

ASSOCIAZIONE FORMAZIONE E FAMIGLIA



LA COMUNICAZIONE

Strumento indispensabile
per comprendere l'altro,
gli altri, il mondo



SUSSIDIO PER GLI INCONTRI DEI GRUPPI FAMIGLIA

ASSOCIAZIONE
FORMAZIONE
E FAMIGLIA

LA COMUNICAZIONE.

**Strumento indispensabile
per comprendere l'altro,
gli altri, il mondo**

SUSSIDIO PER GLI INCONTRI DEI GRUPPI FAMIGLIA

in collaborazione con:



CENTRO SERVIZI PER IL
VOLONTARIATO SVILUPPO
E SOLIDARIETÀ IN PIEMONTE

A cura di Franco Rosada

*La riproduzione di questo sussidio deve essere autorizzata da:
Associazione Formazione e Famiglia
Sito: www.gruppifamiglia.it
e-mail: formazionefamiglia@libero.it*

Strumento indispensabile per comprendere l'altro, gli altri, il mondo

NOI E LA COMUNICAZIONE

Questo sussidio è suddiviso in quattro parti, che cercano di cogliere alcuni aspetti di quella realtà complessa e problematica che è, oggi, la comunicazione. Comunicazione colta come relazione di coppia ma anche quella tra genitori e figli, che lega l'anziano alla generazione di mezzo e che coinvolge la famiglia nella realtà globale del mondo.

La comunicazione di coppia

Gli strumenti per comunicare non ci mancano; infatti, siamo la nazione con la maggior densità di cellulari per abitante, ci sono famiglie dove ogni membro ne ha uno. Ormai raggiungibili in qualunque momento, scopriamo paradossalmente che non riusciamo più a comunicare.



La nostra comunicazione interpersonale è uno scambio di notizie (dove mi trovo, quando arrivo, ecc.) ma non trasmette “vita”. Cosa penso, cosa sogno, le mie gioie, i miei dolori, le mie esperienze non possono stare dentro ad un messaggio, hanno bisogno dell’incontro con l’altro, con gli altri.

E l’incontro non è fatto solo di parole, come ci ricorda Rosanna Braida - mediatrice familiare - nel primo intervento, ma anche di emozioni, sentimenti perché comunichiamo non solo con il

linguaggio verbale ma anche con quello non verbale.

Non è facile comunicare perché non basta ascoltare quello che l’altro mi dice, cosa di per sé non scontata, ma anche cogliere le emozioni che quanto mi viene detto suscitano in me, e non confonderle.

Forse così le relazioni di coppia possono diventare meno fragili.

La comunicazione genitori-figli

I figli: non parlano, non ascoltano, fanno quello che vogliono. Abbiamo abbandonato il modello educativo autoritario ma siamo caduti nel permissivismo.

Il figlio non ha solo bisogno di “SÌ” ma anche di “NO”, serve però autorevolezza, ci avvisa Mirella Sasso - psicologa - nel secondo intervento. Ci vuole dialogo ma anche capacità di trasmettere regole, definire limiti e confini.

I figli vanno aiutati a diventare adulti non abbandonandoli ma permettendo loro di fare esperienze, di affrontare situazioni nuove sapendo di avere alle spalle un approdo sicuro.

La comunicazione intergenerazionale

La vita media si allunga, cresce il numero delle persone anziane e diminuiscono i giovani. Beate le coppie che hanno i nonni a cui affidare i nipotini, permettendo alle madri di conciliare famiglia e lavoro!

Ma quando il nonno/a si ammala i problemi si moltiplicano, ci fa presente Alessia Nota - psicologa - nel terzo intervento, e la generazione di mezzo si trova divisa tra “obbligazione” e “attaccamento”, tra un dovere di restituzione a fronte di ciò che l’anziano ha fatto per noi e la relazione che nel tempo è cresciuta e maturata tra l’anziano e il figlio (ma più spesso la figlia). Solo in quest’ultimo caso si è in grado di reggere allo stess inevitabilmente connesso alle esigenza di cura.

La famiglia e i mass media

Se c’è una realtà che caratterizza oggi il mondo occidentale questa è la comunicazione di massa. Alle forme tradizionali sviluppatesi negli ultimi secoli, come libri e giornali, si sono aggiunte, nel secolo appena concluso, prima il telefono, poi la radio, la televisione e, per ultimi, i cellulari ed Internet.

La comunicazione è praticamente, come sottolinea Fabrizio Floris - sociologo - nell’ultimo intervento, l’industria pesante dell’occidente.

In quest’epoca di crisi solo le aziende che operano a livello globale in questo settore fanno utili significativi. Ma questi utili hanno un costo pesante per la società.

Le notizie sono diventate merce e quello che conta non è che siano vere o false, ma che si vendano. E di queste menzogne ne siamo vittima tutti.

La proposta cristiana

Ogni singolo tema, che è stato sviluppato in modo da essere condivisibile al di là delle credenze religiose dei singoli, si chiude con una serie di domande per il lavoro di gruppo.

Per chi lo desidera segue un’ultima parte in cui si dà una lettura di fede del tema e indicazioni su alcuni passi della Scrittura per la riflessione personale o di gruppo.

Queste tematiche, che ho riassunto in sintesi, sono state condivise dagli autori con i volontari dell’associazione Formazione e Famiglia, attraverso un cammino formativo e dando loro gli strumenti per poterle presentare a quella realtà molto più ampia che sono le coppie e la famiglie della provincia di Torino.

Mi auguro quindi che siano in molti a leggere questo sussidio ma , soprattutto, a dividerlo all’interno di quei gruppi di mutuo aiuto che sono i “Gruppi Famiglia”.

Ringrazio Rosanna Braidà, Mirella Turello Sasso, Alessia Nota e Fabrizio Floris che con i loro contributi hanno reso possibile questa pubblicazione, padre Cesare Giulio IMC per la parte grafica, Maria Pia Garavello Cutri per i disegni, le famiglie che ci hanno fornito le foto per la copertina, ed infine il V.S.S.P. Centro Servizi per il Volontariato Sviluppo e Solidarietà in Piemonte per aver collaborato, grazie ai servizi offerti, a questa pubblicazione e al percorso di formazione dei volontari dell’associazione.

Torino, gennaio 2005

Noris Bottin
presidente associazione Formazione e Famiglia

Conoscere se stessi per accogliere l'altro

LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA

DI ROSANNA BRAIDA *

La comunicazione nella coppia è stata più volte affrontata sotto punti di vista diversi, a seconda delle differenti scuole di pensiero: psicologiche, filosofiche, sociologiche o di diverse correnti religiose.

Io vorrei semplicemente proporre alcune riflessioni basandomi sulle esperienze che ho maturato durante i week-end per coppie e negli incontri con le famiglie.

La comunicazione nella coppia funziona se, prima di tutto, entrambi i partners sono allenati ad ascoltare e conoscere se stessi, con un atteggiamento di accoglienza e di stupore per la meravigliosa realtà dell'essere umano di cui ognuno è espressione. Se è vivo questo atteggiamento, sarà più facile vedere l'altro con gli stessi occhi di curiosità non giudicante, ma attenti alla ricchezza umana della persona che ci sta accanto.

PRE-REQUISITI PER LA COMUNICAZIONE

Ritengo opportuno, in via preliminare, proporre alcune riflessioni su due requisiti o pre-condizioni che, secondo me, sono molto importanti per favorire l'ascolto di se stessi e dell'altro e per migliorare di conseguenza la modalità e la qualità della comunicazione: il silenzio e l'intuizione.¹

Il silenzio e l'intuizione

È essenziale, nella giornata, sapersi dare dei momenti di silenzio.

Il silenzio non è un lusso, non è un vuoto, ma aiuta a gustare la presenza dell'essere.

Il silenzio è un'arte per aiutarci a: prestare attenzione, diventare consapevoli, purificare, pacificare, unificare, distinguere ciò che vale o non vale, distinguere ciò che è relativo o assoluto.

C'è un primo tipo di silenzio ed è il silenzio del corpo.

Lo cogliamo come zona più periferica, ma è molto importante per arrivare al silenzio interiore. Si ottiene con una corretta posizione ed una corretta respirazione.

C'è un secondo tipo di silenzio ed è il silenzio della psiche.

È il silenzio delle emozioni, della mente, il silenzio del gioco tra le forze conscie e inconscie. Si ottiene con la meditazione profonda.

“Senza silenzio l'anima è sfilacciata, l'uomo è estraneo a se stesso, cammina con uno sconosciuto che lo disturba...”

Martin Buber

¹ Per ottenere i risultati di seguito descritti può essere conveniente ricorrere alle tecniche adottate per il training autogeno.

Ottenuto il silenzio del corpo e della mente si può fare un ulteriore passo: l'intuizione. Si tratta di intuire "l'io che sogna", il mio mondo onirico.

Intuire il mondo spirituale, sperimentando un contatto diretto con la mia realtà più profonda; incontrare "l'io", unico, irripetibile; fare esperienza del "io sono" al di là delle mie immagini, al di là delle immagini che altri hanno proiettato su di me.

LA RELAZIONE NELLA COPPIA

La coppia è una realtà complessa.

Per affrontare la relazione è importante conoscere quali sono i canali di comunicazione.

Quando due o più persone comunicano, si scambiano messaggi su più canali: il verbale, il paraverbale, il non verbale.

Nella relazione è importante non fermarsi al verbale, ma porre attenzione ai messaggi che ci vengono dall'altra persona sotto forma di gestualità, espressioni mimiche, tono della voce, silenzi. La sola attenzione al contenuto verbale non aiuta a entrare in relazione con l'altro. Anche il perdurare di certi atteggiamenti può essere indice di un messaggio non verbale, di non sempre facile valutazione.



Vediamo un esempio.

Quando Maria si sente depressa, fa il giro dei negozi e acquista qualcosa di nuovo.

È un'abitudine che aveva già fin da ragazzina quando spendeva tutti i soldi che aveva in cose che le piacevano come giocattoli, dolci, libri, vestiti. A volte lasciava anche dei debiti che venivano poi saldati dai suoi genitori i quali la sgridavano perché troppo spendacciona.

Forse faceva questo per mandare ai genitori un messaggio del tipo "occupatevi di più di me, non datemi soltanto dei soldi, ma anche un po' del vostro tempo, della vostra attenzione".

Adesso che è cresciuta, le succede sempre più spesso di ricorrere allo stesso meccanismo. Sente il bisogno di spendere dei soldi, di contrarre anche dei debiti.

Forse sperimenta di nuovo quella specie di abbandono che la faceva soffrire nella prima adolescenza. Le pare che la sua famiglia abbia sempre meno bisogno di lei: i figli sono grandi e indipendenti, il marito è molto occupato col suo lavoro.

Si sente sola e inutile e cerca di colmare questo vuoto comprando tante cose.

Il suo comportamento è visto da Luciano come insensato e capriccioso. Maria però non vorrebbe tutte quelle cose nuove che compra per sé e per la casa, ma solo più attenzione da parte di Luciano.

Luciano vorrebbe una moglie più oculata nell'amministrazione del budget familiare e così esce sempre di più di casa alla sera per non bisticciare con Maria.

Entrambi usano un linguaggio non verbale carico di messaggi importanti, che andrebbero colti e valutati.

Equivoci e incomprensioni di questo tipo sono frequenti e sovente la coppia non riesce da sola a uscire da queste situazioni.

Le cornici di riferimento in cui ognuno dei due si muove

Una cornice è come una linea di demarcazione: tra un dato utile ed uno insignificante, tra un bene irrinunciabile o un altro di scarsa importanza.

Le cornici rappresentano la chiave dei processi di selezione e organizzazione dei dati percettivi. Esse operano a livelli diversi: dal livello della costruzione delle percezioni sensoriali a quello dei valori.

È difficile comprendere l'importanza delle cornici di riferimento se nella nostra relazione con l'altro facciamo solo riferimento a cornici per noi scontate.

Nella coppia è quindi probabile che ogni interlocutore si soffermi sulle cornici a lui note ma che possono non coincidere con quelle dell'altro.

Solo se si riesce a uscire dalla propria cornice per cercare di vedere anche quella dell'altro, si può arricchire la relazione.

A volte vengono invece scartati come irreali o insignificanti i dati che l'altro ci fornisce, senza avere il coraggio di considerarli un comune patrimonio, fermamente convinti che la nostra verità personale sia esclusiva e indubitabile.

Far attenzione alla cornice di riferimento dell'altro vuole significare che io devo riconoscere al mio interlocutore la possibilità di aspettarsi qualcosa di diverso rispetto a ciò che rientra nella mia prospettiva.

PORRE ATTENZIONE AI VARI PROCESSI

Sovente, in una relazione, specialmente in presenza di qualche conflitto, le persone dedicano molte più energie per approfondire le ragioni del contrasto che per considerare la persona che sta loro di fronte.

Questo avviene anche quando, onestamente, si cerca una soluzione alla situazione di difficoltà; anzi, paradossalmente, più si cerca una soluzione, più diventa forte la tensione di far prevalere i propri punti di vista, con l'esito finale di un arroccamento su posizioni rigide e l'incapacità di cogliere reciprocamente elementi positivi utili, all'interno dei punti di vista dell'altro.

Più ci si orienta verso questo processo, più si perde di vista l'altro come persona.

È quindi importante porre attenzione ai processi, per scoprire un modo importante per raccogliere informazioni, per essere più consci dei diversi modi di comunicare e per arricchire così la relazione.



Il processo di generalizzazione

Evidenziare i processi significa anzitutto non confondere la persona con i suoi comportamenti.

Nel processo di generalizzazione si rischia di etichettare una persona, considerando come caratteristica della sua personalità un comportamento rilevato in una o più circostanze.

Si fa così un salto da “questa volta” al “sempre” e quindi un certo comportamento osservato in un dato momento può venire considerato un comportamento abituale, una connotazione che classifica una persona a livello della sua personalità.

Ad esempio se io dico a mia moglie: “Tu sei sempre depressa” probabilmente non la aiuto a stare meglio, mentre avrebbe certamente un effetto diverso se le dicessi: “In questo momento ti vedo depressa”.

Così se io dico a mio marito: “Sei sempre il solito egoista” invece di: “In questa occasione ti ho visto agire come un grande egoista”, la differenza è notevole.

Nel primo caso è come scambiare la fotografia di un momento con la realtà di mio marito, mentre nel secondo è chiara la relatività che io attribuisco al suo comportamento, pur manifestando con fermezza la mia disapprovazione.

Il principio di causalità lineare

La nostra cultura ci abitua a spiegare le cose in termini di “causa - effetto”, a correlare gli avvenimenti senza attribuire a questi una causalità precisa.

Afferma Paul Dell²: “il concetto di causalità lineare ha informato il mondo della scienza e della cultura occidentale, in particolare con il sorgere della scienza moderna, il cui scopo era di creare schemi onnicomprensivi, una struttura universale unificante, al cui interno si potesse mostrare che ogni cosa esistente è sistematicamente, cioè logicamente o causalmente, interconnessa con ogni altra...”. Non c’è da stupirsi, quindi, di scoprirci abituati a relazionarci nella struttura “causa-effetto”.



Se io sono una vittima, solo uno deve cambiare. Ma è una perdita di tempo pensare di cambiare ciò che non si può cambiare!

Occorre allora aiutare se stessi e l’altro a uscire dalla trappola di questo ragionamento: solo uno ha ragione; solo uno ha torto; se sto così male (effetto), la colpa (causa) è sua. Sovente questo ragionamento ha il solo scopo di crearci degli alibi. Si tende cioè a considerare l’altro non un soggetto, ma l’oggetto della relazione, quindi diverso da me, anzi la causa dei miei mali.

Corro il rischio di stabilire per l’altro quale debba essere il suo comportamento, il suo e il mio bene; ma facendo così lo esproprio di un grande valore: di essere esso stesso un soggetto. Solo il soggetto può arrivare a conoscere qual è il suo bene.

Solo nella misura in cui siamo capaci di sviluppare punti di vista alternativi, siamo in grado di aiutare noi e l’altro.

Un metodo, allora, potrebbe essere quello di porre, a chi sta parlando, delle domande per permettergli di rivedere il suo disagio, o situazione, e per aprirgli così la possibilità di ricostruire il suo percorso.

In questa operazione devo sentirmi libero e non vittima. Se non sono libero non posso aiutare nessuno.

² P. Dell, “Terapia familiare - al di là dell’omeostasi: verso un concetto di coerenza”, quaderno n. 12, 1982, p. 85.

I canali rappresentazionali

I canali rappresentazionali possono essere qualificati come i processi che ognuno di noi utilizza per organizzare e rappresentare a se stesso in maniera tipica la propria esperienza del mondo.

Ciascuno di noi raccoglie e organizza i dati della propria esistenza in modo unico e originale: chi coglie il mondo prevalentemente attraverso le immagini (canale visivo), chi attraverso i suoni (canale uditivo), chi attraverso i movimenti e le sensazioni (canale cenestesico), chi attraverso l'astrazione dei dati (canale mentale).

Se io riesco a individuare il canale rappresentazionale del mio interlocutore, e cerco di interloquire sullo stesso canale, arriverò con più facilità alla comunicazione.

Ad esempio chi usa prevalentemente il **canale visivo** userà espressioni relative a colori, luoghi, particolari fisici, estetici, paesaggistici: p.e. "Sono stata a Napoli, c'era un bel temporale in atto, il mare era increspato e il vento mi scompigliava i capelli. Per fortuna indossavo l'impermeabile altrimenti mi sarei rovinata il mio bel vestito a fiori!".

Chi usa prevalentemente il **canale uditivo** userà espressioni relative ai suoni, rumori: p.e. "Sono stata a Napoli ma la giornata è stata rovinata da un temporale con forti tuoni e lampi, il mare era agitato e rumoreggiava sinistro".

Chi usa prevalentemente il **canale cenestesico** userà espressioni relative ai movimenti e all'emotività: p.e. "Sono stata a Napoli, il tempo non era bello, in più dovevo correre al Centro Congressi ed ero in ritardo; però ero felice perché mi ricordava il mio viaggio di nozze, dieci anni fa. Anche se Mario non era con me, lo sentivo particolarmente vicino".

Chi usa prevalentemente il **canale mentale** userà espressioni relative a una elaborazione astratta della realtà: p.e. "Sono stata a Napoli, la ritenevo una bella città ma il maltempo ha rovinato le mie aspettative".

Nella coppia sarebbe interessante esercitarsi a cogliere il canale di comunicazione usato dall'altro e cercare di mettersi sulla stessa onda di comunicazione. Si potrebbe iniziare come per gioco, scambiandosi le parti e correggendosi a vicenda.

Questo esercizio dovrebbe aiutarci a essere più duttili e più attenti a capire le diverse rappresentazioni della realtà.

Non dobbiamo avere paura delle nostre emozioni.

- Ascoltiamo cosa l'altro ci dice.

- Ascoltiamo quello che in quel momento avviene in noi.

Il Doppio Ascolto

Nella coppia può succedere di sperimentare difficoltà a gestire momenti di forte irascibilità, di grande tensione. In questi casi è utile conoscere la tecnica del doppio ascolto. Prima di tutto è importante non aver paura delle emozioni, specialmente delle proprie emozioni.

Quando mi trovo in una situazione di tensione emotiva, devo convogliare la mia attenzione su due versanti: devo ascoltare cosa l'altro mi dice e, nello stesso tempo, devo ascoltare quello che in quel momento avviene in me.

Se in me percepisco emozioni, devo cercare di distinguere ciò che fa parte di me, e quindi ascoltare e riconoscere le mie emozioni, da ciò che è diverso da me, cioè l'identità diversa dalla mia della persona che mi sta davanti.

Se non faccio questa operazione rischio di leggere la mente dell'altro con i miei parametri e di giudicare il suo comportamento.

A questo punto posso anche osservare come ci sia qualcosa che mi disturba particolarmente, e chiedermi il perché. La risposta non me la devo dare subito, non è nemmeno importante trovarla, è importante invece scoprire che in me ci sono emozioni profonde che mi condizionano.

Posso ancora fare un passo avanti e scoprire che, a volte, attribuisco all'altro la causa del mio star male, che sposto la lettura da "chi sono io?" alla provocazione che vedo nell'altro, come se l'altro fosse la causa di ciò che mi sta succedendo.



Nella relazione di coppia, applicare il **Doppio Ascolto** significa, per esempio, dire alla moglie: "mi sento irritato dal tuo comportamento" invece di "tu mi irriti". Cercherò poi di chiedermi perché quel suo comportamento mi irriti.

In questo caso non identifico lei con la causa del mio malessere, come visto nel principio di causalità lineare, perché se la causa del mio star male è l'altro, io sono libero, la colpa è dell'altro; questo ragionamento fa scattare il permesso di dare la mia interpretazione al comportamento dell'altro.

In termini di relazione con l'altro, specialmente in momenti conflittuali, è facile lasciarsi guidare dall'emotività incontrollata; così facendo non apporto però alcun contributo positivo, non do all'altro la possibilità di capire quale percorso ha fatto per sentirsi aggredito.

Per valorizzare il **Doppio Ascolto**, dopo aver ascoltato l'altro e aver ascoltato la reazione in me, è importante riuscire a chiarire la situazione formulando delle domande che possano aiutare l'altro a riportare a galla quanto della sua esperienza ha usato per verbalizzare il suo problema: p.e. "Cosa significa per te sentirti trascurata?" Oppure "Cosa significa per te sentirti giudicato?".

DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- Riesco a fare silenzio dentro me? Quali ostacoli incontro?
- Quando sono in crisi, con quale canale tipicamente comunico il mio disagio (verbale, paraverbale, non verbale)?
- Riesco ad evitare di generalizzare ogni singolo comportamento dell'altro che mi dà fastidio?
- Accuso subito l'altro o cerco di capirlo, ponendogli delle domande?

LA PROPOSTA CRISTIANA

A immagine di Dio perché in relazione con l'altro

Come ci concepiamo in quanto persone? La cultura occidentale negli ultimi secoli ha sempre pensato l'uomo come essere razionale, ha favorito l'individuo, ha promosso la sua realizzazione. L'io è una parte molto importante dell'uomo ma non è la sola, se io mi limito ad usare l'altro, non mi apro all'altro, sono monco, mi manca qualcosa.

La proposta cristiana ci invita a pensare l'uomo anche come essere relazionale, naturalmente aperto all'altro, come Dio non è solitario, chiuso nel suo "cielo", ma relazione intra trinitaria di amore che si comunica all'uomo.

Il concetto di uomo a immagine di Dio è proprio questo: siamo a Sua immagine perché come Lui, in modo analogico, siamo aperti alla relazione e all'amore.

E la prima forma di relazione è data dal rapporto uomo - donna. I racconti della creazione, a lungo utilizzati per giustificare la subordinazione femminile, ci presentano in realtà l'uomo e la donna come creature diverse e complementari: nel loro essere specifico e nella loro reciprocità complementare costituiscono la realtà umana nella sua completezza.

Questa relazione non può essere l'uso "strumentale" dell'altro, ma un "essere con", il condividere le gioie e i dolori dell'altro, ed un "essere per", la disponibilità al servizio, al superamento dei propri interessi.

Una relazione così si baserà allora sul principio del dialogo, che ci chiama ad accogliere la parola dell'altro ed a rispondere al suo appello, da cui scaturisce un'etica della responsabilità: l'altro non mi è più estraneo ma, in un'ottica di amore e di reciproco rispetto, parte di me, di cui mi faccio carico, di cui sono responsabile.

* mediatrice familiare

BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- L'amore di JHWH per il suo popolo (Osea, cap. 2, vv. 16-25)
- L'amore di Gesù per i suoi discepoli (Giovanni, cap. 14, vv. 1-11)
- La perfetta padrona di casa (Proverbi, cap. 31, vv. 10-31)
- Il matrimonio cristiano (Matteo cap. 19, vv. 3-9)
- Il compimento della Legge (Matteo cap. 5, vv. 17-20.23-24).

Un impegno nel tempo che implica disponibilità al cambiamento

LA COMUNICAZIONE GENITORI - FIGLI

DI MIRELLA TURELLO SASSO E CECILIA GIORDANA*

I FIGLI, UNA REALTÀ DINAMICA

“Solo ieri erano piccoli...” E sì, proprio così: i figli crescono. Facile a dirsi, quasi ovvio e scontato sentirlo raccontare. Viverlo è tutta un'altra storia.

Da neonati...

Nella mente di ogni genitore c'è un'immagine che parla di amore e del donarsi: quella di una mamma che offre il proprio seno per nutrire il suo bambino. Atto perfetto, nel darsi e nel ricevere. Una manina piccola ne stringe una più grande; poi gli sguardi si intensificano, gli strilli diventano lallazioni, ed eccolo, il primo sorriso, che esprime amore, presenza e gioia di vivere. Di giorno in giorno la comunicazione tra bimbi e genitori si intensifica, cambiano i gesti, ci si dice più cose e meglio.

Il linguaggio verbale rende i piccoli più efficaci nel comunicare le proprie esigenze e nell'esplicitare i propri pensieri. Al genitore non tocca più interpretare gesti, ma lasciarsi coinvolgere in uno scambio comunicativo ben più ricco e complesso, che richiede tempi più lunghi e maggiori risorse attentive. Il bambino cerca di influenzare lo stato mentale dell'adulto, di essergli presente sempre e dovunque.

...a bambini...

L'ambiente, ricco di stimoli, diventa per il bambino risorsa per imparare ed accrescere le sue conoscenze: prima quello domestico e poi quello scolastico occupano, con attività ludiche o didattiche, la maggior parte della sua giornata.

La famiglia riaccoglie i figli nel momento del pasto che diventa il contesto in cui ci si comunicano avvenimenti quotidiani, pensieri ed emozioni. È il momento in cui si ha bisogno di un interlocutore attento, desideroso e capace di ascoltare, partecipe dei successi o degli insuccessi.

Le mura domestiche consentono di uscire dagli schemi della routine esterna e sono importante occasione di condivisione, ma anche luogo di vita denso di compiti e responsabilità inderogabili. Ciò può sottrarre tempo e spazio alle relazioni, può impoverirle e renderle difficili.

La famiglia richiede quell'energia che le attività esterne magari ci hanno già tolto, ci chiama ad un appello al quale non possiamo mancare.

Assorbiti dai “doveri”, si rimanda il tempo del “piacere” al classico fine settimana, in cui ci si sente finalmente autorizzati a mettere da parte lavoro ed impegni per dedicarsi alla famiglia, alla convivialità, ai discorsi a ruota libera ed alle coccole.

“Amare significa veder crescere, amare la dipendenza è solo esercizio di egoismo”

Paolo Crepet

...ad adolescenti ed adulti

Intanto passano gli anni, i bambini crescono, si differenziano camminando nel delicato processo di costituzione della loro identità. Dapprima vi è l'età dei cambiamenti fisici, poi quella dei cambiamenti psichici che danno luogo a nuovi comportamenti manifesti.

Le trasformazioni sono così rapide e profonde che occorre “prendersi di nuovo le misure”, in pratica riorganizzare il sistema del sé. La costruzione dell'identità è la risposta che ognuno dà alla domanda “io, chi sono?”, ma tale risposta non è semplice. Vi sono aree cieche in cui i figli sono disorientati ed è fondamentale la funzione del genitore, che li “incontra” non solo nella quantità di tempo che trascorre con loro, ma nella qualità.

La casa non deve essere solo spazio di contenimento in cui corpi fisici si muovono per soddisfare abitudini fisiologiche, ma anche condivisione di pensieri, emozioni ed affetti. “Casa” è dove ciascuno impara la gioia di fare qualcosa per gli altri e di ricevere, dove si possono raccontare difficoltà, sogni, speranze sentendosi nel frattempo liberi e protetti, dove si possono vivere conflitti uscendone cresciuti, evolvendo ogni giorno per noi stessi e per gli altri.



LA TEORIA DELL'ATTACCAMENTO

Ci saremo sicuramente chiesti cosa spinge un bimbo appena nato a cercare le braccia dell'adulto; questo comportamento ha incuriosito molti psicologi dell'età evolutiva, che hanno provato a studiarlo comparandolo con quello di altri cuccioli del regno animale. Sin dai primi giorni di vita, si assiste infatti alla formazione di un “legame di attaccamento” tra il bambino ed il suo “caregiver”, ossia la persona che si prende cura di lui.

La “teoria dell'attaccamento” fu elaborata negli anni '50-'60 da John Bowlby, uno psicoanalista di Londra, accogliendo contributi dell'etologia e della psicologia cognitiva, con il fine di individuare i delicati rapporti madre-bambino e, più in generale, fra i membri di un gruppo. Tale legame si costruisce a partire da comportamenti innati di entrambi ed è una necessità primaria che si sviluppa indipendentemente dai bisogni fisiologici di sopravvivenza.

Non è un legame di dipendenza, bensì affettivo, intimo e duraturo che garantisce al piccolo vicinanza, protezione e sicurezza.

Il sistema di attaccamento prevede una sequenza d'azioni innate per mantenere la relazione con l'altro in equilibrio dinamico; sia gli adulti sia i bambini sono predisposti biologicamente a sviluppare l'attaccamento, ed in particolare il comportamento dell'adulto può essere stimolato dall'aspetto infantile del bimbo o da comportamenti di segnalazione, ad esempio il pianto o il sorriso.

Mary Ainsworth, una delle colleghe di Bowlby, focalizzò i suoi studi sul ruolo del genitore verso il quale si è sviluppato l'attaccamento, che dovrebbe costituire una “base sicura” per l'esplorazione. Il genitore è un porto sicuro da cui il bambino parte per l'avventura di esplorare la stanza accanto e a cui ritorna di tanto in tanto per “rifornirsi emotivamente”.

Il ruolo del genitore

Se però le reazioni ai comportamenti di segnalazione del bambino non sono adeguate (imprevedibili, lente, moleste oppure non conformi alle aspettative del bambino) egli si sente insicuro ed è meno probabile che utilizzi il genitore come base per esplorare un ambiente estraneo.

Sistema comportamentale e sistema di attaccamento risultano quindi complementari: il primo può essere compreso se si osserva il secondo.



Di conseguenza l'atteggiamento dei genitori, ed in particolare del caregiver, è base per tutte le interazioni sociali del bambino, non solo con la propria famiglia, ma anche con il gruppo dei pari, dove l'attaccamento "sicuro" evolve via via nel senso di una maggiore organizzazione, sicurezza ed efficienza.

La relazione dinamica madre-bambino viene ripresa da Wilfred Bion, che con la sua "teoria del pensiero", rivisita la suddetta relazione nella veste di "contenitore-contenuto": la madre può aiutare il bambino a tollerare le frustrazioni offrendo le proprie

cure fisiche e psichiche, "contenendo" le sue richieste ed i suoi sentimenti.

Questa dimensione relazionale favorisce la crescita emotiva e cognitiva del bambino, riconoscendo i suoi vissuti emotivi (il "contenuto") e tenendoli distinti dai propri, elaborandoli e restituendoglieli in una forma per lui più sostenibile. In tal modo le nuove esperienze si integrano alle precedenti già vissute, assumono connotazioni familiari e non fanno più paura.

DALL'AUTORITÀ ALL'AUTOREVOLEZZA

La crescita continua, i bambini diventano ragazzi e le esigenze di confronto si fanno più ingenti. La pubertà anticipata che caratterizza gli ultimi decenni spiazza anche i genitori più attenti. Ci si trova a dover fare i conti con figli trasformati dal punto di vista fisico. I cambiamenti fisiologici sono il substrato su cui prendono forma nuovi atteggiamenti comunicativi, rappresentati prima di tutto da prese di posizione estremistiche tipiche dell'adolescenza. In tale frangente la comunicazione è minata, o almeno molto difficoltosa. L'adulto è disorientato e non trova modelli precisi a cui rifarsi.

Tempo addietro l'unico modello era l'autoritarismo, che non prevedeva né dialogo né confronto, solo l'imposizione di regole dettate con estrema rigidità. Negli anni '70, le rivoluzioni hanno "buttato via" con l'autoritarismo anche l'autorità: i genitori si sono compiaciuti dell'essere "amici" dei propri figli, del non dare limiti, del farli sentire al centro del mondo. Ciò non ha favorito il processo di crescita, ha portato a deludenti confronti con la realtà e a veri e propri scontri con l'ambiente sociale.

L'identificazione con i figli (il "mettersi nei loro panni") risulta utile e proficua solo nel caso in cui si è capaci, ad immedesimazione avvenuta, di differenziarsi da loro ritornando sui propri principi e valori.

Tra regole e dialogo

Si delinea così un nuovo stile educativo definito “autorevole”, giusto equilibrio tra regole e dialogo. Regole chiare, convincenti, flessibili e condivise, che sopperiscono al bisogno di limiti e di confini da parte dei ragazzi, dialogo aperto, ascolto prima che giudizio. L’adulto assume una funzione “supportiva”: ascolta, è presente, normativo, accompagna il figlio nelle sue esperienze ma lo aiuta a fermarsi prima del rischio, dà indicazioni e ne favorisce l’autonomia in quanto dimensione esistenziale strategica. L’esercizio dell’autorevolezza coinvolge la coppia genitoriale, e ciò lo rende più complesso: occorre fidarsi dell’altro ed avere buona intesa comunicativa, affinché la credibilità educativa sia sostenuta.

Ritardare lo sganciamento relazionale dei figli è solo espressione dell’insicurezza dei genitori.

Essere autorevoli significa anche “pensare” che, alla fine dell’adolescenza, lasciare l’ambiente familiare sia un percorso doveroso e pedagogicamente indispensabile.

L’autonomia non deve spaventare: non significa tradire l’affetto dei genitori, bensì mettere alla prova la saldezza di questo legame al di fuori dell’abituale convivenza, è una modalità per verificare se stessi, per confrontarsi con le proprie capacità, per sentirsi più maturi e meno fragili.

Favorite l’“adulità” dei figli

Quando i genitori stessi dilazionano all’infinito le tappe dello sganciamento relazionale, cioè non si sentono pronti ad agevolare il necessario distacco, il rapporto assume le sembianze di un confronto tra immaturi, in cui spesso l’insicurezza degli adulti altro non è che il frutto di problematiche personali irrisolte. Può succedere così che le scelte di vita ed una disinvolta interpretazione dei nostri diritti di adulti infragiliscano e modifichino profondamente la crescita dei figli.

Disporre di un proprio spazio da parte dei figli è l’occasione di mettere alla prova le proprie capacità relazionali, alla luce di quello che, molto tempo prima, è stato il legame di attaccamento: esplorazione del nuovo, comprensione del diverso, comunicazione e scambio. Tutto ciò avendo alle spalle la “vecchia” base di riferimento: la famiglia.

Non abbandonano ma crescita, differenziazione, autonomizzazione. In una sola parola, “adulità”. L’età in cui si è più liberi è anche quella in cui si è più autodeterminati e che comporta l’assunzione di responsabilità individuali e sociali.

I processi che ci rendono autonomi sono imprescindibilmente connessi alla scissione dei legami d’amore primari.

Paolo Crepet, un noto psichiatra contemporaneo, ha affermato a tale proposito: “amare significa veder crescere, amare la dipendenza è solo esercizio di egoismo”.

DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- Un bambino piccolo fa molta tenerezza, ma è anche molto “egoista”. Come genitori riusciamo a non cadere nei suoi “ricatti” e ritagliare dei momenti solo per noi?

-
- Siamo consapevoli che assecondando sempre i nostri figli non facciamo il loro bene e rischiamo di creare bambini “tirannici”?
 - Sono “amico” di mio figlio, sentiamo dire. Ma può un genitore rinunciare al suo ruolo?
 - Siamo stati educati in modo autoritario e, per reazione, rischiamo di educare i nostri figli in modo permissivo. Siamo chiamati a scoprire l’autorevolezza.
 - I nostri figli adolescenti ci chiedono autonomia. Come conciliamo il loro bisogno di indipendenza con le nostre ansie e paure?

LA PROPOSTA CRISTIANA

“Amatevi come io vi ho amato”

Amare significa dunque lasciare andare, ma l’autonomia è una conquista che si fa a piccoli passi, ed il percorso è uno solo: quello della condivisione.

Etimologicamente, il termine indica la “divisione di qualcosa con altri”. Ed in famiglia le cose che si possono condividere sono davvero tante: emozioni, sentimenti, preoccupazioni, difficoltà, dubbi, momenti di gioia e di tristezza, cibo, divertimento, apprendimento e quant’altro.

La condivisione presuppone il rendere partecipe l’altro di ciò che è nostro, ritenerlo così intimo da aprirgli la porta del cuore. Ciò fa di un rapporto una vera “relazione”, cioè si impara a creare legami forti, di fiducia ed affetto, senza perdere però la propria autonomia.

Nel percorso di crescita il genitore è un riferimento costante e stabile nell’evoluzione dei figli, ed il suo comportamento assume valore anche in quanto “modello”. Nella vita cristiana abbiamo ben presente cosa significhi essere un modello.

Quale migliore esempio della figura di Gesù, inviato dal padre per salvare tutti noi, attua il suo progetto offrendo agli uomini il proprio comportamento, e chiedendo loro di “amare gli altri come lui ha amato noi”.

Un messaggio che non lascia dubbi, che invita a vivere la fede “condividendo” ogni giorno, con i simili e i diversi, i vicini e i lontani, quelli che la pensano come noi e quelli che hanno idee diverse.

E perché no, condividere anche il tempo, diventato una cosa rara e sconosciuta nella nostra vita. Come Gesù e i suoi discepoli, fare del tempo luogo di comunicazione e di incontro, di affetti e di emozioni.

Il tempo è anche silenzio, sguardo, ascolto, è curiosità delle diversità, cercare di capirle e dar loro un senso. Tempo che è spazio per sé e per gli altri, è volersi bene, è preghiera.

Il messaggio cristiano parla di pace e di amore, e per prima cosa essi devono permeare la nostra vita in famiglia. L’ambiente domestico diventa una palestra ideale per allenarci al confronto, all’accompagnare senza legare, all’amore gratuito e senza fini.

L’esempio di Gesù ci guida in un percorso complesso, non privo di difficoltà. Ci verrà chiesto di dare il meglio di noi stessi, di offrire l’esperienza del nostro vissuto, i nostri valori e principi, senza dimenticare che tutto ciò che è “altro da noi” può diventare risorsa anziché allontanarci.

La paternità e la maternità di Dio

Un noto studioso di psicologia della religione, A. Vergote, individua nella percezione del fatto religioso una religione “materna” ed una “paterna”. Religione materna è quella che viene incontro ai bisogni, risponde ai desideri, rassicura le ansie, presenta Dio soprattutto nei suoi attributi femminili. La religione paterna invece è quella che non soddisfa sempre il desiderio, che è “altra”, che propone una realtà che non sempre combacia con i desideri dell’uomo. Ma è di capitale importanza capire che la paternità di Dio è altamente responsabilizzante, in quanto comandamento di amare l’altro, non infantilistica dipendenza da lui.

Essere modelli significa esserlo diventati imitando a nostra volta la saggezza di chi ci ha preceduto. Il passato racconta la “nostra” crescita e costituisce un prezioso ingrediente per la crescita dei nostri figli.

Amare un figlio è un progetto, una sfida, è disponibilità a credere in se stessi e negli altri.

Il futuro è il “loro” progetto di vita; noi, dietro le quinte, diamo appoggio e sosteniamo con fermezza, ma i veri attori, i “grandi” protagonisti sono loro.



* Psicologhe

BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- La cena pasquale (Matteo, cap. 22, vv. 14-20)
- Gesù si dona ai suoi (Giovanni, cap. 14, vv. 15-21.22b-23)
- Un tempo per tutto (Qoèlet, cap. 3, vv.1-8)
- Servire i poveri (Siracide, cap. 4, vv. 1-11)
- L’affidamento a Dio (Salmo 131)

Gli adulti, tra educazione dei giovani e assistenza agli anziani

LA COMUNICAZIONE INTERGENERAZIONALE TRA ADULTI

DI ALESSIA NOTA *

QUANDO LA FAMIGLIA SI “ALLUNGA” E SI “RESTRINGE”

Da alcuni anni nelle società occidentali ed in particolare in Italia stiamo assistendo a dei processi di mutamento familiare di tipo socio-demografico e tipologico che non hanno precedenti nel passato.

Stiamo transitando da un'epoca di “successione tra le generazioni” ad una di “stratificazione intergenerazionale”. L'allungamento della vita da un lato e la diminuzione delle nascite dall'altro fanno sì che la popolazione occidentale stia invecchiando.

Grazie alle conquiste della medicina, oggi l'aspettativa di vita è aumentata e supera gli ottant'anni sia per le donne che per gli uomini.

Cresce la densità di popolazione tra gli adulti e si diradano le fila dei giovani e dei giovanissimi. Si calcola che già nel 1988 la fascia di età tra zero e venti anni fosse in diminuzione del 23.6%, mentre gli ultrasessantenni fossero cresciuti del 27%.

Le previsioni per il futuro (2018) sono di una crescita del 39.3% per gli ultrasessantenni e del 126.1% per gli ultra ottantenni, a fronte di una diminuzione del 37.7% per i minori di venti anni e dell'8% per la fascia compresa tra i venti e i cinquantanove anni.

A questi si devono aggiungere fenomeni di cambiamento in parte interdipendenti con i mutamenti di cui sopra, che stanno trasformando la natura dell'organizzazione familiare. Rimanendo nella realtà italiana, si osservano mutamenti nel numero di divorzi e relative “ricomposizioni familiari”, nel calo di matrimoni e nella permanenza dei figli adulti nelle famiglie di origine, cui deve aggiungersi la comparsa relativamente nuova del grande anziano dipendente dalla famiglia.

Cambia dunque la struttura della famiglia, che arriva a racchiudere in sé fino a quattro generazioni, con intrecci assai complicati al suo interno.

La famiglia multigenerazionale mette da parte la figura di una catena fatta ad anelli e si viene piuttosto a configurare come un insieme di alberi intrecciati e abbastanza singolari, il più delle volte irregolari, sbilenchi e mozzi, interrotti proprio là, come dice Eugenia Scabini, dove il senso della bellezza avrebbe chiesto la nascita di un nuovo ramo e lo sbocciare di altri fiori.

Come dicono gli autori McGoldrick e Carter, una visione completa della famiglia oggi deve racchiudere l'intero sistema emozionale di almeno tre generazioni in continua evoluzione lungo il proprio ciclo di vita.

“Figlio, soccorri tuo padre nella vecchiaia... anche se perdesse il senno, compatisco e non disprezzarlo, mentre sei nel pieno vigore”

Ben Sira

La famiglia è posta di fronte a nuove ed importanti sfide. Immersa in una società complessa, che propone innumerevoli modelli culturali, si trova a vivere conflitti tra domande di cura tradizionali e necessità di modernizzazione.

L'ANZIANO AMMALATO E LA FAMIGLIA

Tra le sfide evolutive della famiglia vi è un compito molto importante: la cura dell'anziano malato. Occorre precisare la differenza tra i "grandi anziani" (ultra ottantenni) e gli altri, ancora socialmente attivi e in buona salute.

Il primo vive spesso condizioni di disagio e di malattia cronica, in cui diventa indispensabile la cura e la dipendenza dall'altro. Per affrontare tale problema egli ha bisogno della famiglia.

Le ricerche dimostrano come le modalità con cui gli anziani reagiscono ai cambiamenti di vita dipendano dall'ampiezza e dalla forza delle reti di relazione costruite nell'arco della loro esistenza. La centralità dei rapporti interpersonali per la qualità di vita dell'anziano è stata dimostrata anche da studi interculturali e longitudinali.

Ogni generazione vive al suo interno crisi che riguardano la sua fascia di età e ad esse si devono aggiungere le ripercussioni degli avvenimenti che ogni altro membro della famiglia sta attraversando.

Così la malattia o la vedovanza comportano una riorganizzazione mentale ed affettiva non soltanto nell'anziano, ma anche nei figli e nei nipoti, così come gli interrogativi esistenziali dell'adolescente si ripercuotono su tutti gli altri familiari.

Questi effetti di influenza reciproca aumentano ancor più quando l'evento malattia grave costringe i figli a prendersi completamente cura del genitore anziano, che può arrivare a convivere con lui.

La famiglia cambia forma: "si allunga" ad abbracciare un membro di un'altra generazione.



INTRECCI MULTIGENERAZIONALI: VINCOLI E OPPORTUNITÀ

La compresenza di più generazioni "sotto lo stesso tetto" è un'esperienza che si viene a configurare allo stesso tempo come sfida e come risorsa.

La cura del grande anziano malato sta diventando una vera e propria tappa critica lungo il ciclo di vita dell'individuo e della famiglia, a causa delle profonde connotazioni pratiche e simboliche che riveste. Per entrambe le generazioni sembra che un ruolo importante sia giocato dall'attaccamento del legame genitori-figli.

L'evento "malattia grave" viene vissuto come momento cruciale e, se da un lato, provoca l'emergere di valori come solidarietà, cura e sostegno, dall'altro riattiva l'emergere di vecchie rivalità.

Occorre prendere le distanze da una visione romantica ed irrealistica della cura dei genitori ad ogni costo. L'aiuto fornito dipende molto più dalla storia relazionale che genitori e figli hanno condiviso negli anni che dalla gravità della malattia.

Infatti, quest'ultima può attivare cure temporanee ma non durature, perché per “reggere” alle fatiche e allo stress dell'assistenza è necessario poggiare su un legame di attaccamento costruito nel tempo più che su aspetti di obbligazione.

Nell'affrontare il compito di cura del genitore anziano esistono entrambi i fattori di attaccamento e di obbligazione.

Da un lato vi è un legame genitori-figli primario ed irriducibile, che si modifica nel tempo e che passa da una ricerca di prossimità fisica per il bambino ad un desiderio di comunicazione nell'adulto, volto a mantenere vicinanza psicologica.

Questo legame, forte e primordiale, così come si attiva maggiormente nei bambini in momenti di separazione, anche nell'età adulta si riaccende in situazioni di crisi e di emergenza.

Esso non si improvvisa, ma è frutto della costruzione di legami durante i primissimi anni di vita e lungo l'intera esistenza. Proprio per questo la risposta di fronte all'evento critico può essere diversa secondo la trama relazionale genitore-figlio inscritta nel tempo.

Tra attaccamento e obbligazione

L'altra componente legata alla cura dell'anziano è l'obbligazione, cioè l'insieme di aspettative non esplicitate ma condivise che legano tra loro i vari membri di una famiglia.

Il livello di obbligazione sembra influenzato dalla percezione che ogni membro ha degli scambi effettuati all'interno della struttura familiare in termini di cure ricevute e date.

A livello psicologico pare attivarsi un “senso di giustizia intergenerazionale”, tale per cui l'assistenza e l'aiuto offerto ai genitori assumono il significato di una “restituzione” (consapevole o meno) di quello che il genitore è stato e ha fatto con il dono della vita per il figlio.



Mettendo insieme gli aspetti di attaccamento e di obbligazione si percepisce la differente modalità con cui i fratelli rispondono alla richiesta di cure del genitore.

A ciò si devono aggiungere il grado di aspettative dei genitori sui figli: se sono adeguate, il figlio sente di poter provvedere ai bisogni del genitore, se sono elevate può accumulare ansia e sentirsi non in grado di affrontare i compiti di cura. Da qui spesso derivano contraddizioni nei figli: sensazioni di inadeguatezza

soggettiva a fronte di elevati impegni e cure date ai genitori.

Diventa allora fondamentale una negoziazione di aspettative reciproche. Risulta necessario improntare il rapporto ad una giusta comunicazione, in cui genitori e figli accentuino gli aspetti di libertà, indipendenza, rispetto e fiducia in alternativa a sentimenti di obbligatorietà. Scambiarsi aspettative e bisogni, comunicare e condividere per aumentare gli aspetti di intimità, fiducia e rispetto reciproco, considerati l'humus fondamentale su cui poter fondare relazioni positive.

LA “FORZA GENERATIVA” DELLA GENERAZIONE DI MEZZO

La generazione di mezzo si trova in una situazione di ponte molto stressante. Ad essa fanno riferimento almeno altre due generazioni per ricevere aiuti materiali, psicologici, affettivi, cognitivi e morali.

Le due generazioni che ruotano intorno a quella di mezzo condividono il vissuto di profonda ristrutturazione esistenziale. L’anziano deve compiere un lavoro di integrazione, che lo porti all’accettazione della sua vita passata e presente; il giovane deve rendersi indipendente ed autonomo per costruire il suo futuro.

Alla generazione di mezzo spetta il compito di “assistere” i membri della sua famiglia in questi grandi cambiamenti, supportando attivamente i genitori che stanno invecchiando e nello stesso tempo facendo spazio alla nuova generazione che sta crescendo.

Si sviluppano dinamiche di dipendenza ed autonomia, dove diventa fondamentale sapersi destreggiare con attenzione. Il figlio adolescente riattiva, infatti, nel genitore

la sua storia di attaccamento primario, i suoi desideri di autonomia e indipendenza, insieme alle difficoltà di crescere e divenire adulti. Nello stesso tempo la malattia del genitore richiama in scena la dipendenza, che porta con sé sentimenti ambivalenti di attaccamento ed obbligo, vincolo e risorsa, supporto e legame.

Le ricerche evidenziano come non esista una tipologia di rapporti intergenerazionali buona in assoluto, ma come sia importante la salvaguardia dei reciproci bisogni di autonomia e dipendenza per la soddisfazione e la crescita di tutte le generazioni.

Un’eccessiva vicinanza o lontananza sono percepiti come potenzialmente minacciosi della propria identità adulta e della bontà del legame.

È importante che il figlio adulto e il genitore anziano imparino a cogliere la “persona” che si trovano di fronte, al di là dei ruoli, ponendo le basi per lo sviluppo di dinamiche di affetto e gratuità e non solo di obbligo.

Diventa fondamentale la regolazione della distanza fisica e psicologica tra genitori e figli, per costituire una sorta di “intimità a distanza”.

È importante che vengano salvaguardati i bisogni di autonomia e dipendenza di tutti i soggetti interessati.

IL RUOLO CENTRALE DELLA DONNA

Se è vero che la cura dell’anziano ricade sulla generazione di mezzo, è ancor più vero che la persona che se ne occupa in maniera cospicua è generalmente la donna.

Questa tendenza non è stata messa in discussione dall’entrata delle donne nel mondo del lavoro, infatti alcuni studi mostrano come l’occupazione abbia un diverso effetto sul tipo di aiuto offerto dai figli ai genitori, a seconda che questi siano maschi o femmine.

Mentre l’aver un lavoro per il figlio maschio diminuisce il livello medio di assistenza fornito, per le figlie femmine questo non avviene. Esse tendono piuttosto a riorganizzare l’attività domestica e quella lavorativa in funzione della malattia del genitore, considerando ancora oggi un valore la sua assistenza, come dimostrano ricerche tra le generazioni più giovani.

La funzione di “kin-keeping” tra le diverse generazioni è svolta in gran parte dalle donne della generazione di mezzo. Su di esse viene a crearsi un accumulo di richieste di “cura” da parte di più membri della famiglia.

Se da un lato vi sono le necessità materiali e psicologiche da fornire ai genitori anziani, dall’altro permangono richieste di aiuto morale e pratico da parte dei figli.

Questi sono infatti ancora in una fase di transizione (adolescenza o tarda adolescenza) o hanno appena messo su famiglia, per cui necessitano di “assistenza”, “cura”, “ascolto”, oltre che di “aiuto materiale” (nipoti da guardare, lavori di casa da sbrigare...).



Sembra quindi che le fila tra le generazioni siano tenute in mano dalle donne, sia nel nostro paese sia in quelli europei e americani. Sul genere femminile ricade il compito antico di elaborare l’eredità dei genitori e di ricomporre in modo soddisfacente per sé i molteplici ruoli a cui è chiamata (cura dei genitori, impegno con la propria famiglia, attività professionale).

Le figlie di mezza età sono chiamate a mutare sensibilmente ma progressivamente il rapporto con i propri genitori da un “far conto su di loro” ad un prendersi cura di essi.

Per le donne anziane può diventare molto difficile accettare di essere dipendenti e bisognose di cura. Per quelle giovani possono comparire in maniera rilevante contrasti tra la consapevolezza di dover fornire cure e attenzioni e il senso di paura di fronte all’impegno che tale compito comporta, impegno che spesso non possono dividere con nessuno.

DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- L’anziano malato e il dilemma dei figli: curarlo a casa sua, ospitarlo a casa propria, ospedalizzarlo. Quali sono le vostre esperienze?
- Ci sentiamo “in debito” con i nostri genitori: è un motivo sufficiente per accogliere l’anziano sotto il nostro tetto?
- Destreggiarsi tra genitori anziani e figli giovani: la sfida è sostenibile? Come?
- La donna della generazione di mezzo è il soggetto su cui cade maggiormente l’onere della cura dell’anziano. Come coinvolgere marito e figli?
- Quanto pesa la presenza di un anziano malato nelle relazioni di coppia?

LA PROPOSTA CRISTIANA

La convivenza forzata di più generazioni: da problema a ricchezza

La complessità e molteplicità di ruoli cui siamo chiamati nella società attuale sembrano inconciliabili con la famiglia e ancor di più con la multigenerazionalità.

Essa sembra divenire un fatto sempre più privato, un fardello pesante da portare avanti, in aggiunta a tutte le altre esigenze, reso ancora più duro quando si dilata ad abbracciare più generazioni.

In realtà la famiglia rimane ancora oggi il contesto fondamentale dove esigenze di radicamento e di identità del soggetto, spesso negate ma più che mai presenti, possono trovare sbocco.

Grazie all'intreccio di storie familiari e generazionali diventa possibile contrastare la frammentarietà di relazioni cui è sottoposta la persona in questi anni.

In un periodo storico di fragilità e provvisorietà, la multigenerazionalità può portare nuovi spazi di respiro e di "rinascita", possibilità di radicamento, proprio quando gli innumerevoli modelli culturali che confluiscono sul soggetto tendono a renderlo fragile e spaesato.

È necessario che la famiglia diventi sempre più consapevole della ricchezza della sua vocazione e della portata politico-sociale che racchiude in sé: conoscendo i rischi a cui è sottoposta e le sfide a cui è chiamata può tramutare in forza le sue fragilità e la sua provvisorietà, traendo spunto da Colui che si è fatto debole fino alla morte per vivere l'amore totale e gratuito.

* psicologa

BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- L'ingiustizia degli uomini (Michea, cap. 7, vv.2-7)
- Doveri verso i genitori (Siracide, cap. 3, vv. 1-16)
- Il padre misericordioso (Luca, cap. 15, vv. 11-24)
- L'amore di Dio (Salmo 103, vv. 3-5.8-13)
- Le relazioni nuove nella Chiesa (Efesini, cap. 5, vv. 21-27, cap. 6, vv. 1-3)

Bombardati da notizie, informazioni, suggestioni

LA FAMIGLIA E I MEZZI DI COMUNICAZIONE DI MASSA

DI FABRIZIO FLORIS *

MEDIA E FAMIGLIA

La famiglia è una realtà sociale multidimensionale, che risente profondamente delle concezioni religiose ed etiche, dei modelli antropologici e culturali di chi la osserva. Essa, infatti, cambia volto, estensione e senso a seconda del particolare punto di vista da cui la si guarda.

I media, in particolare, non sono neutrali sul piano dei valori e dei modelli di comportamento che veicolano, in rapporto alle relazioni familiari. Essi sono qualcosa di più e di diverso da un puro mezzo tecnico, che si possa usare o no, in un modo o nell'altro. Guardare la TV è la terza attività per numero di ore di una persona dopo il sonno e il lavoro in Italia come negli Stati Uniti. Gli adolescenti trascorrono in media di 4/5 ore al giorno davanti allo schermo di una televisione. Questo dato da solo indica l'influenza che i mass media esercitano anche nella vita familiare.

«Esso può essere positivo e benefico, ma nello stesso tempo diventa talvolta reale invasione nei dinamismi della vita domestica e, in modo diretto o subdolo, questi strumenti tendono spesso a sovvertire l'ordine dei valori umani e cristiani»³.

Negli anni la presenza dei media e della televisione, in particolare, ha condizionato sempre più negativamente la vita familiare pervenendo a quello che l'ultimo rapporto del CISF sulla famiglia in Italia definisce un legame «sempre più distorto».

Infatti, «la TV tende a proporre delle rappresentazioni polarizzate della famiglia, nelle forme più tradizionali (e idealizzate) oppure in quelle più patologiche (famiglie allo sbando, distrutte, comunque critiche e piene di conflitti). Queste modalità di rappresentazione non corrispondono tanto alle forme identitarie delle famiglie stesse, quanto essenzialmente ai codici semiologici e comunicativi della TV, che impone questi modelli estremi e così falsifica ancora di più il modo in cui la TV è utilizzata per aiutare l'identità e la diversità delle esperienze familiari».

Emerge, inoltre, la prevalenza del linguaggio televisivo rispetto all'attenzione di contenuti, valori e ideali di famiglia (la fiction propone modelli diversi dai talk show o dai reality show, in funzione degli obiettivi narrativi dei singoli formati); la descrizione di storie/modelli familiari diversi, con percorsi, forme familiari o scelte di vita anche trasgressive, viene in genere accompagnata

“La statura morale delle persone cresce o si riduce a secondo delle parole che esse pronunciano e dei messaggi che scelgono di ascoltare”

Giovanni Paolo II

³ C.M. Martini, Sinodo 47 della chiesa ambrosiana.

da un riferimento/paragone ad un modello ideale stereotipato di famiglia nucleare, basata sugli affetti e sulla libertà individuale.

«Emerge nel complesso una preoccupante distanza tra le famiglie raccontate in televisione e le famiglie reali, presenti nel nostro Paese» (CISF 2003).

Media: rischio e ricchezza

I media secondo la definizione del Papa sarebbero rischio, ma anche ricchezza perché «strumento pubblico al servizio del bene comune»⁴.

Tuttavia, prosegue il Papa, «ogni comunicazione ha una dimensione morale» e «la statura morale delle persone cresce o si riduce a secondo delle parole che esse pronunciano e dei messaggi che scelgono di ascoltare».

Non esistono pertanto parole o modalità di comunicazione neutre.

Tra ciò che accade e quello che effettivamente il pubblico capta di ciò che accade, vi è una lunga serie di intermediari che funzionano da canali di messaggio che influiscono tutti sulla qualità della notizia e sulla relazione tra polo emittente e polo ricevente.

Tutti gli agenti che entrano in gioco (informatore, agenzie di stampa, proprietà del media, redazioni, giornalisti, diffusori...)

hanno, chi più chi meno, la facoltà di mettere in circolo la notizia o tacerla, di darle un taglio o un altro, di metterla in luce o in ombra.

La sola scelta delle notizie (tra le tante disponibili) con cui riempire le pagine di un quotidiano o la scaletta di un telegiornale, è un'inevitabile restrizione pregiudiziale della verità.



MEDIA E VERITÀ

Il problema è proprio quello del rapporto fra l'informazione e la verità. Ma che cos'è la verità?

Questa, come è noto, è la domanda che anche Pilato rivolse a Gesù, e non ottenne risposta. Una verità che non è solo da conoscere, da trasmettere, ma è una verità da fare: fare la verità, non solo conoscere la verità.

Nei media la verità è sparita da tempo. Il flusso informativo non solo manipola la realtà, ma ci nasconde la realtà del mondo.

I mezzi di comunicazione di massa (stazioni radio, stampa scritta, canali televisivi e Internet) si stanno accorpando sempre più, in architetture espansive, per costituire gruppi mediatici a vocazione mondiale.

Imprese giganti quali New Corps, Viacom, Aol Time Warner, General Electric, Microsoft, Bertelsmann, United Global Com, Disney, Telefónica, Rtl Group, France Telecom, hanno oramai nuove possibilità di espansione, grazie alle straordinarie innovazioni tecnologiche.

La rivoluzione digitale ha spazzato via i confini che separavano le tre forme tradizionali

⁴ K. Wojtyła, Messaggio per la 28^a giornata mondiale delle comunicazioni sociali, 01.01.1994.

di comunicazione: suono, scrittura e immagine. E ha permesso l'apparizione e la rapida affermazione di Internet, che rappresenta un quarto modo per comunicare, e un modo nuovo per esprimersi, informarsi e distrarsi.

Cultura di massa, comunicazione e informazione

Da allora, le imprese mediatiche sono tentate di costituirsi in «gruppi» per accorpate in sé tutti i media classici (stampa, radio, televisione), ma anche tutte le attività di quelli che potremmo chiamare i settori della cultura di massa, della comunicazione e dell'informazione.

Queste tre sfere un tempo erano autonome: da un lato la cultura di massa con la sua logica commerciale, le sue creazioni popolari, i suoi obiettivi essenzialmente mercantili; dall'altro la comunicazione in senso pubblicitario, il marketing, la propaganda, la retorica della persuasione. Per ultimo c'era l'informazione con le sue agenzie stampa, i bollettini diffusi per radio o tv, i giornali, i canali d'informazione a ciclo continuo

- in breve, l'universo di tutte le attività giornalistiche.

Queste tre sfere, prima tanto diverse tra loro, si sono con l'andar del tempo saldate insieme per costituire una sola e unica sfera ciclopica, in seno alla quale diventa sempre più difficile distinguere le attività appartenenti alla cultura di massa, alla comunicazione o all'informazione.

Per di più le mega-imprese mediatiche, vere catene di montaggio per la produzione di simboli, moltiplicano la diffusione di messaggi di ogni tipo in cui si combinano e

si intrecciano televisione, cartoni animati, cinema, videogiochi, cd musicali, dvd, edizioni, villaggi a tema sul tipo di Disneyland, spettacoli sportivi, ecc.



Scrittura, immagine e suono globali

In altri termini, i gruppi mediatici presentano oramai due nuove caratteristiche: la prima è che si occupano di tutto ciò che passa attraverso la scrittura, l'immagine, il suono, e diffondono il tutto attraverso i canali più diversi (stampa scritta, radio, televisione hertziana, via cavo o via satellite, Internet e ogni sorta di reti digitali); la seconda è che questi gruppi sono mondiali, planetari, globali e non più soltanto nazionali o locali.

Attraverso meccanismi di concentrazione, queste iper-imprese contemporanee si impadroniscono dei settori mediatici più diversi in numerosi paesi e in tutti i continenti, e divengono così, grazie al loro peso economico e alla loro importanza ideologica, i principali attori della mercificazione.

Dato che la comunicazione (estesa all'informatica, all'elettronica e alla telefonia) è oramai l'industria pesante del nostro tempo, questi grandi gruppi cercano di espandersi attraverso incessanti acquisizioni, e fanno pressione sui governi affinché sopprimano le leggi volte ad arginare la concentrazione o a impedire la costituzione di monopoli o di duopoli. La globalizzazione⁵ è anche globalizzazione dei mass media, della comunicazione e dell'informazione.

L'informazione è divenuta talmente abbondante da costituire un elemento centrale del nostro mondo. Ma nello stesso tempo, ciascuno può constatare che, come il cibo, anche l'informazione è contaminata.

Ci avvelena la mente, inquina il nostro cervello, ci condiziona, ci intossica. Tenta di instillare nel nostro inconscio idee che non ci appartengono.

Perciò è necessario elaborare quella che si potrebbe chiamare un'«ecologia dell'informazione».

Per pulire l'informazione, per liberarla dalla «marea nera» delle bugie.

L'informazione è "contaminata": tenta di instillare nel nostro inconscio idee che non ci appartengono; occorre un'"ecologia dell'informazione".

NON-INFORMAZIONE

Esistono spazi di informazione che lentamente diventano spazi di non-informazione: dall'intrattenimento, agli spettacoli che ogni sera su tutti i canali ci intrattengono e trasmettono i valori. È nella pubblicità che passano i valori a noi e ai nostri figli.

Ma chi di noi accetterebbe di lasciare i propri figli ore ed ore in mano a persone di cui non sappiamo nulla, anzi, peggio di cui abbiamo tutte le ragioni di dubitare sul loro livello intellettuale e morale?

Come possono i bambini distinguere il sangue vivo dal pomodoro, un inserto pubblicitario da una trasmissione seria, la notizia dall'entertainment, la proposta di un acquisto dalle immagini che la accompagnano?

Ovviamente non possono.

Eppure dalla televisione passa la gran parte della cultura dei bambini che sanno tutte le battute di "Striscia la notizia", ma non conoscono la Costituzione.

La gran parte dei valori che si trasmettevano attraverso la famiglia e la scuola adesso passa per il tramite della televisione. Si sta modificando il livello etico del nostro paese.

Il monopolio della comunicazione

Siamo all'interno di un monopolio mostruoso di cui la situazione italiana è una caricatura del monopolio planetario dove il 90% di tutte le comunicazioni (film, pubblicità, soap-

⁵ L'attuale modello economico ha il volto di un gigante con un occhio solo. Con la sua intelligenza il ciclope è il padrone dei concetti e delle astrazioni; è il re della quantità e il governatore di quelle forze sulle quali la conoscenza quantitativa gli dà la supremazia senza la comprensione, poiché domina la materia senza comprenderla. Il ciclope possiede la scienza senza la saggezza favorendo così modelli di comportamento del tutto scollegati dai bisogni organici, una avidità organizzata nella quale non c'è posto per l'altro. La globalizzazione così come si configura oggi è parte di questa cultura esclusiva che non produce l'annullamento dei confini e dei vincoli di spazio, ma la costruzione di confini e vincoli diversi. Per tale ragione si può immaginare l'economia mondiale come un autobus in cui 20 persone sono comodamente sedute all'interno, mentre 80 sono sul tetto. Se l'autobus procede lentamente chi è fuori può cercare di entrare. La globalizzazione tende ad accelerare la corsa dell'autobus: chi è seduto all'interno ne è avvantaggiato perché arriva prima a destinazione, ma per chi è fuori le possibilità di entrare nei posti comodi si riducono e le condizioni all'esterno peggiorano.

opera, notizie, ecc.) è prodotto da cinque grandi conglomerati che sono tutti provenienti dai paesi occidentali, in particolare dagli Stati Uniti.

Questo sistema parla esclusivamente del mondo ricco dei suoi desideri dei suoi valori e nient'altro.



Si tratta di una colossale fabbrica di sogni in cui i valori sono che bisogna essere belli, ricchi, che la legge fondamentale nei rapporti tra gli uomini è la concorrenza e quindi chi vince ha ragione perché è più efficiente di chi perde.

Tutto è merce anche le notizie, per cui una notizia cattiva cioè falsa, se si vende va bene, per contro una buona, anche se vera e non si vende, va male.

Il paradosso è che in questo “eccesso” di notizie siamo sempre meno informati, in questo “bombardamento” mediatico nessuno può riconoscere ciò che è cenere e ciò che è essenza, ciò che è polvere e ciò che è embrione.

Si genera pertanto una “disinformazione interiore” che rischia di allontanarci dall’essenziale.

PER UN NUOVO RAPPORTO TRA FAMIGLIA E MEDIA

In questo rapporto di forze impari tra famiglia e mass media si può affermare che la famiglia possiede in se stessa una auto-referenza ideale che nessuna istituzione statale o imprenditoriale possiede.

Questo le dà una gamma di potenzialità ed una flessibilità vitale che può farla riemergere intatta da ogni bombardamento mediatico. La salute del tessuto sociale dipende dalla qualità della famiglia. Quindi sarebbe dovere delle istituzioni creare un habitat idoneo per essa.

Ma l’esperienza ci dice quanto lontana sia questa preoccupazione dalle emergenze della comunità politica, così come è utopico attendersi attenzioni o trasformazioni risolutive da parte dei padroni dei mezzi di comunicazione.

Le famiglie possono, pertanto, avviare autonomamente dei processi di de-colonizzazione dell’immaginario: l’informazione dev’essere decontaminata. Così come è stato possibile produrre alimenti «bio», a priori meno contaminati degli altri, abbiamo bisogno di una sorta di «bio-informazione».

Per una “bio-informazione”

Questa si può ottenere attraverso forme alternative di utilizzo dei network come:

- usare i media selettivamente per specifici bisogni, attivando nuove motivazioni e competenze per una distribuzione equilibrata del tempo delle attenzioni verso l’una o l’altra forma comunicativa;
- attenzione a non de-materializzare il codice simbolico che sostiene la famiglia, la quale è fatta sì di affetti e contenuti valoriali, ma in parti uguali anche di corporeità e fisicità. L’astratta spiritualizzazione della famiglia è l’equivoco su cui giocano i manipolatori dei media, per farne un luogo simbolico, impalpabile di gratificazioni e di consumi individualistici;

- sviluppare una forma familiare che sia soggetto della propria *salute*, facendo dei media uno strumento di reciprocità, di apertura all'esterno, per creare nuove reti di solidarietà;
- tendere ad incorporare nella famiglia i *new-media* non individualisticamente, come succubi di un potere lontano ed occulto, ma come *reti sociali* o raggruppamenti a scala locale di nuclei familiari, capaci di attivare tra loro una relazionalità che scende alla solidarietà più concreta.

Uno dei possibili modi di avvicinare questi due mondi, famiglia e media, è quello di iniziare ad utilizzare secondo obiettivi e metodologie mirate i media stessi: passare cioè dalla ricezione alla quale culturalmente siamo abituati ad una modalità diversa di approccio.

Questo significa anzitutto, utilizzando fantasia e creatività, inventare nuovi modi di usare il giornale, la telecamera o la radio, ma anche Internet, e non solo con modalità diverse, ma soprattutto per fini diversi, passando dove possibile dalla parte della produzione.



DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- Qual è il nostro rapporto con i media, la televisione in particolare?
- C'è spazio, nella nostra casa, per libri, riviste, giornali, confronto di idee?
- Come cerchiamo di cogliere, tra l'enorme mole di informazioni che riceviamo ogni giorno, la notizia che conta da quella falsa o artefatta?
- Tra le forme alternative di uso dei network che ci vengono suggerite quali ci sembrano più facilmente applicabili? E perché?

LA PROPOSTA CRISTIANA

Fare discernimento

Gran parte di quanto elencato nel paragrafo precedente è largamente condivisibile anche dal punto di vista cristiano. Ma poiché al centro della nostra fede c'è la Parola di Dio e in chiusura verranno proposti una serie di brani della Bibbia per la Lectio Divina, può essere utile un breve riflessione al riguardo.

Dio si è autorivelato agli uomini attraverso la Sua Parola, senza la Bibbia noi non sapremmo nulla di Lui. Ma in questa azione gratuita di svelamento Dio si è dovuto servire degli uomini, meglio di un popolo, e quindi di una lingua, di una cultura e di una serie di condizionamenti culturali.

Anche nell'esperienza storica di Gesù, che rappresenta il momento più alto dell'auto-rivelazione di Dio, troviamo tutta la fatica di Gesù per farsi capire, e non soltanto dai suoi nemici - che volutamente lo fraintendono - ma anche dai suoi discepoli.

Accostarsi alla Bibbia non è quindi un'operazione priva di rischi: se non ci caliamo nello spirito del tempo, nella cultura o meglio negli scontri tra culture che lo segnano, negli ideali religiosi e politici che l'attraversano non riusciamo a cogliere il messaggio che il testo ci vuole comunicare.

Se non è immediato cogliere il senso profondo della Parola, è naturale che non sia semplice orientarci in una società bombardata da notizie, informazioni, suggestioni che non ci danno tregua, ci interpellano senza posa e rischiamo di procurarci un senso di assuefazione e di apatia.

Si tratta allora, come Maria, di scegliere la parte migliore, quella che vale davvero (cfr. Luca 10, 42) ed educarci ed educare a relativizzare tutto il resto.

“Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno” (Matteo 24, 35).

* sociologo

BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- La profezia di Amos contro Amasia (Amos, cap. 7, vv. 10-17)
- Il processo di Dio ad Israele (Michea, cap. 6, vv. 1-4.6-8)
- L'uomo dalla mano inaridita (Marco, cap. 3, vv. 1-6)
- La spiegazione della parabola del seminatore (Marco, cap. 3, vv. 13-20)
- Il ricco epulone e il povero Lazzaro (Luca, cap. 16, vv. 19-31)

INDICE

Strumento indispensabile per comprendere l'altro, gli altri, il mondo Noi e la comunicazione	pag. 4
Conoscere se stessi per conoscere l'altro La comunicazione nella coppia	pag. 6
Un impegno nel tempo che implica disponibilità al cambiamento La comunicazione genitori - figli	pag. 13
Gli adulti, tra educazione dei giovani e assistenza agli anziani La comunicazione intergenerazionale tra adulti	pag. 19
Bombardati da notizie, informazioni, suggestioni La famiglia e i mezzi di comunicazione di massa	pag. 25

Direttore responsabile: Mario Costantino

Autorizzazione tribunale di Torino n. 4125 del 20/12/1989

Supplemento al n. 49 di "Gruppi Famiglia" - dicembre 2004

Proprietà: Associazione Formazione e Famiglia, via R. Pilo, 4 - 10143 Torino

Stampa: grafica Cavourese, via Nuova, 7 - 10061 Cavour (TO)

in collaborazione con:



CENTRO SERVIZI PER IL
VOLONTARIATO SVILUPPO
E **SOLIDARIETÀ IN PIEMONTE**

