

COMUNICAZIONE E ASCOLTO NELLA COPPIA

Comunicare vuol dire scambiare informazioni legate a fatti o ad emozioni personali con un'altra persona.

La vera comunicazione avviene quando uno riceve il messaggio dell'altro e risponde, cioè quando si realizza una **comunicazione circolare**, cioè uno scambio d'informazioni da uno all'altro e viceversa.

Il nostro modo di comunicare è attraverso le parole, **comunicazione verbale**, però, a differenza di quanto pensiamo, si comunica molto di più con il linguaggio del corpo, cioè con una **comunicazione non verbale**, fatta di gesti e posizioni del corpo, espressioni del viso, sguardi, sorrisi, ammiccamenti ecc., per questo motivo è **impossibile non comunicare**.

Anche quando stiamo zitti e pensiamo di non comunicare, mutismi, silenzi, sguardi, sorrisi, sospiri, gesti..., sono in realtà una comunicazione degli stati d'animo, delle emozioni, dei pensieri interiori personali.

La comunicazione non verbale è perciò più ampia e veritiera che quella verbale.

Capire il messaggio non verbale dell'altro, però, non è semplice, perché ognuno lo traduce secondo un modello acquisito all'interno della propria famiglia d'origine, e fatto proprio crescendo, o lo interpreta secondo il proprio stato d'animo, legato al momento o alla situazione che si sta vivendo.

Un altro elemento fondamentale della comunicazione è **l'ascolto**, senza di esso la comunicazione non si realizza.

Possiamo distinguere tre tipi d'ascolto

1. SUPERFICIALE → ascoltiamo, ma ci sono "interferenze" che ci distraggono: pensieri, preoccupazioni..., che non permettono di concentrarci su ciò che stiamo ascoltando (ascolto, ma continuo a fare quello che sto facendo, seguendo il filo dei miei pensieri)
2. PARZIALE → sto a sentire quello che mi dice l'altro, ma non partecipo con le mie emozioni, non colgo il suo stato emotivo, ascolto il contenuto verbale e basta, (ascolto ed esprimo dei consensi verbali generici, non m' interessa quello che sento o non sono in quel momento disponibile ad entrare in relazione con l'altro anche con le mie emozioni)
3. ATTIVO E PARTECIPE → ascolto con una curiosità sana quello che mi dice l'altro, smetto di fare quello che sto facendo e rivolgo la mia attenzione completa a chi mi parla, partecipando anche emotivamente a quello che lui mi sta dicendo

Il mio linguaggio non verbale rivela chiaramente quale dei tre tipi d'ascolto sto mettendo in atto.

Quando si comunica, sono sempre presenti due componenti:

- Il contenuto del messaggio, cioè ciò che voglio dire
- L'espressione delle emozioni, legata a ciò che sto dicendo

Questi due elementi del comunicare s' intrecciano e, talvolta, uno dei due prevale sull'altro.

Un altro aspetto da tener presente, quando si parla di comunicazione è che uomo e donna comunicano in modo differente.

L'uomo

- In genere parla per scambiare informazioni
- Tende a non rivelare i propri punti deboli
- Manifesta una spiccata autonomia
- Non desidera sentirsi dire che cosa deve fare
- E' più razionale
- Evita il conflitto

La donna

- In genere parla per approfondire l'intimità
- Tende ad utilizzare i suoi punti deboli
- Ricerca un coinvolgimento profondo
- Cerca di capire le esigenze dell'altro per arricchire la relazione
- E' più emotiva, nel senso buono del termine, utilizza di più le emozioni

Una **comunicazione efficace** deve pertanto tener conto di tre canali:

1. IL LINGUAGGIO → il tipo di parole che si utilizzano, il significato che hanno le parole e le espressioni che si usano. Ognuno tende ad interpretare a suo modo ciò che dice l'altro, in base alla propria esperienza familiare
2. IL TONO DELLA VOCE → è importante far caso al tono di voce che si usa nel comunicare, che può essere variamente modulato: affettuoso, elogiativo, irritato, indifferente... e che può rivelare differenti stati emotivi
3. LE REAZIONI EMOTIVE → ossia il linguaggio non verbale che è sempre presente. E' importante imparare a riconoscere le proprie reazioni emotive, per tenerne conto, per regolarle, così com'è importante conoscere e riconoscere quelle di che ci ascolta, soprattutto in una relazione di coppia

Dopo aver esposto alcune caratteristiche generali della comunicazione, entriamo ora più nel merito della **comunicazione di coppia**

Nella relazione con l'altro noi mettiamo in atto una serie di modelli di comunicazione, che abbiamo imparato nella nostra famiglia d'origine, che dobbiamo imparare a riconoscere e di cui è bene tener conto, perché l'altro non necessariamente utilizzerà gli stessi modelli o darà il medesimo significato a parole ed espressioni per noi usuali.

Quando noi parliamo, non possiamo sapere esattamente che cosa pensa l'altro o che cosa sente e prova mentre ci ascolta, anche se la sua comunicazione non verbale in parte lo rileva.

Spesso, invece, nella relazione di coppia, capita di agire "come se" potessimo leggere nel pensiero dell'altro, attribuendogli i nostri pensieri e i nostri stati d'animo, senza provare a capire ciò che realmente pensa e prova, e ciò non giova ad una comunicazione efficace.

Il rischio è di attribuire all'altro le emozioni negative che invece sono dentro di noi: "Sono irritato, nervoso, stanco", e vedo nell'altro l'irritazione, il nervosismo, la stanchezza, interpretando in questo senso i suoi atteggiamenti verbali e non verbali, senza preoccuparmi invece di mettermi in ascolto del suo stato d'animo reale o di dichiarare le mie emozioni e le ragioni per cui mi trovo in quella situazione chiedendo di essere ascoltato e accolto in questa mia debolezza.

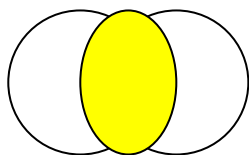
E' bene che una coppia riconosca e tenga conto che ci sono differenze nel modo di comunicare:

- Ognuno deve cercare di riconoscere il messaggio secondo il modo con cui arriva e non secondo il filtro con cui siamo abituati. Ci sono modi di comunicare imparati in famiglia, che non vanno dati per scontati, ma che l'altro deve conoscere ed interpretare correttamente.
- Esistono differenze nella manifestazione dell'emotività di ciascuno che bisogna riconoscere per ben interpretare. Conoscere e controllare i nostri stati emotivi, imparare ad esprimerli, insieme alle nostre attese, aiuta l'altro a comprenderci più a fondo.

Imparare a tenere conto di questi aspetti, consentirà ad una coppia di comunicare meglio e di costruire con più facilità una comunicazione originale, quella che i loro figli impareranno.

Un altro aspetto importante per una buona comunicazione di coppia è trovare **l'equilibrio tra individualità e reciprocità**.

In una coppia due diverse persone s' incontrano e mettono in comune una parte della loro individualità: **la dimensione della coppia**

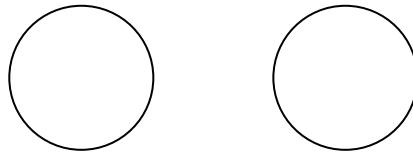


Unità di coppia: condivisione

Più le due personalità sono ricche e appagate in tutti gli aspetti della loro vita: lavoro, rapporti con gli altri e con la famiglia d'origine, interessi, ..., più la dimensione della coppia ne beneficia, perché una persona realizzata e serena sarà sempre ricca d'energie e positività da riversare nella coppia e da condividere.

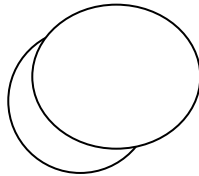
Viceversa, più una persona non è realizzata a livello personale, almeno in alcuni aspetti, più tenderà a riversare nella coppia alcune delle sue tensioni e insoddisfazioni e non contribuirà alla crescita della coppia.

Uno dei rischi nelle coppie è di uno sbilanciamento rispetto alla crescita delle reciproche individualità. La coppia va coltivata e nutrita di sempre nuove energie, ma se uno od entrambi i coniugi si occupano prevalentemente di sé il rischio è di vivere insieme, ma distanti emotivamente: l'unità di coppia non esiste.



Dimensione di coppia: distanza

Un altro rischio che la coppia può vivere, è la fusione delle due individualità, che sono indistinte perché si fondono nella coppia, unica realtà per entrambi, oppure perché uno dei due sovrasta l'altro impedendogli un'espressione individuale autonoma.



Dimensione di coppia: fusione - alienazione

E' molto importante che ognuno si conosca a fondo interiormente e che abbia un concetto di sé e della propria identità chiaro e saldo.

I coniugi devono sentirsi distinti uno dall'altro per un reale arricchimento reciproco.

Altro aspetto utile alla buona comunicazione è **definire il legame della coppia con le famiglie d'origine.**

Talvolta, se la relazione non è ben definita nei termini della vicinanza-distanza, pur nel rispetto degli affetti e dei doveri verso i genitori, c'è il rischio di un'eccessiva dipendenza da parte di uno dei due coniugi oppure di un'interferenza eccessiva da parte di una delle due famiglie e ciò può creare delle tensioni che difficilmente si risolvono in modo spontaneo.

Entrambi i coniugi, poi devono saper **tollerare un certo grado d'ambivalenza rispetto ad una questione**, vale a dire non imporre solo il proprio punto di vista, ma saper vedere anche quello dell'altro, ossia sapersi mettere nei suoi panni.

Nessuno dei due non deve mai sentirsi "arrivato", ma **è importante essere aperti al cambiamento**: saper evolvere nel tempo, crescendo e modificando insieme alcuni atteggiamenti personali, aiuta a adattarsi serenamente alle nuove situazioni che la coppia vivrà nella sua storia personale e familiare.

