
L'ascolto-consiglio

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Città Nuova

Abbiamo tre figli dai 14 ai 4 anni. Il primo spesso rimane chiuso in sé stesso, dicendo in una giornata pochissime parole. Ultimamente si lamenta spesso di dolori addominali e giramenti di testa. Il pediatra ha parlato di colon irritabile e ci ha detto di stare tranquilli, ma noi temiamo che questi sintomi nascondano problemi più seri, anche perché sappiamo di diversi suoi amici che già fumano spinelli. Può darci qualche consiglio?. Veronica e Francesco Como Un check-up generale, con i routinari esami del sangue, le permetterà di escludere eventuali carenze, confermando probabilmente la diagnosi di colon irritabile già formulata. Questa condizione, molto frequente anche tra gli adulti, ha tra le cause significative una componente di stress emotivo e psicologico. In qualche modo potremmo dire che è il linguaggio del corpo: rispondere con sintomi a cause apparentemente lontane. Accorgimenti dietetici, l'incremento dell'attività fisica, la riduzione dei fattori di stress agiscono positivamente sulla patologia. Se ho ben capito non sono tanto le condizioni di salute del ragazzo a preoccuparla quanto le sue amicizie e l'atteggiamento complessivo. Un astronauta, parlando del figlio adolescente, fece quest'esempio: Quando si orbita intorno alla Luna vi è una fase in cui si entra in zona d'ombra e non vi è possibilità di comunicare con la Terra. Quando finalmente se ne esce, sia a Terra che sulla navicella si tira un respiro di sollievo e si apprezza enormemente di non essere più soli e di potersi parlare ancora. Con mio figlio adolescente ho vissuto un'esperienza simile, solo che invece di durare pochi minuti è durata anni. Da quanto descrive mi sembra che questa esperienza sia iniziata anche per voi. Cosa fare? È la domanda che da sempre i genitori si sono posti con i figli adolescenti, oggi forse con qualche preoccupazione in più di ieri. Le risposte possibili sono tante e nessuna di queste è la ricetta magica. Tra tutte io sintetizzerei solo due parole: ascoltare-non consigliare. In dialoghi registrati gli adolescenti parlano continuamente degli adulti; di ciò che essi fanno; delle contraddizioni tra ciò che dicono e la loro vita; di come si sentono oppressi e non capiti. Un dialogo spesso in termini negativi, che rivela comunque la sostanziale dipendenza, anche se in termini di opposizione. L'ascolto-non consiglio è arma potente per un dialogo vero. Ha due effetti principali. Il primo: afferma con forza la stima, che noi consideriamo importante ciò che lui pensa, lo rispettiamo anche se sta in silenzio. È come se gli dicessimo: lo ci sono, quando tu vorrai e se lo vorrai. Ti accetto senza condizioni. Ho fiducia che tu troverai la strada giusta, ce la farai. Il secondo è che in effetti gli stiamo parlando con l'unico messaggio che non potrà rifiutare e che si porterà dentro indelebile: la nostra vita, il fatto che l'amiamo. È l'amore ricevuto gratuitamente, l'amore che nulla chiede ma tutto dà, l'amore che ama il figlio come sé stessi, l'amore fatto di azioni per lui significative che lo accompagnerà quando sarà nella zona d'ombra della Luna, quando sarà solo e responsabile delle sue scelte, senza più il mantello protettivo delle nostre parole ma responsabile di trovare la strada tra mille insidie. L'ascolto-non consiglio terrà aperti i canali per sintonizzarsi e riaccendere la comunicazione appena sarà possibile, il prima possibile.