

La comunicazione all'interno del nucleo familiare

Abbiamo deciso di dedicare sul nostro mensile uno spazio alla **famiglia**. Oggi si parla spesso della famiglia come soggetto in crisi, in difficoltà o in affanno. Leggiamo della faticosa comunicazione tra genitori e figli e dell'instabilità che sembra caratterizzare l'istituzione famiglia e la coppia. Non vogliamo però vedere tutto nero. Abbiamo consapevolezza tanto delle difficoltà quanto delle ricchezze e delle risorse di quella che ancora oggi resta la più importante e significativa agenzia educativa nella società occidentale.

Il titolo della rubrica deriva dal testo di Virginia Satir edito nel 1988, al quale abbiamo accennato nel numero precedente di Sport Comuni (p. 9), ma ancora estremamente attuale. Nell'introduzione leggiamo: *"la vita in famiglia è qualcosa come un iceberg, la maggior parte della gente è consapevole solo di un decimo di ciò che succede. Il decimo che può vedere e sentire... così il destino della famiglia dipende dal capire i sentimenti e i bisogni che stanno sotto gli eventi quotidiani"*. L'autrice sostiene che ci sono **4 elementi principali** nella gestione della vita familiare e, possiamo aggiungere, di ogni situazione educativa: **la comunicazione; la stima di sé; il sistema delle regole adottate; il collegamento con il resto della società**. Sulla base di questa riflessione la rubrica, curata da esperti nel settore della consulenza al singolo e alla coppia, affronterà in ogni numero un tema educativo riconducibile a questi 4 elementi. Gli argomenti scelti saranno: **la gestione del tempo in famiglia; la nascita di un figlio; la tecnologia e il suo impatto sulla famiglia; la gestione dei conflitti; i rapporti tra le diverse generazioni; le separazioni; Il tempo che passa: la coppia e il nido vuoto.** (ndr)

In questo numero vorrei introdurre il **tema più generale, quello della comunicazione**. Seguendo Virginia Satir potremmo mettere a confronto due ipotetiche realtà, che nella mia attività di consulente familiare trovano un riscontro quasi quotidiano.

PRIMA SITUAZIONE TIPO

Ci sono famiglie o situazioni educative in cui la **comunicazione**, all'interno della coppia, tra genitori e figli, ma anche tra educatori e ragazzi risulta **vaga, indiretta, poco chiara, incentrata su giochi di potere o su forme di giudizio e di svalutazione**, oppure segnata da diverse forme di **passività**, in particolare **quando le stesse dinamiche si ripetono e i genitori o gli educatori pensano di averle già provate tutte e si sentono impotenti**.

L'autrice afferma (la sua tesi è confermata da numerosi studi) che in questa tipologia di famiglia o progetto educativo **la stima di sé dei diversi protagonisti**, nessuno escluso, è poco realistica. Essa o è bassa, quindi non tiene in conto le risorse personali e la loro evoluzione, o all'opposto è alta senza motivo e senza adeguato confronto con la realtà quotidiana ed i propri limiti o fragilità.

Inoltre questa prima situazione mostra spesso un **sistema di regole rigido, assolutizzato o all'opposto la mancanza di regole e punti di riferimento**. Ricordo che le regole in educazione sono un mezzo per raggiungere un fine; quindi per ogni regola dovremmo saper spiegare a cosa serve e per quale motivo è stata adottata. Inoltre le regole sono come semafori posti sulla strada della comunicazione educativa. Se poniamo un semaforo prima di un incrocio pericoloso salviamo probabilmente molte vite, ma se poniamo un semaforo ogni venti metri lungo un rettilineo, probabilmente spingiamo chi percorre la nostra strada a passare col rosso e ad infrangere la regola stessa.

Infine il **legame con il resto della società** in questa prima tipologia è spesso basato sulla **paura del conflitto, della diversità, sul senso di pericolo che conduce a diverse forme di isolamento comunicativo prima e sociale poi**. Certo la situazione sociale oggi desta a volte preoccupazione, ma se la preoccupazione occupa la quasi totalità del

nostro orizzonte comunicativo noi, e i nostri figli con noi, diventiamo tesi, compressi, incapaci di vivere pienamente le nostre risorse e di essere felici.

SECONDA SITUAZIONE TIPO

In altre famiglie troviamo invece una **comunicazione chiara, rispettosa**, basata sull'ascolto e l'accoglienza reciproca. Una **stima di sé adeguata che alimenta la fiducia**, la voglia di sperimentare e di imparare, di esprimersi. Un **sistema di regole funzionale** e con obiettivi ben definiti e condivisi; un **collegamento con il resto della società aperto, fiducioso, curioso** ma non ingenuo, rispettoso dell'identità propria e altrui, consapevole che ogni essere umano è un dono per tutti, un dono unico da scoprire e da valorizzare.

Analizziamo l'ultima settimana: quali modalità e contenuti della comunicazione abbiamo usato più spesso nella nostra famiglia? In quale delle due tipologie ci siamo ritrovati più frequentemente o con scambi comunicativi più intensi?

La fretta, la stanchezza, la mancanza di tempo, le nostre

insicurezze ci chiudono non di rado in situazioni che tendono a ripetersi quasi identiche e a farci sentire ancora più stanchi, tesi, a volte impotenti. Come mai? Se riflettiamo con calma, uscendo un attimo dal vortice che trascina i nostri giorni, vedremo tre aspetti fondamentali:

- 1) Che gli intoppi comunicativi hanno quasi sempre a che fare con i temi che vi proporrà questa rubrica nei prossimi numeri.
- 2) Che sono piccole cose che ci appesantiscono, cose che potremmo gestire diversamente, con piccoli cambiamenti quotidiani. Rischiamo di essere schiacciati da una **montagna di piccole cose**.
- 3) Che anche in questo caso potrebbe scattare la sensazione di non avere tempo, che abbiamo già tanti impegni e che proprio non abbiamo tempo ed energie da dedicare a queste riflessioni, pur se interessanti e forse utili.

Ecco allora che questo primo articolo si chiude con la proposta di un esercizio e con un aneddoto, per offrirvi uno stimolo sul secondo e terzo aspetto illustrati.

ANEDDOTO DEI TAGLIALEGNA

Un uomo passeggiava in un bosco e vide due taglialegna che stavano facendo molta fatica per procedere nel loro lavoro.

Spingevano la sega contro il tronco, sudavano copiosamente, imprestavano... ma sembrava che il tronco non si lasciasse minimamente segare. Essi continuavano a ripetere gli stessi gesti con grande concentrazione. L'uomo si avvicinò e disse loro: "scusate, vedo che state facendo tanta fatica.

La vostra sega è poco affilata e questo rende il vostro lavoro lento e difficile. Potreste fermarvi un momento, affilare la sega, poi riprendere con maggiore successo e minor fatica il vostro compito."

I due taglialegna risposero:

"Noi abbiamo da lavorare, non abbiamo tempo per queste cose, dobbiamo segare e basta, non possiamo perdere del tempo per affilare la sega..."

Questa rubrica vorrebbe offrire qualche semplice spunto per aiutarvi a togliere qualche peso dalla vostra montagna e per affilare la vostra sega.

LA MONTAGNA DELLE PICCOLE COSE

(Attivazione liberamente tratta da "Disegnare le emozioni", di M. Sunderland, edito da Centro studi Erckson.)

PROPOSTA PER LA COPPIA GENITORIALE O PER L'INTERA FAMIGLIA

Ognuno compila la scheda che segue rispondendo alle domande:

- **Cosa ostacola il nostro stare bene insieme?** Scrivi tutto quello che ti viene in mente nell'immagine seguente
- **Cosa ostacola la comunicazione nella nostra famiglia? Quali riflessioni possiamo fare insieme su questo tema? Possiamo iniziare a togliere qualcuno di questi piccoli pesi che ci opprimono? Come?**

