

LA COMUNICAZIONE DI QUALITÀ NELLA COPPIA *

I. INTRODUZIONE

Fra tutte le variabili che possono interessare la felicità, la soddisfazione, il successo o accordo della coppia, non c'è nessuna realmente così dinamica come la comunicazione.

Il fatto che la comunicazione sia un fattore importante non significa naturalmente che non dipenda anche da molti altri fattori. Tuttavia, il suo studio, la sua analisi, il suo accostamento terapeutico fanno sí, entro certi limiti, che questi si presentino controllabili e molte volte anche siano controllati.

È chiaro che la personalità dei coniugi, la loro maturità affettiva, la percezione reciproca, l'auto-concetto, l'accordo dei loro ruoli sono fattori importantissimi che facilitano il successo nel conseguimento dei valori e degli obiettivi della coppia: noi però riteniamo che nessuno di essi sia tanto pluridimensionale nelle sue conseguenze, tanto dinamico, tanto adattabile come la capacità di comunicazione.

I coniugi provvisti di buona comunicazione possono contare sul mezzo migliore per chiarire le loro percezioni, migliorare il loro auto-concetto, arricchire i loro punti di vista, risolvere i loro problemi, prendere decisioni e controllare così la loro strada verso il conseguimento delle mete e dei valori.

La buona comunicazione diverrà elemento indispensabile nel mantenimento, consolidamento o ricostruzione dell'auto-stima pro-

* Relazione presentata al IX convegno «Giornate spagnole di terapia familiare», novembre 1988.

pria e reciproca. Permetterà di mantenere o ricostruire, quando sia necessario, il contratto coniugale, affinché questo sia qualcosa di sempre dinamico, adeguato alle varie circostanze e ai cambiamenti evolutivi dell'individuo e di entrambi i membri.

Questo contratto si esprimerà nella formulazione o riformulazione delle regole esplicite che reggono ogni sistema coniugale.

Ma se in ogni società ha avuto importanza la comunicazione, si può affermare che essa l'ha molto di più in epoche di transizione come l'attuale, nella quale il ritmo accelerato di cambiamento fa vacillare le norme, i valori e gli ideali tradizionali. E diamo per scontato che la norma, la legge, i valori, gli obiettivi chiari, i ruoli, gli «status» sono dei punti fissi di riferimento di messaggi chiari, che danno agli individui collettivamente certe conoscenze, le quali forniscono loro sicurezza e modelli di comportamento.

In queste fasi di transizione e cambiamento rapido, aumentano i dissensi, sia in relazione alla critica dei valori antecedenti che all'accettazione o creazione di valori nuovi. E la generalità e il peso collettivo di questi si riducono ad ambiti più piccoli, come coppie, società, comuni, ecc., di carattere sempre più contrattuale.

È così, perché la comunicazione verbale, sebbene sia solo un aspetto del processo totale della comunicazione, significa la via per affrontare i problemi che si pongono.

Nel matrimonio, i coniugi devono trattare aspetti funzionali, come amministrare il denaro, decidere la distribuzione del lavoro, essere in relazione con le proprie famiglie politiche, impostare l'educazione dei propri figli, ecc.

Questi aspetti e altri che sorgono lungo il ciclo della vita familiare, riflettente anche i cambiamenti sociali, apportano un numero importante di problemi e ciò esige dei requisiti nelle capacità di comunicazione: per esempio, ascoltarsi, comprendere l'altro ed esprimersi chiaramente e accuratamente.

Sempre più appare manifesta, oggi, la necessità di una buona comunicazione a tutti i livelli e specialmente a quello coniugale. Sono il senso comune, le inchieste, le informazioni della stampa, le indagini che pongono l'accento sulla relazione positiva tra la buona comunicazione e una buona relazione coniugale.

E non solo questo: si sta scoprendo che la comunicazione può

avere potenziale di predizione della soddisfazione coniugale posteriore.

Un'indagine rappresentativa e preziosa per il suo carattere longitudinale potrebbe essere quella di Markman (1981), che trovò che le coppie premaritali che avevano valutato meglio la loro comunicazione erano, cinque anni e mezzo dopo, le coppie più soddisfatte della loro coniugalità.

Inversamente, questo stesso autore (1979) aveva trovato che i tipi di comunicazioni non gratificanti precedevano lo sviluppo di turbamenti nella relazione posteriore.

Revisione delle indagini

Gli studi anteriori al 1950, raramente si occupavano, se pur lo facevano, della comunicazione nella coppia, anche quelli che si applicavano a studiare i condizionamenti della felicità coniugale, come gli studi classici di Locke (1958) e Burgess (1963).

Ciò non era che il riflesso di un'epoca. Per i genitori o i nonni della generazione attuale, la comunicazione verbale, nel senso e trascendenza che oggi le si dà, non era necessaria. «Tutto era stato detto». La società aveva già stabilito tutto. Una donna e un uomo sapevano cosa potevano attendersi dal matrimonio e cosa attuare in esso.

Già negli anni '60 si comincia a profilare la comunicazione come dimensione significativa, specialmente in coincidenza con la comparsa della coniugalità del tipo «partnership».

Succesivamente, negli USA, un'inchiesta effettuata nel 1970 dal Group Advancement of Psychiatry (GAP), con la collaborazione di 312 professionisti psicologi, psichiatri, psicoterapeuti, mostra già il ruolo che svolge la comunicazione nei loro obiettivi terapeutici:

- 1° 85% — miglioramento della comunicazione
- 2° 56% — autonomia e autoaffermazione dell'individuo
- 3° 56% — miglioramento dell'empatia.

In Spagna, Boix (1974) ha realizzato un'inchiesta su «Unione e affetto nel matrimonio». In risposta alla domanda fatta: «Come avete fatto a superare la difficoltà o la crisi e ad approfondire il vostro amore», sono stati registrati 15 tipi di risposte volontarie molto varie. Tra esse, la risposta maggioritaria (con duplice apporto rispetto alla seconda risposta) è stata: «Col dialogo e la comunicazione». Senza dilungarci in considerazioni strettamente scientifiche nei confronti della semantica della risposta in questione, essa ci sembra già un risultato suggestivo.

Una rassegna dei lavori più notevoli di dinamica coniugale indica chiaramente l'importanza della comunicazione nel matrimonio armonico (Shipman, 1960; Cutler - Dyer, 1965; Dean - Lucas, 1975; Navran, 1967; Hinkle - Moore, 1971; Miller - Nunnally, 1970; Corrales, 1974).

Un'altra indagine (Levinger - Senn, 1967) ha provato la grande correlazione esistente tra felicità coniugale e apertura di sentimenti.

Lederer e Jackson (1968) sostengono in modo eccellente l'importanza della comunicazione nel matrimonio felice.

Dean e Lucas (1974) confermano la comunicazione come il fattore più valido per predire l'accordo coniugale.

Dal punto di vista dei professionisti psicoterapeuti, come abbiamo visto nell'inchiesta del GAP, le difficoltà nella comunicazione si rivelano come una delle fonti più importanti dei conflitti coniugali. E non solo: per molti di essi, *lo studio attuale della comunicazione della coppia è come il test centrale per il diagnostico*, avendo trovato che la comunicazione verbale e non verbale dei coniugi riflette generalmente con precisione lo stato psicologico della coppia.

Di fatto, il problema centrale che interessa la gran maggioranza delle coppie, che iniziano una consulenza matrimoniale, è il basso livello di comunicazione interpersonale, che si costata in espressioni come: «...Lui (lei) non mi comprende...».

Comunicazione di qualità

Anche se la centralità della comunicazione nella dinamica della coppia è accettata da tutti gli autori, la sua operatività non si presenta facile, trattandosi di un concetto multidimensionale, che suscita numerosi problemi.

Logicamente, la complessità può essere maggiore, se vogliamo accostare la comunicazione da una prospettiva qualificatrice nel senso dell'ottimizzazione.

Il tema della «qualità», riferito soprattutto all'intero «vissuto» della relazione di coppia, ha visto un accresciuto interesse dei ricercatori negli ultimi scorci degli anni '70.

Lewis e Spanier (1979) definiscono, per esempio, la qualità coniugale come la «valutazione oggettiva della relazione di una coppia coniugale in un numero di dimensioni e valutazioni».

L'alta qualità coniugale, secondo questi autori, è associata con il buon accordo, l'adeguata comunicazione, un alto livello di felicità, integrazione, ecc. Ma la definizione non comporta un quadro fisso di categorie diverse, per esempio qualità alta in opposizione a qualità bassa, ma suggerisce piuttosto l'esistenza di una scala continua oscillante da quella alta a quella bassa.

Gli studi degli anni recenti si sono interessati, soprattutto, allo sviluppo concettuale, vedendo la qualità della relazione coniugale, non solo come variabile dipendente, ma anche, all'inverso, come precedente gli atteggiamenti e le condotte.

Tuttavia, nonostante l'incremento degli studi, il progresso concettuale è stato limitato, in quanto lo sforzo per ampliarlo ha portato a molte sovrapposizioni con altri costrutti. Per questo, certi autori (Finchman - Bradbury, 1987) preferiscono trattare la qualità coniugale solo come valutazione globale propria della coppia.

Se cerchiamo di applicare questo concetto alla comunicazione, l'impresa non si presenta più facile. I terapeuti e gli specialisti descrivono caratteristiche isolate della buona comunicazione nella coppia (Fischer - Sprenkle, 1978), fondandosi sull'esperienza diretta, considerato che è stato scarso il lavoro teorico o empirico compiuto finora per una concettualizzazione integrata e strutturata della comunicazione di qualità e delle condotte che la definiscono.

Montgomery (1981) definisce la comunicazione di qualità come il processo interpersonale, transazionale e simbolico col quale i membri di una coppia raggiungono e mantengono una comprensione reciproca.

Noi ci muoveremo fondamentalmente dal suo lavoro, facendo nostre le diverse variabili che indica: apertura, conferma, governo della transazione (che includiamo nella metacomunicazione) e dell'adattabilità, ma incorporando altre variabili di Navran, come pure alcune nostre di un lavoro precedente.

Comunicazione di qualità è un costrutto astratto. Come tale, dovrebbe essere possibile, descrivendo tutte le sue componenti, configurarne un formato o premodello. Noi cercheremo di farlo proponendo, per il momento, una tassonomia di fattori o dimensioni.

L'obiettivo fondamentale è di contribuire con un modesto apporto in campo clinico, elaborando uno strumento col quale i terapeuti possano aiutare le coppie a valutare la propria comunicazione e a sviluppare obiettivi e strategie per migliorarla.

II. TASSONOMIA DI FATTORI

Modi (Atteggiamenti e condotte)

Precedenti alla
comunicazione:

1. Disponibilità nel recettore (Navran, 1967)
2. Opportunità dell'iniziatore (contesto e situazione) (Montgomery, 1981).

Nel corso del
processo:

3. Vuoto dentro di sé nel recettore per l'accoglimento totale dell'altro (Roche, 1977)
4. Empatia (Nunnally, 1971)
5. Vivere il presente con pienezza (la comunicazione che si sta realizzando) da parte del-

- l'iniziatore e del recettore (Roche, 1977)
6. Conferma dell'«altro» (Montgomery, 1981)
 7. Valorizzazione positiva (Roche, 1977)
 8. Ascolto di qualità (Roche, Arozarena)
 9. Emissione di qualità (Roche, Arozarena)
 10. Accettazione del «negativo» (Roche, 1982).

Contenuti:

11. Ampiezza del repertorio di temi (Navran, 1967)
12. Sufficiente quantità d'informazione (Navran, 1967)
13. Apertura e rivelazione di sentimenti (Navran, 1967; Montgomery, 1981)
Positivi di: soddisfazione, gratitudine, desideri, ecc.
Negativi in modo adeguato: disgusto, scoraggiamento, irritazione, lagnanza, ecc.

Metacomunicazione:

14. Verifica e controllo del processo comunicativo (Montgomery, 1981)
15. Contrasti di significati reciproci. Distanza semantica (Roche, 1977).

Si fa notare che gli autori succitati sono solo alcuni di quelli che hanno trattato la variabile e che non sono per questo i più significativi e nemmeno i pionieri della sua indagine.

III. DEFINIZIONE E GIUSTIFICAZIONE DELLE DIMENSIONI E DEGLI ELEMENTI CHE LE COMPONGONO

Prima di passare ad analizzare le varie dimensioni, occorre far notare che ne troveremo alcune che sono pienamente relazionali e altre che si presentano come più individuali. Si sa che nella realtà interazionale, tutte le dimensioni rispondono a una dialettica rela-

zionale sistemica e molto complessa, per cui è difficile riuscire ad attribuire maggior peso o influenza a uno dei membri della coppia.

Per esempio: l'apertura di sentimenti personali di Giovanni a Maria può essere dovuta a 1. la tendenza generale di Giovanni a rivelare i suoi sentimenti, 2. la tendenza generale di Maria a provocare l'apertura o l'auto-rivelazione degli altri, 3. qualcosa di unico proprio della relazione tra Giovanni e Maria (per esempio, la tendenza di Giovanni di rivelarsi solo a Maria e la tendenza di Maria a ricevere auto-rivelazione solo da Giovanni).

La strutturazione delle dimensioni di cui in seguito, prospetta dunque che in tutte esse si dia una relazione dialettica sistemica dei membri della coppia e che la presenza o l'incremento di una dimensione in uno qualsiasi dei due membri produrrà conseguenze, sempre positive, per la comunicazione di qualità.

1. Disponibilità nel Recettore

Riteniamo che i primi momenti di ogni interazione comunicativa devono essere cauti, perché molte volte condizionano tutto il processo successivo. È logico pensare che l'Iniziatore-Emissore ha già la disponibilità positiva, ma anche che non sempre trova questa disponibilità nel Recettore.

È un elemento, dunque, importante questa disponibilità del Recettore, che intendiamo come un atteggiamento positivo abituale di questi ad accettare l'interazione. Suppone generalmente in lui uno sforzo per interrompere il flusso della sua condotta attuale.

1.1 Il Recettore deve essere caratterizzato da un frequente lasciare la propria attività per prestare attenzione all'Emissore.

2. Adattabilità e opportunità dell'Iniziatore

Molto legata alla dimensione precedente, come già si ricava da ciò che è stato detto, è questa che compete all'Iniziatore-Emissore. Si comporrebbe degli elementi seguenti:

2.1 L'iniziatore deve osservare che lo stato d'animo del Re-

ettore sia adeguato al contenuto della comunicazione che intende iniziare.

2.2 Anche lo stato d'animo dell'Iniziatore deve essere adeguato.

2.3 L'attività del Recettore non deve essere incompatibile con l'atto della comunicazione.

2.4 Adeguamento del contesto ambientale:

Spazio e territorio senza interferenze, rumori o scomodità.
Tempo a disposizione sufficiente.

3. Vuoto dentro di sé nel Recettore per l'accoglienza totale dell'altro

Perché l'Emissore trovi una totale recettività, è necessario che il Recettore si ponga in atteggiamento attivo di svuotamento dei suoi schemi, delle sue interpretazioni, delle sue circostanze e anche dei suoi problemi. Questo atteggiamento che appare, in principio, in funzione dell'altro, di fatto risulta, immediatamente, di grande arricchimento proprio.

La personalità aperta con vocazione di universalità, in questo esercizio, dalle proprie esperienze contraddistinte dal loro limitato spazio psichico, passa a abituarsi alla capacità di comprensione, di «capienza» sempre più ampia.

Pertanto

3.1 Liberazione dai contenuti e dalle emozioni immediatamente precedenti al processo di comunicazione attuale.

4. Empatia

Capacità di un membro della coppia di cercare di percepire secondo le prospettive dell'altro: di comprendere secondo le sue coordinate concettuali (empatia cognitiva) e di sentire le sue emozioni (empatia emozionale).

Questa nozione può essere assimilata anche alla «assunzione di ruolo» dell'altro.

L'empatia è possibile e si sviluppa grazie alla comunicazione. E, quanto più questa è grande tra due persone, tanto più breve è tra loro il circuito della comunicazione, cioè tanto meno necessita di unità d'informazione per intercambiare significati.

Questo fattore potrebbe definirsi sulla base dei seguenti elementi:

Da parte di entrambi i comunicanti, quando operano da Recettori:

4.1 Risposta di feedback caratterizzata dalla espressione di stare percependo secondo la prospettiva dell'altro, comprendendo secondo le sue coordinate concettuali (empatia cognitiva).

4.2 Risposta di feedback caratterizzata dall'espressione di stare sperimentando le sue emozioni (empatia emozionale).

5. *Vivere il presente con pienezza (la comunicazione che si sta realizzando) da parte dell'Emissore e del Recettore*

È necessario che ognuno sappia vivere con pienezza e intensità il momento presente. La persona ancorata al passato o pendente dal futuro non vive, «è vissuta».

Questo atteggiamento, in forma di abito, permette l'autentica relazione con la persona che, in questo momento, si ha di fronte; si è liberi da ricordi o attaccamenti causati dalla persona o da circostanza precedente e, pertanto, si dispone di maggior capienza umana per la situazione presente.

Nella coppia, questa massima si traduce nella considerazione che quello che importa sono loro, marito e moglie, nel qui e ora di ogni istante, che sono loro gli elementi essenziali. La coscienza personale immediata di se stesso e dell'altro è più importante di tutte le possibilità future: ciò che faranno o cesseranno di fare domani, nelle vacanze o nell'anno successivo. Se non si costruisce la relazione presente, difficilmente si godrà della relazione futura.

Operativamente definiremmo questi fattori come:

5.1 Liberazione dai pre-giudizi o etichette sull'altra persona alimentati da esperienze o ricordi della stessa in altre situazioni e momenti.

5.2 Il vivere il «qui e ora» della comunicazione significa incentrare tutta l'attenzione e disposizione sulla realtà relazionale attuale, senza contaminarla con eccessivi riferimenti a contenuti del passato o del futuro che possano svigorirla.

6. Conferma dell'altro

Al di là dell'indicazione di contenuti oggettivi che ogni messaggio implica, la comunicazione definisce e qualifica inoltre a livello globalizzante la relazione che esiste o esisterà tra l'Emissore e il Recettore. Watzlawich (1967) ha consolidato la «conferma dell'altro» come uno dei tre modi in cui questa relazione può essere qualificata.

In realtà è dimostrato come nelle conversazioni più impegnate della relazione affettiva, i contenuti verbali possono perdere ogni importanza. Si diranno cose anodine, strambe o molto rilevanti, ma gli intervenienti presteranno attenzione fundamentalmente a come sono in relazione.

La letteratura scientifica suggerisce che le capacità di «conferma dell'altro» sono un elemento vitale nella comunicazione di qualità (Fischer - Sprenkle, 1978; Witkin - Rose, 1978; Montgomery, 1981).

Senza dubbio, questa conferma è difficile da operationalizzare in forma di condotte specifiche, perché l'informazione confermatrice può realizzarsi attraverso molteplici canali: espressioni facciali, posizione, movimenti, caratteristiche paralinguistiche, contesto, ecc. Inoltre, i codici relazionali confermatori sono propri e soli di ogni coppia.

Definiremo qui questo fattore sulla base dei seguenti elementi:

6.1 Riconoscere l'altro come persona e quindi possessore di dignità.

6.2 Riconoscere l'altro come fonte di comunicazione, d'informazione e meritevole di attenzione e interesse.

7. Valorizzazione positiva

L'atto creatore, costruttore, è un atto positivo. A livello psicologico è dimostrato come il mezzo migliore di far sorgere una capacità, un tratto, un atteggiamento, una condotta nell'altro è quello di *credere e confidare* nella sua possibilità e probabilità.

Nella formazione della personalità del bambino, per esempio, l'elaborazione, in particolare, della sua autostima passa necessariamente per gli atteggiamenti e le valutazioni favorevoli dei suoi genitori nei suoi riguardi. E questo, a un altro livello, capita ugualmente agli adulti.

Per questo si raccomanda che i membri della coppia, in ogni momento, ogni giorno, sappiano vedersi «con occhi nuovi». Non lasciarsi guidare da schemi sclerotizzati e riconoscere i conseguimenti, per piccoli che siano, quando si verificano, anche se sono avvolti in molti altri aspetti negativi.

Questa variabile suppone chiaramente un'opzione nel senso del riconoscimento di un primato netto dell'indicazione degli aspetti positivi sui negativi, i quali dovrebbero essere riservati per momenti molto speciali e delimitati. Per questo consideriamo che la semplice indicazione di questi può risultare un ostacolo che blocca la comunicazione, nella misura in cui, secondo le coppie, scatena un processo di «difesa dell'auto-stima», o viola lo status delle aspettative reciproche o della «relazione immaginaria».

Molti specialisti sono d'accordo oggi nell'indicare come un pericolo speciale, da evitare, l'imperativo di «far uscir tutto», «dirsi tutto», «non nascondere niente», «far salva la sincerità», ecc., massime utilizzate in certi settori per promuovere la trasparenza, le quali invece disconoscono, profondamente, le necessità inconscie dei membri delle coppie.

Dunque:

7.1 Valorizzazione positiva dell'altro e dei suoi comportamenti. Elogi.

7.2 Attribuzione positiva nei confronti di capacità e comportamenti possibili o probabili nell'altro.

7.3 Valorizzazione positiva dei contenuti e del processo della comunicazione.

8. *Ascolto di qualità*

Se dovessimo segnalare una delle deficienze più in vista nella pratica del dialogo umano, diremmo che è la mancanza di ascolto. È molto frequente, nelle conversazioni comuni, che l'individuo stia aspettando che il suo interlocutore termini di parlare per parlare lui. C'è una grande difficoltà ad ascoltare.

È un fatto molto corrente trovare coppie in cui questo si verifica in grado tale da essere stabiliti circuiti chiusi o viziosi, nei quali quasi sempre uno parla e l'altro appena ascolta. Questi circuiti si conservano, quando ce n'è la possibilità, perché esiste una continua alimentazione dell'esigenza di essere ascoltato, che non si soddisfa mai pienamente. «Non c'è mai stato nessuno che lo ascoltasse», cioè che gli facesse posto nella sua vita, guardasse a lui, lo riconoscesse, desse valore alla sua esistenza unica e personale.

Riteniamo che per interrompere questi circuiti non vi sia niente di meglio come uno dei due che comincia a disporsi veramente a un ascolto pieno dell'altro, con un'accoglienza totale, e che tenga viva assiduamente questa disposizione.

Questo, logicamente, suppone uno sforzo, perché c'è una certa impressione che parlare è manifestarsi, affermarsi da parte dell'individuo, in definitiva cercare l'approvazione, la convalida, incessantemente, dell'altro nei propri confronti. La maturazione personale deve passare per questo saper perdere, inizialmente, disponendosi a servire da schermo riflettente dell'altro.

Dunque:

8.1 Determinazione di adottare atteggiamenti e condotte di pieno ascolto che prendono avvio con la volontà di «essere il primo ad ascoltare» (nel senso della preferenza, prelazione ed esecuzione).

8.2 Manifestazioni esterne e conduttuali dell'ascolto:

Contatto oculare notevole.

Espressione dinamica facciale in armonia col tono e i contenuti.

Posizione di accoglienza con orientamento del corpo in direzione di chi emette.

Distanza adeguata.

Quiete, con assenza di movimenti ansiosi.
Ratificazioni verbali riflettenti ciò che si ascolta.

9. *Emissione di qualità*

Logicamente, perché il circuito comunicazionale positivo si completi, è necessario che vi sia una certa sincronia tra l'Emissore e il Recettore, che nella osservazione conduttuale specializzata è registrata come ritmica e può indicare empatia reciproca.

Così il ruolo dell'Emissore sarà definito sulla base del:

9.1 Tono di voce adeguato (secondo il criterio del Recettore).

9.2 Assertività.

9.3 Manifestazioni esterne e conduttuali:

Contatto oculare notevole.

Orientamento del corpo verso il Recettore.

Espressioni facciali e gestuali in armonia col contenuto verbale.

Distanza adeguata.

10. *Accettazione del «negativo»*

La difficoltà, il problema, il conflitto, l'incomprensione, il malumore, l'agitazione, l'angustia, la delusione, il disinganno, il dubbio, la frustrazione, l'infermità, il cattivo carattere, ecc. sono qui e appaiono come ostacoli insormontabili. Vi sono realmente poche certezze scientifiche che tutto questo possa essere materiale per uno sviluppo umano autentico.

Abbiamo qui, infatti, una variabile che ci rimanda a una collocazione personale su una scala esistenziale di valori, per cui la giustificazione oggettiva resta in sospenso. Comunque, si tratta di realtà che necessitano di essere sperimentate personalmente, se si vuole costatarne la validità.

Il negativo esiste solo come negazione, come assenza del positivo: è come uno schermo su cui deve riflettersi il positivo. Cioè, il negativo reclama con forza la presenza del positivo, ma è molto vicino ad esso. L'incomprensione, per esempio, è in gestazione del-

la comprensione, la sta illuminando, il conflitto sta giungendo alla sua soluzione. Proprio come l'infermità dà coscienza della salute. Ebbene, il conflitto, l'incomprensione, l'infermità, la limitazione ci impongono il loro peso e il loro dolore e abbiamo la sensazione che tutto questo dia argomento per essere rifiutato. La proposta, invece, è questa: accettare il negativo, farlo proprio, come fonte di rinnovamento di sé e dell'altro. E questo per donazione, dedizione personale, amore.

Ascoltare svuotandosi di se stesso, essere il primo ad affrontare l'accoglienza e l'ascolto dell'altro, valorizzare sempre positivamente: come potrebbe l'individuo adottare queste condotte senza certi atteggiamenti basilari di amore e di prosocialità?

Come può osservarsi, questi atteggiamenti basilari tendono, in un certo senso, alla realizzazione di se stesso, a cominciare dalla prosocialità personale dell'uno in funzione dell'altro. E questo raggiunge la sua massima espressione e a un tempo la sua massima spiegazione nell'assumere il negativo e nel convertirlo in amore immediato per l'altro.

Come può l'individuo astrarsi, sia pure con grandi difficoltà, da tutte le cose che lo assediano: preoccupazioni, malumore del momento, incomprensione o danno ricevuto dall'altro, per accoglierlo, ascoltarlo? Con un atto di volontà immediata che converte il dolore in direzionalità verso l'altro, apertura e accoglienza massima per l'altro. Questo atto supremo è a un tempo espressione e misura dell'amore autentico nella coppia.

Così, in concreto, nella comunicazione:

10.1 Capacità di accettare tratti, atteggiamenti, condotte, contenuti dell'altro che il soggetto vive come negativi, perché non interferiscano nella comunicazione in corso.

10.2 Accettazione di quello che gli altri attribuiscono come negativo al soggetto, quasi essendo capace di assumere la propria responsabilità, senza che interferisca nella comunicazione in corso.

10.3 Superamento spirituale dei propri stati fisici, psichici negativi, per dinamizzare la relazione positiva in funzione dell'altro.

11. *Ampiezza del repertorio di temi*

Molte coppie languiscono nella loro attività relazionale per una comunicazione povera di contenuti. E si consideri che la sufficiente quantità e vastità di questi è in relazione anche con lo spazio e la durata della convivenza, per quanto concerne un fattore cruciale: la novità dell'informazione condivisa.

L'oscillazione che l'essere umano richiede tra contenuti nuovi e antichi è probabilmente soggetta a differenze individuali o della coppia di appartenenza, ma si può forse affermare che, nonostante la necessità di mantenere contenuti antichi — e pertanto sotto controllo — che salvaguardano la sicurezza, la persona è morfogenica nella sua avidità di informazioni nuove.

Così, coppie con un lungo tempo di convivenza possono avere un'oscillazione di contenuti eccessivamente antichi, cioè conosciuti, che non risvegliano o dinamizzano il «tono» della comunicazione. Questo fenomeno si presenta molto complesso, perché non solo si tratta della conoscenza dei contenuti, ma anche della conoscenza dei «modi» dell'altro e della struttura contestuale che li avvolge, tutte cose che possono portare al tedio.

Peraltro, si può dire che l'ampiezza nei contenuti rende meno probabile detta ripetizione o routine.

Dunque:

11.1 Proposito condiviso e messo in pratica di introdurre contenuti nuovi a misura che procede la convivenza.

11.2 Abiti di comunicazione nei riguardi degli «inputs» e loro risonanza nell'ambito psichico interiore, percepiti durante la vita quotidiana. Specialmente quelli provocati dalle letture, i mezzi audiovisivi, le manifestazioni artistiche e la contemplazione della natura in generale.

12. *Sufficiente quantità d'informazione*

Ci si riferisce qui alle condizioni necessarie perché l'atto comunicazionale sia completo e il Recettore possa ubicare i contenuti nel suo quadro concettuale in un modo congruo. Implica tanto i

codici verbali quanto quelli gestuali ed emotivi. E implica anche tempo, perché si possa trasmettere l'informazione completa.

12.1 Quantità sufficiente d'informazione trasmessa in ogni comunicazione.

13. *Apertura e rivelazione di sentimenti*

Questo è uno dei fattori più essenziali della comunicazione di qualità, a giudicare dagli studi realizzati per acquisire gli elementi che influiscono sulla felicità o percezione di accordo espresso dalle singole coppie.

Più dei contenuti razionali, gli elementi emotivi e sentimentali sono saturi di riferimenti personalizzanti che fanno più «propria» e più «privata» ed «esclusiva» l'intercomunicazione. Precisamente la loro soggettività mette allo scoperto il «vivere» dell'Emissore, ciò che lo dota di una maggiore incidenza sulla impressione del Recettore quanto a «prossimità», «debolezza-dipendenza», «abbandono-che-invoca-protezione» e «energetizzazione del tono positivo», ecc. dell'Emissore.

Jourard (1964) afferma che l'apertura o auto-rivelazione è la condotta con la quale si permette a un'altra persona di conoscere ciò che uno pensa, sente o vuole, e che è il mezzo più diretto — sebbene non l'unico — col quale una persona si fa conoscere da un'altra.

Altri autori (Levinger-Senn, 1967) trovano che la soddisfazione coniugale è associata positivamente con il grado di «sentimento» di apertura verso la coppia. Questi autori, ciò nonostante, appoggiano l'idea che la *comunicazione selettiva* dei sentimenti è più importante, ai fini di un vero beneficio, di una grande catarsi indiscriminata.

Tra gli elementi positivi da manifestare, meritano una speciale attenzione i desideri. Probabilmente, niente come l'espressione particolareggiata e descrittiva del desiderio, dei desideri, influisce tanto sulla buona comunicazione. Desiderio è innanzi tutto proget-

to di gratificazione, vigilia di gratificazione. E la vigilia, l'aspettativa, è tanto gratificante quanto la realtà certa.

La fruizione congiunta di questa vigilia, una vigilia di una realtà che anche (o no) si condividerà, può essere un ingrediente molto utile.

E che dire dell'apertura di sentimenti negativi o depressivi. Sarà altrettanto importante?

Come il desiderio è essenzialmente positivo, e pertanto fonte di più facile ricompensa reciproca, così il sentimento negativo può essere associato a gratificazione solo se l'«altro» lo accoglie e restituisce feedback di consolazione e appoggio morale (gratificazione) al soggetto in questione. Ebbene, questa interazione sopporrà qualche costo per il Recettore-Aiutatore. Detto Aiutatore non risulterà inizialmente tanto ricompensato, a meno che il suo schema di valori così non stabilisca. Ciò che è certo è che si produrranno elementi avversi «incontrollati» associati all'interazione che, se oltrepasseranno una certa misura, potranno divenire esorbitanti per la capacità dell'Aiutatore.

Noi concreteremo questa dimensione in:

13.1 Espressione frequente di sentimenti positivi, di soddisfazione, di gratitudine e dei desideri.

13.2 Espressione fiduciosa, ma non frequente, di sentimenti negativi di scoraggiamento o disgusto, riferentisi a contenuti che non feriscono la coppia.

Rivelazione molto cauta e solo in momenti opportuni dei sentimenti negativi di lagnanza e irritazione relativi a condotte della coppia.

Appropriazione di tutti i sentimenti. È imprescindibile farlo in prima persona, evitando l'accusa diretta all'altro. Impiego dell'«Io mi sento disgustato da...» (citazione di comportamenti dell'altro molto concreti e determinati e non di tratti stabili e invariabili).

13.4 Evitare assolutamente rimproveri sull'andamento.

Il rimprovero, in generale, risulta totalmente controproducente, considerato che, oltre a indicare la cosa mal fatta, l'errore, la manchevolezza, abitua a trasmettere un messaggio svalutativo, dispregiativo, distanziatore nei confronti dell'altra persona. È un attacco alla sua auto-stima.

Per l'appunto, abbiamo lavorato a un disegno di Programma per il miglioramento e l'apprendimento di capacità di comunicazione per i quali uno degli strumenti utilizzati è esattamente l'evitare o eliminare i rimproveri.

La comunicazione sui limiti più essenziali o stabili della coppia deve realizzarsi precisamente nei momenti in cui le emozioni o i sentimenti negativi non perturbano un'interazione serena e obiettiva.

14. *Verifica e controllo del processo comunicativo*

Ci riferiamo qui alle capacità dei membri della coppia di controllare la loro comunicazione ed evitare che questa controlli loro.

Montgomery (1981) include qui la capacità di stabilire regole operative dell'interazione. Normalmente le persone comunicano già con codici sociali o convenzioni accettate, che regolano per esempio i turni di parlare, le interruzioni, la lunghezza e la frequenza degli interventi e delle pause, ecc.

Ma ciò che importa è che la coppia abbia la capacità di sviluppare e mantenere regole proprie adeguate alle sue necessità interpersonali e specialmente dirette a regolare il flusso della sua comunicazione perché questa conduca alle mete desiderate.

Un altro aspetto che è in forte relazione con questo è la capacità di esercitare puntualmente un controllo durante l'interazione, affinché si raggiungano le mete, quali che siano: negoziare una soluzione di un affare economico, prendere una decisione su un figlio, mutare le regole in atto, ecc.

In generale, queste capacità potremmo includerle in quelle della metacomunicazione, ma essendo questo concetto relativamente ampio (Bateson, 1972, si riferiva ad esso per la classificazione di messaggi), riuniamo qui le caratteristiche che gli riconosce Montgomery (1981).

Questo autore afferma che la metacomunicazione (comunicazione sulla comunicazione) contribuisce solo alla qualità della comunicazione, se interagisce sul contenuto per rafforzare la congruenza o trasparenza, la conferma dell'altro, la volontà di ricon-

durre il processo, ecc. In caso contrario, può distorcere o contraddire l'informazione e, pertanto, tutta l'interazione.

Perché questa metacomunicazione sia positiva, si richiede che abbia una buona coscientizzazione del processo comunicativo, in termini operativi, la capacità di fare predizioni valide sull'interazione futura, sulla base della valutazione dell'interazione attuale. Per esempio, riconoscere il conflitto presente nell'interazione e determinare la probabilità che esso aumenti o diminuisca, se continua l'interazione.

Come può desumersi, questa capacità suppone un riconoscimento cosciente dei titolari abituali dell'interazione, ciò che mette in ballo le conoscenze sul proprio io, sul *self* della coppia e su fattori strutturanti del contesto.

Ma essendo questa capacità una capacità cognitiva, essa non garantisce sufficientemente che si tradurrà in condotte osservabili.

Così bisognerà considerare queste in forma di condotte regolatrici dell'interazione.

Pertanto:

14.1 Regole accettate per l'interazione.

14.2 Presenza di messaggi di metacomunicazione che siano coerenti con la trasparenza, la conferma dell'altro e il controllo della comunicazione in corso.

Frequenza di frasi o messaggi «annunciatori», che precedono l'intervento e che chiarificano e situano ciò che si dirà in un contesto.

14.3 Coscientizzazione nei confronti del processo e dei titolari della comunicazione, espressa in condotte regolatrici.

15. *Contrasto dei significati reciproci. Distanza semantica*

Tra le componenti della comunicazione distinte da Watzlawich (1967): la sintattica, la semantica e la pragmatica, questa variabile concerne l'aspetto semantico che, secondo noi, è un fattore molto poco studiato.

Questo fattore ci conduce al mondo o universo dei significati di ogni individuo, che pertanto si riferisce alla sua esperienza e so-

lo ad essa. È un'esperienza individuale e privata: è una creazione del singolo. Questo aspetto è già stato posto a sufficienza in risalto dalla psicoanalisi, ma la comprensione dello stesso, secondo la fenomenologia, non può darsi da una prospettiva inconscia, né da un contenuto latente, concetti questi che implicano una tavola di decodificazione estranea al paziente, ma in relazione col «quadro di riferimento» del paziente stesso.

Si coglie qui l'importanza della nozione alquanto recente di «quadro di riferimento» come l'insieme del sistema individuale che interviene dando senso a tutto ciò che si percepisce e come filtro selettivo del percepito.

Numerose indagini (Kelly, 1955; Bannister - Mair, 1986; Rychlack, 1968) hanno classificato le operazioni non conscie del quadro di riferimento come agente di *deformazione* e di interpretazione del dato. Rychlack, nel campo della psichiatria, ha comparato il punto di vista «extraspezionista», che è quello della psichiatria e della psicanalisi tradizionali, consistente nel decodificare col proprio quadro di riferimento psicoterapeutico e pertanto nel «non comprendere», e il punto di vista «introspezionista» che cerca di comprendere ciò che l'altro dice in relazione col quadro di riferimento di questi.

Questo mondo di significati è un mondo di esistenza diversa dal mondo normale o scientifico e ha una struttura e una logica interna che lo rende, nonostante la sua apparente assurdità, fortemente coerente.

Siamo dell'idea che, nella comunicazione, una buona parte delle difficoltà a condividere il significato totale è dovuta al fatto che le parole sono molto lontane dal significare la stessa cosa per due interlocutori.

Con Osgood (1957) possiamo affermare che le parole, oltre al valore denotativo o concettuale, mediante il quale rappresentiamo concetti concreti e universali, hanno una funzione connotativa, associata alle esperienze affettive proprie di ogni persona. Le parole padre, casa, famiglia, libertà, ecc., per esempio, nonostante che concettualmente abbiano lo stesso significato, avranno connotazioni diverse, cioè risveglieranno una risonanza emozionale diversa secondo le proprie esperienze passate (Reese-Lipsitt, 1974). Così,

quando parliamo come ci è possibile, ci comprendiamo solo a un livello molto superficiale, se non contraddittorio, anche se è logico che persone che hanno convissuto insieme abbiano una globalità o mondo di significati più simili di persone che non hanno niente in comune.

Ebbene, nella coppia, questo mondo comune di significati dipenderà dal tempo che i due membri hanno convissuto e, soprattutto, dal tempo che hanno dialogato. Nondimeno, è possibile che esistano molti significati che, essendo ancorati alla fanciullezza, appaiono quasi inalterabili nello scambio. Per questo, se i coniugi non hanno verificato questi significati, nella loro conversazione possono dare l'impressione, apparentemente, di adoperare gli stessi significati, di utilizzare le stesse parole, quando in realtà hanno solo raggiunto un barlume di comprensione.

Logicamente, non occorre segnalare il peso che questi dialoghi «tra sordi» possono avere nelle discussioni e incomprensioni coniugali.

È per questa ragione che da molti anni siamo interessati a trovare delle vie di accostamento al lavoro con questa variabile, che chiamiamo *distanza semantica*. A tal fine abbiamo utilizzato il «differenziale semantico» di Osgood (1957) che, se anche presenta numerosi inconvenienti, ci sembra possa essere uno strumento utile a certi scopi, data la possibilità che offre di oggettivare, mediante alcuni valori numerici, la risonanza affettiva della parola, secondo le tre dimensioni principali ottenute da questo autore, attraverso l'analisi fattoriale, nella significazione umana: valutazione, potenza e attività.

Non consta però che siano state ancora sfruttate le sue possibilità nel campo della psicoterapia coniugale. Diremo schematicamente che esso permette di:

— Conoscere la distanza semantica, tra coniugi, dei concetti prescelti e che nel caso della coppia potrebbero essere i temi topici dell'esistenza coniugale più densi di significato o di maggior potenziale di conflittualità. Ciò permetterebbe di conoscere più rapidamente ed economicamente la problematica presentata dalla coppia nel consultorio clinico, accelerando i colloqui diagnostici. Basterebbe a tal fine utilizzare progressivamente i concetti, dai più generali

temi della coniugalità fino ai più specifici a ciascun tipo di problema. Si procederebbe come potenziando la lente di osservazione.

— Rendere possibile, conseguentemente, un'ordinazione sistematica della psicoterapia da seguire.

— Controllare l'andatura e la finalizzazione della psicoterapia.

— Nella prospettiva propria della coppia, questo strumento permetterebbe ai coniugi di parlare della propria distanza semantica e delle connotazioni che ha portato a ciascuno di loro tale oggettivazione. Questo ci sembra giustificare di per sé l'impiego di questo strumento, che si rivela eccellente nel nostro Programma, nella sezione degli esercizi per condividere il significato.

Concretando questa variabile:

15.1 Conoscenza del mondo dei significati reciproci, sulla base della distanza semantica riferita specialmente alle parole e ai concetti usati frequentemente, che intervengono nelle situazioni conflittuali della coppia.

ROBERTO ROCHE OLIVAR
ESTHER AROZARENA CAÑAMARES

BIBLIOGRAFIA

- BANNISTER B., MAIR J.M.M. (1986), *The evaluation of personal constructs*, Ed. Academic Press, New York.
- BATESON G. (1972), *Steps to an ecology of mind*, Ballantine, New York.
- BOIX J. (1974), *Unión y afecto en el matrimonio*, «Cuadernos de Orientación Familiar», Barcelona, n. 56.
- BURGESS E.W., LOCKE H.J., THONES M.M. (1963), *The Family from Institutions to Companionship*, American Book, Co., New York.
- CUTLER BEVERLY R. AND WILLIAM G. DYER, (1965), *Initial adjustment processes in young married couples*, «Social Forces» 44 (December), pp. 195-201.
- DEAN D., LUCAS W.L. (1974), *Improving marital prediction. A model and a pilot study*, Paper in National Council in Family Relations, St. Louis.

- DUNCAN S., FISKE D.W. (1985), *Interaction Structure and Strategy*, Cambridge Univ. Press, Cambridge.
- FINCHMAN F.D., BRADBURY T.N. (1987), *The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation*, «Journal of Marriage the Family», 49, vol. 49, n. 4.
- FISHER B., SPRENKLE D. (1978), *Therapists perceptions of healthy family functioning*. «International Journal of Family Counseling», 6, pp. 9-17.
- GROUP ADVANCEMENT OF PSYCHIATRY (GAP) (1970), *The Field of Family Therapy*, Report n. 78, pp. 525-644.
- HARVEY J.H., CHRISTENSEN A., MCCLINTOCK E. (1983), *Research Methods*. Cf. KELLEY E AL., 1983, pp. 449-485.
- HARVEY J.H., HENDRICK S.S., TUCKER K. (1988), *Self-report methods in studying personal relationships*. In: *Handbook of Personal Relationships*, ed. S. DUCK., Wiley, Chichester, England.
- HINKLE S.E., MOORE M. (1971), *A student couples Program*, «The Family Coordinator», 20, pp. 153-158.
- KELLY G.A., (1955), *The Psychology of personal constructs*, New York, Norton.
- LEDERER WILLIAM J., DON D. JACKSON (1968), *The Mirages of Marriage*, W.W. Norton and Co., Inc., New York.
- LEVINGER GEORGE, SENN DAVID J. (1967), *Disclosure of feelings in marriage*, «Merril Palmer Quarterly», 13, pp. 237-249.
- LEWIS R., SPANIER G. (1979), *Theorizing about the quality and stability of marriage*. In: W. BURR, R. HILL, F.I. NYE, and I. REISS, (Eds.), *Contemporary theories about the family: Research-based theories*, Free Press, New York.
- LOCKE H.J., WILLIAMSON R.C. (1958), *Marital Adjustment: A factor analysis study*, «American Sociological Review», 28, pp. 562-569.
- MARKMAN (1981), *Prediction of Marital Distress: A 5 Year Follow-Up*, «Jour. of Consul. and Clin. Psychol.», vol. 49, n. 5, pp. 760-762.
- MILLER S., NUNNALLY (1971), *Effects of communication training upon empathic accuracy and upon awareness of diadic interaction of engaged couples: A field experiment*, University Microfilms, Ann Arbor, Michigan.
- MONTGOMERY B.M. (1981), *The Form and Function of Quality Communication in Marriage*, «Family Relations», vol. 30, n. 1.
- NAVRAN LESLIE (1967), *Communication and Adjustment in Marriage*, «Family Process», 6.
- OSGOOD C.E., SUCI G.J., TANNENBAUM P. (1957), *The measurement of Meaning*, University of Illinois Press, Urbana.

- ROCHE (1977), *Comunicación y psicoterapias de la pareja. Un programa para aprendizaje y entrenamiento de habilidades en la comunicación*, Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.
- ROCHE (1982), *Comunicación y salud mental de la pareja humana*, «*Quaderns de Psicologia*», 1, pp. 163-181.
- RYCHLACK J.F. (1968), *A philosophy of science for personality theory*, Houghton Mifflin, Boston.
- SHIPMAN G. (1960), *Speech thresholds and voice tolerance in marital interaction*, «*Marriage and Family living*», 22, pp. 203-209.
- WATZLAWICK P., HELMICK-BEAVIN J., JACKSON D., (1967), *Une logique de la communication*, Ed. du Seuil, Paris; *Pragmatics on Human Communications*, W.N. Norton, New York.
- WITKIN S., ROSE S. (1978), *Group training in communication skills for couples: A preliminary report*, «*International Journal of Family Counseling*», 6, pp. 45-56.