



Genitori

INCONTRI FORMATIVI – 17 gennaio 2025 – “È questione di comunicazione”

p. Guanluca Cafarotti

Uno degli aspetti caratterizzanti ogni gruppo di persone, ed in particolar modo la famiglia, è la comunicazione. Dallo stile comunicativo possiamo comprendere molto delle relazioni interne e con l'esterno cogliendo anche i conflitti e a quale livello questi si manifestano. La comunicazione è inevitabile tant'è che paradossalmente anche il rifiuto di comunicare è una forma di comunicazione.

Dunque non possiamo non comunicare e ciò è ancor più vero in un gruppo di persone tra cui si stabiliscono legami relazionali affettivamente carichi, come nella famiglia.

La comunicazione: Vi sono due modalità comunicative:

1. Comunicazione intenzionale

- a. Verbale
- b. Gestuale
- c. simbolica

2. Comunicazione non intenzionale

- a. Consapevole
- b. Inconscia

Tramite la comunicazione si inviano messaggi:

1. Messaggio chiaro: è intenzionale e vi è corrispondenza tra comunicazione verbale, gestuale e simbolica.
2. Messaggio ambiguo: è intenzionale, ma vi è contraddizione tra comunicazione verbale, gestuale e simbolica.
3. Doppio messaggio: vi è contraddizione tra comunicazione intenzionale e non intenzionale e tra le due quella che arriva prima è la comunicazione non intenzionale.

La comunicazione contiene un aspetto di contenuto [modalità numerica di comunicazione] e un aspetto di relazione, un messaggio non verbale col sentimento che trasmette e suscita nell'altro [modalità analogica della comunicazione].

Il contenuto del messaggio, senza l'aspetto relazionale, resta povero. È la qualifica affettiva che arricchisce la comunicazione come relazione; ma l'affetto per potersi esprimere necessita comunque delle parole.

La comunicazione implica una molteplicità di livelli:

- a. La comunicazione implica sempre una molteplicità di messaggi a livelli differenti [verbale e non verbale].
- b. Il livello non verbale è quello che vivifica il messaggio e la relazione [comunica sentimenti e bisogni].
- c. Il livello emotivo può essere trasmesso con linguaggio e contenuti inappropriati che dovranno essere decodificati dal ricevente.
- d. Le parole possono essere un ostacolo alla comunicazione affettiva, altre volte possono essere usate per coprire il vero sentimento, altre ancora per trasmetterlo indirettamente o segretamente.
- e. Nelle famiglie sane la comunicazione affettiva è prodotta consapevolmente e mantenuta sotto controllo.
- f. La possibile contraddittorietà dei messaggi comporta dispute.

Per comunicare bene occorre cogliere i contenuti anche dalla comunicazione emotiva, dunque la comunicazione circa la relazione.

Il problema manifesto [messaggio verbale] è comprensibile; il messaggio non verbale è più complicato da decifrare, poiché più profondo e il messaggio verbale può essere strumentale al contenuto emotivo-affettivo.

Perché si resta sul primo livello? C'è la paura di perdersi nella relazione. Si protegge sempre se stessi di fronte alla propria fragilità, si mettono in atto delle manovre [anziché dire "mi manchi", si dice "non ci sei mai"; anziché dire "sono arrabbiato con te" si dice "ho mal di testa"].

Di fronte ai nostri bisogni più profondi tendiamo a sovrapporre altri livelli di comunicazione, sperando che l'altro capisca. Nelle relazioni familiari nessuno è così disposto a mettersi di fronte all'altro nella sua vulnerabilità, nonostante la loro intimità.

I bisogni premono sulla comunicazione [le aspettative di ciascuno sulla relazione]: il bisogno di uno fa esplodere il bisogno dell'altro.

Si può scivolare dalla non chiarezza al livello della bugia; andare fuori tema rispetto allo stato d'animo:

- le persone si estraniano
- ognuna rimugina in silenzio
- dicono ciò che non pensano
- la relazione si interrompe.

Questi sono i passaggi della dinamica della "schiuma tossica". Se non si comunica il vero stato d'animo, se ne comunicherà un altro falso che avvelena la relazione.

Regole della comunicazione

1. Ciascuno parli per sé e non al posto di un altro.
2. Nessuno è capace di leggere la mente altrui [presumere che uno sappia cosa succede nella mente e nel cuore dell'altro].
3. Non interrompere l'altro mentre parla [per evitare la comunicazione reattiva].

4. Evitare i doppi messaggi.
5. No agli intermediari [la comunicazione deve essere diretta e non usare il figlio per dire qualcosa al coniuge].
6. Niente allusioni, ironia, sottintesi.
7. Non rivangare il passato [il ricorso al passato in genere è selettivo].
8. Un argomento alla volta.
9. Esprimere le richieste in modo positivo.
10. Aspettare 5 secondi prima di rispondere [ascolto attento dell'altro].
11. Parlare in "io" e non in "tu" [l'affermazione in "tu" è un'espressione indiretta dei propri sentimenti con un relativo attacco all'altro].