



Come ascoltare in modo più attento e disponibile tuo figlio

di Giuseppe Falco

Una delle competenze comunicative più importanti relative all'ascolto in famiglia consiste nel **riconoscere ciò che nostro figlio dice**, anche se non siamo d'accordo con lui, prima ancora di parlare della nostra esperienza o esprimere il nostro punto di vista.

Per poter infatti ottenere più attenzione da parte di nostro figlio in situazioni tese, è necessario innanzitutto che prestiamo attenzione al suo messaggio, riformulando a parole nostre ciò che abbiamo ascoltato (specialmente i suoi sentimenti) prima di esprimere i nostri bisogni o la nostra posizione.

Il tipo di ascolto che vi vorrei suggerire in questo articolo tiene distinti due elementi che spesso nella nostra comunicazione con i nostri figli tendiamo a confondere: riconoscere e approvare. Infatti **riconoscere** i pensieri ed i sentimenti di nostro figlio **NON** significa **approvare** o essere d'accordo con le sue azioni o il suo modo di percepire e di vivere le esperienze, né accettare di fare tutto ciò che ci chiede di fare.

Ascoltare in modo disponibile è sempre un modo valido per far capire a nostro figlio che ci sta a cuore e che ci prendiamo cura di lui o lei. Nostro figlio non si rende conto automaticamente se e quanto lo abbiamo capito, ed è anche possibile che non possa o voglia chiederci conferme. Specialmente quando una conversazione è tesa o difficile, è importante ascoltare e riconoscere quanto ci viene detto. Altrimenti, le possibilità di venire a nostra volta ascoltati dal partner saranno molto basse.

Ascoltare il partner costituisce una premessa indispensabile per far sì che anche lui o lei ci ascolti.

Nell'imparare a coordinare meglio le nostre attività di vita con quelle del nostro partner, è bene che evitiamo due diffusi ma terribili modelli di comunicazione:

1. difendere a tutti i costi la nostra "causa" come in un tribunale;
2. dibattere.

Nei tribunali e nei dibattiti, ciascuna delle parti cerca di far prevalere la propria opinione ed ascolta l'altra parte solo per dimostrare l'infondatezza del suo punto di vista. Ma siccome coloro che sono incaricati di argomentare o perorare una causa non devono raggiungere necessariamente un accordo o lavorare ad un progetto comune, non conta che il loro stile di conversazione sia positivo.

Ma la maggior parte di noi si trova in una situazione completamente differente. Noi infatti passiamo una parte considerevole della nostra vita affettiva cercando di collaborare con il nostro partner e di raggiungere degli accordi, per questo dobbiamo preoccuparci non di sconfiggerlo/la, ma di coinvolgerlo/la.

Quando siamo preoccupati per qualcosa e ne vogliamo parlare, la nostra capacità di ascoltare diminuisce sensibilmente. Per questo, farci capire dal nostro partner che sta tentando di esprimere dei sentimenti piuttosto forti lo/la spingerà ancor più a ricercare un riconoscimento delle sue emozioni. D'altro canto, quando sentiamo che il contenuto del nostro messaggio ed i nostri sentimenti sono stati ascoltati, cominciamo a rilassarci e siamo più disponibili ad ascoltarlo/la.

Vediamo ora un esempio concreto di riconoscimento dello stato emotivo di vostro figlio. Ad esempio supponiamo che vostro figlio si sia fratturata una gamba e debba rimanere a letto. Gli potete dire:

Vedo che ti senti molto a disagio, Franco, e vorresti alzarti da quel letto e muoverti. Ma il tuo dottore dice che la frattura non potrà sanarsi a meno che tu non rimanga a letto per almeno una settimana.

E' probabile che Franco in questo caso sia più disposto ad ascoltarvi rispetto al caso in cui invece aveste detto:

Franco, DEVI stare a letto. Il tuo dottore dice che la frattura non potrà sanarsi a meno che tu non rimanga a letto per almeno una settimana.

Quello che manca in questa seconda versione è il riconoscimento dello stato fisico ed emotivo di Franco. E' il riconoscere i pensieri ed i sentimenti di nostro figlio che potenzia enormemente le nostre capacità di ascoltare e fa' veramente la differenza nelle nostre relazioni con lui.



Giuseppe Falco è formatore ed autore di “**Comunicazione Positiva**”, metodo completo per migliorare la comunicazione interpersonale e raggiungere il successo nella propria vita affettiva e professionale.

Per ricevere **gratuitamente** la sua newsletter “Comunicazione Positiva” manda un’ e-mail in bianco a info@comunicazionepositiva.it o visita il sito www.comunicazionepositiva.it