

L'ascolto in famiglia

Una via necessaria

I nostri giorni scorrono lungo due binari: **l'immagine e il prodotto**. Ecco che lungo il primo binario sembra contare essenzialmente l'apparire, l'esser-ci, il mostrarsi, con tutto ciò che ne consegue, dal desiderio di essere come le "veline" al rimanere incollati davanti ad uno schermo per seguire le ultime novità di un reality show; dal "peso" dato all'immagine corporea con gli annessi e i connessi dei disturbi del comportamento alimentare alla necessità di seguire mode ed indossare capi di abbigliamento griffati, perché anche in una classe di dodicenni non sopporteremo di essere tra i NIP (no important person; il contrario dei VIP: very important person).

Lungo il secondo binario ogni forma di affermazione passa attraverso il potere di acquistare e possedere prodotti, perfettamente coerente ed in linea col binario dell'immagine. Io valgo in base a ciò che possiedo e che posso mostrare, dal nuovo cellulare allo scooter o l'automobile (a seconda dell'età), quindi sempre incentrati sull'aver e sul fare piuttosto che sull'essere.

In tutto questo i genitori si sentono spesso impotenti ed assumono o comportamenti rinunciatari o comportamenti rigidi e controllanti, di censura e di divieto, ottenendo in genere gli stessi effetti: quasi nulla.

A volte anche noi adulti siamo risucchiati in questo vortice frenetico del fare e dell'aver-possedere, che nel giro di breve ci fa sentire soli, vuoti, stanchi. L'unica vera medicina per cambiare questi binari è orientarci all'ascolto: ascolto di se stessi e degli altri.

Ascolto come attenzione unitaria



L'ideogramma cinese può aiutarci ad entrare nella dimensione dell'ascolto e dell'accoglienza. Iniziamo ad accogliere gli elementi che lo compongono: ci sono **io** che mi pongo in ascolto e accollo, ma come? E verso chi? Perché

ci sia accoglienza ci deve essere una relazione, un **tu** (anche nell'auto-ascolto e nell'auto-accoglienza, il tu sono io che mi pongo in ascolto accogliente della mia interiorità e della mia persona).

Mi pongo in ascolto con i miei ponti verso il mondo: **gli occhi, le orecchie, il cuore**. Potremmo includere tutte le sfere sensoriali, le nostre potenzialità percettive, ma l'importante è la disponibilità totale, che nell'ideogramma viene definita **attenzione unitaria**. Tutto il mio essere si orienta all'ascolto, ad un incontro in cui la mente, che per la nostra cultura ha il comando assoluto della vita, si affida all'abbraccio del cuore, in quanto sa che il cuore segue strade così profonde che la mente nemmeno potrebbe immaginare. Sono le strade dell'amore.

Ci siamo chiesti cosa sia per noi l'ascolto? Spesso nella mia attività di consulente ho a che fare con coppie che non si ascoltano, e con genitori e figli che praticano fitte serie di monologhi, senza riuscire ad ascoltarsi ed incontrarsi davvero.

Seguite alcune battute di un dialogo-monologo a due: «Ma mi ascolti quando parlo?», «Io ti ascolto benissimo, ma so già cosa mi vuoi dire...», «Ma allora proprio non vuoi capire...», «L'unica cosa che c'è da capire è che vuoi sempre avere ragione tu!», «No, sei tu che non mi ascolti e che poi vuoi anche avere ragione!», «Basta, non ti ascolto più, tanto è inutile...!».

La sensazione che tanti ragazzi riportano di non essere davvero ascoltati in famiglia dipende da tanti fattori, ma un elemento ricorrente è che l'unico momento di ascolto sembra essere il tragitto in auto tra casa e scuola o quando, verso sera, la mamma chiede il resoconto della giornata mentre cucina o riassetta la casa, e spesso non ascolta le risposte alle domande che lei stessa ha posto, in quanto è impegnata e distratta o concentrata solo su alcuni temi per lei fondamentali.

L'ascolto e l'accoglienza sono le basi del nostro essere sia come individui che come famiglia, ma richiedono momenti di attenzione

Spesso difficile, sempre necessario, richiede impegno e passione. L'autore, consulente familiare, offre alle coppie e alle famiglie stimoli ed esperienze concrete per un ascolto vero di se stessi e degli altri.

di **Raffaello Rossi**

unitaria, senza distrazioni date dagli squilli impertinenti del telefonino o dalla musica di sottofondo o ancora dalla televisione costantemente accesa come screen saver delle nostre giornate. Ascoltarsi è difficile, richiede impegno e passione, ma è elemento necessario al nostro sviluppo e ad ogni progetto educativo.

Ascolto: istruzioni per l'uso

Il tema è collegato strettamente agli stili di relazione, al tempo, alla cura, ma in questo contesto più che teorizzare sull'ascolto vorrei proporre alcune esperienze di ascolto, quasi come fossero giochi di famiglia.

La **prima esperienza** è quella di iniziare il **rito dell'ascolto familiare**. L'ho proposto con successo a decine di famiglie e tutte mi hanno riportato come l'esperienza li abbia arricchiti e motivati stimolando sia l'identità che il

senso di appartenenza. Si tratta, a seconda dell'età dei figli, di decidere un momento di almeno quaranta minuti, due volte al mese, in cui il resto del mondo viene escluso: niente Tv, telefoni, collegamenti con l'esterno. In questo temporale dell'ascolto ci si ascolta, ci si ascolta e basta. Se la situazione iniziale è imbarazzante ci si può aiutare col "gioco della vita", proposto da Duccio Demetrio. In questa sorta di gioco dell'oca tirando i dadi si arriva su caselle che evocano esperienze personali: una paura, una gioia, delle persone, eccetera e ognuno quando vi arriva deve raccontarsi in base alla parola stimolo, mentre gli altri membri della famiglia ascoltano e condividono. L'unica regola è di evitare commenti e giudizi, ma di dare solo conferme emotive.

La **seconda esperienza** di ascolto familiare ruota attorno al **gioco delle favole** di Enzo Mari. Questo gioco consente di creare scenari di cartone con animali e situazioni diverse e di lasciare libero sfogo ad associazioni ed immaginazione creando dei brevi racconti.

Spesso sottovalutiamo la potenza educativa dei giochi e delle favole per crescere ed apprendere l'arte dell'ascolto che è soprattutto data da un atteggiamento mentale, quindi la sua riuscita non è direttamente dipendente dalla quantità di tempo che le dedichiamo, ma dalla sua qualità.

Non esiste ascolto dell'altro se non sappiamo ascoltare noi stessi e l'ascolto, in fin dei conti, è la richiesta di tornare all'essenziale esser-ci: essere presenti nella coppia, in famiglia, con i figli, ma anche essere in armonia col resto del mondo. Il testo poetico che segue è una buona sintesi delle trappole del non ascolto:

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli non fai ciò di cui ho bisogno. Quando ti chiedo di ascoltarmi e cominci a dirmi perché non dovrei sentirmi in quel modo calpesti e squalifichi le mie sensazioni. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi non mi vedi come persona. Semplicemente... ascoltami e ascoltati.

Questa è la **terza esperienza** che vi propongo: usate il testo poetico come stimolo per un momento di auto-ascolto e chiedetevi:

- quando, quanto e come tendo a elargire consigli o giudizi non richiesti? Con quale effetto?
- quando, quanto e come tendo a bloccare le manifestazioni emotive e le sensazioni dell'altro per riportarlo a quello che mi sembra giusto e adatto per quella determinata situazione?
- quando, quanto e come reagisco col fare o sostituendomi all'altro di fronte a domande di ascolto e così facendo rendo la persona che ho di fronte invisibile ai miei occhi?
- come possiamo migliorare il nostro ascolto, il nostro essere con noi stessi e con l'altro in un percorso di passi piccoli, ma concreti e verificabili?

Vi sembra difficile la via dell'ascolto? Vi viene da pensare che è impossibile e complicato imparare ad ascoltarsi? Considerate l'ascolto come la guida dell'automobile: alle prime lezioni forse avete pensato che vi chiedevano troppe cose da pensare e "controllare" contemporaneamente: freno, frizione, acceleratore, gli indicatori di direzione, lo specchietto retrovisore... molti si sono detti: non ce la farò mai! Dopo un anno di patente però vedo tante persone che mentre guidano facendo attenzione a queste cose, hanno anche la pretesa di telefonare e di leggere il giornale!

Allora niente è impossibile!

