



Risorse Umane Europa

COMUNICARE CON I FIGLI ADOLESCENTI

Incontro “Comunità genitori del Volterra”

“Più seguo il cammino della mia vita, più mi convinco che comunicare e capirsi potrebbero essere il rimedio a tutti i nostri mali”.

O.V.

1. Sfiducia e paura di svelarsi frenano il dialogo autentico

Molti atteggiamenti negativi possono influire sul rapporto tra genitori e figli ma tra tutti è il confronto dialettico che va coltivato.

Sicuramente buona parte dei nostri problemi, compreso il cattivo rapporto con i ragazzi, è riconducibile ad una cattiva comunicazione con l'incomprensione che ne deriva. La comunicazione è una delle realtà più ordinarie della vita, per questo può apparire semplice, ma in realtà è altamente complessa ed esigente. Forse oggi riusciamo a renderci più facilmente conto della sua complessità perché, pur vivendo nell'era della comunicazione con la possibilità di conversare da qualsiasi punto della terra con persone che si trovano all'altro capo del mondo, percepiamo tutta la fatica di instaurare un vero dialogo con chi vive con noi.

È sempre più diffuso il sentimento di incomunicabilità reciproca: fra coppie, fra colleghi di lavoro, in particolare fra chi educa e chi viene educato. Spesso, questa difficoltà comunicativa, raggiunge i suoi livelli più drammatici fra i genitori ed i figli adolescenti tanto che è molto facile che nelle famiglie con ragazzi usciti dall'infanzia si viva un reciproco clima di incomprendimento pur essendo forte il desiderio di potersi capire. Non può sfuggirci il paradosso: **in un'epoca di comunicazioni sempre più veloci faticiamo a stabilire un dialogo con chi ci sta attorno.** È una cattiva comunicazione quella che incide negativamente sui rapporti tra le persone.

Perché accade?

I motivi sono molti, cercherò di individuarne alcuni suddividendoli, per comodità, in due categorie:

- ⇒ la prima riguarda alcuni **atteggiamenti che la singola persona può assumere o meno in un rapporto comunicativo;**
- ⇒ la seconda invece riguarda alcune caratteristiche proprie della comunicazione, che quindi è bene **conoscere se si vuole impostare un dialogo valido.**

Comunicando con gli altri noi possiamo mettere in campo diversi livelli di coinvolgimento emotivo, cioè attraverso le relazioni che instauriamo possiamo metterci più o meno in gioco.

C'è un tipo di comunicazione che è semplice scambio di informazioni e che non richiede alcun tipo di coinvolgimento personale: è la battuta che scambiamo sul tempo per esempio, ma si può anche parlare di tutto, o quasi, senza nessun coinvolgimento personale. È la comunicazione nella quale si trasmettono messaggi, informazioni, richieste, dove ciò che vale è il contenuto e tutto avviene a livello conoscitivo: so qualcosa e te la comunico, mi chiedi un'informazione e io te la do.

Spesso il dialogo genitori figli adolescenti si riduce a questo livello: i genitori chiedono qualcosa e i figli danno delle informazioni, o viceversa.

Questo tipo di comunicazione è asettico, neutro, il vissuto della persona non compare, il sentire di chi parla manca, il tutto avviene in una situazione anonima. **Lo scambio di informazioni è sicuramente un aspetto importante della comunicazione**, ma dobbiamo renderci conto che una comunicazione che si limiti rigorosamente a questo non potrà mai avere una valenza educativa. **Comunicazione educativa è quella nella quale c'è partecipazione di sentimenti, di emozioni, nella quale io rivelo all'altro me stesso, il mio vissuto emotivo e così lo invito al dialogo: “La solitudine peggiore non sta nel non aver nessuno vicino, ma nel non poter comunicare se stessi a qualcuno”.**

La comunicazione come trasmissione di messaggi e partecipazione di sentimenti.

Perché sempre di più il nostro parlare è soltanto scambio di informazioni anche quando dovrebbe essere un comunicare educativo, una partecipazione di sentimenti? È una domanda che ci si deve porre all'interno di un dialogo educativo. Perché genitori e figli, quando questi ultimi iniziano a diventare grandi, non riescono più a comunicarsi gli stati d'animo, le loro emozioni lasciando, spesso, i giovani in balia delle loro paure, delle loro angosce esistenziali?

Forse la risposta a questa domanda si può trovare prendendo in considerazione le paure.

Infatti tra gli atteggiamenti che possono influire negativamente nello scambio comunicativo due sono riconducibili alla paura.

a) La **paura di svelarsi all'altro, di farsi conoscere**. Non voglio che gli altri mi vedano come sono, magari ho paura che mi giudichino male, che pensino di me chissà che cosa. Questo mi porta non solo a mantenere un livello formale nella comunicazione, ad espormi il meno possibile, ma anche a cercare di relazionarmi in modo da piacere agli altri, a recitare. L'adolescente che, fino a poco tempo fa, percepiva una profonda armonia con il modo di vedere la realtà dei genitori, anzi semplicemente viveva come gli indicavano mamma e papà, sente forte il timore di far capire che il suo modo di pensare, di vivere è ora diverso. Non vuole che i genitori scoprano che lui è un'altra persona e, quindi, all'interno del nucleo familiare si sforzerà di mascherare il suo nuovo io, limitandosi, per non farsi scoprire, ad atteggiamenti formali. D'altro lato i genitori, avendo l'impressione che questo rapporto formale possa tenere i problemi adolescenziali fuori della porta di casa, si adeguano nell'illusione di non avere grattacapi.

Solo liberandosi da questa paura si può sperare di instaurare con gli altri un dialogo veramente significativo, **solo se si riesce ad essere autentici si potrà dar vita ad una comunicazione educativa. Solo le persone che non hanno paura di mostrarsi agli altri per come sono, senza finzioni, potranno sperare di comunicare veramente.** Il dialogo con gli adolescenti, quindi, a volte si fa difficile proprio perché gli adolescenti hanno una gran paura di svelarsi e così assumono di volta in volta i travestimenti più diversi: l'arrogante, il menefreghista, il solitario... **La persona autentica si presenta così com'è perché non ha paura del giudizio degli altri, le critiche non la spaventano.**

b) La **paura di fidarsi dell'altro** che, vista dal versante dell'educatore, diventa **l'incapacità di far sì che l'altro, l'educando si fidi di me.**

Solo se chi è in relazione con me si convince che può fidarsi riuscirà a comunicare se stesso. È giusto e normale che, se permane anche solo il sospetto che non ci si possa fidare di un educatore, non si voglia instaurare una vera comunicazione.

Ma come può l'educatore meritare questa fiducia, così importante per l'avvio di un dialogo educativo, come possono i genitori trasmettere al figlio adolescente l'idea che loro sono in grado di gestire in maniera autorevole i cambiamenti di personalità cui sta andando incontro?

È importante comunicare in maniera tale da:

- Accettare, non valutare. L'educatore che accetta l'educando gli concede la libertà di essere se stesso, ne rispetta l'alterità, la sua unicità. **Colui che mentre ascolta valuta, giudica correlando quanto ascolta a norme o schemi personali.** I suoi interventi caratteristici sono: "Hai fatto bene;

hai fatto male; devi; non devi”. È chiaro che la persona che si sente valutata si pone sulla difensiva, comincia a controllare ciò che dice, dice solo ciò che pensa venga accettato o giudicato positivamente. Questo non significa che all’interno di un contesto educativo la valutazione non sia importante, ma che l’altra persona mi permetterà di valutarla nel momento in cui si sente accettata. E quando mi permetterà di valutarla me lo permetterà se io riesco a rispettare certi parametri....

- Porsi alla pari, non superiori. **Chi si sente superiore è colui che ascolta con benevola accondiscendenza, ma vuole che l’ultima parola sia la sua.** È come se dicesse: “ Dì pure! Ma la tua opinione non può stare a confronto con la mia e non vedo come il tuo pensiero possa arricchire il mio”. Quante volte all’interno di un rapporto educativo avviene questo!

Chi ha un atteggiamento di parità espone il suo pensiero, lo propone, mai lo impone. È questo uno dei passaggi più difficili che i genitori si trovano ad affrontare quando il figlio entra nell’adolescenza. Da genitori di bambini è comprensibile che si assuma un atteggiamento di superiorità che viene accettato senza problemi dai figli. **L’adolescente comincia ad entrare nell’età adulta, chiedendo, anche ai genitori, di essere rispettato come tale. La crescita dei figli richiede genitori sempre meno desiderosi di impartire degli ordini e sempre più capaci di proporre punti di vista.**

Un atteggiamento di superiorità si può ravvisare anche nell’atteggiamento ironico, quello negativo che graffia e ferisce. Nulla spegne tanto la comunicazione e il rapporto quanto l’ironia, soprattutto se questa è a scapito di un adolescente. Se proprio vogliamo usare l’ironia usiamola contro noi stessi.

- Mostrare empatia, non indifferenza. Essere interessati veramente, non fare finta, a quello che dice e ci comunica l’altra persona è fondamentale per far sì che ci sia vicinanza emotiva. **Troppi genitori sono convinti che solo i loro problemi siano degni di essere presi in considerazione, mentre bollano come insignificanti le difficoltà che i loro figli stanno affrontando.**

- Atteggiamento spontaneo, non manipolativo. Il tipico esempio di comunicazione manipolativa è quello pubblicitario. Manipolatore è colui che spinge l’interlocutore a fare ciò che lui vuole. **Manipolatorio può essere il genitore che utilizza il ricatto affettivo.**

- Atteggiamento flessibile, non inflessibile. L’inflessibile è intollerante, ostinato, autoritario, intransigente, rigido, con mentalità chiusa; ritiene di essere nel giusto sempre, la verità gli appartiene. O si è con lui, e allora si è nel vero, o si dissente da lui e allora si è inevitabilmente nell’errore. **I genitori che assumono questo atteggiamento con il figlio adolescente sono**

destinati a fallire come educatori in questa fase così delicata della vita del loro ragazzo. La persona flessibile è tollerante, capace di capire le opinioni diverse e rispettarle, disposta a lasciarsi persuadere; riconosce che i modi di vedere sono tanti.

La capacità di trasmettere fiducia libera, quindi, l'interlocutore da una serie di paure che possono emergere nel momento in cui si rapporta con noi non ultima la paura, che assilla molti adolescenti, di non essere accettato, amato, per com'è.

Autenticità e capacità di ricevere fiducia sono i due presupposti fondamentali che l'educatore deve saper attuare per far sì che si instauri una comunicazione educativa. In mancanza di questi due aspetti il dialogo rischia di ridursi a trasmissione di messaggi.

2. I figli non parlano

Mi è capitato spesso di sentire i genitori di ragazzi adolescenti lamentarsi perché, in casa, i loro figli non parlano.

Arrivano da scuola, gettano lo zaino, si tolgono il giubbotto e generalmente non lo appendono all'attaccapanni, si siedono a tavola e divorano il pranzo in silenzio, con gli occhi alla tv oppure lontani ad inseguire immagini e pensieri.

Mamma e papà, di fronte a questa scena, che si ripete quotidianamente, rimangono disorientati. Non sono però disposti a "mollare l'osso". E allora ci provano, come ogni giorno, abbozzando qualche domanda diretta: "Come è andata a scuola oggi?", "Hai fatto la verifica di matematica, era difficile?", "Cosa devi studiare oggi pomeriggio?", "Domani hai verifiche?".

Le risposte, spesso suonano così: "Come vuoi che sia andata...?", "Solito", "No", "Sì", "Non lo so", "Non ho niente da studiare". Ci sono anche risposte più precise ed eloquenti, del tipo: "Solito schifo", "Quel professore è uno stronzo", "Domani c'è la verifica d'inglese, non serve studiare".

Questi ragazzi, escono qualche ora nel pomeriggio, si presume con gli amici, si divertono anche, fanno le cose che piacciono a loro, incontrano quella o quello che... "li fa morire".

Eppure, tornano a casa ed hanno incollata la stessa faccia di prima di pranzo, al rientro da scuola. Pare una maschera inespressiva, dove i genitori non riescono più a rintracciare i lineamenti che conoscevano bene fino a qualche mese prima. Dove gli occhi dei loro ragazzi, pare abbiano

cambiato lingua, diventando difficili da decifrare con i codici conosciuti.

Quindi, tutto da rifare e ricominciare, questa volta però con la difficoltà di comunicare con questo “essere” sconosciuto ed in continua trasformazione.

Certe mamme, guardano la porta della camera dietro alla quale si è chiuso il loro figlio. Ormai sono ore che è lì dentro e per di più da quando ha l'i-pod non si sente nessun rumore. Prima la musica che ascoltava, con un po' d'impegno, poteva diventare uno strumento per conoscere i gusti del ragazzo e forse intuire, tra le preferenze musicali, qualche tratto del suo modo di essere e di vivere. In più, oggi per un adulto, non è affatto facile orientarsi tra i generi musicali, le categorie sono aumentate a dismisura e la musica creata con strumenti elettronici pare tutta uguale. Quasi un mantra di “battiti al minuto” che si ripete interminabile ed indecifrabile.

Come districarsi allora, in questo ginepraio di codici saltati, di parole inutilizzabili, di emozioni inconoscibili e solitudini ermetiche?

Sembrerebbe paradossale, eppure di fronte ad un ragazzo adolescente, il dialogo serve poco, almeno per come lo intendono i genitori, fatto di domande a cui dovrebbero seguire risposte pertinenti, fatto di negoziazioni interminabili e di spiegazioni cariche di particolari sul perché di una regola o sul perché di un sacrosanto “no”.

Una domanda che un genitore potrebbe rivolgersi è: “Io sono abituato a raccontare le cose che mi succedono a mio figlio?”.

La comunicazione non sempre passa attraverso una serie di domande e risposte ma è fatta anche di racconti, storie, aneddoti.

Sono i genitori che, raccontando fatti che li riguardano, possono fornire un esempio, una traccia al proprio figlio con la quale orientarsi per imparare a parlare di se stesso.

Gli argomenti possono essere così semplici che talvolta si ritengono banali ed inutili da trattare.

Il racconto della giornata trascorsa, delle cose fatte, delle cose che restano da fare, del pranzo da cucinare, delle persone incontrate, dei particolari interessanti che hanno destato l'attenzione per strada, andando al lavoro, delle chiacchiere dal fruttivendolo, della casa in costruzione in fondo alla via, del cane del vicino.

Così le parole circolano, mettono in movimento pensieri, creando nei ragazzi curiosità e attenzione per il mondo che li circonda. Sollecitando così, in loro, il desiderio di afferrare, trattenere realtà da raccontare quando sono a casa.

Anche l'alfabeto emotivo può essere appreso in questo modo, quando i genitori sono disposti a

raccontare il loro “modo di sentire” ai propri figli.

È possibile raccontare le emozioni vissute durante la giornata, gli stati d’animo del momento, arricchendoli di sfumature, man mano che i figli crescono. **Questo per dare ai ragazzi un vocabolario sempre più dettagliato con cui decifrare e parlare delle loro emozioni.**

In questo modo la comunicazione tra genitori e figli si arricchisce passando attraverso i canali rassicuranti dello scambio reciproco.

Le risposte, tanto desiderate dai genitori, arriveranno spontaneamente e avranno la forma del desiderio dei ragazzi di raccontarsi.

3. Le frasi da non dire

“Io alla tua età..”

“Non si dice voglio, si dice vorrei”

“Fai un piacere a mamma”

“É tutto il ritratto di suo padre”

“Capirai quando sarai grande”

“Dai un bacio alla signora”

“Conto su di te”

“Se continui a mangiar dolci diventerai grassa come tua madre”

“Guardami negli occhi quando ti parlo”

“Non è così facile, caro mio”

“Lo dico per il tuo bene”

“Questo bambino è un tesoro”

“Non è una cosa da bambini”

“Prendi esempio da me che sono tuo padre (tua madre)”

"Le Parole giuste per comunicare con i figli..Non dite mai"

Joseph e Caroline Messinger

Da queste frasi emergono una serie di contraddizioni affettive e psicologiche.

"Bisogna assolutamente che tu ci riesca!", "Mio figlio non arriverà mai a far nulla di buono", "Dai, fai un piacere alla mamma!", "E il ritratto di suo padre!": nel rivolgersi ai propri figli o parlando di loro, i genitori spesso usano parole sbagliate che possono avere gravi conseguenze sulla personalità dei più piccoli.

Le parole infatti non sono solo veicoli di informazione, ma trasmettono anche emozioni e sentimenti, ed è per questo motivo che usare termini appropriati diventa estremamente importante, a maggior ragione se si ha di fronte un bambino:

Un esempio dal libro: quante volte è sfuggita la frase: "Io alla tua età...." a cui segue "non avevo certo la play-station... andavo a scuola a piedi... non facevo la pipì a letto..."

Questi messaggi tolgono la fiducia in se stessi, fanno nascere nel bambino un meccanismo comparativo: lui è meglio di me, un automatismo che alimenterà il suo complesso di inferiorità: il bambino non vuole assomigliare al padre, l'unica cosa che gli si mette in testa con queste frasi è "che ci ha deluso".

Altri esempi tratti dal libro:

"Capirai quando sarai grande" è una delle tipiche frasi rivolte ai figli che hanno cercato delle risposte ai loro perché. Una scorciatoia breve per evitare di abordare argomenti spiacevoli, pericolosi, sconosciuti.

Ma il bambino capisce: "la tua colpa è di essere piccolo, mentre lui una spiegazione anche minuscola e con parole semplici la vuole." Meglio dirgli: "Guarda, non ho il tempo di spiegarti adesso, ma tra un'ora, promesso, ne riparlamo".

Dire "Guardami negli occhi quando mi parli!" non è affatto un segno di autorevolezza, ma è un modo di distruggere il capitale di affetto che lega genitori e figli, un'esigenza erronea da adulti. Il bambino che parla liberamente rivela totalmente se stesso, lo sguardo per lui è un'arma offensiva da cui cerca di liberarsi, di cui ha paura.

Non vi è scappato qualche volta la frase "Diventerai calvo come tuo padre" o "Se continui a

mangiare dolci diventerai grassa come tua madre?”.

Nel primo caso la mente del bimbo percepisce che la madre si rimprovera di aver sposato un uomo brutto e scatta il sottinteso: “se vuoi che ti ami non diventare la copia di quel cretino di tuo padre!”.

La bambina capisce a sua volta che il padre non vuole più bene alla mamma e assimila questa constatazione a una rottura affettiva e a un divorzio.

“Conto su di te!”, non vi sembra di spalancare universi di reciproca fiducia quando stuzzicate vostro figlio con questo invito? Niente affatto: gli fate capire che non è l’affetto che vi muove ma il vostro interesse, lo considerate degno di fiducia e gli attribuite la responsabilità nel momento in cui non si comporta da bambino. É una manipolazione dolce e subdola...

Orsolina Valeri

S.Donà di Piave, 18.09.09