

JACQUES SALOMÉ & SYLVIE GALLAND

Rivoluzione relazionale:

se mi ascolto... magari mi capisco



Edizioni



AMRITA

La comunicazione

*Un discorso, prima di rivestirsi di parole,
deve soggiornare, mammifero dolente,
in fondo a un ventre;
conquista così il diritto ad avere un senso,
ad avere un suono, ad avere un sangue.*
(Alain Bosquet)

Chi non ha mai avuto la vaga sensazione di comunicare male con se stesso e con gli altri? Chi non s’imbatte ogni giorno nella difficoltà di parlare di sé e di essere capito?

Se desidero migliorare la mia comunicazione dovrò innanzitutto chiedermi come ho imparato a comunicare. Probabilmente mi accorgerò che ho appreso a *non comunicare*. Scoprirò che molto presto, nella mia esistenza, sono stato spossessato della mia facoltà di parola da coloro che mi amavano, i quali, credendo di comprendermi, parlavano al posto mio.

L’ANTICOMUNICAZIONE

I genitori e gli insegnanti sono più inclini a imporre censure che a incoraggiare la libera espressione.

Cosa ancor più grave, si appropriano della nostra parola per parlare al nostro posto, o “parlarci *sopra*”¹. E, peggio ancora,

1. N.d.A.: abbiamo coniato l’espressione *parlare sopra qualcuno* per descrivere una comunicazione fatta d’ingiunzioni (“Devi essere diverso da come sei”), di spiegazioni (“Se non vieni vuol dire che hai paura”) e di negazioni (“Non sei sfortunato, non ti

negano la nostra espressione personale:

«Ho paura», dice il bambino. «Ma no... non ce n'è motivo», risponde il papà.

«Mi sono sbucciato il ginocchio – dice il bambino. – Mi fa male»; «Ma no... non è niente», risponde la mamma.

Questi messaggi sembrano inoffensivi, e sono dettati dalla buona intenzione di rassicurare il bambino: voler liberare i bambini dalle loro paure è una deformazione tipica di ogni genitore. Ma il vero significato di questi messaggi è: «Non puoi far affidamento su ciò che senti, so io cosa devi provare». Essi dettano all'altro le emozioni e i sentimenti che deve avere, e che in realtà lui non prova. È possibile ordinare o proibire un'azione, se il rapporto di forze lo consente («Non voglio che tu dia botte in testa al tuo fratellino») ma un'ingiunzione relativa ai sentimenti («Devi amarlo») è irrealizzabile a qualsiasi età, ed è fonte di confusione. Chi prova un'emozione dubita del proprio vissuto se questo viene sminuito da una persona significativa (uno dei genitori, per esempio) che nega i suoi sentimenti o tenta di decidere per lui quali debbano essere:

«Devi volergli bene, è tuo fratello, non lo fa apposta a romperti i giochi...»;

«Ma tesoro, lo sai che voglio bene a entrambi; non faccio differenze fra te e tua sorella»; «Sai bene che, anche se si arrabbia, ti vuole un gran bene. E poi dovresti smetterla di contraddirlo sempre, lo sai che non gli piace!».

Così, impariamo a comunicare intanto che il nostro sentire è negato dai nostri cari, che peraltro vediamo negare anche i propri sentimenti:

«Sei triste mamma, piangi?» «No, non è niente, non preoccuparti»...

Niente?

«Alla nonna il papà non piace: perché ce l'ha con lui?» «Ma no, che cosa vai a pensare! Sì che le piace».

manca niente”). Diversa è la parola di un altro che mi dice come mi vede, che mi porge uno specchio, deformante certo, ma pur sempre uno specchio. Questo tipo di parola può essere strutturante, può aiutarmi a conoscermi meglio. La differenza sta soprattutto nell'intenzione di chi mi parla di me.



«Dice che vuole bene a tutti e due, ma non è vero».

Se non ci sforziamo di trovare alcune regole fondamentali per una comunicazione sana, rischiamo di continuare a subire e a trasmettere per tutta la vita dei condizionamenti che sabotano la comunicazione e sono causa di difficoltà e sofferenza nelle relazioni più profonde.

Principi di base

Le basi di una vera comunicazione sono semplici da enunciare e infinitamente complicate da applicare. Dipendono da tre posizioni fondamentali:

- riconosco e confermo l'espressione dell'altro come sua, i suoi sentimenti o punti di vista come suoi;
- mi esprimo parlando di me, esprimendo le mie posizioni;
- desidero che vengano espressi entrambi i nostri punti di vista, evitando che vengano opposti l'uno all'altro o che vengano confusi, e giustapponendoli invece l'uno accanto all'altro per un raffronto. Di lì può nascere una condivisione, uno scambio.

Queste tre posizioni hanno dei diretti corollari:

- non lascio che l'altro "mi parli *sopra*";
- lo invito a parlare di sé;
- riconosco che "capirsi" non significa avere le stesse opinioni, gli stessi sentimenti, lo stesso punto di vista;
 - accetto di distinguere ciò che viene dall'altro (e che appartiene a lui) dal mio sentire (che appartiene a me)².

Al bambino che ha paura dirò: «Hai paura», e forse gli proporrò di parlarmi di questa sua paura. Eventualmente, in seguito, potrò dirgli che io non ho paura, che non ho la sua stessa paura.

All'amico che mi parla *sopra* («Dovresti leggere di meglio che i fumetti»), tenderò di opporre un rifiuto («Non sta a te decidere cosa mi piace») e di rivolgere un invito («Se vuoi, dimmi cosa provi quando mi vedi, come stasera, immerso in quel genere di letture»).

Parliamo *sopra* gli altri perché non siamo capaci di parlare loro di noi, e gli altri ci parleranno *sopra* finché non moriremo, se non affronteremo il rischio di riappropriarci della nostra parola.

Riappropriarsi della parola sarà una delle poste in gioco più importanti in ogni processo formativo. Ogni cambiamento passa attraverso questo parto difficile e doloroso: avere accesso a una parola che mi corrisponda, che sia *mia*, diversa da quella di tutte le persone che mi hanno educato o accompagnato.

Comunicazione ed espressione

Comunicare è "mettere in comune", ma che cosa abbiamo da mettere in comune?

Sia le nostre differenze che le nostre somiglianze.

Esprimersi non è ancora comunicare, è un processo di "sola andata", mentre la comunicazione è un'"andata e ritorno" che comporta tappe successive:

- mi esprimo;
- ricevo conferma che il mio linguaggio è stato recepito;
- ascolto l'altro esprimersi;
- gli do conferma di averlo recepito.

2. N.d.A.: nel campo della comunicazione, spesso confondiamo tra loro i "fratelli gemelli" della relazione: il *nostro* sentire e quello *altrui*.



«Non trovi che faccia caldo?»

Questa sequenza apparentemente semplice presenta innumerevoli trabocchetti. L'altro, in effetti, non reagisce a ciò che dico ma a ciò che recepisce, al modo in cui la mia parola risuona in lui; e talvolta c'è un'enorme differenza fra ciò che ho voluto dire io e ciò che l'altro ha colto. E la cosa è reciproca, naturalmente.

Quando parlo con qualcuno, nel corso di uno scambio complesso e importante, dovrei chiedergli: «Che cosa hai capito?» e quando qualcuno mi parla dovrei dirgli: «Ecco che cosa ho recepito delle tue parole». Dare una conferma all'altro non significa approvarlo, né ritenere fondato il suo pensiero, ma solamente riconoscere il suo punto di vista come il suo particolare punto di vista:

«Le camere a gas non sono mai esistite. Sono un'invenzione degli ebrei per suscitare compatimento...» «È lei a dire che non sono mai esistite; è lei a

pensare che si tratti di un'invenzione degli ebrei per suscitare compatimento. Questa è la sua convinzione. Io non la condivido».

In questo caso posso chiudere lì lo scambio... o invitare l'altro a dire qualcosa in più sui fondamenti della sua convinzione; da parte mia posso tentare di dire qualcosa in più su ciò che è alla base della *mia*. Posso cambiare registro e invitarlo a esprimersi: che cosa intende dire quando nega l'esistenza delle camere a gas durante l'ultima guerra, quale messaggio vuole trasmettere...?

Nel resto del capitolo tenteremo insieme di individuare meglio gli atteggiamenti che intralciano o facilitano la comunicazione, soffermandoci su ciascuno dei quattro elementi presenti in essa:

- dire;
- non dire;
- ascoltare;
- recepire.

DIRE

*Le parole conoscono di noi delle cose
che noi ignoriamo di esse (René Char).*

Dire le cose più difficili, dire di sé e non discorrere degli altri, del mondo, della vita... parlare di me all'altro, cioè esprimere la mia percezione della realtà, ciò che sento, le mie esperienze: non si sottolineerà mai abbastanza l'importanza dell'*io*, così spesso sostituito dal *si* (come in "si dice") o dal *tu*.

L'espressione verbale (senza menzionare i molti linguaggi del corpo e dei gesti) può avvenire, come minimo, su cinque piani diversi.

Il piano dei fatti

È il registro anedddotico, quello che permette di dire ciò che è successo e come è successo.

Alcuni ci tengono a descrivere in maniera dettagliata e fedele ciò che hanno visto, ciò che hanno fatto, ciò che è capitato, e io potrei raccontare, ad esempio, la trama del film che ho visto ieri sera: c'era un padre divorziato che portava sua figlia a fare

un viaggio. Racconto, ad esempio, le molte disavventure che costellavano questa “spedizione”. Posso usare un tono entusiastico, posso dilungarmi su un dato aspetto della storia ed essere più stringato su un altro.

Il piano delle sensazioni e dei sentimenti

Sarà quello relativo a ciò che si è vissuto o provato in conseguenza di un avvenimento, di una situazione o di un incontro.

È sempre presente una “zona sensibile” in cui si convogliano le reazioni affettive, e ciascuno di noi è abitato da un pullulare di emozioni che costituiscono la fonte inesauribile di un tipo di espressione veramente personale... quando ciò è possibile. Questa possibilità dipenderà dalla mia disponibilità a rivelarmi, a confidare il mio vissuto personale; dipenderà anche da quanto l'altro è in grado di capirmi e di stimolarmi a parlare di me.

Rispetto al film di cui sopra, potrò dire quanto mi abbia commosso e mi abbiano turbato alcune scene. Avevo le lacrime agli occhi vedendo gli sforzi che faceva il padre per farsi amare dalla figlia. In alcuni momenti ridevo, e gioivo quando fra loro c'erano complicità e tenerezza; mi sentivo triste quando un universo di incomprensione reciproca li separava... e se colui al quale tento di parlare è importante per me (se è per me una figura significativa) sarà necessario che io venga accolto, che io venga recepito. Diventa necessario per me ricevere questo tipo di ascolto.

Molti malintesi e frustrazioni a livello relazionale sono generati proprio da questo: l'altro, per ragioni sue (una soglia di tolleranza troppo bassa, insensibilità per la sfera emozionale, paura, cecità e sordità di vario genere...) non è in grado di ricevermi; mi priva allora di questa dimensione vitale per me... quella del mio vissuto, di ciò che provo, o la sminuisce. Questo divario è all'origine di una quantità incredibile di malintesi e di sofferenze nell'ambito familiare. Noi tutti ci aspettiamo che, come per magia, l'altro (la mamma, il papà, nostro fratello, nostra sorella) si uniscano a noi in ciò che proviamo, capiscano la nostra personale sensibilità, e accolgano le nostre emozioni senza appropriarsene.

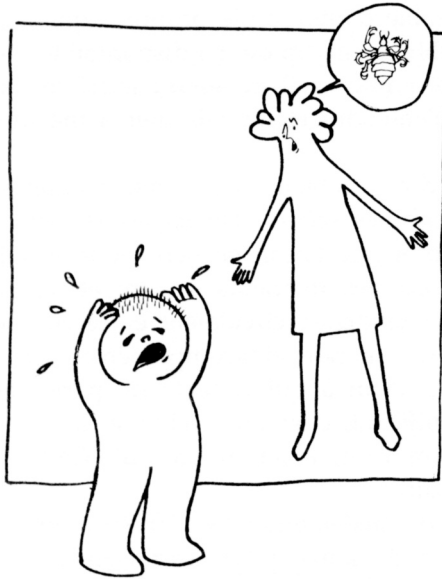
Un'altra difficoltà si presenta quando l'altro mi risponde in un registro diverso dal mio:

«Sai mamma, ho sofferto molto quando, a sei anni, mi hai fatto rapare a

zero...» «Ma a scuola c'erano i pidocchi, capisci?»

No, non posso capire se non mi sento innanzitutto recepitto: io parlo di sentimenti e lei di fatti.

*Le parole possono illuminarci sul nostro comune sconforto...
senza per questo consolarci.*



«... Ma a scuola c'erano i pidocchi!»

Il piano del pensiero, delle idee

Generalizzazioni, valutazioni normative, considerazioni logiche: i nostri rapporti personali sono in buona parte instaurati sul piano razionale o prendono avvio di lì. Pensieri discorsivi, “pensieri-vetrina”, “pensieri-cavalletta”, le idee che collegano e sostengono le emozioni più colorite ci permettono di classificare le esperienze e di assimilarle, e ci proteggono da esse fino a tagliarcene fuori, a volte. Pensieri come punti di riferimento indispensabili, come segnaletica necessaria nel caos e nella molteplicità delle situazioni umane... Il pensiero è evasione dalla parola

verso orizzonti senza limiti, “espansione” dell’uomo fino ai confini conosciuti del cosmo.

Lo stesso film può non piacermi o posso invece apprezzarlo (trovandolo bello e profondo), poi posso condividere con altri le mie riflessioni sulla relazione padre-figlia e sulle differenze generazionali, sul cinema intimista o sull’arte della comunicazione! È così piacevole (o spiacevole) ampliare le proprie vedute, costruire e distruggere mondi, inventare o cancellare relazioni, legare o separare il possibile e l’impossibile!

Il piano della risonanza

Ogni nostra esperienza entra in risonanza con un vissuto più antico e ci rinvia ad esperienze impresse nel nostro passato, anche se questo strato affettivo non è sempre accessibile in maniera diretta e immediata. Se ho piena fiducia nel mio interlocutore, potrò forse raccontare che il film ha fatto riaffiorare il mio vissuto di figlio di genitori divorziati, e mi ha riportato alle visite di mio padre, e a tante speranze e delusioni. Può inoltre rinviarmi a una mia “mitologia” personale del padre e della vita familiare. È come se ogni avvenimento del presente trovasse un’eco in un passato vicino o lontano, e questa riattivazione più o meno cosciente lascia in noi delle tracce che colorano qui ed ora le nostre relazioni, i nostri rapporti.

Una donna che mi parla per la prima volta, durante una cena tra amici, riattiva in me una situazione di una quarantina di anni prima. Avevo otto anni, facevo le elementari, ed ero vittima del comportamento sadico di un’insegnante la cui bocca, guarda caso, era uguale a quella della mia interlocutrice... e senza rendermene conto mi viene da aggredirla, da umiliarla; mi metto a confutare in malo modo il suo punto di vista, in realtà non molto diverso dal mio, mostrandomi cattivo, astioso, spietato, desideroso di annientarla... lasciando i miei amici senza parole per le mie “uscite”.

Il piano dell’immaginario

A volte possono essere condivise anche le fantasticherie, i desideri personali e la loro schiera di dispositivi immaginifici. A proposito del film, per esempio, avevo immaginato di farne uno simile, ma leggermente diverso, incentrato sulla relazione di coppia, e di esserne il regista, mentre l’attrice principale sarebbe stata... (e nella mia mente dialogavo con Delphine

Seyrig o Juliette Binoche...).

La vita dell'immaginario, così centrale in ciascuno di noi, è la fonte primaria della nostra creatività nel dialogo, se accettiamo di metterla in comune e se l'altro è in grado di intenderla per quello che è, cioè una vita immaginata, riuscendo a capire che se traduco il mio immaginario in parole non significa che poi passerò all'azione. La specificità dell'immaginario è che va recepito: non lo si può condividere, lo si può solo "testimoniare", e ha bisogno d'essere rispettato.

Una comunicazione piena è una condivisione in cui ho la possibilità di raccontarmi, di essere recepito e di recepire l'altro su questi cinque piani e nei diversi momenti della relazione; spesso, invece, rimaniamo bloccati rispetto a uno di questi piani e, a seconda della situazione, dell'interlocutore o dell'argomento affrontato, a seconda della nostra scioltezza o delle paure, e soprattutto a seconda del tipo di ascolto che incontriamo, privilegiamo rigidamente un dato registro, evitandone o rifiutandone altri con uguale fermezza.

La comunicazione feconda, invece, si sposta liberamente da una dimensione all'altra, lasciando circolare la parola in ognuna di esse. Sì, ogni approccio comunicativo dovrebbe essere fecondo, portatore di apertura e di espansione, perché una relazione libera (che mi permette cioè di essere me stesso) è una relazione in cui qualsiasi cosa può essere detta³. A volte sentiamo dire: «È difficile per me, non posso dirgli che...» o «Si rifiuta di ascoltare ciò che dico» oppure «Non oso dirglielo, perché temo la sua reazione». La paura di dire, di esprimersi con abbandono è spesso presente nelle relazioni più strette, e sbarra la strada all'entusiasmo, agli slanci, alla creatività. Essa trattiene e alimenta il risentimento legato alle frustrazioni del non-detto.

*A volte ci aspettiamo troppo dal linguaggio,
dal mito della parola giusta e vera;
le parole invece rivestono realtà diverse
per ciascuno di noi.*

3. N.d.A.: il che non corrisponde al "terrorismo" del dover *dire tutto* ad ogni costo: il solo fatto di sapere che si può (*non* si deve) dire tutto, ci dà molta fiducia in noi stessi e negli altri.

Spesso, inoltre, spero che uno scambio di parole e di frasi mi dia accesso a quella comunicazione così piena e gustosa che tanto desidero. Quando è presente in me questa speranza che ha il sapore dell'assoluto, mi capita spesso, dopo un dialogo, di trovarmi alle prese con un inquieto disincanto, un'angoscia sorda e viscerale o una collera indicibile che rischia di esplodere in modo violento.

Vi è un tale divario fra ciò che vivo e come ne parlo, fra ciò che ho intenzione di dire e ciò che esce dalla mia bocca, e inoltre fra ciò che dico e ciò che il mio interlocutore recepisce in base alle sue percezioni e ai suoi riferimenti! E io non so nemmeno che cosa ha capito o percepito: magari lo scoprirò, a bocca aperta, esterrefatto, soltanto dopo giorni o settimane.

I pensieri e le immagini segrete dell'altro mi sfuggono completamente, come i miei a lui, e addirittura quelli della compagna con la quale divido il letto e il pane, e anche quelli del bambino che cirondo di cure e di amore da quando è nato. Anche con loro regna il mistero e rimane assente la comunicazione su gran parte dell'essenziale.

Così, in ogni espressione verbale (che non è ancora dialogo) ci saranno rischi di distorsioni e di malintesi tra:

- ciò che penso, ciò che vivo o provo e ciò che sono in grado di dire;
- ciò che effettivamente dico con i miei mezzi espressivi... e ciò che l'altro coglie e comprende, privilegiando, fra i molti messaggi del mio discorso, quello che lo tocca, lo affascina, o lo minaccia di più;
- ciò che io credo che l'altro abbia recepito... e ciò che egli pensa che io pensi che lui abbia colto.

Certo mi sforzo di accettare questo inevitabile divario tra le parole e il vissuto, prima di provare a ridurlo: occorre riconoscere l'incompletezza di ogni comunicazione verbale prima di operare per renderla più feconda.

NON DIRE

Nel tentativo di raggiungere l'inaccessibile, rendiamo

impossibile ciò che sarebbe realizzabile (P. Watzlawick).

Questo punto può sembrare in contraddizione con ciò che è stato appena enunciato, ma il “non-dire” va inteso come una scelta, e non come un obbligo.

Potrò ritenermi soddisfatto di una comunicazione solo se ne accetterò i limiti, perché non è possibile dire tutto. Dire tutto di sé rimane un’illusione e un tranello, la tentazione della fusione.

Non dire corrisponde talvolta a segnare il territorio: non desidero affrontare un dato argomento con quella persona, anche se mi fa delle domande, perché alcune di esse sono intrusive ed è mio diritto non sentirmi obbligato a rispondere:

Sto raccontando a un collega dove sono stato in vacanza: «Con chi hai fatto il viaggio?» s’informa. «Ho voglia di parlarti di Praga, ma non della mia vita affettiva, in questo momento».

Non dire può essere un segno di attenzione per l’altro («Stasera è stanco, non gli va di ascoltare») e scegliere un buon momento per essere ascoltati («Oggi lui ha una tale voglia di parlare che non c’è posto per la mia parola!»). Si tratta a volte di attendere condizioni più propizie o di aver fatto maggior chiarezza in se stessi prima di osare ritornare sul vissuto relativo a una situazione, nel qual caso il non dire, il non dir troppo, eviterà quell’“inquinamento relazionale” in cui di solito ci si serve dell’altro come di una pattumiera, riversandogli addosso tutte le nostre preoccupazioni, la nostra depressione, la collera, le frustrazioni. Molti sembrano ragionare in questo modo: «Più sono in confidenza con qualcuno, più posso raccontargli tutto ciò che non va nella mia vita, in me, fino alla saturazione».

È alle persone più care che riserviamo il peggio di noi stessi, in particolare nella relazione amorosa, in cui talvolta rovesciamo addosso all’altro, senza remore, tutte le nostre preoccupazioni o le nostre sventure. È come se l’amore ci autorizzasse ad “inquinare” la persona che amiamo: «Come si permette di essere felice e contento, mentre io sono triste e infelice!»

Il “non dire”, che non va confuso con il “non-detto”, è una specie di autoregolazione della comunicazione che permette a ciascuno di salvaguardare delle zone d’intimità:

«Ho appena scoperto, in tua assenza, quanto sia importante, nei nostri incontri, ritagliarmi uno spazio di solitudine in cui però io ti possa sentire

vicino: questi momenti in cui tu ci sei e insieme non ci sei hanno l'intensità del momento che precede la notte, quando il sole è ancora presente».

Essere soli in presenza dell'altro: sottile comunicazione tra due persone che fuggono all'interno di se stesse, due correnti parallele e distinte da cui scaturisce una forza magnetica.

È così, talvolta, dopo l'amore. Ciascuno è solo, contento di esserlo, acquietato e senza desiderio di interazione o di comunicazione attiva e, ciononostante, in questo stato senza uno scopo e senza esigenze, la presenza dell'altro è importante per ciascuno dei due, che ne esce confermato nel profondo e accresciuto.

Le relazioni, per durare a lungo, necessitano di un silenzio di questa qualità, fatto dell'intimo piacere di vivere da soli le proprie sensazioni percependo però l'"accordo" (in senso musicale) con l'altro.

Spesso questo delicato equilibrio sembra difficile da ottenere. Troppo sovente la presenza e lo sguardo dell'altro (anche se in realtà non mi sta guardando) assumono un'importanza che invade la mia relazione con me stesso. Essere più consapevoli dell'altro che di sé... È più facile godere della propria solitudine quando non c'è nessuno in camera, o in casa. E più che dalla presenza del compagno, della compagna o dei figli, mi sembra che questa possibilità di ritiro felice sia ostacolata dalla vicinanza dei genitori.

Tuttavia è vicino alla mamma che il bambino piccolo dovrebbe potersi costruire la capacità di stare da solo in presenza dell'altro. Sicuro della disponibilità materna, egli può starsene da solo a fantasticare o a giocare, sperimentando uno spazio in cui, paradossalmente, può dimenticare l'altro perché sa che è lì presente, e in cui può separarsi dall'altro perché sa di non perderlo.

Molte madri s'intromettono in questo fragile spazio compromettendo il fondamentale "apprendimento" della solitudine: intervengono commentando il gioco, facendo domande, manifestando il loro interesse, e con le loro buone intenzioni distruggono l'istante sospeso che il bambino stava vivendo indipendentemente da loro. Egli si trovava infatti sul filo del rasoio tra la solitudine-abbandono e la relazione-dipendenza, e stava esplorando la sua capacità di esistere come un intero, non intaccato dall'esistenza dell'altro, che tuttavia rimaneva essenziale.