

Tratto dalla relazione:

“L’arte di dialogare nella coppia: dalle parole alla comunicazione profonda”

di Giovanni Re e Federica Rovetta

“Mi ascolti? Mi stai ascoltando?”, “Mi capisci? Capisci quello che voglio dirti?”.

Il partner: “E’ ovvio che ti sto ascoltando, certo ti capisco però io dico che...”.

“No, tu non mi capisci...veramente”. “Veramente” esprime una realtà che va oltre la comprensione razionale, che implica la comprensione emotiva.

Ognuno sa per esperienza che le parole assumono significati profondamente diversi a seconda del contesto, del modo con cui vengono dette e recepite.

Si possono dire cose ruvide in tono dolce e cose dolci in tono ruvido, al punto che le prime vengono accolte e le seconde rifiutate.

A volte poiché col partner ci sono fiducia, sincerità, conoscenza reciproca, si dà per scontato che si possa parlare sempre fuori dai denti, usare toni ruvidi, che ciò che vuol dire in fondo lo si sa, vuole solo sfogarsi, poi gli/le passa.

Si assume, senza volerlo, per stanchezza o abitudine, un atteggiamento di superiorità nei confronti di lei/lui, privandola/o di attenzione e interesse.

Ci si dimentica del linguaggio dei sentimenti, quello che ha fatto incontrare, riconoscere, contemplare l’altro e si usa un linguaggio “professionale”, si portano le modalità del lavoro nel rapporto, un linguaggio cameratesco, un linguaggio mediato da...figli, tv, gruppo.

Dare per scontato... “lo sconto” che richiama l’evitare di spendere troppo, il risparmio, il deprezzare: se va bene in campo economico, nell’ambito emotivo affettivo comporta una svalorizzazione dell’altro/a, del rapporto.

E’ risaputo che in campo economico vige la legge del controllo: tenere tutto e tutti sotto controllo, compreso se stessi, per avere successo, per non farsi surclassare dalla concorrenza.

Se tra i partner viene applicata tale modalità è un guaio: viene congelata la comunicazione emotiva, si blocca il centro vitale, pulsante della coppia; la paura di perdere il controllo sul partner esaspera ancora di più la modalità di controllare, ma più uno si sente controllato e più cerca di sottrarsi e così via...in un circolo vizioso. Laddove sarebbe auspicabile invece un circolo virtuoso in cui l’espressione dei sentimenti da parte di uno induce l’altro ad aprirsi e fare altrettanto in un rapporto in cui è possibile essere se stessi, scoprirsi, depositare maschere, armi e armature, vedere senza vergogna la propria e altrui nudità interiore e accoglierla come dono.

L’accettazione intima dell’altro contrasta con il proposito di modificare l’altro per renderlo più accettabile, più consono ai parametri propri e sociali o con l’aspettativa che l’altro cambi e finché non si attiva in tal senso gli/le si negano gratificazioni, stima, fiducia.

Ovviamente la fiducia non va strumentalizzata dal partner per mantenere un atteggiamento rigido di non disponibilità al cambiamento “son fatto così... o mi tieni o mi lasci... se così non ti vado bene vuol dire che non mi vuoi bene abbastanza”;

tale atteggiamento è una modalità vittimistica di sottrarsi a un rapporto paritario di reciproca assunzione di responsabilità.

Sfatiamo inoltre una illusione, fonte di conflitti e delusioni nella coppia, ovvero “ Il mio amore lo trasformerà, lo salverà “. Ci sono persone che fuggono dall'intimità, che desiderano amore, ma ancor più vigorosamente lo temono ed escludono.

Vanno allora elaborate le interferenze che hanno impedito e continuano ad ostacolare il flusso di amore, che hanno generato e ipertrofizzato la paura di manifestare all'altro il sentimento e di riconoscere e accogliere quello altrui.

Il dolore per la mancata intimità è un'opportunità di cambiamento a patto che venga, da entrambi, vissuto, attraversato, condiviso.

Il dialogo è un'arte, non un dono di natura, un fatto genetico per cui uno si trova ad essere artista senza fatica, ma è frutto di un lungo apprendistato che inizia alle origini, nell'utero materno, nella famiglia di origine e gradualmente si estende nel sociale, un'arte che se non coltivata quotidianamente si atrofizza a dispetto del detto “impara l'arte e mettila da parte”. Saperla padroneggiare per migliorare il rapporto richiede quindi che ci si dedichi con passione, flessibilità, costanza, coraggio, creatività.

La comunicazione della coppia è un'arte, è originale, non sottostà a schemi prefissati anche se ci sono delle costanti; ogni coppia sviluppa un proprio codice fatto di segni, a volte impercettibili, il cui significato è tanto immediato per i partner, quanto incomprensibile al resto del mondo; c'è uno spazio d'intimità nella coppia inaccessibile a tutti gli altri, uno spazio che va rispettato e protetto.

Sviliscono la coppia quei partner che fanno della loro intimità un argomento di conversazione, un oggetto di spettacolo ad uso degli amici per ottenere approvazione, solidarietà contro l'altro...

Parlare dei sentimenti, emozioni, motivazioni, valori nel dialogo intimo di coppia, significa farsi conoscere e solo se ci si fa conoscere così come si è si può essere amati per chi si è.

Talvolta la paura della disapprovazione, del conflitto può indurre a tacere, ci possono essere il timore del rifiuto, del giudizio del partner; se tuttavia si resta bloccati in tale clima si fa strada gradualmente l'incomprensione, il fraintendimento, la divisione.

Partendo dai sentimenti di accettazione, di amore che legano i due si possono anche esprimere le divergenze e trovare delle mediazioni.

La coppia che non trova mediazioni, in cui prevale sempre o quasi la modalità di uno dei due, è una coppia che soffre, in cui è difficile raggiungere una reale intimità. Il desiderio di condivisione è generato dal piacere: il piacere di conoscere il partner, di entrare in rapporto con lui e l'intimità è la realizzazione di tale piacere reciproco.

Se il partner, a esempio, “dice sempre le stesse cose” ciò non deve costituire motivo per liquidarlo come noioso, ripetitivo, assillante e non prestare più ascolto, ma è bene invece che tale modalità sia accolta come una provocazione che sollecita la curiosità di scoprire: “Come mai ripete sempre quella frase, quell'espressione, cosa vuole

comunicare, cosa mi sta chiedendo in realtà” e ancora: “Come mai mi dà così fastidio, mi irrita la sua insistenza?”.

Una delle caratteristiche essenziali della comunicazione profonda è il silenzio per sentire, vedere al di là di ciò che si pensa, si sa, ci si aspetta e si vuole.

Comunicare, nella fase di ascolto significa fare spazio dentro di sé, silenzio per udire l'altro, così com'è, come si esprime, a volte in modo inconsueto e impreveduto, sintonizzandosi anche sul canale corporeo ed emotivo.

Ci sono adulti che, a volte, usano la parola per impedire il dialogo ed erigono un muro di parole e concetti tra sé e l'altro che si sente così allagato da una cascata di parole. In tali situazioni, spesso, chi ascolta, anche se viene invitato a esprimere le proprie opinioni, ha la sensazione che queste non interessino veramente, anzi che lui stesso non sia interessante, ma solamente usato come contenitore del flusso di parole altrui, platea per un monologo narcisista. Spesso il parlare troppo è un modo per difendersi dalle emozioni proprie e altrui.

Nel dialogo entra sempre in gioco il linguaggio non verbale, quello del corpo, delle emozioni.

Un individuo può affermare a parole ciò che razionalmente vuol far sapere, o che consciamente è convinto sia suo pensiero e, contemporaneamente, spesso senza accorgersene, comunica attraverso il proprio corpo una sensazione diversa, se non opposta, alle sue parole, generando confusione nell'ascoltatore e quasi sempre una squalifica di quanto viene detto (Bettelheim).

E' il caso di un partner che insiste nel dire che va tutto bene, che non ci sono problemi, che è tranquillo, ma si trincerava dietro un silenzio cupo, carico di preoccupazioni, salvo poi esplodere per un nonnulla.

Sarebbe utile in tali situazioni esprimere le sensazioni percepite: “Mi sembra ci siamo preoccupazioni, angoscia”.

Spesso non verbalizziamo le nostre emozioni per paura del giudizio morale, ma le nostre sensazioni non sono né buone né cattive. Possiamo chiedere a noi stessi e agli altri di modificare un giudizio o un comportamento, ma non possiamo pretendere di cambiare le sensazioni: ciò crea inutili sensi di colpa: si pensi al noto paradosso “Sii spontaneo”; “Dovresti provare simpatia per quella persona...”, “Dovresti vergognarti...” oppure “Come fai a non sentirti riconoscente verso ...?”

L'accusa di non provare i sentimenti giusti, attesi dagli altri o anche da se stessi genera sensi di colpa che vengono agiti accusandosi o accusando l'altro/a in un'escalation di generalizzazioni, una summa di deficit cronici propri, del partner, delle rispettive famiglie di origine.

E' opportuno invece rimanere sul “come” risolvere il problema attuale, riconoscere le modalità che mantengono il problema nell'ottica della ricerca di una soluzione (Nardone). “Non siamo ancora riusciti a ..., facciamo fatica a..., finora abbiamo

fatto, o non fatto..., come possiamo fare per..., cosa posso fare io? Cosa puoi fare tu?”

La comunicazione intima nella coppia presuppone sempre il dialogo, l'intimità con se stessi.

Ognuno di noi mantiene una forma personale di dialogo con sé, che fa entrare in risonanza il passato con il presente, la fantasia con la realtà, i ricordi con le aspettative, il dover essere e il vero sé. Tutto ciò, condiviso con il partner crea un terreno di sostegno e nutrimento per la coppia.

Quando questo dialogo interiore è interrotto si ha la sensazione di essere divisi, lacerati dentro e nella coppia. La vicinanza, il calore, la comprensione emotiva del partner, dei familiari, danno speranza, fiducia e il dialogo può riprendere.

Il sentirsi amati dal partner, ma prima ancora dal genitore, per quello che si è contribuisce a consolidare la fiducia in sé, ad accrescere il coraggio di accogliere le parti oscure di sé, quelle che si negano, che si vorrebbero cancellare, non udire, interrompendo però il dialogo con se stessi; il coraggio di guardare se stessi con amore nell'interezza, di assumersi la responsabilità di prendersi cura di sé è fonte di vitalità e autostima.

Nella coppia è importante sapere che la possibilità di dialogo è sempre aperta, se lo si vuole. Significa che ci si fida dell'altra/o.

La comunicazione può avvenire però a un livello superficiale, ad esempio facendo la cronaca di come è andata la giornata ma tralasciando di esprimere sentimenti ed emozioni sottesi; oppure, travolti dalle emozioni, si finisce con il generalizzarle e identificarsi in una di esse, a esempio: “In questo momento provo tanta rabbia” si trasforma in: “Sono irascibile di natura, ho un pessimo carattere” e si ritiene inutile chiedere aiuto la partner per fare luce su ciò che è successo. Si possono creare allora dei fraintendimenti nella comunicazione soprattutto quando ci si aspetta che sia l'altro a doverci comprendere senza la necessità di renderci chiari; tale aspettativa è alla base di alcuni conflitti di coppia.

La comunicazione profonda solitamente è un punto di arrivo, quella che si mette in atto quando vi è una comprensione reciproca, la valorizzazione di ciascuno, il rispetto dei confini, l'accettazione dei limiti, il riconoscimento dell'altro/a, la gratitudine e la condivisione del cuore.