

Conferenza

tenuta dal Dott. Giuliano Franzan

La comunicazione “verbale” nella coppia

1. Introduzione

La famiglia è un sistema psicosociale in evoluzione. Si chiama sistema quel complesso di elementi in interazione fra loro e il cui prodotto è maggiore della somma dei componenti.

Una famiglia non è dunque formata solo dal numero dei suoi membri. $1 + 1 = 3$; $2+1=4$; $3 + 1 = 5...$ Nessuna famiglia è composta da due persone soltanto, neanche quella senza figli. Se si ha un solo figlio, il nucleo familiare non risulta costituito da tre elementi (padre, madre, figlio), ma da quattro. L'esperienza lo conferma: non posso dire di conoscere una famiglia quando ho conosciuto separatamente i suoi componenti, ma solo quando, a casa loro, li vedo interagire e ne colgo l'atmosfera che si crea. Questo elemento in più costituisce la famiglia come esistente, differenziandola da un semplice aggregato di persone. Fare famiglia non vuol dire stare insieme (io + tu), ma stare insieme per costruire qualcosa di comune (io + tu + la relazione). Dove si colloca questa realtà comune? Nell'area della interrelazione, in quell'ambito dove l'io e il tu si incontrano: si realizza tra l'io e il tu e trascende l'uno e l'altro. È un'area comune che oltrepassa l'ambito particolare tanto dell'uno quanto dell'altro: non si compie nell'uno o nell'altro dei due partecipanti, ma nello spazio tra i due, cioè in quel terzo elemento che si costruisce tra loro, trascendendoli entrambi. Senza questa realtà comune la famiglia è ridotta ad aggregato o condominio di persone: si associano, ma nessuna si preoccupa di lavorare per creare uno spirito di famiglia e a lungo andare lo stare insieme perde di significato, venendo a mancare le motivazioni per far fronte ai conflitti inevitabili della relazione.

2. Il dialogo nella coppia

Il dialogo profondo è molto gratificante; sapere che l'altro è attento a quello che dici, che ogni emozione, sentimento, pensiero o valore sarà preso adeguatamente in considerazione, in una parola che sarai compreso bene, è una delle esperienze meravigliose che la coppia può fare. Ogni coppia ha un suo proprio linguaggio, con riferimenti ad esperienze, occhiate d'intesa, gesti affettuosi, complicità, parole e frasi che hanno un particolare significato affettivo; tutto ciò permette un'intimità sempre più profonda: infatti è la parola detta con sentimento ad aprire le difese e a permettere di arrivare al centro dell'essere, che è il cuore. La sostanziale sintonia del dialogo profondo esprime l'essenza stessa del rapporto di coppia. Ciascun partner comprende intimamente ciò che l'altro sta dicendo e si sente libero di rispondere mostrando il proprio mondo interno, e questo è un piacere. La comunicazione procede con un suo ritmo, è una specie di danza in cui ciascuno guida ed è guidato e in cui si crea un'armonia, una musica. Ovviamente è difficile che sia sempre così, le interferenze sono inevitabili, bisogna prenderne coscienza e gestirle a beneficio della coppia, avendo comunque in mente di creare questa sintonia, in tempi il più possibile brevi.

Ma nei rapporti di coppia in difficoltà il dialogo è interferito in modo massiccio dalla rabbia, da risentimenti, da malintesi, da tendenze vendicative, da equivoci, da critiche e da giudizi. Dove è andata a finire l'intesa di un tempo? Il dialogo viene sconvolto gradualmente da modi di essere e fare che divergono sempre più, interessi e obiettivi discordi, modi di dialogare e prospettive contrastanti. Perfino partner che nei primi anni avevano una sintonia idilliaca si ritrovano spesso a dirsi che non si sentono capiti, che le loro parole sono state stravolte nei loro significati personali.

In molti rapporti di coppia non si è consapevoli dell'importanza del dialogo per la costruzione dell'intimità. Oltre, ovviamente, all'esperienza intima della sessualità, i momenti di maggiore vicinanza emotiva avvengono attraverso il dialogo. Purtroppo molti trasformano il rapporto di coppia in

un'azienda di servizi, col risultato che magari tutto sembra funzionare, ma è tutto vuoto di emozioni, di sentimenti, di valori, e da qui al tradimento il passo è breve. Il tempo in cui ci si vede va utilizzato per approfondire il rapporto attraverso il dialogo: è questo che crea l'unità. Imparare a comunicare, o meglio sviluppare la propria capacità di comunicare è fondamentale, altrimenti le frustrazioni, le incomprensioni, i litigi sono assicurati. Già il significato del dialogo può essere diverso fra uomo e donna: per il primo può essere il momento per prendere delle decisioni comuni, per l'altra può essere l'essenza stessa del rapporto, in cui si condivide tutta la vita, cioè i sentimenti, i problemi, i progetti, i valori. Già questa differenza può essere motivo di divisione se non si perviene ad una visione integrata, ad una sintesi o a una mediazione.

Quando due partner dicono che nel loro rapporto non c'è comunicazione bisogna stare attenti e specificare, entrando nel merito, in che cosa non si comunica, altrimenti si rischia la condanna globale del rapporto, una generalizzazione eccessiva. Bisogna tradurre questa impotenza globale in problemi specifici, affinché si possano affrontare e risolvere. Le interferenze nel dialogo profondo possono essere le interruzioni, quando un partner non permette all'altro di esprimere fino in fondo il suo vissuto; un'altra interferenza è l'ascolto passivo senza entusiasmo, senza interesse; un altro modo di non comunicare è divagare, che è anche un modo per non interagire. Nel rapporto di coppia la sincerità e la trasparenza sono fondamentali. La verità libera; tuttavia, dirla con aggressività e potere può ferire il partner piuttosto che liberarlo. La sincerità totale può bruciare più di uno schiaffo: le cose vanno dette con tatto, con amore, su un «vassoio d'argento»; certe esperienze (ad esempio eventuali tradimenti o esperienze sentimentali e sessuali precedenti) a volte non vanno dette affatto.

Affermazioni del tipo «In questo momento non ho voglia di parlare» potrebbero essere vissute come un rifiuto se non vengono motivate adeguatamente: quando si è pieni di rabbia si dicono cose di cui spesso ci si pente, quindi queste non vanno prese alla lettera, perché in quel momento l'altro viene vissuto come avversario piuttosto che come alleato. Questo stato emotivo tende ad accentuare gli aspetti negativi e a ignorare quelli positivi, a giudicare anziché a comprendere. È evidente che questa non è né sincerità, né verità: le emozioni forti distorcono la realtà.

Solo l'amore permette una comunicazione veramente franca, perché ciò che realmente conta è la ricerca del massimo benessere e felicità per entrambi, quindi anche la sincerità e la verità vanno subordinate all'amore. La momentanea sensazione di comunicare in sincerità e verità può essere un vero e proprio autoinganno, e il partner oggetto dell'attacco può portare a lungo le ferite, che possono trasformarsi in rancori, risentimenti e tendenza alla vendetta. La verità, come si sa, ha molte sfumature e molte facce, quindi ritenersi il detentore della verità spesso è presunzione. Soprattutto la rabbia, una delle maggiori cause della sofferenza, è l'emozione che impedisce l'intimità, e quando non c'è comprensione le cose dette vengono deformate, non vanno quindi prese alla lettera. Infatti è esperienza comune, quando subentra la calma, quella di pentirsi di ciò che si è detto e di come lo si è detto.

Quando il tono della voce si alza è segno che abbiamo messo in atto un sistema di difesa, abbiamo alzato le barriere, siamo pronti all'attacco e al contrattacco, e spesso ciò avviene automaticamente e inconsapevolmente. È opportuno mettersi in un atteggiamento di ascolto profondo, di contenimento. Comprendere e assimilare il punto di vista del partner. L'idea che è bene dire tutto, sfogarsi, non sempre conduce a buoni risultati: il partner non è il «cestino dei rifiuti emotivi». A volte nel rapporto di coppia è necessario adottare modalità che utilizziamo normalmente nell'ambito professionale: ad esempio si dice che «il cliente ha sempre ragione», sappiamo tutti che non è vero, ma anche se ha torto si utilizzano tutta una serie di attenzioni affinché il cliente sia sostanzialmente soddisfatto. Perché, allora, trattiamo il partner, che è la persona più importante della nostra vita, peggio di un cliente? Potremmo provare a trattarlo come il migliore dei clienti e mettere in atto tutte quelle modalità di rapporto che tendono a gratificare, soddisfare, rendere piacevole, gioioso, e felice il rapporto stesso. Crediamo che ciò avvenga perché nei rapporti economici, in linea di massima, elaboriamo una distanza adeguata, in cui non ci sia eccessivo coinvolgimento emotivo. Nel rapporto di coppia, dove il coinvolgimento emotivo è fondamentale, lasciamo andare le emozioni (magari

come reazione all'eccesso di controllo esercitato nell'ambito lavorativo), e questo può far emergere modalità di rapporto antiche e non risolte: da qui al non intendersi il passo è breve.

Non si tratta di stabilire nel dialogo se le emozioni si dicono o non si dicono: le emozioni, come tutto del resto, vanno educate, per esempio segnalando all'altro in che stato ci si trova. Ci sono dei momenti in cui si può parlare in modo diretto; ci sono altri momenti in cui il dialogo è bene sia indiretto; e altri momenti ancora in cui è preferibile un sano silenzio, per riprendere il discorso a tempo opportuno; altre volte è meglio scrivere un bigliettino o una lettera. Questa attenzione emotiva al partner, questo saper creare la sintonia adatta al momento presente è segno di amore maturo.

Si può migliorare il proprio modo di comunicare, a patto che lo si desideri veramente, soprattutto al fine di rendere più felice il proprio rapporto. Ciò che impedisce il cambiamento è credere che cambiare sia impossibile: quando si dice che uno «è fatto così» si vuole intendere che è rigido e non disponibile a mediare. Ovviamente è l'altro che deve cambiare, perché noi abbiamo ragione: è talmente evidente... Il cambiamento, invece, è l'essenza della vita: dentro e fuori di noi tutto si trasforma continuamente, anche se impercettibilmente. Fermare il cambiamento è fermare la vita, ma la vita non si fa fermare: è quindi saggio assumere e rendere consapevole lo sviluppo, il miglioramento; ma non sono gli altri che devono cambiare, tantomeno il partner (se deve cambiare significa che, almeno per certi aspetti, non lo accettiamo ...). Possiamo cambiare solo noi stessi, e di conseguenza cambia anche il partner, perché siamo in relazione: quindi se noi cambiamo in meglio - ed è sempre possibile - è probabile che il nostro partner cambi in meglio. Non è un miracolo. Il vero miracolo (che significa «trasformazione») è esprimere un pensiero nuovo, un sentimento detto in modi migliori, cercare nuove sfumature di valori e ideali e cercare di realizzarli nella propria vita quotidiana: un piccolo cambiamento al giorno. Un pensiero al giorno, in un anno sono 365: che potenza! Inoltre dobbiamo prendere coscienza che la nostra mente è sottoutilizzata: lo spreco del potenziale umano in termini di espressione e realizzazione di sentimenti, pensieri e valori, è veramente enorme.

Essere coscienti del proprio stile di comunicazione e migliorare tutto ciò che serve per realizzare un rapporto di coppia piacevole e costruttivo è importante. Ad esempio molti equivoci vengono dal tono della voce: un partner può fare una richiesta normale, ma il tono emotivo può essere estremamente autoritario, senza che lui ne sia consapevole. Questo può avvenire perché nella famiglia d'origine era considerato «normale» dare ordini; il partner può reagire a questo tono sentendosi prevaricato: magari per un po' di tempo accetta questa modalità, perché anche lui non è consapevole, poi ad un certo punto risponde in malo modo dicendo che non è un servo e scatta un litigio. Il problema si risolve migliorando il tono della voce e sforzandosi di capire che l'intenzione non è quella di dare gli ordini, ma di chiedere collaborazione, inoltre prendendo coscienza che è una modalità arcaica che sarebbe utile cambiare.

Rendere spontanea la gentilezza, l'educazione, il tatto non è facile, perché nel rapporto di coppia si portano gli stress e le emozioni sgradevoli non elaborate nell'ambito professionale; inoltre, proprio perché le energie sono esaurite riemergono modalità di rapporto più arcaiche e tutto ciò che non è stato risolto nello sviluppo psicologico. Bisogna dire che questo fenomeno è positivo: è proprio l'amore presente nel rapporto che permette di riparare le ferite provenienti dagli ambiti economici e dal passato. Il rapporto di coppia va considerato come un contenitore in cui vengono inserite tutte le interferenze: bisogna esserne consapevoli, allearsi (la coppia unita è una forza della natura), prenderne in considerazione una alla volta, affrontarla e risolverla, o se non si può risolverla, accettarla, comprenderla, collocarla, darle un senso. In questo modo si neutralizza l'effetto devastante delle interferenze. Questo dialogo è infinito, ma esserne coscienti ed utilizzarlo per il proprio sviluppo e per la propria felicità rende il rapporto di coppia il paradiso in terra. Se non vi si riesce, rivela maturità il chiedere aiuto per acquisire le modalità affinché ciò si realizzi, e la psicanalisi è sicuramente uno degli strumenti più efficaci in tal senso. Come si è detto, ogni tanto riemerge il passato non risolto e questo è fisiologico in un rapporto di coppia equilibrato: il dialogo profondo d'amore fa rivedere il passato sotto una luce nuova; se però i traumi sono stati gravi oppure se il clima dell'infanzia era intriso di emozioni negative, è il caso di risolvere alle origini, cioè riaprire il dialo-

go anche con le famiglie d'origine, in modo particolare col genitore omologo, cioè col genitore dello stesso sesso, perché è il più importante rispetto alla costruzione dell'identità sessuale.

Risolvere alle origini non per colpevolizzare i genitori per tutti gli errori che hanno fatto (chi non ne fa?), ma per riprendere il dialogo interrotto dalle interferenze, per riprendere lo sviluppo da dove eventualmente si è interrotto, incrementando l'amore e la fiducia di base: tutto ciò si riverbera positivamente sul dialogo nel rapporto di coppia attuale.

Molte persone, in particolare gli uomini, hanno difficoltà a provare ed esprimere i sentimenti proprio a causa del fatto che nella loro infanzia emozioni e sentimenti erano repressi (quante mamme hanno detto ai loro figli maschi che gli «ometti non piangono»?), bisognava seguire modalità funzionali e regole rigide, passate magari come valori religiosi. Questa difficoltà di comunicazione viene riportata nel rapporto di coppia attuale. Proprio per il tipo di educazione ricevuta le donne sono inclini a sottolineare i lati emotivi di un problema di dialogo, mentre gli uomini tendono ad analizzare le situazioni e a sottolineare gli aspetti razionali. Come in tutte le generalizzazioni, può avvenire il contrario e tutte le sfumature, che sono infinite, sono possibili. La sintesi è la soluzione migliore: saper vedere prima di tutto gli aspetti emotivi e sentimentali, poi quelli razionali, e se a questi si aggiungono anche gli aspetti valoriali il processo è veramente completo. Questa successione riflette anche lo sviluppo della personalità: quando nasciamo siamo istinto ed emozioni; col tempo, grazie all'educazione, formiamo il nostro io, che è la nostra parte razionale, e per finire sviluppiamo il super io, che è la parte riguardante i principi, i valori. Se vogliamo vederla da un altro punto di vista: all'inizio prevale il femminile (la madre), poi il maschile (il padre), e infine la coppia (l'alleanza fra femminile e maschile), il noi, lo spirito che tiene unito e che tutto pervade. L'importante è sintonizzarsi sullo stesso canale comunicativo: se il partner desidera un sostegno emotivo è del tutto inutile dare una risposta razionale, anche se questa è intelligente e giusta non serve, perché non richiesta: il partner comunque non si sentirà compreso. Quindi, prima di rispondere automaticamente e inconsapevolmente, è opportuno chiedersi e magari chiedere: desideri una risposta sentimentale, razionale o spirituale? O meglio ancora globale, rispettando il vissuto, il processo comunicativo? La comunicazione è veramente un'arte, tuttavia è vero che la centralità, la base va data ai sentimenti. Siamo stati tutti condizionati da una educazione (soprattutto scolastica) che ha dato eccessiva importanza alla razionalità, col risultato che in molti rapporti la noia, il vuoto, il non senso rendono il rapporto stesso sterile e ripetitivo.

Spesso tutto sembra funzionare bene: il bilancio economico è positivo, la casa è in perfetto ordine, i figli sono ben adattati. Fra i molti aspetti che potrebbero spiegare l'assenza di gioia e di entusiasmo in un rapporto di coppia c'è la povertà, la superficialità del dialogo. È veramente un'offesa alla nostra psiche ripetere sempre le stesse cose, pensare che le soluzioni siano tecniche. Noi siamo fatti per essere felici, ma la felicità non capita casualmente, va ricercata sistematicamente nel rapporto; essa è in relazione al piacere, alla passione, alla profondità, ai progetti, ai valori. Purtroppo dobbiamo dire che ci sono tante persone (troppe) che hanno sviluppato una personalità e quindi un rapporto di tipo masochistico, per cui ricercano in tutti i modi il negativo, i difetti, i drammi, le catastrofi. A queste persone l'amore dà fastidio hanno paura dell'intimità non solo per sé, ma anche per il partner e pure per le altre coppie, e quindi fanno di tutto per dimostrare che la felicità non esiste e se esiste, negli altri, è solo un'illusione: il sabotaggio è sistematico. La noia va combattuta ridando vita ai sentimenti, alla sessualità, trovando il senso della vita e della morte, impegnandosi nei valori.

Un altro fattore che tende a smorzare la comunicazione nel rapporto di coppia è l'eccesso di serietà: i partner hanno perso per strada l'allegria, la giocosità, l'umorismo; invece queste sono realtà da coltivare sempre se si desidera una sana comunicazione e il piacere nella coppia. Ridere insieme è fondamentale, ricordare i momenti piacevoli del passato e del presente sviluppa emozioni positive, che così possono ripetersi: ritornare sui luoghi in cui si è stati bene è bello. «Noi prescriviamo – dice Gianni Bassi e Rossana Zamburlin - alle coppie di ritagliarsi una sera alla settimana per riprendere le cose piacevoli del passato: cinema, teatro, concerti, pizzeria, sala da ballo, ogni coppia ci mette ciò che serve per rinnovare il piacere, la gioia, la felicità, l'umorismo; anche se bisogna fare in modo di essere sostanzialmente soddisfatti e felici qualsiasi cosa si faccia. Occorre intelligenza e

amore per essere spiritosi piuttosto che sarcastici e pungenti...». Molte coppie segnalano i loro sentimenti positivi ridendo insieme.

Il dialogo può essere reso emotivamente e sentimentalmente gradevole seguendo alcune attenzioni miranti ad evitare le interferenze che disturbano il rapporto. Come abbiamo già sottolineato, è importante sintonizzarsi sul canale comunicativo del partner, entrare in empatia, cioè sentire quello che sente l'altro. Offrire sostegno significa essere dalla parte del partner; significa anche avere fiducia che il partner ce la può fare. Un altro modo per mostrare un interessamento sincero è, oltre ad ascoltare profondamente, il fare delle domande pertinenti allo stato emotivo. In questo modo il partner può chiarire a se stesso e all'altro il problema, vederne più chiaramente le cause e, se è necessario, prospettare soluzioni più adeguate.

Anche essere un «buon orecchio», in un mondo in cui troppi parlano, rivela una notevole sensibilità. È opportuno quindi segnalare che si sta ascoltando e che si tratta di ascolto autentico. Certe espressioni verbali, certi gesti, certe manifestazioni del volto mostrano se una persona è attenta o meno, per cui è impossibile barare. Se un partner non riesce ad ascoltare perché è stressato o preoccupato o angosciato è meglio che lo dica subito, in modo da rimandare il dialogo a un momento opportuno, anziché far finta di seguire, perché da questa finzione può scaturire una lite. Il dialogo è un mutuo scambio di emozioni, sentimenti, idee, informazioni, progetti, valori; non ricevere una risposta congruente significa parlare per niente, e questo non è degno di un vero rapporto di coppia.

Non è detto che interrompere sia segno di egocentrismo piuttosto che di eccessiva ansia: può essere la modalità che il partner ha di interagire. Tuttavia bisogna dire che l'interruzione è irritante, a meno che colui che parla sia un logorroico, che si parla addosso, e non ha nessuna intenzione di interagire: infatti la logorrea è segno di ansia esagerata e di controllo del partner. In linea di massima è opportuno far finire il discorso, per poi rispondere esponendo in modo adeguato le proprie idee.

Fare domande è un'arte utile, perché le domande obbligano alla risposta. Domande ben poste permettono al dialogo di proseguire in modo costruttivo, mentre certi silenzi significano «non ho voglia di parlare con te». Domande fuori luogo, intrusive, inquisitorie possono bloccare il dialogo, mentre una domanda ben fatta può, come per magia, sbloccare un dialogo che stava languendo. Due avverbi e un verbo in particolare sono pericolosi: «sempre», «mai» e «devi». «Parli sempre» o «non rispondi mai», oppure «devi fare questo e quell'altro», o frasi del genere dette sistematicamente mettono in difficoltà il partner, perché suonano come condanne senza appello o, nel caso del «devi», mettono il rapporto sul piano del dovere piuttosto che su quello del piacere e della gentilezza.

Anche il modo in cui viene formulata la domanda è importante: ad esempio l'uso del «perché?» può essere limitativo e accusatorio; «Come mai sei arrivato tardi?» apre ed è meglio di «Perché sei arrivato tardi?». Un altro modo per ammorbidire il discorso è presentare le affermazioni iniziando con «Mi sembra che... », piuttosto che «È così e colà». È opportuno chiedere l'opinione del partner praticamente su tutto: non è necessario essere d'accordo su tutto, ma il confronto comunque è costruttivo.

Nella comunicazione bisogna stare attenti ai punti deboli del partner: tutti ne abbiamo, bisogna rispettarli e non utilizzarli per ferire, sarebbe una grave scorrettezza. Da questo a non confidarsi più per paura di essere feriti e alzare le difese il passo è breve. L'amore è anche rispettare i limiti del partner, ma nessuno è immune da limiti.

Per concludere il rapporto di coppia si fonda su un buon dialogo: quindi il segreto è comunicare, comunicare, comunicare, soprattutto comunicare i sentimenti. Chi non comunica i sentimenti controlla l'altro, e chi controlla si mette «sopra» nel rapporto. In questo modo è fuori o ai margini del rapporto, perché un vero rapporto di coppia prevede una comunicazione paritaria, e per mettersi alla pari costantemente bisogna allenarsi in continuazione ed essere sensibili e attenti.

3. Imparare ad ascoltare

Molte persone parlano tanto per parlare: ovviamente non è questo tipo di comunicazione che intendiamo quando consigliamo alle coppie di parlare; spesso le persone non ascoltano né il proprio

mondo interno profondo, ne tantomeno quello del partner. C'è una specie di censura delle profondità, si teme di perdersi e quindi si preferisce stare in superficie, col risultato che dopo anni di interazione di questo tipo i partner si sentono incompresi, frustrati, annoiati ecc.

Come dice opportunamente Enzo Bianchi in «Comunicazione e ascolto» nell'ambito del volume «La coppia in crescita», è arrivato il momento di ascoltare, di riflettere profondamente e intimamente. La comunicazione fra un uomo e una donna è caratterizzata, fondamentalmente, dall'ascolto e dalla risposta, e quando ci sono ascolto e risposta veri, allora ci si apre al dialogo, al rapporto, alla comunione. Comunione significa «comune unione», cioè nel rapporto fra maschio e femmina si crea una dialettica, che è una sintesi del meglio di entrambi. Ascoltare, nel rapporto, è far penetrare dentro di se, nel proprio intimo, la parola dell'altro. La persona è viva quando è in relazione, la solitudine non è fatta per l'uomo, che è, fondamentalmente, un essere sociale. Anche nella Genesi al cap. 2 v. 18, Dio dice: «Non è bene che l'uomo sia solo». Noi siamo stati creati strutturalmente per essere in rapporto, anche se in qualche momento abbiamo bisogno di rimanere in silenzio, di stare nel nostro «bunker». Non a caso l'autismo, cioè il quasi completo isolamento dagli altri, è una delle patologie più angoscienti, proprio perché non c'è il rapporto. Ciò che contraddistingue il vivere, è il comunicare, l'essere in rapporto con un'altra persona. La pienezza della vita di un uomo e di una donna, la gioia piena, la vita che si espande è un capolavoro, un'opera d'arte. L'alleanza e la comunione che Dio attua col suo popolo, l'uomo le attua con la donna e viceversa, in quanto Dio è Amore. Amare Dio e trattare male o addirittura odiare o squalificare il partner è una contraddizione. L'alleanza è un dialogo permanente, costante, ordinato, sempre in crescita, che va, quindi, curato; ciò ovviamente non significa che non ci siano momenti di difficoltà, di divisione: l'importante è riprendere in considerazione questi momenti, riflettere con un atteggiamento costruttivo di unità. L'alleanza porta alla comunione, e la comunione è nuzialità, la massima comunicazione fra un uomo e una donna. Per questo motivo le convivenze ci lasciano un po' perplessi, non perché si debba a tutti i costi fare il rito matrimoniale, non per formalismo, ma perché è importante rendere visibile alla comunità, al mondo il proprio amore, la propria unione, che è per sempre. Il mondo interferito dall'economia ha bisogno di ricevere e di vedere l'amore delle coppie e delle famiglie. La morte è la rottura del rapporto col partner, con gli altri, con Dio. Se c'è comunicazione, rapporto amore, la morte viene vinta e anche l'aldilà prende un nome: vita eterna. L'amore infatti è strutturalmente per sempre, cioè per l'eternità.

Prima di tutto quindi ascoltare, poi parlare. La comunicazione avviene attraverso i cinque sensi: la bocca, le orecchie, gli occhi, il tatto, il naso. In particolare le orecchie sono sempre aperte, immobili, scoperte. I rabbini dicevano che le orecchie sono due e la bocca una: quindi bisogna ascoltare il doppio di quello che si parla. Anche dal punto di vista evolutivo, è la madre che parla, e il bambino ascolta: cioè, prima di parlare si ricevono tutta una serie di stimoli affettivi, di parole, e solo dopo molto tempo il bambino riuscirà a parlare. Già durante la gravidanza il bambino, che è in rapporto con la madre, sente la voce dei genitori, percepisce le sonorità del mondo, dell'ambiente che lo circonda. Analogamente, per scrivere bene bisogna leggere molto. E utile essere coscienti del tipo di ascolto presente nella famiglia d'origine, soprattutto in che modo il genitore omologo ascolta ed è ascoltato. Se l'ascolto è interferito è opportuno risalire all'origine.

Ascoltare vuoi dire «essere là», essere nel rapporto, «esserci». Ascoltare è soprattutto ascoltare una presenza, essere accanto, vicino, ascoltare una voce (per questo il tono è importante, comunica l'emozione, il sentimento), poi le parole. L'ascolto pone in una posizione di passività, mentre parlare pone in una posizione attiva. Infatti un vero dialogo è modulato dall'ascolto e poi dal parlare, dalla passività e poi dall'attività. Non ha senso un dialogo in cui si è sempre attivi o sempre passivi. La voce sembra più importante delle parole, il «come» conta più di «cosa» si dice, il sentimento è più importante del contenuto. Attraverso l'ascolto si accoglie la presenza dell'altro, si capisce a che distanza vuole stare, come vuole mettersi in contatto con me. Facciamo spazio dentro di noi affinché l'altro possa entrare nel nostro cuore, abbassando le difese.

Secondo alcuni autori il primato della vista, a cui veniamo condizionati dalla società dell'immagine, rispetto all'ascolto può portare ad una minore coscienza della solidarietà, sicuramen-

te ad una maggiore superficialità, anche se riceviamo molti più stimoli. La riflessione su ciò che si vede e il dialogo permettono l'approfondimento. Il processo di maturazione viene favorito dall'ampliamento dell'ascolto, che poi diventerà capacità di dialogo, in questo modo lo sviluppo linguistico è migliore. Il disturbo più grave riguardo i sensi non è, come spesso si crede, la cecità, ma la sordità. Il non vedente, attraverso l'udito, può collocarsi nel dialogo; chi è sordo invece non può trovare la distanza opportuna, ne può sapere i contenuti del discorso: in questo modo rischia maggiormente l'isolamento, e come abbiamo visto, l'esclusione dagli altri, dal rapporto, dal dialogo è un fattore che genera molta angoscia.

Nella misura in cui ci mettiamo in questa ottica di ascolto profondo, la parola arriverà ed entrerà veramente: siamo bombardati da migliaia di messaggi che non prendiamo neanche in considerazione, da cui ci difendiamo. In realtà ascoltando arrivano le parole, che sviluppano il nostro pensiero e che danno un contesto alla riflessione e all'esperienza. Il linguaggio è in relazione alla coscienza, alla personalità. La nostra capacità di pensare è condizionata dal linguaggio, dalla quantità e qualità delle parole che riceviamo. La capacità di comunicare è molto diversa se una persona ha a disposizione nella sua mente un vocabolario di 3000 parole e un'altra di 10.000: quest'ultima ha sicuramente maggiori possibilità di esprimere in modo più articolato il proprio mondo interiore. La comunicazione è il processo e il contesto vitale in cui noi entriamo in relazione con altre persone, nel nostro caso col partner. Ma è soprattutto nei rapporti intimi in cui cresciamo e viviamo che abbiamo uno scambio di sentimenti che ci può dare la vera soddisfazione.

Il nostro mondo è invaso dal rumore. Il nostro sistema nervoso viene irritato e stressato da rumori di vario tipo. Il rumore offende l'ascolto, e inoltre tutti hanno messaggi da dare e pochi sono disposti ad ascoltare. L'ascolto è la garanzia di un nuovo rapporto che si rinnova, è la garanzia di una solidarietà col partner che può portare a quella pienezza di atteggiamento verso l'altro, di accoglienza, di comprensione, di tenerezza, in cui è possibile la parola autentica, profonda, creativa.

Dopo un vero ascolto è necessario rispondere con parole autentiche. È con la parola che ognuno di noi esce da se stesso, e che una parte di noi entra nell'altro. Il dialogo fatto di parole stabilisce la relazione dall'io al tu. La parola chiede all'altro di rispondere seriamente, con impegno e responsabilità. Impegnarsi responsabilmente significa rispondere ai sentimenti, alle idee, ai valori del partner: rispondere con discernimento, con delicatezza, perché si è ascoltato con vero interesse e in profondità. Come non è facile ascoltare nel vero senso della parola, così non è facile comunicare. Certamente se un partner è capace di ascoltare, è capace di parlare. I pericoli sono il mutismo e il parlare eccessivo, rumoroso, logorroico. Mettersi in rapporto, parlare per comunicare significa alternare la parola al silenzio, affinché l'altro possa esprimersi completamente.

Quando parliamo possiamo farlo a vari livelli: istintivo, emotivo, sentimentale, razionale, spirituale. È opportuno essere coscienti del livello in cui si interagisce, porsi sullo stesso livello dell'altro, segnalare i «passaggi» ad altri livelli, altrimenti si creano equivoci e malintesi. Ovviamente, più livelli si usano nel rapporto, più questo è globale e completo. Comunicare dipende quindi da ciascun partner e dipende dal livello di coscienza (sempre elevabile, perché il potenziale della mente è enorme e quello dello spirito infinito) sulla propria capacità di parlare all'altro e di ascoltare l'altro. E in questo caso il primato va dato all'ascolto: «sentire» quello che l'altro «sente».