
Uno sguardo per entrare in sintonia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Un modo di interagire che spesso trascuriamo. Sia nella relazione di coppia che nel rapporto tra genitori e figli, guardarsi negli occhi aiuta a entrare in contatto col vissuto dell'altro, trasmette amore e cura. Nutre la nostra interiorità.

Sono tanti i modi in cui noi esseri umani entriamo in contatto gli uni con gli altri. Uno di questi, è **la parola**, un'esclusiva assoluta della nostra specie. La parola ci permette di comunicare idee, opinioni, di condividere progetti, preoccupazioni, ma anche di esprimere rabbia, gioia, tristezza, affetto, amore... L'elenco sarebbe lunghissimo. Proprio per questa ricchezza di sfumature e di funzioni, le parole sono una modalità comunicativa che oggi è diventata **dominante** in molti campi della nostra vita, compreso quello delle relazioni familiari. Vi sono tuttavia altri canali di comunicazione, spesso trascurati, che racchiudono invece un grande valore relazionale. Pensiamo ad esempio allo sguardo. Nel mio lavoro con le coppie e con le famiglie, e ancor prima nella mia esperienza quotidiana ho scoperto come **uno sguardo, soprattutto in alcuni momenti cruciali per la coppia, possa fare la differenza**, come e forse più delle parole. Uno sguardo può riaprire un dialogo che, a forza di parlare, spiegare e argomentare, si era completamente bloccato. D'altro canto, uno sguardo può anche innalzare un muro, allontanare, sbarrare la strada ad ogni tentativo di contatto da parte dell'altro/a. Spesso si dice che **“due persone innamorate le riconosci dal modo in cui si guardano”**. In effetti, soprattutto nelle prime fasi dell'innamoramento, guardarsi negli occhi con intensità è uno dei modi per esprimere l'amore, anche senza parlare. È altrettanto vero, tuttavia, che col tempo, la frenesia, le piccole incomprensioni, l'essere assorbiti dalla routine quotidiana, ci spingono spesso a puntare tutto sulle parole e sul loro presunto potere chiarificatore, dimenticando quanto sia importante semplicemente... ritrovarsi in quel contatto di sguardi. **Guardarsi negli occhi lasciando sullo sfondo pensieri, aspettative e giudizi, permette di dare spazio all'altro, di amarlo così com'è**, con tutte le sue sfumature emotive. È uno dei modi per donare e ricevere nutrimento, che andrà a rafforzare la relazione di coppia. Quando due persone smettono di parlare e si guardano negli occhi in silenzio, si apre **un nuovo dialogo, spesso più autentico, che fa spazio a emozioni e sentimenti**, che lascia emergere la bellezza, ma anche la fragilità dell'altro, senza inutili difese. Anche nel rapporto genitori-figli trovare il tempo per scambiarsi uno sguardo, non distratto, ma attento e presente, può nutrire sintonia, fiducia ed apertura. A questo proposito, una ricerca svolta presso il Baby-LINC Lab dell'Università di Cambridge ha mostrato che il contatto oculare tra bambino e genitore, soprattutto quando è percepito come qualcosa di intenzionale, fa sì che **le onde cerebrali dei due si sincronizzino**. Questo particolare tipo di sincronia, che i ricercatori hanno potuto accertare mediante l'elettro-encefalogramma, favorisce la comunicazione genitori-figli, e facilita l'apprendimento. Non dimentichiamo dunque quanto sia importante, di tanto in tanto, staccare gli occhi dagli schermi che spesso ci circondano e ritrovare la profondità dello sguardo dell'altro. Quante volte riempiamo i nostri figli di domande per capire come stanno, quando basterebbe guardare nei loro occhi, nei loro gesti, essere una presenza attenta, accogliente, non invadente. Basterebbe **uno sguardo che li faccia sentire “guardati nel profondo”**. Uno sguardo che riconosca il loro bisogno di relazione e di affetto, sempre presente, anche quando, in adolescenza, si rifugiano dietro porte chiuse e lunghi silenzi, e sembrano voler bloccare qualunque tentativo di comunicazione.