

# QUANDO LE REGOLE SI DISCUTONO

## "ASCOLTARE CON STUPORE"

*Laboratorio aperto a tutti i genitori*  
*Conduttore: dott. Marco Tuggia*

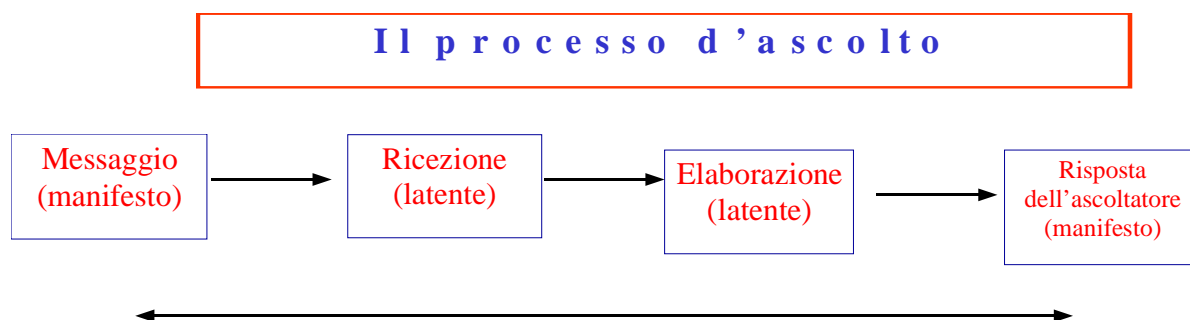
*"Noi siamo fenomeni offerti alla vista. Perciò noi cerchiamo amanti e mentori e amici, affinché possiamo essere visti, ed essere benedetti.*

*Immagina quello che provano, come sarebbe essere loro. Immagina! Forse, se guardi meglio con l'immaginazione, riuscirai a scoprire un cuore di verità nel loro comportamento. La percezione immaginativa richiede gran pazienza".*

(J. Hillman, Il codice dell'anima)

### 1) Il monologo interiore

Nella prima parte del laboratorio abbiamo preso in esame il processo di ascolto e in particolare ci siamo concentrati sulla fase di ricezione del messaggio, per cercare di capire di capire che cosa accade dentro di noi. Abbiamo visto che dentro di noi si avviano pensieri, immagini, emozioni.



In rapporto a questi movimenti interiori, noi costruiamo un dialogo con noi stessi, quello che possiamo definire un **"monologo interiore"**: si tratta di una specie di chiacchierata che ci facciamo dentro di noi rispetto a quello che incontriamo fuori di noi.

In questa chiacchierata, noi mettiamo a confronto costante i nostri schemi percettivi: essi sono delle mappe attraverso le quali ci orientiamo nella realtà. Queste mappe quindi sono fondamentali perché consentono alla nostra mente di risparmiare molta fatica e in breve tempo di definire la nostra posizione rispetto all'oggetto, alla persona, alla situazione.

Non si tratta soltanto di pensieri, ma anche di immagini, collegamenti e soprattutto emozioni che orientano profondamente la nostra percezione della realtà. Pensate solo quando di fronte ad una certa situazione proviamo paura: la nostra chiacchierata interiore ci dice di stare attenti a quello che sta succedendo, pronti magari a scappare o in ogni caso ad evitare il pericolo imminente.

Questi nostri schemi non sono statici, ma con l'arrivo di nuove informazioni, si trasformano e si adattano incorporando nuovi dati. Vecchi schemi possono essere abbandonati, altri trasformati, altri ancora creati.

La maggior parte di questo lavoro interiore avviene senza che noi ne siamo consapevoli: la chiacchierata interiore quindi è continua anche se non ce ne rendiamo conto e questo, da un lato rappresenta una fortuna perché altrimenti saremo in seria difficoltà a svolgere tutte le nostre altre funzioni vitali, presi dalla gestione di questo processo; dall'altro rappresenta un grosso pericolo.

Se è vero che i nostri schemi si adattano e si trasformano di fronte all'irrompere di nuove in-

formazioni, al contempo noi tendiamo ad essere conservatori e quindi a mantenere inalterati i nostri schemi.

Potremo affermare che quanto più questo processo avviene al di fuori della nostra consapevolezza, tanto più rischiamo di costruire degli schemi rigidi: tra i più rigidi ci sono gli stereotipi e i pregiudizi.

Possiamo capire allora quale sia il collegamento tra ascolto e monologo interiore: ascoltare se stessi è ascoltare il proprio monologo interiore, la propria chiacchierata interna. Questo ci aiuta a conoscere e comprendere i nostri schemi e a mantenerci aperti adeguatamente alle informazioni provenienti dal mondo esterno, pronti a controllare le distorsioni e lo sclerotizzarsi dei nostri schemi.

Quindi, per ascoltare l'altro, noi dobbiamo dedicare un tempo all'ascolto del nostro monologo interiore, per poter imparare a controllarlo e sospenderlo temporaneamente al fine di evitare che produca distorsioni nella ricezione del messaggio che l'altro ci sta comunicando nella sua completezza.

Nelle prime due serate del laboratorio ogni partecipante ha cercato di prendere contatto con il proprio monologo interiore, con l'intento di conoscerne il suo funzionamento e di imparare a controllarlo.

Al termine di questa fase, il gruppo ha prodotto alcune riflessioni in merito all'esperienza fatta:

1) Vi sono alcuni aspetti che influenzano la qualità del nostro ascolto:

- Le caratteristiche dell'interlocutore
- Il tipo di contenuto, che può essere più o meno interessante, coinvolgerci o meno emotivamente, essere più o meno significativo
- Le idee e aspettative già possedute sull'interlocutore o sul contenuto
- Lo stato psico-fisico in cui ci si trova nel momento in cui si ascolta

2) L'ascolto profondo si verifica quando:

- Ci si mette "alla pari" dell'altro
- Ci si mette nei panni dell'altro e si cerca di pensare e sentire come lui/lei
- C'è il rispetto pieno del punto di vista dell'altro

## 2) Atteggiamenti inefficaci

Il passaggio seguente è stato quello di riflettere sugli atteggiamenti che solitamente assumiamo quando i nostri figli comunicano con noi e che si rivelano inefficaci:

- **Atteggiamento di decisione**: consiste nell'indicare all'altro una soluzione che l'ascoltatore ha pensato al suo posto partendo dal suo punto di vista, dal suo modo di reagire, dal suo sistema di valori.
- **Atteggiamento d'indagine**: consiste nel sollecitare informazioni supplementari per orientare e indirizzare il discorso dove desidera l'ascoltatore.
- **Atteggiamento del minimizzare**: consiste nel voler diminuire l'intensità del problema che la persona ha, cercando di rassicurarla della non gravità della situazione.
- **Atteggiamento valutativo**: consiste nel formulare un giudizio sulla situazione dell'altro che diventa un giudizio sulla persona.
- **Atteggiamento iperprotettivo**: consiste nel dare all'altro, in funzione della propria competenza, una spiegazione del suo problema.

## 3) Atteggiamenti richiesti dall'ascolto attivo

Ci siamo così poi rivolti a cercare di capire quali siano invece gli atteggiamenti che ci possono aiutare ad attuare un autentico ascolto, scoprendo che:

- Deve esserci la **volontà** di ascoltare quello che il figlio ha da dire. Questo richiede del tempo: se non c'è è meglio dirlo.

- Deve esserci la **volontà** di aiutarlo con quel determinato problema e in quel determinato momento. Se non ce la sentiamo, è meglio aspettare un momento più opportuno.
- Ci si deve sentire genuinamente in grado di **accettare il suo stato d'animo**, qualunque esso sia e per quanto diverso sia dal nostro o da quello che secondo noi dovrebbe avere nostro figlio.
- Bisogna avere una profonda **fiducia** nella sua capacità di gestire i propri sentimenti e trovare la soluzione ai propri problemi.
- E' necessario credere che gli stati d'animo sono **transitori**, cioè i sentimenti cambiano e si trasformano.
- Si deve considerare il figlio **una persona distinta da sè**, con una propria vita e identità. Questo consente di concedergli i suoi stati d'animo e il suo modo di vedere le cose e di accompagnarlo mentre vive il suo problema, senza confondersi con lui.

#### 4) Capire di chi è il problema

L'assunzione di questi atteggiamenti ci aiuta nella formulazione della risposta alla comunicazione fatta dall'altro.

Ma prima di intervenire è opportuno chiederci di chi è il problema, poiché l'ascolto attivo funziona solo se il problema è del nostro interlocutore. Nel caso in cui il problema fosse nostro o di entrambi, si dovrebbero attuare altri tipi di interventi.

Per capire la distinzione tra problemi del figlio e problemi del genitore, abbiamo preso in esame alcune situazioni emblematiche:

<p><b>Il figlio ha un problema.</b> Non è un problema del genitore perché il comportamento del figlio non interferisce in modo da impedire al genitore di soddisfare i suoi bisogni</p>	<p><b>Franco ha litigato con il suo amico più caro</b>  <b>Anna è triste perché non fa parte del quintetto titolare della squadra di basket</b>  <b>Elisabetta non riesce a decidere quale università frequentare</b>  <b>Alessio ha preso una nota per non aver fatto i compiti per casa</b>  <b>Roberto si arrabbia quando perde giocando con il fratello</b></p>
<p><b>Il problema è del genitore.</b> Il figlio soddisfa i suoi bisogni ma il suo comportamento crea un problema al genitore perché interferisce con la soddisfazione dei suoi bisogni.</p>	<p><b>Carlo si sta avvicinando troppo ad un vaso di porcellana</b>  <b>Giulio continua a dondolarsi su una sola gamba della sedia</b>  <b>Francesca lascia sempre i capelli sul lavandino dopo essersi pettinata</b>  <b>Giovanna continua ad interrompervi mentre state parlando con un amico</b>  <b>Paolo non compie la sua parte di lavoro in casa</b></p>