

# Comunicare in famiglia: il tempo del dialogo in famiglia

Ognuno di noi ha iniziato a comunicare con gli altri in famiglia, imparando ad ascoltare e a parlare. La famiglia non solo è il primo luogo di socializzazione, ma anche dove si impara a comunicare e a dialogare. Ma proprio là dove abbiamo imparato a comunicare a volte sembra che non si possa parlare o risulta difficile trovare qualcuno che sia disposto ad ascoltare. E quando cerchiamo il dialogo, questo rischia di trasformarsi in uno scontro aperto, il classico litigio in famiglia. Aiutiamoci allora a ritrovare il gusto e i modi per comunicare. Riscopriamo l'arte del dialogo, perché in un tempo in cui abbondano i mezzi per comunicare, possiamo riscoprire l'arte antica di un dialogo profondo e sincero, fonte di una vera comunione.

## Dal vangelo di Matteo (5, 34-37)

**Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno.**

## Dalla Lettera agli Efesini (4, 25-29)

**"Bando alla menzogna e dite ciascuno la verità al suo prossimo, perché siamo membra gli uni degli altri. Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date spazio al diavolo. Chi rubava non rubi più, anzi lavori operando il bene con le proprie mani, per poter condividere con chi si trova nel bisogno. Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione, giovando a quelli che ascoltano.**

## Per la meditazione

Gesù chiede ai suoi discepoli di essere sinceri con Dio e il prossimo, invitandoli a togliere dal loro modo di parlare ogni falsità o tentativo di inganno. Così anche San Paolo invita coloro che fanno parte della comunità ad evitare nel parlare ogni inganno o doppi sensi. La Scrittura rivolge un continuo invito a non mentire al prossimo, quindi alla sincerità nel parlare, ricordando che fin dall'inizio il peccato è frutto della menzogna e dell'inganno. Tutto questo ci riporta alla qualità e verità del nostro comunicare, specialmente in famiglia. La comunicazione, attraverso tutti gli strumenti digitali che oggi la rendono possibile, rischia proprio per questo di svolgersi in un modo virtuale da parte di identità in divenire, dove tutto rischia di essere un gioco, dove ciò che conta è la continua novità dei messaggi che si ricevono o si mandano per vivere relazioni a distanza, meno impegnative ma emotivamente gratificanti. Custodire la qualità della comunicazione risulta possibile invece solo abitando lo spazio comune, nella verità e concretezza della realtà, nel condividere quello che ognuno è e vuol dire anche col linguaggio del corpo, che si esprime nella compassione e nella tenerezza. «Un complimento mi fa vivere due mesi» (Mark Twain). Un modo attraverso cui è possibile sentirsi amati è quello di ascoltare parole costruttive. Per farlo è importante sapere esprimere con sincerità il proprio apprezzamento verso l'altro. In famiglia c'è bisogno di una condivisione autentica. Parlare, anche del più e del meno, fortifica le relazioni.

E' importante comunicare attraverso la presenza fisica, stando accanto all'altro, con il linguaggio dei gesti. I mezzi di comunicazione moderni sono delle grandi risorse per la famiglia, perché ci permettono di essere in contatto con gli altri con molta facilità. Siamo attenti, però, che questi mezzi non sostituiscano la comunicazione a tu per tu, e a non perderci in *chat* che hanno il potere di creare le ansie e paure di un mondo virtuale. La presenza permette di riscoprire il linguaggio della tenerezza, che è possibile solo per mezzo della prossimità, dell'essere accanto. Ricordiamoci che i bambini hanno bisogno prima di tutto di un ambiente sereno, di genitori uniti capaci di dimostrarsi affetto, che si vogliano bene, che sanno parlare senza litigare, mantenendo sempre toni pacati, lontano da accuse e offese o meschine rivendicazioni.

Tutti in famiglia devono avere la possibilità di parlare. La comunicazione in famiglia è importante non solo per evitare problemi e incomprensioni, ma anche per sapere affrontare eventuali disaccordi che possono nascer. E' importante rispettare sia le idee degli anziani che dei più piccoli. Questo non significa dismettere il ruolo educativo dei genitori, ma permette di evitare autoritarismi inutili, sempre poco



costruttivi.

E' importante parlare in modo positivo. I genitori hanno certamente il compito di dare delle regole ai bambini, che permettano loro di integrarsi positivamente con agli altri. Ma esistono molti modi per trasmettere un insegnamento; fare in modo che la parola del genitore sia un aiuto per crescere nella fiducia e stima di se stessi, e non una sola fonte di rimprovero, è un aiuto e uno stimolo all'apprendimento dei figli. Quando invece i figli sono più grandi e più indipendenti, non solo le regole cambiano, ma chiedono di essere interiorizzate, quindi motivate e percepite nel loro valore positivo. Tuttavia è importante dialogare e negoziare con i figli, trovare delle mediazioni che avvicinino e facciano comprendere ai figli i motivi delle decisioni prese. Impariamo anche a dire dei «no», sapendo distinguere ciò che è bene e ciò che non lo è per la nostra famiglia. Un «no» detto con amore è meglio di un «sì» detto per pigrizia.

Occorre educare al reale, perché il virtuale non prenda il sopravvento e non generi percorsi di fuga o atteggiamenti di chiusura, in un mondo che ruota soprattutto intorno alle proprie emozioni. E' importante perciò verificare il tempo passato sui social, i momenti in cui ci si "distrae" o si gioca, sapendo riconoscere se quello sia non solo tempo perso ma addirittura dannoso per la vita familiare. Molte crisi familiari nascono dalla mancanza di attenzione alla vita reale, quando la navigazione sui social diventa una dipendenza e una fuga dalle relazioni, anche da quelle familiari, che sono sempre più faticose, ma per questo più autentiche e soprattutto più vere.

Se c'è qualcosa di irrisolto è importante affrontare il problema. Ma impariamo a comunicare con parole che non feriscono. Nella coppia si può giungere a superare ogni difficoltà se si ha il coraggio di affrontare ogni problema con serenità, di puntualizzare le situazioni all'origine dei conflitti e di farlo in modo serio, sereno, rispettandosi e ascoltandosi. Se c'è un problema non è possibile negarlo, come se non ci fosse. Questo è un rischio in cui possono incorrere più



facilmente gli uomini, che preferiscono dire che il problema non ci sia. D'altra parte non si deve diventare troppo ossessivi, un atteggiamento che si può riscontrare di più nelle donne. La psicologia femminile è più analitica, quella dell'uomo è più sintetica, ma a forza di sintesi si rischia di diventare superficiali, mentre a forza di analisi si rischia di diventare assillanti. Il problema è trovare la giusta misura per considerare il problema nel modo più oggettivo possibile.

I problemi vanno affrontati, non si devono nascondere. Se ci sono delle difficoltà se ne parla, rispettandosi, cercando insieme di trovare ciò che unisce, condividendo ciò che ferisce, usando sempre parole buone che giovano a chi ascolta. Questi suggerimenti per una buona comunicazione possono essere un aiuto molto concreto per far crescere la comunione nella propria famiglia.

Domande per la riflessione personale e di coppia

1. Come valutiamo la capacità e la qualità della nostra comunicazione in famiglia? Riusciamo ad usare fra noi parole buone che servono a costruire, senza offese e rivendicazioni?
2. Quanto tempo dedichiamo a parlare con i figli, ad ascoltarli? Quale tipo di linguaggio usiamo più frequentemente con loro? Come potremmo migliorare in famiglia la nostra comunicazione con loro?
3. Quale è il nostro modo di utilizzare i social? Quale spazio e tempo occupano nelle nostre giornate? Come ci educiamo ed educiamo ad un loro corretto utilizzo?

***Un impegno ...familiare. Evitando che qualcuno si rifugi subito nella propria stanza, può essere utile fare l'esperienza di continuare a stare a tavola per dialogare su un tema di attualità o su qualcosa che riguarda tutta la famiglia, per condividere ognuno il proprio pensiero.***