

# L'Educatore



Notiziario degli insegnanti del Sistema Educativo e dei dirigenti del Sacerdozio  
Dicembre 2007

---

## *Migliorare la conversazione in famiglia*

Tratto dall'articolo "Improving family talk", *Ensign*, luglio 1990, pag. 28

---

"Non capisci mai! Non provi nemmeno a vedere le cose dal mio punto di vista," grida un adolescente risentito, uscendo furioso dalla porta.

Dopo un concerto del gruppo musicale della scuola, una giovane adolescente siede da sola nella sua cameretta. Aveva suonato bene e suo padre era fiero di lei, ma l'unico commento fatto era stato quello di scherzare su come il volume della sua musica fosse diminuito dal palcoscenico verso la galleria. Lui si domanda perché lei sia così arrabbiata.

Un uomo guarda sua moglie attraverso la stanza, mentre lei sta leggendo un libro. Pensa all'amore che prova per lei e a quanto apprezzi i suoi sforzi per rendere la vita in famiglia più confortevole e gradevole, ma non dice una parola.

Il silenzio è assordante.

### **Che cos'è la comunicazione?**

La comunicazione costituisce una parte vitale dalla vita familiare. Tuttavia, a dispetto dei progressi tecnologici nel campo delle comunicazioni - radio, telefoni, televisione e satelliti - la nostra comunicazione con le persone che conosciamo meglio è spesso più difficoltosa di quanto non lo sia mai stata.

E' stato detto che è impossibile non comunicare. Verbalmente, noi comunichiamo mediante le parole; nonverbalmente, comunichiamo attraverso un sorriso, un aggrottamento delle ciglia, un abbraccio o un occholino. Persino i nostri silenzi significano qualcosa per chi ci sta intorno.

Sebbene noi comunichiamo costantemente, non sempre siamo consapevoli di quello che stiamo effettivamente comunicando. E' fondamentale che lo siamo, tuttavia, poiché la comunicazione

tra marito e moglie, genitori e figli, è largamente responsabile per il benessere della vita comune di una famiglia.

Anche quando *cerchiamo* di comunicare, a volte facciamo e diciamo le cose sbagliate. Molte volte quello che diciamo o facciamo non viene compreso correttamente, come accade negli esempi riportati all'inizio dell'articolo.

Una scarsa comunicazione spesso risulta in mancanza di unità, ostilità e in una rottura della fiducia in un rapporto.

A volte ciò porta alla totale interruzione della comunicazione. Sentimenti di dolore, rabbia, amarezza, impazienza, gelosia e sofferenza possono essere altresì il risultato di una comunicazione non adeguata.

Per contrastare questo genere di problemi, i genitori devono stabilire un'atmosfera di fiducia e rispetto reciproco cosicché i figli si sentano liberi di esprimersi apertamente. Una comunicazione onesta ed aperta ci permette di comprendere meglio le espressioni, sia dirette che indirette, l'uno dell'altro. La fiducia permette di sentirsi liberi di ridere o di piangere insieme, di condividere le gioie e i dolori l'uno dell'altro. Rafforzandoci e confortandoci reciprocamente in questo modo, possiamo godere della ricchezza della vita familiare.

Tuttavia, stabilire un'atmosfera che promuova una buona comunicazione non è una cosa che avviene senza alcuno sforzo. L'allora Anziano Thomas S. Monson disse, "La capacità di comunicare non è qualcosa con cui nasciamo. Dobbiamo apprenderla e guadagnarla." (*Improvement Era*, Feb. 1969, p. 4.)

---



## Come possiamo migliorare la comunicazione?

Non siamo privi di aiuto nell'imparare a comunicare. Considerate l'esperienza di una madre frustrata:

Poco dopo il traferimento di Wayne, un bambino di dieci anni, da una casa famiglia a casa sua, ella ricevette una telefonata dal suo insegnante. Wayne aveva mancato di rispetto a lui e ad altri insegnanti. La sua rabbia divampò, ed ella iniziò a pensare a tutte le cose che avrebbe detto a Wayne quando sarebbe ritornato a casa quel pomeriggio.

Per peggiorare le cose ulteriormente, Wayne stava ritardando ad arrivare a casa perché stava lottando con un ragazzo che viveva accanto a lui. La lotta continuò fino al giardino di fronte alla sua abitazione. A quel punto uscì dalla porta e chiamò Wayne, dicendogli di entrare. Lui la ignorò. Gli ordinò quindi di entrare. "Ero così arrabbiata che sapevo di non essere in grado di affrontare il problema in quello stato," disse lei, "così lo mandai in camera sua."

"Tremando dalla rabbia, andai nella mia camera da letto, mi inginocchiai e pregai. Pregai per avere la saggezza necessaria per gestire il problema e chiesi anche di poter sapere cosa dire mediante lo Spirito. Quando mi alzai dopo aver pregato, provai un sentimento di calore e di calma tale da sopraffarmi. Inizii dal mio capo e scorse dolcemente fino ai piedi."

Quando aprì la sua porta, vide Wayne seduto sul letto. Fu riempita dalla comprensione e dalla compassione per le sfide e le difficoltà di un ragazzo nella sua situazione.

"Sedetti sul bordo del letto di fianco a lui e posi le mie braccia sulle sue spalle," disse. "Le prime parole che dissi sorpresero persino me stessa, poiché dissi, 'Wayne, perdonami per essermi arrabbiata con te.' Gli dissi quindi della telefonata ricevuta dal suo insegnante e gli diedi un'opportunità di fornire le sue spiegazioni. Avemmo una meravigliosa discussione; lui si confidò con me e, mentre parlavamo, parlavamo sussurrando. Questo era così diverso dal tono che mi aspettavo di usare prima di chiedere aiuto al Padre celeste. Fu davvero un'esperienza

spirituale e fece di più per il rapporto tra Wayne e me di qualsiasi altra cosa.

"Grazie al cielo abbiamo la preghiera e il dono dello Spirito Santo per guidarci, se lo chiediamo." (Myrna Behunin, *Ensign*, Jan. 1976, pp. 51-52.)

Con l'aiuto dello Spirito Santo, possiamo esprimerci cuore-verso-cuore, spirito-verso-spirito. Possiamo venire compresi anche se abbiamo difficoltà a trovare le parole giuste.

Sebbene lo Spirito rappresenti l'aiuto più importante per la comunicazione, vi sono diverse attività e tecniche che possiamo utilizzare per aiutarci a comunicare meglio con i membri della famiglia. Uno dei modi per migliorare la comunicazione può sembrare talmente ovvio da non meritare neppure di essere menzionato—la conversazione informale. Tuttavia, semplicemente mancare di parlare costituisce una delle più grandi fonti di frustrazione per la famiglia.

## L'importanza delle nostre conversazioni

Viene posta molta enfasi sull'importanza di insegnare ai nostri figli leggendo le Scritture insieme, tenendo la serata familiare, portando la nostra testimonianza e così via. Eppure manchiamo spesso di riconoscere il possente potenziale di insegnamento—e non di predicazione—insito nelle conversazioni con i nostri figli. I genitori saggi hanno scoperto che i momenti informali, non strutturati permettono la trasmissione e la ricezione di messaggi davvero vitali. Brevi conversazioni in auto o chiacchierare mentre si lavora o si gioca insieme spesso conducono a momenti profondi e intimi di condivisione e amore. Tali scambi sono tra i ricordi preferiti dell'infanzia di tutti. "Questo è l'unico motivo per il quale vado a pescare con i miei figli," afferma un padre a cui non piace particolarmente andare a pescare ma a cui piace il tempo che questo gli offre per stare con i suoi figli lontano da altre distrazioni. Alcune famiglie fanno regolarmente delle passeggiate per creare un momento di conversazione. Altre utilizzano l'ora del pranzo o della cena per tenersi in contatto l'uno con l'altro. Un pediatra, padre lui stesso, ritiene che ciò che le famiglie si dicono durante i pasti sia più importante di quello che mangiano.



Non tutti i genitori riconoscono il valore della buona conversazione. Tuttavia, i figli beneficiano grandemente dalla partecipazione a conversazioni significative.

Tali conversazioni li aiutano ad imparare a esprimersi chiaramente, ad ascoltare con compassione, a rispettare l'opinione degli altri, a sviluppare un interesse verso argomenti diversi e a vedere i diversi aspetti di problemi complessi.

### **Iniziare conversazioni di famiglia**

Alcune conversazioni cominciano da sole. Occasioni speciali, quali l'arrivo di nuovi figli, battesimi, chiamate in missione, matrimoni e decessi portano da sé a conversare. In alcune famiglie, i figli parlano ai loro genitori per qualche minuto dopo essere ritornati a casa da appuntamenti o altre attività.

Cosa possono fare però i genitori quando le conversazioni non iniziano da sé? In primo luogo, dobbiamo renderci conto che non tutti i momenti sono appropriati per conversare. Cercare di condurre una conversazione quando una persona è troppo affamata, stanca o nervosa potrebbe portare solo alla frustrazione, forse persino all'antagonismo.

Secondariamente, dobbiamo stabilire un'atmosfera che favorisca una buona conversazione. Stabiliamo un'atmosfera simile quando mostriamo rispetto verso i pensieri e i sentimenti dei nostri figli. Se sminuiamo un figlio quando offre la sua opinione, lui o lei sentirà di non avere nulla che valga la pena portare all'attenzione in conversazioni future.

Probabilmente il modo migliore di mostrare rispetto è quello di ascoltare. L'ascolto è migliore quando resistiamo alla tentazione di interrompere o di completare le frasi di qualcuno che potrebbe essere lento ad esprimersi. In questi casi, i genitori non solo danno l'esempio ma stabiliscono anche come regola quella di un comportamento cortese. A nessuno dovrebbe essere permesso di monopolizzare una conversazione. Possiamo incoraggiare gli altri a prendere parte ad una conversazione attraverso domande dirette, quali, "Che cosa ne pensi di questo, Jane?" o "Qual'è stata la tua esperienza di questa cosa, Tom?" In effetti, il modo più sicuro al fine di stimolare una conversazione con i figli è

quello di porre una domanda che inviti una risposta meditata. Tali domande mostrano ai nostri figli che diamo importanza alle loro opinioni, accrescendo così la fiducia che hanno in loro stessi.

Durante una conferenza genitori-insegnanti, l'insegnante di un ragazzo chiese a suo padre che cosa lui e sua moglie avessero fatto per crescere un figlio tanto interessato a così tante cose. "Potrebbe essere il ragazzo più incline all'apprendimento a cui io abbia mai insegnato," disse l'insegnante. "E sa anche come porre domande ed esprimersi in maniera egregia."

Tutto ciò a cui il padre riusciva a pensare era che lui e sua moglie avevano parlato apertamente con i loro figli sin da piccoli, senza mai essere arroganti, esprimendo sempre interesse nelle loro opinioni. Di qualunque cosa essi volessero parlare, quella era importante anche per loro.

### **Attenzione ai pericoli**

I nostri figli saranno maggiormente inclini ad entrare in conversazione con noi se sentono che noi siamo di mente aperta. Spesso essi desiderano un'opportunità di porre domande e poi di riflettere a voce alta sulla risposta. Se noi siamo troppo ansiosi di offrire loro le nostre risposte già pronte, essi potrebbero smettere di condividere le loro domande con noi. D'altro canto, se noi li incoraggiamo a parlare essi troveranno spesso le risposte da sé.

I genitori religiosi tendono ad avere particolari difficoltà a trattarsi dal fornire la risposta moralmente corretta e ortodossa. Tuttavia, forzare prematuramente le conversazioni verso una tale conclusione è come correre in fretta in furia nel corso di una vacanza, mentre si sta attraversando un bellissimo paesaggio, per arrivare prima a destinazione.

I genitori possono guidare abilmente il tono di una conversazione senza fare prediche. Ad esempio, quando i suoi figli stavano criticando un oratore della riunione sacramentale, un padre spostò la discussione dicendo, "Potrebbe non essere l'oratore migliore del mondo, ma il suo messaggio era buono e la sua convinzione era evidente." La conversazione venne in tal modo allontanata dall'oratore in questione e rivolta al contenuto del suo discorso.



Occasionalmente, le conversazioni in famiglia affronteranno argomenti privati, familiari—problemi economici, ad esempio. Dovrebbe prestarsi attenzione a che tali conversazioni siano tenute private. In tali occasioni possiamo essere diretti con i figli, dicendo loro esattamente ciò che possono e non possono ripetere a coloro che non fanno parte della famiglia. Una buona linea guida per i figli potrebbe essere: se sei nel dubbio, non dirlo. Quando le confidenze vengono tenute per sé—che siano relative ai sentimenti del fratello maggiore verso una certa ragazza o al lavoro di papà—tutta la famiglia si sentirà maggiormente disposta a condividere le cose apertamente.

Tali conversazioni dovrebbero essere iniziate, in primo luogo, con molta attenzione. Gli argomenti che potrebbero essere spiacevoli o causare contese e quelli che non riguardano tutti i presenti—come le critiche costruttive, ad esempio—dovrebbero essere riservati per occasioni appropriate.

I genitori che ascoltano le conversazioni dei loro figli godono di due meravigliosi benefici.

Prima di tutto, essi giungono a conoscere meglio i loro figli e ad apprezzarli maggiormente per quello che stanno diventando. In secondo luogo, potrebbero semplicemente imparare qualcosa, per non dire nulla del fatto di guadagnarsi la fiducia dei loro figli.

### **Argomenti di conversazione**

Le conversazioni sono tanto diverse quanto gli interessi delle famiglie che le tengono. Ad esempio, una madre fa sì che un figlio prepari la tavola mettendovi un mappamondo al centro quasi una volta alla settimana. “Facciamo un gioco nel quale una persona trova una città o una nazione e chiede a qualcun’altro di trovarla, oppure possiamo parlare di un luogo menzionato nelle notizie al telegiornale e lo cerchiamo sul mappamondo.” Un’altra famiglia assegna gli argomenti per le conversazioni del pranzo o della cena. Una sera potrebbero discutere di un avvenimento di attualità, la sera seguente di un’idea edificante, un’altra sera ancora di un evento storico o di una parola del vocabolario.

Una delle fonti migliori di conversazione è il Vangelo. Quante conversazioni in famiglia sono iniziate con la semplice domanda, “Che cosa

avete imparato in chiesa oggi?” Una discussione domenicale a tavola costituisce un’eccellente opportunità per rafforzare una lezione o per aiutare i figli a vedere in che modo applicare un principio del Vangelo nella loro vita.

Ovviamente, le discussioni sul Vangelo non devono essere necessariamente formali o strutturate. Per esempio, la discussione di un libro, film o programma TV recente potrebbe condurre ad una discussione sulla moralità, sull’ambiente, sull’onestà. Alcuni genitori potrebbero avere paura di tenere profonde discussioni evangeliche con i loro figli adolescenti. Potrebbero temere che i loro figli pongano domande difficili o esprimano sentimenti negativi.

Se non godiamo già delle benedizioni inerenti alle buone conversazioni familiari, i nostri primi tentativi di aprire queste linee di comunicazione potrebbero rivelarsi scoraggianti. Potremmo incontrare la timidezza, le interruzioni o una mancanza di interesse.

Potrebbe volerci del tempo prima che i nostri figli si rendano conto che siamo sinceramente interessati a quello che loro hanno da dire. Tuttavia, le ricompense che otteniamo valgono lo sforzo. Le buone conversazioni possono divenire un mezzo per accrescere l’unità della famiglia e per creare ricordi che terremo cari per tutta la nostra vita.

Argomenti evangelici: comunicazione, famiglia