

---

## Conoscere se stessi per accogliere l'altro

# LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA

DI ROSANNA BRAIDA \*

La comunicazione nella coppia è stata più volte affrontata sotto punti di vista diversi, a seconda delle differenti scuole di pensiero: psicologiche, filosofiche, sociologiche o di diverse correnti religiose.

Io vorrei semplicemente proporre alcune riflessioni basandomi sulle esperienze che ho maturato durante i week-end per coppie e negli incontri con le famiglie.

La comunicazione nella coppia funziona se, prima di tutto, entrambi i partners sono allenati ad ascoltare e conoscere se stessi, con un atteggiamento di accoglienza e di stupore per la meravigliosa realtà dell'essere umano di cui ognuno è espressione. Se è vivo questo atteggiamento, sarà più facile vedere l'altro con gli stessi occhi di curiosità non giudicante, ma attenti alla ricchezza umana della persona che ci sta accanto.

### PRE-REQUISITI PER LA COMUNICAZIONE

Ritengo opportuno, in via preliminare, proporre alcune riflessioni su due requisiti o pre-condizioni che, secondo me, sono molto importanti per favorire l'ascolto di se stessi e dell'altro e per migliorare di conseguenza la modalità e la qualità della comunicazione: il silenzio e l'intuizione.<sup>1</sup>

#### *Il silenzio e l'intuizione*

È essenziale, nella giornata, sapersi dare dei momenti di silenzio.

Il silenzio non è un lusso, non è un vuoto, ma aiuta a gustare la presenza dell'essere.

Il silenzio è un'arte per aiutarci a: prestare attenzione, diventare consapevoli, purificare, pacificare, unificare, distinguere ciò che vale o non vale, distinguere ciò che è relativo o assoluto.

C'è un primo tipo di silenzio ed è il silenzio del corpo.

Lo cogliamo come zona più periferica, ma è molto importante per arrivare al silenzio interiore. Si ottiene con una corretta posizione ed una corretta respirazione.

C'è un secondo tipo di silenzio ed è il silenzio della psiche.

È il silenzio delle emozioni, della mente, il silenzio del gioco tra le forze conscie e inconscie. Si ottiene con la meditazione profonda.

**“Senza silenzio l'anima è sfilacciata, l'uomo è estraneo a se stesso, cammina con uno sconosciuto che lo disturba...”**

Martin Buber

---

<sup>1</sup> Per ottenere i risultati di seguito descritti può essere conveniente ricorrere alle tecniche adottate per il training autogeno.

---

Ottenuto il silenzio del corpo e della mente si può fare un ulteriore passo: l'intuizione. Si tratta di intuire “l'io che sogna”, il mio mondo onirico.

Intuire il mondo spirituale, sperimentando un contatto diretto con la mia realtà più profonda; incontrare “l'io”, unico, irripetibile; fare esperienza del “io sono” al di là delle mie immagini, al di là delle immagini che altri hanno proiettato su di me.

## LA RELAZIONE NELLA COPPIA

La coppia è una realtà complessa.

Per affrontare la relazione è importante conoscere quali sono i canali di comunicazione.

Quando due o più persone comunicano, si scambiano messaggi su più canali: il verbale, il paraverbale, il non verbale.

Nella relazione è importante non fermarsi al verbale, ma porre attenzione ai messaggi che ci vengono dall'altra persona sotto forma di gestualità, espressioni mimiche, tono della voce, silenzi. La sola attenzione al contenuto verbale non aiuta a entrare in relazione con l'altro. Anche il perdurare di certi atteggiamenti può essere indice di un messaggio non verbale, di non sempre facile valutazione.



Vediamo un esempio.

Quando Maria si sente depressa, fa il giro dei negozi e acquista qualcosa di nuovo.

È un'abitudine che aveva già fin da ragazzina quando spendeva tutti i soldi che aveva in cose che le piacevano come giocattoli, dolci, libri, vestiti. A volte lasciava anche dei debiti che venivano poi saldati dai suoi genitori i quali la sgridavano perché troppo spendacciona.

Forse faceva questo per mandare ai genitori un messaggio del tipo “occupatevi di più di me, non datemi soltanto dei soldi, ma anche un po' del vostro tempo, della vostra attenzione”.

Adesso che è cresciuta, le succede sempre più spesso di ricorrere allo stesso meccanismo. Sente il bisogno di spendere dei soldi, di contrarre anche dei debiti.

Forse sperimenta di nuovo quella specie di abbandono che la faceva soffrire nella prima adolescenza. Le pare che la sua famiglia abbia sempre meno bisogno di lei: i figli sono grandi e indipendenti, il marito è molto occupato col suo lavoro.

Si sente sola e inutile e cerca di colmare questo vuoto comprando tante cose.

Il suo comportamento è visto da Luciano come insensato e capriccioso. Maria però non vorrebbe tutte quelle cose nuove che compra per sé e per la casa, ma solo più attenzione da parte di Luciano.

Luciano vorrebbe una moglie più oculata nell'amministrazione del budget familiare e così esce sempre di più di casa alla sera per non bisticciare con Maria.

Entrambi usano un linguaggio non verbale carico di messaggi importanti, che andrebbero colti e valutati.

Equivoci e incomprensioni di questo tipo sono frequenti e sovente la coppia non riesce da sola a uscire da queste situazioni.

---

### ***Le cornici di riferimento in cui ognuno dei due si muove***

Una cornice è come una linea di demarcazione: tra un dato utile ed uno insignificante, tra un bene irrinunciabile o un altro di scarsa importanza.

Le cornici rappresentano la chiave dei processi di selezione e organizzazione dei dati percettivi. Esse operano a livelli diversi: dal livello della costruzione delle percezioni sensoriali a quello dei valori.

È difficile comprendere l'importanza delle cornici di riferimento se nella nostra relazione con l'altro facciamo solo riferimento a cornici per noi scontate.

Nella coppia è quindi probabile che ogni interlocutore si soffermi sulle cornici a lui note ma che possono non coincidere con quelle dell'altro.

Solo se si riesce a uscire dalla propria cornice per cercare di vedere anche quella dell'altro, si può arricchire la relazione.

A volte vengono invece scartati come irreali o insignificanti i dati che l'altro ci fornisce, senza avere il coraggio di considerarli un comune patrimonio, fermamente convinti che la nostra verità personale sia esclusiva e indubitabile.

Far attenzione alla cornice di riferimento dell'altro vuole significare che io devo riconoscere al mio interlocutore la possibilità di aspettarsi qualcosa di diverso rispetto a ciò che rientra nella mia prospettiva.

### **PORRE ATTENZIONE AI VARI PROCESSI**

Sovente, in una relazione, specialmente in presenza di qualche conflitto, le persone dedicano molte più energie per approfondire le ragioni del contrasto che per considerare la persona che sta loro di fronte.

Questo avviene anche quando, onestamente, si cerca una soluzione alla situazione di difficoltà; anzi, paradossalmente, più si cerca una soluzione, più diventa forte la tensione di far prevalere i propri punti di vista, con l'esito finale di un arroccamento su posizioni rigide e l'incapacità di cogliere reciprocamente elementi positivi utili, all'interno dei punti di vista dell'altro.

Più ci si orienta verso questo processo, più si perde di vista l'altro come persona.

È quindi importante porre attenzione ai processi, per scoprire un modo importante per raccogliere informazioni, per essere più consci dei diversi modi di comunicare e per arricchire così la relazione.



### ***Il processo di generalizzazione***

Evidenziare i processi significa anzitutto non confondere la persona con i suoi comportamenti.

Nel processo di generalizzazione si rischia di etichettare una persona, considerando come caratteristica della sua personalità un comportamento rilevato in una o più circostanze.

---

Si fa così un salto da “questa volta” al “sempre” e quindi un certo comportamento osservato in un dato momento può venire considerato un comportamento abituale, una connotazione che classifica una persona a livello della sua personalità.

Ad esempio se io dico a mia moglie: “Tu sei sempre depressa” probabilmente non la aiuto a stare meglio, mentre avrebbe certamente un effetto diverso se le dicessi: “In questo momento ti vedo depressa”.

Così se io dico a mio marito: “Sei sempre il solito egoista” invece di: “In questa occasione ti ho visto agire come un grande egoista”, la differenza è notevole.

Nel primo caso è come scambiare la fotografia di un momento con la realtà di mio marito, mentre nel secondo è chiara la relatività che io attribuisco al suo comportamento, pur manifestando con fermezza la mia disapprovazione.

### *Il principio di causalità lineare*

La nostra cultura ci abitua a spiegare le cose in termini di “causa - effetto”, a correlare gli avvenimenti senza attribuire a questi una causalità precisa.

Afferma Paul Dell<sup>2</sup>: “il concetto di causalità lineare ha informato il mondo della scienza e della cultura occidentale, in particolare con il sorgere della scienza moderna, il cui scopo era di creare schemi onnicomprensivi, una struttura universale unificante, al cui interno si potesse mostrare che ogni cosa esistente è sistematicamente, cioè logicamente o causalmente, interconnessa con ogni altra...”. Non c’è da stupirsi, quindi, di scoprirci abituati a relazionarci nella struttura “causa-effetto”.



Se io sono una vittima, solo uno deve cambiare. Ma è una perdita di tempo pensare di cambiare ciò che non si può cambiare!

Occorre allora aiutare se stessi e l’altro a uscire dalla trappola di questo ragionamento: solo uno ha ragione; solo uno ha torto; se sto così male (effetto), la colpa (causa) è sua. Sovente questo ragionamento ha il solo scopo di crearci degli alibi. Si tende cioè a considerare l’altro non un soggetto, ma l’oggetto della relazione, quindi diverso da me, anzi la causa dei miei mali.

Corro il rischio di stabilire per l’altro quale debba essere il suo comportamento, il suo e il mio bene; ma facendo così lo esproprio di un grande valore: di essere esso stesso un soggetto. Solo il soggetto può arrivare a conoscere qual è il suo bene.

Solo nella misura in cui siamo capaci di sviluppare punti di vista alternativi, siamo in grado di aiutare noi e l’altro.

Un metodo, allora, potrebbe essere quello di porre, a chi sta parlando, delle domande per permettergli di rivedere il suo disagio, o situazione, e per aprirgli così la possibilità di ricostruire il suo percorso.

In questa operazione devo sentirmi libero e non vittima. Se non sono libero non posso aiutare nessuno.

---

<sup>2</sup> P. Dell, “Terapia familiare - al di là dell’omeostasi: verso un concetto di coerenza”, quaderno n. 12, 1982, p. 85.

---

### *I canali rappresentazionali*

I canali rappresentazionali possono essere qualificati come i processi che ognuno di noi utilizza per organizzare e rappresentare a se stesso in maniera tipica la propria esperienza del mondo.

Ciascuno di noi raccoglie e organizza i dati della propria esistenza in modo unico e originale: chi coglie il mondo prevalentemente attraverso le immagini (canale visivo), chi attraverso i suoni (canale uditivo), chi attraverso i movimenti e le sensazioni (canale cenestesico), chi attraverso l'astrazione dei dati (canale mentale).

Se io riesco a individuare il canale rappresentazionale del mio interlocutore, e cerco di interloquire sullo stesso canale, arriverò con più facilità alla comunicazione.

Ad esempio chi usa prevalentemente il **canale visivo** userà espressioni relative a colori, luoghi, particolari fisici, estetici, paesaggistici: p.e. "Sono stata a Napoli, c'era un bel temporale in atto, il mare era increspato e il vento mi scompigliava i capelli. Per fortuna indossavo l'impermeabile altrimenti mi sarei rovinata il mio bel vestito a fiori!".

Chi usa prevalentemente il **canale uditivo** userà espressioni relative ai suoni, rumori: p.e. "Sono stata a Napoli ma la giornata è stata rovinata da un temporale con forti tuoni e lampi, il mare era agitato e rumoreggiava sinistro".

Chi usa prevalentemente il **canale cenestesico** userà espressioni relative ai movimenti e all'emotività: p.e. "Sono stata a Napoli, il tempo non era bello, in più dovevo correre al Centro Congressi ed ero in ritardo; però ero felice perché mi ricordava il mio viaggio di nozze, dieci anni fa. Anche se Mario non era con me, lo sentivo particolarmente vicino".

Chi usa prevalentemente il **canale mentale** userà espressioni relative a una elaborazione astratta della realtà: p.e. "Sono stata a Napoli, la ritenevo una bella città ma il maltempo ha rovinato le mie aspettative".

Nella coppia sarebbe interessante esercitarsi a cogliere il canale di comunicazione usato dall'altro e cercare di mettersi sulla stessa onda di comunicazione. Si potrebbe iniziare come per gioco, scambiandosi le parti e correggendosi a vicenda.

Questo esercizio dovrebbe aiutarci a essere più duttili e più attenti a capire le diverse rappresentazioni della realtà.

**Non dobbiamo avere paura delle nostre emozioni.**

**- Ascoltiamo cosa l'altro ci dice.**

**- Ascoltiamo quello che in quel momento avviene in noi.**

### *Il Doppio Ascolto*

Nella coppia può succedere di sperimentare difficoltà a gestire momenti di forte irascibilità, di grande tensione. In questi casi è utile conoscere la tecnica del doppio ascolto. Prima di tutto è importante non aver paura delle emozioni, specialmente delle proprie emozioni.

Quando mi trovo in una situazione di tensione emotiva, devo convogliare la mia attenzione su due versanti: devo ascoltare cosa l'altro mi dice e, nello stesso tempo, devo ascoltare quello che in quel momento avviene in me.

---

Se in me percepisco emozioni, devo cercare di distinguere ciò che fa parte di me, e quindi ascoltare e riconoscere le mie emozioni, da ciò che è diverso da me, cioè l'identità diversa dalla mia della persona che mi sta davanti.

Se non faccio questa operazione rischio di leggere la mente dell'altro con i miei parametri e di giudicare il suo comportamento.

A questo punto posso anche osservare come ci sia qualcosa che mi disturba particolarmente, e chiedermi il perché. La risposta non me la devo dare subito, non è nemmeno importante trovarla, è importante invece scoprire che in me ci sono emozioni profonde che mi condizionano.

Posso ancora fare un passo avanti e scoprire che, a volte, attribuisco all'altro la causa del mio star male, che sposto la lettura da "chi sono io?" alla provocazione che vedo nell'altro, come se l'altro fosse la causa di ciò che mi sta succedendo.



Nella relazione di coppia, applicare il **Doppio Ascolto** significa, per esempio, dire alla moglie: "mi sento irritato dal tuo comportamento" invece di "tu mi irriti". Cercherò poi di chiedermi perché quel suo comportamento mi irriti.

In questo caso non identifico lei con la causa del mio malessere, come visto nel principio di causalità lineare, perché se la causa del mio star male è l'altro, io sono libero, la colpa è dell'altro; questo ragionamento fa scattare il permesso di dare la mia interpretazione al comportamento dell'altro.

In termini di relazione con l'altro, specialmente in momenti conflittuali, è facile lasciarsi guidare dall'emotività incontrollata; così facendo non apporto però alcun contributo positivo, non do all'altro la possibilità di capire quale percorso ha fatto per sentirsi aggredito.

Per valorizzare il **Doppio Ascolto**, dopo aver ascoltato l'altro e aver ascoltato la reazione in me, è importante riuscire a chiarire la situazione formulando delle domande che possano aiutare l'altro a riportare a galla quanto della sua esperienza ha usato per verbalizzare il suo problema: p.e. "Cosa significa per te sentirti trascurata?" Oppure "Cosa significa per te sentirti giudicato?".

### DOMANDE PER IL LAVORO DI GRUPPO

- Riesco a fare silenzio dentro me? Quali ostacoli incontro?
- Quando sono in crisi, con quale canale tipicamente comunico il mio disagio (verbale, paraverbale, non verbale)?
- Riesco ad evitare di generalizzare ogni singolo comportamento dell'altro che mi dà fastidio?
- Accuso subito l'altro o cerco di capirlo, ponendogli delle domande?

---

## LA PROPOSTA CRISTIANA

### *A immagine di Dio perché in relazione con l'altro*

Come ci concepiamo in quanto persone? La cultura occidentale negli ultimi secoli ha sempre pensato l'uomo come essere razionale, ha favorito l'individuo, ha promosso la sua realizzazione. L'io è una parte molto importante dell'uomo ma non è la sola, se io mi limito ad usare l'altro, non mi apro all'altro, sono monco, mi manca qualcosa.

La proposta cristiana ci invita a pensare l'uomo anche come essere relazionale, naturalmente aperto all'altro, come Dio non è solitario, chiuso nel suo "cielo", ma relazione intra trinitaria di amore che si comunica all'uomo.

Il concetto di uomo a immagine di Dio è proprio questo: siamo a Sua immagine perché come Lui, in modo analogico, siamo aperti alla relazione e all'amore.

E la prima forma di relazione è data dal rapporto uomo - donna. I racconti della creazione, a lungo utilizzati per giustificare la subordinazione femminile, ci presentano in realtà l'uomo e la donna come creature diverse e complementari: nel loro essere specifico e nella loro reciprocità complementare costituiscono la realtà umana nella sua completezza.

Questa relazione non può essere l'uso "strumentale" dell'altro, ma un "essere con", il condividere le gioie e i dolori dell'altro, ed un "essere per", la disponibilità al servizio, al superamento dei propri interessi.

Una relazione così si baserà allora sul principio del dialogo, che ci chiama ad accogliere la parola dell'altro ed a rispondere al suo appello, da cui scaturisce un'etica della responsabilità: l'altro non mi è più estraneo ma, in un'ottica di amore e di reciproco rispetto, parte di me, di cui mi faccio carico, di cui sono responsabile.

\* mediatrice familiare

## BRANI PER LA LECTIO DIVINA

- L'amore di JHWH per il suo popolo (Osea, cap. 2, vv. 16-25)
- L'amore di Gesù per i suoi discepoli (Giovanni, cap. 14, vv. 1-11)
- La perfetta padrona di casa (Proverbi, cap. 31, vv. 10-31)
- Il matrimonio cristiano (Matteo cap. 19, vv. 3-9)
- Il compimento della Legge (Matteo cap. 5, vv. 17-20.23-24).