

Itinerario Fidanzati

04 Novembre 2005

Relazione Dott. S. Bordignon Psicologo



LA COMUNICAZIONE

Quando io parlo di comunicazione, in una coppia, faccio sempre questa riflessione: **"NON E' CHE UNA COPPIA NON FUNZIONI PERCHE' NON COMUNICA, MA UNA COPPIA NON COMUNICA PERCHE' NON FUNZIONA"**.

Prendiamo come esempio il rapporto che abbiamo con il nostro migliore amico o la nostra migliore amica. Il rapporto funziona perché si parla, ci si sfoga, ci si apre con l'altro... Con chi si comunica? Si parla, si comunica con chi si ha un certo feeling, questo particolare rapporto dovrebbe instaurarsi anche nella coppia. Il problema non è come favorire il dialogo o la comunicazione, ma è come evitare errori che rompono il feeling. Un'amicizia ci vuole una vita per costruirla e basta un piccolo comportamento sbagliato per distruggerla, lo stesso vale per il matrimonio. Più che lavorare per come costruire, bisogna cercare le cause che possono rovinare il rapporto di coppia. Saper ricucire eventuali piccole rotture, saper gestire la collera e le emozioni negative. Spesso i rapporti si deteriorano per l'incapacità di gestire le piccole difficoltà che il vivere comune ci mette davanti.

Dividerei la serata in 3 MOMENTI



1) LE CONDIZIONI:

Qual è la condizione per una comunicazione, cioè per parlare come due amici molto intimi?

Oggi si parla molto di comunicazione, ma sono rare le comunicazioni che strutturano e approfondiscono una relazione. Allora, cos'è che favorisce la comunicazione? Perché l'amico/a ci ispira fiducia? Quando comunichiamo l'uno con l'altro/a, la prima cosa è aprirci, aprire le finestre della mente, c'è chi le apre tanto, chi le apre poco, chi le tiene socchiuse... Poi si fa una prima operazione di selezione: su cento cose dette, 60 entrano e 40 restano fuori. Sulle cose entrate facciamo un'ulteriore selezione, cioè una valutazione, quelle che restano le facciamo nostre. Succede sempre così in ogni comunicazione, orale o scritta, anche quando per esempio leggo il giornale. Proviamo a pensare, quando comunichiamo all'altro, chi ti dà più soddisfazione? Chi ti apre tanto o

poco le finestre? Chi ti apre tanto. Allora l'**APERTURA** dell'altro è fondamentale. Seconda cosa: quello che io dico viene accettato, preso in considerazione, anche se magari non è condiviso (si può anche non essere d'accordo, ma si considera). Chi è il vero amico? La vera amica? E' quello/a che ci **ACCETTA PER QUELLO CHE SIAMO**, non abbiamo bisogno di fingere, mi sento accettato fino in fondo anche nelle mie parti più intime. Nel rapporto di coppia dovrebbe essere la stessa cosa. **SENTIRSI RICONOSCIUTI**, accettati. E' molto importante il bisogno di sentirsi riconosciuti, di non sentirsi chiedere: "Tu, chi sei?"

Allora, le **CONDIZIONI** sono le stesse che valgono per l'amico/a più intimo: **APERTURA e SENTIRSI RICONOSCIUTI**.



2) IL GALATEO COMUNICATIVO

Si rompono delle lunghe amicizie per delle stupidaggini, per la caduta di stile, per una parola in più, per uno sgarbo... Così è anche nel rapporto di coppia. Piccole scaramucce, motivi vari, piccole cose... fanno saltare un rapporto di coppia. Allora vi fornisco un codice, un galateo, delle modalità comunicative. Vi assicuro che è straordinario perché ***ferisce più la parola, che la spada***, le parole sono pietre, ci vuole il controllo della parola. Va bene la schiettezza, ma solo se posta in un piatto che la rende accettabile.

REGOLE...



- 1) Quando parliamo con gli altri, quando ci rapportiamo con gli altri **USARE L'IO, NON IL TU**. Ad esempio: ammettiamo che siate stanchi e che iniziate a chiacchierare. Potrei dire: "Fate silenzio!", oppure dire: "Io non riesco a parlare se non mi sento seguito; io non mi sento in grado di andare avanti se non mi sento ascoltato". Questo atteggiamento suscita **rispetto**. Usare espressioni del tipo: "Io mi sento scontento quando..., io mi sento a disagio quando..., io non sono d'accordo..."; sono modi di esprimersi che **non accusano l'altro**. Io parlo di me, quindi dico una cosa vera, l'altro non mi può contestare, non può mettere in discussione il mio stato d'animo, non mi può smentire...Invece quando uso il TU l'altro si sente attaccato, inizia a scusarsi, a difendersi e comincia la ripicca... Provatelo, si tratta di un sistema molto efficace.

- 2) Quando dobbiamo fare critiche, **mai in pubblico**, solo in privato. **Non fare mai osservazioni davanti agli altri** (nemmeno davanti ai figli). L'altro si sente umiliato e questo scatena l'aggressività. **Mai rispondere ad una critica con un'altra critica. Capire lo stato d'animo dell'altro.**
- 3) Inoltre **non generalizzare, fare una critica alla volta, rimanendo circoscritti al discorso**, non andare a tirare in campo episodi successi prima! La generalizzazione è quel **meccanismo per cui un comportamento viene esteso e si dà un giudizio**. Ad esempio: uno dei due arriva in ritardo e gli si dice: "Sei un ritardatario!", uno non trova la cravatta e gli si dice: "Sei un disordinato!"... "Non sei capace di fare una cosa" = "Sei un incapace!"...
- 4) **Eliminare il verbo ESSERE. "SEI" = giudizio universale**, da un fatto singolo, generalizzo e classifico l'altro/a. Quando ciò succede, io mi ribello, l'altro non ha diritto di dirmi chi sono, la vivo come una violenza...Tra due persone che si vogliono bene, ci si capisce e **non ci si giudica**. Se c'è il giudizio, allora non ci si vuole bene! Dire che non mi sento capito è diverso da dire che tu non mi capisci! E' importante esprimere le proprie emozioni, il proprio stato d'animo!
- 5) **Dimostrare comprensione per le difficoltà dell'altro/a**. Quando leggo il Vangelo sono sempre meravigliato dal fatto che in esso non compare mai la parola "sesso"; tutti gli episodi che riguardano il sesso sono riferiti agli adulteri, ebbene, in tutti questi episodi c'è sempre e solo comprensione, mai condanna!!!
- 6) **Saper perdonare!** Perdonare come dimenticare è una falsa teoria. Tecnicamente è dimostrato che umanamente è impossibile dimenticare, tant'è vero che poi quando si litiga si va a tirar fuori quello che si aveva perdonato. **Perdono vuol dire cercare di capire le motivazioni che hanno portato l'altro a comportarsi in quel determinato modo.** Perdonare non vuol dire dimenticare, vuol dire mettersi nella pelle dell'altro. "Mettersi nei panni dell'altro/a" = al suo posto, nella sua stessa situazione, con la sua stessa mentalità, con il suo stesso carattere...cosa avrei fatto io? Sono sicuro/a che non mi sarei comportato così? Quando l'altro/a fa qualcosa, cercare di capire perché ci ha fatto uno sgarbo, perché ce l'ha con me... **Questo permette di superare la situazione. Questo è il vero perdono: capire i motivi!**
- 7) Nella comunicazione, **non aspettarsi comportamenti dall'altro, non avere attese eccessive dall'altro, ricordarsi che nessuno ha mai cambiato nessuno!** Si ha spesso l'impressione che l'altro abbia delle idee su di me e che si aspetti qualcosa da me, ma questo equivale a sentirsi manipolati!

- 8) **Usare un tono giusto, non alzare la voce!** La comunicazione avviene tra persone simmetriche, cioè poste sullo stesso piano. Alzare la voce equivale al tentativo di prevaricare l'altro.
- 9) **Non fare il muso.** Mediamente i tempi di "musaggine" sono inversamente proporzionali agli anni di matrimonio. Più anni di matrimonio = meno musì. Muso ⇒ l'altro ha avuto un comportamento che io ritengo offensivo. Non mi pare neanche vero. Il danneggiato, la parte offesa comincia a schiavizzare l'altro/a. Con il muso te la fa pagare, ripicca. Più avanti si va, meno si sopporta il muso. "Per una settimana non ti parlo..." ⇒ logora il rapporto di coppia, è da ignoranti! Sono piccole iniezioni di veleno che dai oggi e dai domani...
- 10) **Saper ascoltare.** Oggi sappiamo poco ascoltare. Quando si trova una persona che ti sa ascoltare ci si allarga il cuore!!! **Cosa vuol dire ascoltare? Vuol dire mettere da parte i propri problemi personali, dare risposte all'altro.** E' più difficile ascoltare che comunicare. Saper ascoltare è un'arte! Per ascoltare, bisogna che dimentichiamo tutte le nostre preoccupazioni e ci concentriamo sull'altro, empatia. Se non siamo in grado di farlo nel momento in cui ci viene chiesto, dirlo con sincerità. Piuttosto che ascoltare male, dire che non è il momento. Chiedere spiegazioni invece che dare giudizi. Chiedere di ridire la stessa cosa in un altro modo, la seconda volta la si dice in modo meno aggressivo.
- 11) **Non interrompere. Non cambiare discorso.**
- 12) **Validare le emozioni dell'altro/a.** Significa non sminuire quello che l'altro ci dice. Ad esempio, se uno viene a casa stanco e dice: "Oggi ho avuto una giornataccia...", non dire "E sapessi la mia invece...", ma dire "Ti capisco, se vuoi ne parliamo". Capite bene che la prima risposta blocca il desiderio di confidarsi. Se l'altro ti dice quella cosa lì, la prima cosa da fare è accettare, dire che si è concordi, dire: "Chissà che male che stai". Qualsiasi cosa ci dica, all'inizio sempre dargli o darle ragione. Poi interveniamo per tirare su, incoraggiare, ma per prima cosa accettare.
- 13) **Non fare la lettura del pensiero dell'altro** ⇒ "So già quello che mi vuoi dire", questo smonta qualsiasi persona!!! Togli il piacere all'altro di comunicare. Spesso quando uno ci parla, non ci parla tanto per dirci qualcosa, ma per il bisogno di metterci in relazione. Abbiamo bisogno di relazione, più che di comunicazione.



3) GLI AMBITI DELLA COMUNICAZIONE

Circuito della felicità e circuito della sofferenza.

Se ricevo un messaggio positivo, rispondo con un messaggio positivo; se ricevo un messaggio negativo, rispondo con un messaggio negativo. Entrambi sono meccanismi che si autoalimentano. Quando si instaura il meccanismo negativo, ci vuole un grande sforzo per tornare a dare un messaggio positivo. O uno dei due ha una grande capacità di venirne fuori (e non è il meno intelligente) oppure occorre l'aiuto di una terza persona capace di vedere la situazione dall'esterno e di ascoltare perché spesso si sente il bisogno di sfogare la sofferenza. Dopo due o tre anni di messaggi negativi...nell'animo delle persone si fa terra e fuoco... ed è difficile seminare nel deserto.

La comunicazione in una coppia diventa relazione, condivisione.



I CINQUE LIVELLI DELL'INTIMITA'

1) COMUNICAZIONE INTELLETTUALE:

Comunicare i punti di vista diversi, apertura all'altro che mi arricchisce sempre più. Bisogna rendersi appetibili anche a livello testa: tenersi aggiornati, coltivarsi, sapersi confrontare su varie cose; anche se si ha la terza media oggi i mezzi per progredire ci sono...

2) COMUNICAZIONE SPIRITUALE:

Essa è diversa dal dialogo religioso che è comunque un'esperienza bellissima. Mi capita a volte di entrare in qualche Chiesa e di vedere una coppia che prega assieme, fa molta tenerezza, indubbiamente ha una grande valenza per chi ci crede, ma già come esperienza psicologica ha una grande importanza. Per comunicazione spirituale si intende la condivisione dei valori, delle ideologie, delle prospettive di vita, dei progetti...che cambiano nel tempo, allora devono cambiare anche i due, senza rigidità, guai fermarsi alle fotografie (morte dei matrimoni), come eravamo, ai rimpianti... sbagliato!

3) COMUNICAZIONE AFFETTIVA:

Significa comunicare interessi, emozioni, sia quelle positive (gioie) che quelle negative (collera), condividere entusiasmi, tristezze, sofferenze, arrabbiature...

4) COMUNICAZIONE CORPOREA:

Significa toccarsi, ma non è ancora quella sessuale! Funzione straordinaria. Uno scrittore americano dice che ogni giorno gli uomini usano per comunicare un certo numero di parole e di segnali corporei, le donne molti di più. Ci sono categorie di lavoro (rappresentanti, banche, luoghi pubblici, insegnanti...) che nel corso della giornata lavorativa esauriscono le loro parole...perciò può capitare che al ritorno dal lavoro uno/a non abbia voglia di parlare. La mancata comunicazione a volte ha dei motivi molto concreti... però basta un gesto, un abbraccio, un pizzicotto...ci sono tanti modi per comunicare!

5) COMUNICAZIONE SESSUALE:

Il rapporto sessuale è come una cartina tornasole dove ci giochiamo gli altri piani della comunicazione. Soprattutto le donne, se non sono a posto gli altri piani, anche questo piano non funziona. I maschi sono diversi, hanno più una reazione fisica. Con il tempo bisogna imparare modalità, sensibilità, esigenze dell'altro/a... Bisogna ricordarsene soprattutto quando l'attrazione comincia a calare (più fatica che gusto!) e ricordatevi che questi problemi arrivano prima di quanto crediate!!!



**OCCORRE DIRSI TUTTO IN UNA
COPPIA? SEMPRE...**

Consiglio:

dite sempre la verità, ma quella che serve!

Qualche volta sapere tutto dell'altro, dire tutto all'altro...non sempre è positivo. EROS è il legame tra due persone, equivale alla ricerca dell'altro, non al possesso dell'altro. L'altro non possiamo mai conoscerlo fino in fondo, non è giusto conoscere tutto dell'altro, non è corretto andare a scavare nel passato dell'altro. Non sapere tutto dell'altro, lo rende ancora più interessante, perché rimane un alone di mistero.

Salvaguardare lo spazio SACRO della coppia:

Ogni coppia deve avere uno spazio suo, "sacro" nel senso antico di separato, uno spazio recintato, solo loro, nel quale non si deve far entrare nessuno, né gli amici più intimi, né i genitori, né un sacerdote...

