

COMUNICARE A DUE

Come è possibile mantenere una buona comprensione reciproca fra marito e moglie anche a distanza di anni dalla prima promessa dell'amore reciproco? Ne abbiamo parlato con lo psicologo Roberto Roche Olivar.

46

Intervista a cura di ANTONIO MARIA BAGGIO

«Lui non mi capisce». È un'espressione amara, venata in genere di rassegnazione, che capita di sentire abbastanza spesso. E al posto del "lui" possiamo mettere tranquillamente un "lei", perché il sentirsi incompresi, all'interno di una coppia, può capitare ad entrambi. Presupposto di questa frase è sempre una certa difficoltà di comunicazione tra i coniugi, che si lega a

sua volta ai molti problemi irrisolti che possono accompagnare la convivenza di un uomo e una donna.

La più o meno buona comunicazione è certamente legata agli altri aspetti importanti della vita di coppia: la personalità di ciascuno, la maturità affettiva, il modo di vedersi e la stima reciproci, l'accordo dei ruoli, le convinzioni religiose e morali personali, ecc.; ma la comunicazione tra i due – e in modo particolare quella comuni-

cazione verbale, sebbene sia solo un aspetto nell'insieme della comunicazione tra coniugi – ha pure una rilevante importanza in sé, perché tutti gli altri fattori necessitano di una buona comunicazione verbale per realizzarsi, e perché essa è anche il mezzo migliore per affrontare e chiarire gli eventuali problemi.

Abbiamo rivolto alcune domande sulla comunicazione nella coppia allo psicologo Roberto Roche Olivar, docente all'università di Barcellona, autore, con Esther Arozarena Canameres, di uno studio sull'argomento (1).

Professor Roche, che importanza ha la comunicazione nella coppia?

«Ha molta più importanza oggi che nelle epoche passate. Lo testimonia il fatto che gli studi dedicati alla coppia prima del 1950 raramente si occupavano della comunicazione. Erano lo specchio di un'epoca nella quale la società aveva già stabilito ciò che un uomo e una donna dovevano fare nel matrimonio e ciò che potevano aspettarsi da esso: "Tutto era stato detto". L'epoca attuale, invece, è di transizio-

ne, di rapidi cambiamenti. Si moltiplicano i punti di vista, è più facile che nascano dissensi lungo il ciclo della vita famigliare e i coniugi devono continuamente ripensare questo o quell'aspetto della loro vita, per raggiungere quotidianamente una piena comunione».

L'esperienza a contatto con numerose coppie ci fa capire che la comunicazione durante il fidanzamento non è stata sufficientemente approfondita, e i fidanzati arrivano al matrimonio con alcuni punti oscuri nel loro rapporto. Cosa ne pensa?

«È fondamentale, perché i due sono ancora in una fase di reciproca scelta e confronto. Le indagini di Markman hanno dimostrato che le difficoltà di comunicazione tra fidanzati annunciano turbamenti nella successiva vita coniugale; e che i fidanzati che meglio avevano valutato la propria comunicazione costituivano, cinque anni dopo il matrimonio, le coppie più appagate. Non si può dunque pensare che, sposandosi, i problemi si risolvano da soli: bisogna che i fidanzati investano completamente e sinceramente se stessi nella comunicazione, sapendo che la "qualità" di essa aiuta ed esprime la "qualità" della vita della coppia».

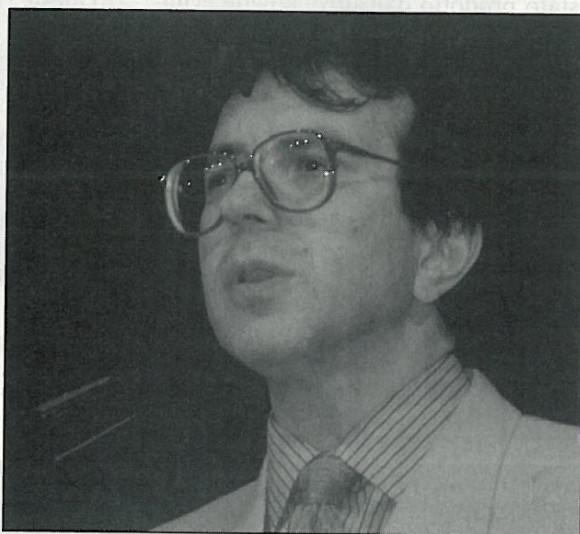
Abbiamo cominciato a parlare di comunicazione senza prima dire cos'è: come definirla all'interno di una coppia?

«Evitando definizioni troppo complicate, si potrebbe dire così: la comunicazione "di qualità" è il processo col quale le due persone raggiungono e mantengono una comprensione reciproca. L'atteggiamento fondamentale è la disponibilità all'ascolto dell'altro, che comporta l'accettazione di interrompere frequentemente le proprie occupazioni per dedicarsi a ciò che dice (e sta a cuore a) l'altro. Può essere faticoso "spezzare il ritmo" individuale, ma è l'unico modo per arrivare ad una abitudine a comunicare, a fare della comunicazione il proprio ritmo di vita, tanto da poter dire: "Vivo insieme all'altro".

«Capita di ascoltare pensando già a ciò che si deve rispondere, o giudi-

cando immediatamente ciò che viene detto, in base ai propri soliti schemi: chi parla si accorge, prima o poi, di non essere davvero recepito. È necessario svuotarsi degli schemi, delle interpretazioni, dei problemi propri per poter davvero accogliere ciò che l'altro dice. E questo atteggiamento di apertura allarga la propria recettività e dunque la propria capacità di comprendere e sperimentare: "fare il vuoto" dentro di sé si risolve insomma in un arricchimento.

«A questo punto, fatto il vuoto, chi



Lo psicologo Roberto Roche Olivar, da noi intervistato.

ascolta può cercare di comprendere le cose secondo le prospettive dell'altro e di sentire le sue emozioni. È un farsi l'altro, un assumere il suo ruolo, che può giungere anche in pratica a scambiarsi i compiti quotidiani (quali l'accudire ai figli o ai genitori) secondo le necessità».

E chi parla, come si deve comportare?

«Gli è richiesta un'analogia disponibilità, perché, nell'iniziare la comunicazione, deve tener conto dello stato d'animo e della situazione in cui si trova l'altro, e che potrebbero rendergli difficile l'ascolto in generale, o l'ascolto di quella particolare cosa che si intende dirgli. Non si può avviare un discorso importante solo perché se ne avverte l'urgenza, ma senza avere il tempo di condurlo fino in fondo, o in un ambiente disturbato.

«Anche l'atteggiamento esteriore, il tono della voce, la vicinanza, lo sguardo hanno la loro importanza. Anche

una semplice domanda qual è: "Come va?", richiede che io mi fermi davanti a chi interrogo, lo guardi, parli con calma».

Si sente dire in giro, sempre più spesso, che è necessario "dirsi tutto", "non nascondersi niente". Non le sembra che un eccesso di discorsi possa essere negativo?

«Se il "dirsi tutto" diventa un sottile continuamente i difetti, un rinfacciarsi le cose, molti specialisti sono concordi nel considerare tale atteggiamento estremamente pericoloso: dopo essere stato criticato io posso reagire criticando a mia volta, magari alla cieca o fuori misura; e soprattutto vengo ferito (e ferisco a mia volta) nelle mie aspettative, anche inconsce, di felicità nella relazione coniugale. Si dovrebbe piuttosto sforzarsi di cercare in profondità ciò che è buono nell'altro, mettendo in luce anche il più piccolo miglioramento, anche se attorniato da altri aspetti negativi. Così si valorizza l'altro, che aumenta la propria autostima ed è aiutato a migliorare ulteriormente. Alla base ci deve essere la scelta di dare il primato agli elementi positivi dell'altro, lasciando l'indicazione di quelli negativi a momenti eccezionali e delimitati. Per esprimere tutto questo in una parola, si può stabilire di vedersi ogni giorno "con occhi nuovi".

«E teniamo presente che, qualunque cosa io dica, il modo di comunicare deve esprimere la mia convinzione che l'altro, o l'altra, è degno di rispetto e di stima, merita il mio interesse.

Ogni membro della coppia attua così una "conferma dell'altro", che stabilisce una reciproca sicurezza alla base della relazione».

Ma bisogna accettare anche i lati negativi dell'altro?

«Il "negativo" si può presentare in molti modi nella vita della coppia: conflitto, incomprensione, malumore, agitazione, frustrazione, malattia, cattivo carattere, ecc. Ognuno di questi volti del negativo è tale da spingere al suo rifiuto; ma proprio qui può scattare lo specifico della coppia: quello cioè di accettare il negativo, farlo proprio, come fonte di rinnovamento di sé e dell'altro. E questo per donazione, dedizione personale, amore. Chi può amare una persona anche nei suoi limiti, se non la persona che l'ha scelta come compagna della vita?».

Si vede a volte una certa inquietudine nelle coppie, quasi una smania di novità, come se nel rapporto ci fosse stanchezza: come comportarsi in questi casi?

«La coppia ha bisogno di novità, ma bisogna intendere nel modo giusto questa esigenza. Si può soddisfare se ci si abitua ad una comunicazione costante delle esperienze; sia quelle legate al lavoro (le persone che si incontrano, le situazioni nuove che si vivono), sia le riflessioni che vengono dalle letture, dai mezzi audiovisivi, dalla visita ad una mostra d'arte, da una semplice gita. Non è necessario vivere qualcosa di eccezionale per comunicarsi il nuovo, o cercare delle novità in maniera disordinata: è la vita stessa che si incarica di fornire elementi. Ma si può anche decidere di leggere un libro o vedere un film proprio per alimentare la comunicazione.

«La rivelazione dei propri sentimenti non dev'essere uno svuotamento casuale e continuo, ma una scelta delle cose profonde e positive, quali sono, ad esempio, i desideri, che esprimono un progetto. Più raramente, mi sembra, si possono comunicare



anche i sentimenti negativi, di scoraggiamento, disgusto o delusione, purché non si riferiscano a contenuti che feriscono la coppia. Nel caso che il sentimento negativo sia stato prodotto dall'altro, è bene evitare l'accusa diretta ("È colpa tua..."), ed esprimersi in prima persona: "Io sono rimasto male perché...". Ed è bene riferire il sentimento negativo ad un fatto preciso e circostanziato, evitando di attribuirne la causa ad un tratto stabile del carattere dell'altro».

C'è un pensiero che le sta a cuore, che vorrebbe lasciare come messaggio finale ai lettori?

«Vorrei concludere con questa osservazione. Mi sono reso conto che talvolta ci si ferisce perché non ci si conosce, anche dopo anni di matri-

monio. E questo accade spesso perché non si sono verificati, fin dal tempo del fidanzamento, i significati che ognuno dei due dà alle parole e alle cose. Parole quali padre, madre, casa, figli, famiglia, possono avere risonanze interiori molto diverse, legate ai mondi dai quali si proviene, e che devono essere armonizzati nel mondo comune che i due intendono costruire. Bisogna dunque dare una grande importanza alla comunicazione, in ogni periodo della vita della coppia».

Queste risposte, forse semplici nella forma ma molto profonde come contenuto, portano ad una conclusione: le componenti della "comunicazione di qualità" sono altrettante facce di quell'amore reciproco che i coniugi hanno promesso all'inizio della loro avventura; ed è questo amore ciò che dà sostanza ad ogni comportamento comunicativo.

A cura di Antonio Maria Baggio

1) Lo studio è stato pubblicato in traduzione italiana col titolo "La comunicazione di qualità nella coppia" dalla rivista Nuova umanità, n.66, novembre-dicembre 1989.

CRISTO -AFFERMA IL VANGELO- "SAPEVA QUELLO CHE C'E' IN OGNI UOMO" (Gv 2, 25).

LA RIGOROSA ELABORAZIONE SCIENTIFICA E SUCCESSIVA APPLICAZIONE ALLA MODERNA CULTURA PSICOLOGICA DI QUESTO INESTIMABILE SAPERE. ATTUATA DA PARTE DELL' AUTORE DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA CRISTIANA DA' FINALMENTE VITA AD UNA NUOVA SCUOLA PSICOLOGICA E PSICOTERAPEUTICA D'ISPIRAZIONE CRISTIANA

GIOVANNI PETROCCHI

PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA CRISTIANA

CRITERI DIAGNOSTICI, METODOLOGIE CLINICHE, STRATEGIE PSICOTERICHE DEL MOVIMENTO PSICOLOGICO ISPIRATO ALL'INSEGNAMENTO DI CRISTO SULLA PERSONALITA' DELL'UOMO.

ISSP-EDITORE

Spedire in busta chiusa a:

SPETT/LE ISSP-EDITORE VIA F. CRISPI 99 - 63039 S. BENEDETTO TRONTO (AP)

Desidero acquistare n° copie di Psicologia e Psicoterapia Cristiana al prezzo di lire 32.780 cadauna (Iva e spedizione compresa). Allego: a)

Ricevuta versamento su c/c postale n° 12838637 intestato a Issp-Editore via F. Crispi 99 S. Benedetto del Tronto (Ap); b) assegno

bancario non trasferibile intestato a Issp-Editore; c) Pagherò contrassegno al postino. Nome e Cognome.....

Via.....n°..... Città..... Prov () CAP.....Firma.....Cod Fisc.....Part Iva.....