

Le relazioni in famiglia

Tra monologhi e incomprensioni, alla ricerca dei tesori che la famiglia nasconde al suo interno.

di Raffaello Rossi

Le tre aree

La famiglia è luogo di relazione. Siamo in relazione gli uni con gli altri anche quando non comunichiamo verbalmente, siamo in relazione anche attraverso i silenzi, i monologhi, le incomprensioni. Oggi appare difficile vivere serenamente e in pieno il valore della relazione familiare: nella coppia, tra genitori e figli, tra fratelli. Non possiamo però scoraggiarci; è un ambito troppo importante della vita familiare. Troppo spesso tendiamo a parlare a piú piuttosto che a parlare con. La relazione per essere veramente efficace e costruttiva deve essere reciproca e, come già visto precedentemente, basata sull'ascolto.

Quanti elementi diamo per scontati? Quanto pesano certi silenzi fra le pareti delle nostre case? E certe urla? Spesso non ci conosciamo davvero, anche se viviamo sotto lo stesso tetto e ci vogliamo bene. Osserviamo piú da vicino tre aree significative della relazione familiare:

1. chiedere e offrire (la preghiera);
2. ascoltare e discutere (il confronto e la condivisione);
3. fare ed essere (relazione centrata sugli obiettivi o sulla prossimità).

Chiedere-offrire. Non sempre è facile, specie quando ci si sente in difficoltà e si avrebbe bisogno di sentire gli altri vicini. In questa area la relazione si fa preghiera, in senso etimologico, da *prece*, connessa alla nostra precarietà e al bisogno di bene e di

beni. Come chiediamo e come offriamo aiuto e vicinanza in casa nostra? A chi ci rivolgiamo nei momenti di bisogno?

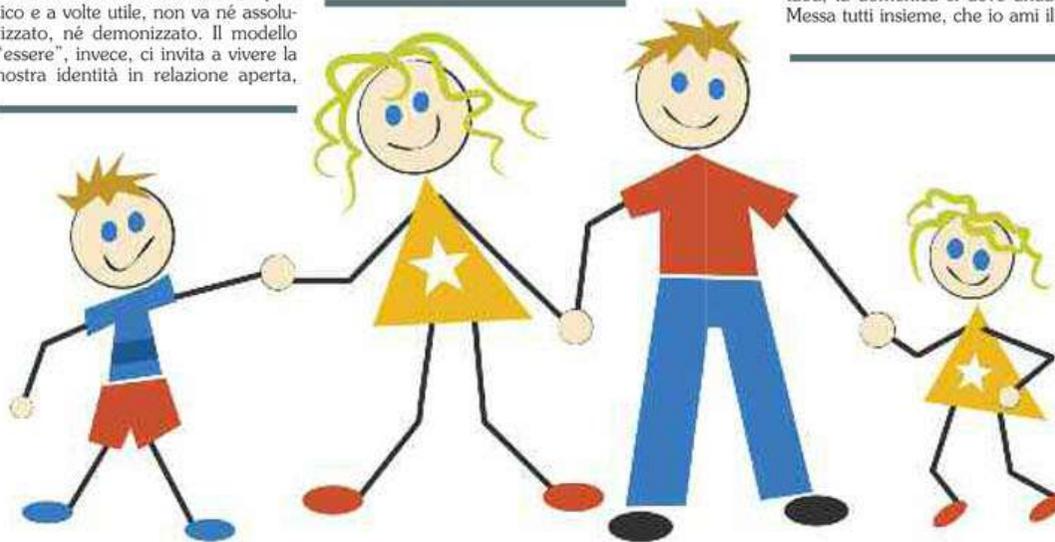
Ascoltare-discutere. Che tipi di confronto e di condivisione attuiamo? La nostra è una famiglia dalla relazione principalmente agonistica o altruistica? Chi vuole avere l'ultima parola e vive quasi tutto come una sfida? Chi invece tende alla condivisione e alle forme di mediazione o di negoziazione? Ci sono spesso vincitori e sconfitti? Come mai?

Fare-essere. Questi sono modelli mentali ben distinti. Il primo mira all'utile, all'efficienza, in qualche modo al potere. È un modello relazionale pratico e a volte utile, non va né assolutizzato, né demonizzato. Il modello "essere", invece, ci invita a vivere la nostra identità in relazione aperta,

flessibile e realistica con il prossimo; noi ci poniamo in relazione così da essere prossimi, vicini e disponibili all'accoglienza.

I semafori

Riporto alcuni stralci di un'attivazione, presentata come esercizio anche nel testo *Il sentiero dell'amore* (Edizioni dell'Immacolata, 2009). Una famiglia composta da padre, madre e due figli, il maschio di quindici anni e la sorella di tredici, si è rivolta al nostro centro di consulenza familiare per tro-



vare modalità alternative a una relazione troppo spesso conflittuale, che scontentava tutti e che aveva esasperato il clima domestico.

Dopo che ogni membro della famiglia aveva esposto cosa per lui non funzionava nella relazione e cosa suggeriva di modificare, ho loro proposto di esprimere i nodi comunicativi tramite l'immagine dei semafori: quali sono in casa nostra, sulla strada del chiedere e dell'offrire, dell'ascoltare e del discutere, del fare e dell'essere, i **semafori rossi**: le cose vietate, i tabù, quelle che non si devono chiedere o offrire mai? Quali i **semafori gialli**: cioè le situazioni considerate pericolose, che generano ansia o paura nel chiedere e nell'offrire? Quali infine i **semafori verdi**: le situazioni di relazione incentivate, promosse, quelle insegnate sia verbalmente che con l'esempio? Ecco alcune risposte relative alla sfera del chiedere-offrire.

Figlio: «I miei danno di matto per cose che io non vedo così importanti, ad esempio i ritardi. Per un ritardo di dieci minuti fioccano le punizioni e non si può chiedere una deroga ad una loro regola. Se poi loro fanno delle proposte allora sono imposizioni e dobbiamo sempre dire di sì e ringraziare e sorridere, mentre se proponiamo qualcosa noi non è mai il caso. Chiedere di andare ad una partita di calcio la domenica per loro è un tabù, la domenica si deve andare a Messa tutti insieme, che io ami il cal-

cio non conta... certi momenti di preghiera insieme però sono belli e sembriamo quasi una famiglia unita, poi però tutto torna come prima».

Figlia: «Io non posso chiedere di andare in discoteca, anche in quelle per giovani e ad orari tranquilli, ma devo offrire sempre un alto rendimento scolastico perché dicono che è il mio lavoro. Loro non parlano con noi, ci comunicano cosa hanno già deciso, poi però pretendono che ci apriamo e ci confidiamo con loro...».

Madre: «A me non sembra di chiedere tanto, solo che facciamo il loro dovere. A volte temo che li abbiamo viziati e sono abituati a pretendere tutto da noi, non hanno forse il senso dello sforzo e neanche quello di appartenenza. Mi piacerebbe che si offrirono per qualche lavoretto domestico, che offrirono spontaneamente il loro contributo, ma dobbiamo dare regole quasi per ogni cosa e questo crea tensione... invece mi sembra di offrire tanto, mi ammazzo di fatica per loro e per la casa, ma non vedo segni di riconoscimento e questo mi fa stare male...».

Padre: «Io offro la mia fatica al lavoro, spesso arrivo a sera che sono stanco e basta poco per farmi scattare, mi arrabbio e poi mi dispiace. Credo che la nostra sia una bella famiglia, anche per me i momenti di preghiera sono intensi e uniscono, ma è anche vero che poi in altri momenti sembriamo cani e gatti, ho la sensazione che tutti chiediamo contemporaneamente, magari urlando, mentre offriamo quello che è giusto per noi, senza pensare a cosa vorrebbero gli altri...».

Fare brillare i nostri tesori

Dopo aver ascoltato le loro risposte anche nelle aree dell'ascoltare e discutere, del fare e dell'essere, ho chiesto: «Qual è il vostro tesoro di famiglia? Vi mostrate molto appassionati e affettivamente legati tra voi, ma il modo di relazionare forse è un po' calizzato sul chiedere, il discutere ed il fare...».

Figlio: «Potremmo essere piú attenti anche agli altri punti: offrire, ascoltare ed essere. Ma come si fa?».

Mamma: «È possibile se tutti ci veniamo incontro, ma chiarendo i ruoli, i modi diversi di ognuno di noi».

Padre: «La stanchezza ha un grande peso sulle relazioni, ma forse se alleggeriamo la tensione ci stanchiamo anche meno».

Figlia: «Però ci vuole tempo, corriamo sempre e sembra che non basti mai».

La famiglia ha deciso di provare a cambiare gli equilibri della relazione e prestare piú attenzione alle coppie espresse nelle aree proposte. Hanno ripetuto a casa l'esercizio dei semafori rossi, gialli e verdi, cercando di apportare piccoli cambiamenti al loro piano di traffico per avere migliori equilibri di relazione. Ho loro proposto di riflettere sul brano *Tutto quello che serve l'ho imparato all'asilo*, liberamente tratto da M. Parkin, Racconti per il cambiamento.

«La saggezza non in cima alla montagna di un dottorato, ma nel mucchio di sabbia del giardino. Ecco cosa ho imparato: dividi tutto, non barare; non picchiare; alla fine rimetti sempre le cose al loro posto; pulisci quello che sporchi; non prendere cose che non sono tue; chiedi subito scusa se ti capita di fare male a qualcuno; lavati le mani prima di mangiare; tira l'acqua quando vai in bagno; i biscotti caldi e il latte fanno bene; ogni giorno fai un po' di tutto: impara qualcosa; pensa un po'; disegna un po'; dipingi qualcosa; canta almeno una canzone; danza; gioca e lavora anche un po'. Fai un pisolino nel pomeriggio; quando vai per strada stai bene attento, tieni quasi sempre la mano di qualcuno cui vuoi bene e state vicini. Vivi con gioia il meraviglioso».

Alla fine potremmo pensare che entrare in relazione sia difficile, che non ci riusciremo mai in modo adeguato, ma il brano aiuta a mettere tutto nella giusta dimensione. Provate anche voi a casa a svolgere l'esercizio dei semafori e a dividerlo. Poi rileggete il brano e ponetevi alcune semplici domande. Semplificare è essenziale per vivere in profondità.

- Quali risonanze suscita il brano dentro di voi?
- Cosa vi può insegnare?
- Che rapporto avete col vostro bambino interiore? Quanto si esprime ancora?
- Quando e in che modo si esprime nella vostra vita e nelle vostre relazioni significative?

R. R.
Consulente familiare