Ci siamo detti tutto? La vera comunicazione che fa crescere

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Ogni coppia è in cammino, e solo nel comunicarsi le cose si ha l'opportunità di crescerci dentro insieme. Quando nella coppia non si parla, i silenzi diventano taglienti e sono in grado di fare più rumore e più male di quanto ne facciano le parole

Per alcune coppie la quarantena ha significato prendersi finalmente il tempo per affrontare discorsi lasciati in disparte o interrotti per altre situazioni concomitanti. **Ma siete sicuri di esservi detti proprio tutto?** Dai sassolini nella scarpa da anni, che vi fanno camminare scomodi in due, a quel complimento taciuto perché l'altro in quel momento vi aveva fatto troppo arrabbiare, a qu**el progetto che avreste voluto realizzare ma che poi a ben pensarci c'erano altre priorità familiari** e ci avevate velocemente rinunciato senza cercare una soluzione comune, a quella a volta che di fronte ai parenti non vi eravate sentiti sostenuti e l'altro non aveva frenato un'ingerenza. **Ogni coppia è in cammino**, e solo nel comunicarsi le cose si ha l'opportunità di crescerci dentro insieme. Quando nella coppia non si parla, i silenzi diventano taglienti e sono in grado di fare più rumore e più male di quanto ne facciano le parole. Nel testo della canzone **"Fai rumore"** di Diodato, vincitrice del Festival di questo anno, l'autore fa dire ai personaggi "**non lo so se il tuo rumore mi conviene**". Vale a dire, non so se ciò che hai da dire mi piacerà, se mi farà confrontare con ciò che di me non voglio vedere. Ed anche il dubbio sempre possibile se mi sarà utile per migliorarmi come persona, se va nella direzione del cambiamento possibile legato alla mia persona piuttosto che a quello che tu ti aspetti da me. Poi il testo prosegue qualche battuta dopo quasi con **una supplica "ma fai rumore"**, che suona come un non lasciarmi solo ad interpretare questi silenzi, potrei essere un giudice severo con me stesso. Ma anche non togliermi ciò a cui sono abituato, non rompere il gioco di attacchi e recriminazioni su di noi, altrimenti poi dobbiamo guardare le cose in faccia. **Dialoghi ipotetici frequenti tra molte coppie. A volte la comunicazione nella vita reale è "volutamente" tendenziosa**. Questo serve a spostare l'attenzione su altro. Attraverso l**a comunicazione non verbale** si veicolano messaggi di cui il più delle volte siamo inconsapevoli e che sono assolutamente in contrasto con le parole che si stanno usando. È il caso della comunicazione paradossale, in cui nella stessa frase si afferma qualcosa e la si nega. La celebre citazione di una vignetta "**Mi piaci così come sei, solo che ti vorrei diverso**" ne è un esempio. A qualche livello una parte di noi recepisce l'attacco ma non può rispondere congruentemente se non identifica il doppio livello del messaggio. In questo caso diventa difficile comprendere su quale canale comunicativo sintonizzarsi, ad esempio un complimento o l'attacco. **Le incongruenze possono essere colte solo se almeno uno dei due dialoga senza partecipare ai cosiddetti giochi relazionali,** cioè se è consapevole della dinamica che sta avvenendo nella relazione comunicativa. Occorrerebbe inoltre essere in grado di interrompere intenzionalmente queste dinamiche, cioè quelle interazioni ripetitive che si attivano d'abitudine e portano lontano dall'obiettivo dichiarato, il quale a sua volta in questi casi non corrisponde affatto all'obiettivo perseguito. Quando parliamo all'altro usiamo inoltre quelle che lo psicologo Eric Bern chiama le posizioni esistenziali. Ci relazioniamo all'altro quindi con una concezione della nostra reciproca relazione come paritaria, cioè da adulto ad adulto, o con l'idea che o noi o l'altro siamo ad un livello superiore o inferiore. Questo comporta **ruoli stereotipati e vizi di forma nella comunicazione**. La verità non può mai essere espressa fino in fondo ed il messaggio non è a supporto della relazione. Forse se ci ascoltassimo di più e più attentamente riusciremmo a rimodulare alcuni dei modi di comunicare che ostacolano la relazione e con essa **la creazione di una relazione sempre più intima**. **Ascoltarsi ed ascoltare ci mettono in grado di conoscerci sempre meglio e di co-costruire la relazione nello spazio-tempo di ogni giorno**. Ci danno anche gli strumenti per dire con maggiore coerenza quello che pensiamo e che vorremmo, e supportano la

crescita vicendevole dei partner. In questo modo il “fai rumore” può diventare una richiesta sincera di essere supportati a crescere interiormente nella verità, nella reciprocità e nel rispetto di ciò che si è.