

TEMA: la comunicazione nei gruppi: cosa ci diciamo nelle nostre riunioni è davvero quello che serve, sia a chi lo dice che agli altri? E ce lo diciamo nel modo giusto? Se no, cosa si dovrebbe comunicare invece, e come?

Una del nostro gruppo ha detto: "dopo anni di frequentazione al gruppo ho visto tante persone che come me sono riuscite a riemergere dal fango". Ci sembra giusto cominciare questa riflessione con questa affermazione anche solo per puntualizzare (ma è sempre meglio farlo) una cosa molto ovvia a tutti: noi oggi siamo qui per parlare di comunicazione ma la comunicazione esiste già da anni ed è molto forte all'interno dei gruppi, altrimenti non si spiegherebbero certo i risultati ottenuti dall'Associazione. Ciò non toglie sia giusto parlarne per sviluppare maggior consapevolezza in ognuno di noi. Abbiamo definito la comunicazione un'arte, l'arte di saper trasmettere sensazioni, sentimenti, silenzi, parole morbide o dure a seconda della necessità, l'arte di esercitare l'intelligenza e il cuore a lavorare insieme poiché solo insieme danno buoni risultati. L'abbiamo definita come una presenza costante che supporta tutti e che ci modifica continuamente e che rimane dentro ognuno di noi anche quando la riunione è ormai finita come se fossimo tutti membri della stessa famiglia. E dove sta la comunicazione? Sta in ciò che si dice certo ma anche spesso e più volentieri in ciò che non si dice. Per chi ascolta si tratta di fare uno sforzo in più per comprendere se la persona che ci sta di fronte, mentre parla, vuole comunicarci oppure nasconderci qualcosa. Ci siamo poi trovati tutti d'accordo nel pensare che la comunicazione presuppone la rinuncia al giudizio. Chi giudica non comunica e chi comunica non giudica. I componenti del gruppo devono avere la coscienza di essere interlocutori non giudicanti e la comunicazione deve essere orizzontale, mai verticale. Abbiamo individuato un primo livello di comunicazione, un livello base, di partenza, fatto di scambio d'informazioni, esperienze, strategie consolidate, tecniche di guerriglia da utilizzare per salvaguardarci dagli attacchi dei nostri figli. Un livello molto utile rivolto agli aspetti pratici delle nostre storie che interessa quasi sempre molto i genitori ma che ha il limite di non mettere in gioco quasi mai i genitori stessi. Un secondo livello di comunicazione più profonda si pone invece domande di questo tipo: che riflesso hanno su di me le azioni di mio figlio? mi fanno riflettere? mi cambiano? o mi lasciano sicuro di me e delle mie idee, valori, azioni? Che riflesso hanno sulla coppia? la coppia cambia? è messa alla prova solo nel riorganizzarsi con nuove strategie di comportamento o è colpita anche in valori più profondi? Ecco noi riteniamo che questo secondo livello di comunicazione andrebbe sviluppato maggiormente all'interno del gruppo. Non dimentichiamo infatti che il metodo dell'autoaiuto prevede la modifica di noi stessi per modificare in questo modo le relazioni con gli altri. Queste due ore di riunione devono essere dedicate all'abitudine alla riflessione, una piccola pausa personale adibita al rinforzo proprio, della coppia, del nucleo familiare. Dovremmo porci come obiettivo quello di parlare sempre meno dei nostri figli e sempre più di noi stessi. Dietro la storia dei nostri figli c'è un'altra storia nascosta che è la nostra. Per spiegare meglio questo ci siamo permessi un paragone col mondo del cinema. Ognuno di noi entra nel gruppo con la sua storia in tasca non scritta da lui ma di cui lui è il narratore. Egli decide di metterla a disposizione, di condividerla con altri nella speranza che diventi meno oscura e più comprensibile. Gli altri, coloro che ascoltano, entrano nella storia per dare una mano. Una cosa simile avviene nel mondo del cinema quando si deve scrivere la sceneggiatura di un film. A differenza del romanzo scritto in genere da una sola persona, la sceneggiatura di un film viene scritta e riscritta a più mani e in tempi diversi. Una grande sceneggiatura può richiedere anche anni di stesura. Vi partecipano quasi sempre due, tre, quattro sceneggiatori, il

regista, i montatori del film. E una storia non si esaurisce in una sequenza cronologica di fatti. Ciò che fa grande una sceneggiatura sono i significati nascosti dietro la storia principale. Un grande film non ci emoziona quasi mai per la storia in sé ma per ciò che si nasconde dietro la storia stessa: il testo nasconde un sottotesto che dà profondità e spessore alla storia. Ecco la nostra storia assomiglia molto, all'inizio, ad una sceneggiatura monca, oscura, incomprensibile. Il gruppo serve appunto a fare chiarezza nella storia, ad illuminarla ed arricchirla di significati. Infine abbiamo individuato i nemici della comunicazione. Ci accorgiamo, a volte, mentre raccontiamo o viceversa ascoltiamo, che non sempre la comunicazione "passa". Chi parla, come chi ascolta, deve fare i conti, dentro sé, con i nemici della comunicazione stessa che sono la vergogna, la paura di esporsi, la poca autostima, certe forme di autoinganno della mente, a volte la troppa presunzione. E allora ci si limita, per precauzione, a raccontare i fatti: mentre da un lato spieghiamo puntigliosi e precisi la cronologia degli eventi, cioè dei guai settimanali combinati dai nostri figli, cioè raccontiamo la prima storia, dall'altra evitiamo accuratamente di parlare di noi stessi, della seconda storia. E siamo proprio noi i primi ad impedire una comunicazione più profonda. Tutto ciò è umano naturalmente ma forse varrebbe la pena sforzarsi, per il futuro, di essere più coraggiosi e cominciare a pensare i gruppi non più solo come luoghi deputati alla risoluzione dei problemi dei nostri figli ma anche e parallelamente come occasioni di rinnovamento e di crescita personale.