

COMUNICAZIONE E ASCOLTO NELLA COPPIA CRISTIANA

Come cristiani, crediamo in un Dio che ha un volto. A differenza di altre religioni, noi abbiamo la possibilità di poter vedere il volto del nostro Dio. Un Dio che si mostra, che possiamo conoscere e soprattutto riconoscere. Il volto di Dio, non ci dà semplicemente la facoltà di avere un'idea di Dio. E' sul quel volto che sperimentiamo realmente la sua esistenza. Ma è anche un Dio che non ha solo un volto: è un Dio che parla e che ci parla. La scrittura è Parola di Dio. La vita di Gesù è parola di Dio. Gesù ha parlato tantissimo; parlava, comunicava, capiva e si faceva capire. Poter vedere Dio, sapere di poter parlare con lui, e constatare che possiamo ascoltare ed essere ascoltati, ci rende consapevoli che è veramente possibile entrare in relazione con Dio. Nella relazione con Dio sperimentiamo continuamente la nostra difficoltà di saper comunicare. Sperimentiamo sulla nostra pelle i nostri limiti comunicativi e relazionali, e contemporaneamente vediamo il valore dei rapporti interpersonali nella nostra vita; Il valore della comunicazione ed il valore dell'ascolto. L'uomo è un essere pensante, dotato di ragione. E' differenziato dagli animali in genere per il suo ragionare. Dotato di istintualità come gli animali, ma capace di formulare pensieri che lo differenziano dagli altri esseri viventi; pensieri frutto di ragionamento, talvolta di riflessione, che hanno permesso all'uomo di progredire, di conoscere, di creare, di costruire. Ma non è solo la ragione che ci caratterizza come esseri umani. L'uomo parla. Non è capace solo di esprimere suoni, ma dà a quei suoni la funzione di trasformarsi in parole, e le parole in frasi. Le frasi formano i discorsi. La parola è lo strumento principale che permette all'uomo di interagire con i suoi simili. Dico principale, perchè la parola da sola non basterebbe a rendere onore al valore della relazione tra esseri umani. L'uomo è un essere che da sempre, istintivamente a questo punto, ha la necessità di entrare in relazione. Già nello stato embrionale si avverte la relazione. Se la relazione inizia quando ancora l'uomo non è capace di parlare, allora la capacità di comunicare non è fatta solo di parole. Potremmo dire che la comunicazione si serve delle parole, ma le parole che da sole non producono automaticamente una comunicazione, e non per forza creano una relazione. Le parole hanno bisogno della nostra persona, del nostro esistere, del nostro interesse. Le parole per essere comunicazione necessitano della nostra capacità di entrare in relazione. Sappiamo comunicare? Dovremmo chiedercelo in continuazione. Sappiamo ascoltare? Ci sono tre elementi chiave nella nostra personalità che devono essere considerati per capire meglio come una comunicazione possa essere efficace e che abbia al suo interno un ascolto autentico: i bisogni, le emozioni, i sentimenti.

I bisogni si distinguono in: Bisogni primari e bisogni secondari.

Bisogni primari: Sono tutti quelli la cui soddisfazione è indispensabile per la sopravvivenza come mangiare, bere, dormire sono bisogni avvertiti da tutti gli esseri viventi.

Bisogni secondari: Sono tutti quelli la cui soddisfazione non è indispensabile per la sopravvivenza per l'uomo come andare al cinema, ballare, leggere sono bisogni che avvertono dopo aver soddisfatto i bisogni primari.

Abraham Maslow elabora una teoria del comportamento umano fondata sui bisogni, cioè di uno stato di carenza psicofisica dell'organismo che spinge un soggetto ad un comportamento di compensazione.

Egli individua la seguente gerarchia dei bisogni:

1. fisiologici (fame, sete,)
2. di sicurezza e protezione
3. di appartenenza (affetto, accettazione, identificazione)
4. di stima, prestigio, successo
5. di realizzazione di se

Si può intuire che il bisogno di autostima è strettamente correlato a quello di affetto, accettazione e identificazione.

Si può capire come nell'assistenza a persone non autosufficienti o parzialmente autosufficienti i bisogni sopraelencati siano incrinati, o perlomeno fortemente se non del tutto compromessi: in certe situazioni i bisogni fisiologici possono non essere soddisfatti o perché l'anziano non è in grado di parlare o si esprime in modo poco chiaro o ancora perché l'assistenza è lacunosa, superficiale.

I bisogni primari sono fisiologici e sono quelli che garantiscono la sopravvivenza come l'aria da respirare, l'acqua da bere, cibi da mangiare e il sesso per riprodursi.

Una volta che l'individuo si è assicurato i bisogni primari e si sente protetto e al sicuro, può concentrarsi su altri bisogni legati all'amore e al possesso, seguiti dal bisogno del rispetto per se stessi e per gli altri.

T

Diverse cose sono associabili alla "auto-realizzazione" - essere sicuri di riuscire a superare le sfide della vita, scegliere tra quello che vale di più e di meno, sentire che il proprio tempo è stato utilizzato in modo creativo e inventivo.

I bisogni umani includono quindi la sete di conoscenza e il bisogno per l'ordine estetico e la bellezza, oltre a un bisogno "trascendentale" oltre il quale l'auto-realizzazione porta al bisogno di aiutare gli altri per trovare degli scopi nella vita.

Come possiamo vedere il bisogno di auto-realizzazione è intrinseco in noi, e, in generale ci serve per migliorarci sempre. È una sorta di competizione con noi stessi che ci permette di aumentare le nostre ricchezze, fisiche e spirituali.



Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate": paura, amore, ira. Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia.

Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui.

4A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio

psicofisico.

Tutti sanno che cos'è un'emozione fino a quando non si prova a definirla. Diciamo che, nella migliore delle ipotesi, ciascuno sa cosa è per lui una certa emozione ma non è detto che un'altra persona intenda esattamente la stessa cosa anche se usa la stessa parola..."

Esistono ancora importanti differenze concettuali e metodologiche, tali da non aver reso ancora possibile l'elaborazione di una teoria unificata delle emozioni.

Secondo alcuni studiosi, le emozioni sono processi di tipo cognitivo (o comunque tali che la cognizione svolga un ruolo centrale).

L'emozione consisterebbe in un processo in cui, alla percezione di un certo insieme di stimoli, seguirebbe una valutazione cognitiva che consentirebbe all'individuo di etichettarli e di individuare un determinato stato emotivo. A questo punto, seguirebbe la risposta emotiva, sia di tipo fisiologico che comportamentale e espressivo.

Le emozioni fondamentali sono state inizialmente proposte a partire dallo studio delle espressioni emotive (ad esempio, le espressioni facciali, o il lessico emotivo) e dell'invarianza di queste rispetto ai diversi individui e alle differenti culture. Diversi studi presentano variazioni più o meno grandi, ma pressoché tutte contengono: paura, gioia, tristezza, rabbia, disgusto. Queste si presentano dunque come le candidate più verosimili al ruolo di emozioni fondamentali.

Alcune emozioni, quelle più complesse, sono i sentimenti quali l'invidia, l'amore o il senso di colpa. È bene precisare che per alcuni ricercatori questa categoria non viene inclusa tra le emozioni.

Infine, le emozioni sono sempre caratterizzate dalla presenza di piacere e dolore, i quali non sono considerati emozioni ma semplici sensazioni, segnali che servono a connotare l'insieme delle percezioni e la susseguente emozione. Tali segnali permettono di distinguere tra emozioni positive ed emozioni negative.

"Le emozioni possono interrompere le elaborazioni cognitive in corso"

Una importante relazione tra cognizione ed emozione si esplica nell'influenza che quest'ultima ha sulla prima, in relazione ai meccanismi di risposta propri dei sistemi emotivi. L'aspetto più interessante, ai fini del presente lavoro, è il fatto che tale influenza agisce indirettamente sulla capacità di eseguire compiti complessi.

Le abilità cognitive sono influenzate direttamente dallo stato emotivo: le emozioni incidono sulle intenzioni e, ad un livello più complesso, sul senso di autostima

Nella comunicazione, **L'EMPATIA** è la 'risorsa' per eccellenza.

L'empatia è la capacità che ci consente di immedesimarci con gli stati d'animo e con i pensieri dell'altro sulla base della comprensione dei suoi segnali emozionali, dell'assunzione della sua prospettiva soggettiva e della condivisione dei suoi sentimenti.

Le componenti dell'empatia sono la trasparenza (ovvero l'accordo tra i sentimenti manifestati e quelli realmente provati), la comprensione empatica (ovvero l'immedesimazione e la comprensione del punto di vista dell'altro) e l'accettazione incondizionata (ovvero l'astensione da valutazioni, da approvazioni o disapprovazioni e da correzioni).

L'ascolto empatico non si impone in modo direttivo, interpretativo o giudicante, ma pone l'altro nella condizione di esplorarsi, di lasciare emergere intuizioni ed emozioni e di integrare la propria complessità.

L'ascolto attivo empatico è la capacità di mettersi nei panni dell'altro condividendo i vissuti e la percezione emotiva.

Saper ascoltare presuppone un'attenzione anche al proprio sentire e alla cassa di risonanza emotiva che non può essere trascurata senza ripercussioni sulla percezione soggettiva del benessere. Si tratta di un'abilità trasversale che risulta spendibile in ogni contesto esperienziale.

L'ascolto empatico dirotta l'attenzione dal perché l'altro comunica, al come si esprime (in tutte le accezioni del repertorio comunicativo).

L'ascolto presuppone delle tappe che prevedono:

- recepire il contenuto;
- comprendere la finalità;
- prestare attenzione al comportamento non verbale;
- avere consapevolezza rispetto al proprio modo di comunicare;
- evitare il giudizio.



La percezione di chi viene ascoltato, determina indubbiamente un feedback positivo e contribuisce a creare un buon clima nella relazione interpersonale.

Utilizzare l'ascolto empatico genera effetti positivi anche su chi lo attua, incrementando l'autostima; inoltre è possibile ottenere maggiori informazioni ed individuare i propri e gli altrui bisogni, al fine di poterli soddisfare in modo più efficace.

L'ascolto empatico non richiede uno studio teorico ed una comprensione esclusivamente intellettuale e l'accettazione incondizionata; esso non impone una regola ma mette l'altro nella condizione di esplorarsi per trovare la sua verità.

Si può imparare ad esprimere con maggiore facilità i propri sentimenti di

- emozione
- sentimento
- affetto

Descrizione

Comunicare vuol dire scambiare informazioni legate a fatti o ad emozioni personali con un'altra persona.

La vera comunicazione avviene quando uno riceve il messaggio dell'altro e risponde, cioè quando si realizza una comunicazione circolare, cioè uno scambio d'informazioni da uno all'altro e viceversa.

Il nostro modo di comunicare è attraverso le parole, comunicazione verbale, però, a differenza di quanto pensiamo, si comunica molto di più con il linguaggio del corpo, cioè con una comunicazione non verbale, fatta di gesti e posizioni del corpo, espressioni del viso, sguardi, sorrisi, ammiccamenti ecc., per questo motivo è impossibile non comunicare.

Anche quando stiamo zitti e pensiamo di non comunicare, mutismi, silenzi, sguardi, sorrisi, sospiri, gesti..., sono in realtà una comunicazione degli stati d'animo, delle emozioni, dei pensieri interiori personali.

La comunicazione non verbale è perciò più ampia e veritiera che quella verbale.

Capire il messaggio non verbale dell'altro, però, non è semplice, perché ognuno lo traduce secondo un modello acquisito all'interno della propria famiglia d'origine, e fatto proprio crescendo, o lo interpreta secondo il proprio stato d'animo, legato al momento o alla situazione che si sta vivendo.

Un altro elemento fondamentale della comunicazione è l'ascolto, senza di esso la comunicazione non si realizza.

Possiamo distinguere tre tipi d'ascolto

1. SUPERFICIALE ® ascoltiamo, ma ci sono “interferenze” che ci distraggono: pensieri, preoccupazioni..., che non permettono di concentrarci su ciò che stiamo ascoltando (ascolto, ma continuo a fare quello che sto facendo, seguendo il filo dei miei pensieri)
2. PARZIALE ® sto a sentire quello che mi dice l'altro, ma non partecipo con le mie emozioni, non colgo il suo stato emotivo, ascolto il contenuto verbale e basta, (ascolto ed esprimo dei consensi verbali generici, non m'interessa quello che sento o non sono in quel momento disponibile ad entrare in relazione con l'altro anche con le mie emozioni)
3. ATTIVO E PARTECIPE ® ascolto con una curiosità sana quello che mi dice l'altro, smetto di fare quello che sto facendo e rivolgo la mia attenzione completa a chi mi parla, partecipando anche emotivamente a quello che lui mi sta dicendo

Il mio linguaggio non verbale rivela chiaramente quale dei tre tipi d'ascolto sto mettendo in atto.

Quando si comunica, sono sempre presenti due componenti:

- Il contenuto del messaggio, cioè ciò che voglio dire
- L'espressione delle emozioni, legata a ciò che sto dicendo

Questi due elementi del comunicare s'intrecciano e, talvolta, uno dei due prevale sull'altro.

Un altro aspetto da tener presente, quando si parla di comunicazione è che uomo e donna comunicano in modo differente.

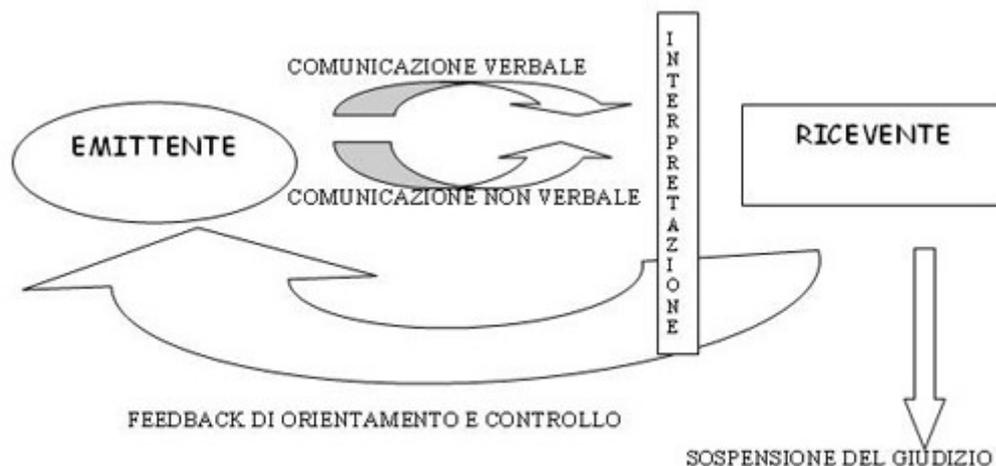
L'uomo

- In genere parla per scambiare informazioni
- Tende a non rivelare i propri punti deboli
- Manifesta una spiccata autonomia
- Non desidera sentirsi dire che cosa deve fare
- E' più razionale
- Evita il conflitto

La donna

- In genere parla per approfondire l'intimità

- Tende ad utilizzare i suoi punti deboli
- Ricerca un coinvolgimento profondo
- Cerca di capire le esigenze dell'altro per arricchire la relazione
- E' più emotiva, nel senso buono del termine, utilizza di più le emozioni



Una comunicazione efficace deve pertanto tener conto di tre canali:

1. IL LINGUAGGIO : il tipo di parole che si utilizzano, il significato che hanno le parole e le espressioni che si usano. Ognuno tende ad interpretare a suo modo ciò che dice l'altro, in base alla propria esperienza familiare
2. IL TONO DELLA VOCE : è importante far caso al tono di voce che si usa nel comunicare, che può essere variamente modulato: affettuoso, elogiativo, irritato, indifferente... e che può rivelare differenti stati emotivi
3. LE REAZIONI EMOTIVE :ossia il linguaggio non verbale che è sempre presente. E' importante imparare a riconoscere le proprie reazioni emotive, per tenerne conto, per regolarle, così com'è importante conoscere e riconoscere quelle di che ci ascolta, soprattutto in una relazione di coppia

Dopo aver esposto alcune caratteristiche generali della comunicazione, entriamo ora più nel merito della comunicazione di coppia

Nella relazione con l'altro noi mettiamo in atto una serie di modelli di comunicazione, che abbiamo imparato nella nostra famiglia d'origine, che dobbiamo imparare a riconoscere e di cui è bene tener conto, perché l'altro non necessariamente utilizzerà gli stessi modelli o darà il medesimo significato a parole ed espressioni per noi usuali.

Quando noi parliamo, non possiamo sapere esattamente che cosa pensa l'altro o che cosa sente e prova mentre ci ascolta, anche se la sua comunicazione non verbale in parte lo rileva.

Spesso, invece, nella relazione di coppia, capita di agire "come se" potessimo leggere nel pensiero dell'altro, attribuendogli i nostri pensieri e i nostri stati d'animo, senza provare a capire ciò che realmente pensa e prova, e ciò non giova ad una comunicazione efficace.

Il rischio è di attribuire all'altro le emozioni negative che invece sono dentro di noi: "Sono irritato, nervoso, stanco", e vedo nell'altro l'irritazione, il nervosismo, la stanchezza, interpretando in questo senso i suoi atteggiamenti verbali e non verbali, senza preoccuparmi invece di mettermi in ascolto del suo stato d'animo reale o di dichiarare le mie emozioni e le ragioni per cui mi trovo in quella situazione chiedendo di essere ascoltato e accolto in questa mia debolezza.

E' bene che una coppia riconosca e tenga conto che ci sono differenze nel modo di comunicare:

➤ Ognuno deve cercare di riconoscere il messaggio secondo il modo con cui arriva e non secondo il filtro con cui siamo abituati. Ci sono modi di comunicare imparati in famiglia, che non vanno dati per scontati, ma che l'altro deve conoscere ed interpretare correttamente.

➤ Esistono differenze nella manifestazione dell'emotività di ciascuno che bisogna riconoscere per ben interpretare. Conoscere e controllare i nostri stati emotivi, imparare ad esprimerli, insieme alle nostre attese, aiuta l'altro a comprenderci più a fondo.

Imparare a tenere conto di questi aspetti, consentirà ad una coppia di comunicare meglio e di costruire con più facilità una comunicazione originale, quella che i loro figli impareranno. Un altro aspetto importante per una buona comunicazione di coppia è trovare l'equilibrio tra individualità e reciprocità.

In una coppia due diverse persone s'incontrano e mettono in comune una parte della loro individualità: la dimensione della coppia

Unità di coppia: condivisione

Più le due personalità sono ricche e appagate in tutti gli aspetti della loro vita: lavoro, rapporti con gli altri e con la famiglia d'origine, interessi, ..., più la dimensione della coppia ne beneficia, perché una persona realizzata e serena sarà sempre ricca d'energie e positività da riversare nella coppia e da condividere.

Viceversa, più una persona non è realizzata a livello personale, almeno in alcuni aspetti, più tenderà a riversare nella coppia alcune delle sue tensioni e insoddisfazioni e non contribuirà alla crescita della coppia.

Uno dei rischi nelle coppie è di uno sbilanciamento rispetto alla crescita delle reciproche individualità. La coppia va coltivata e nutrita di sempre nuove energie, ma se uno od entrambi i coniugi si occupano prevalentemente di sé il rischio è di vivere insieme, ma distanti emotivamente: l'unità di coppia non esiste.

Dimensione di coppia: distanza

Un altro rischio che la coppia può vivere, è la fusione delle due individualità, che sono indistinte perché si fondono nella coppia, unica realtà per entrambi, oppure perché uno dei due sovrasta l'altro impedendogli un'espressione individuale autonoma.

Dimensione di coppia: fusione – alienazione

E' molto importante che ognuno si conosca a fondo interiormente e che abbia un concetto di sé e della propria identità chiaro e saldo.

I coniugi devono sentirsi distinti uno dall'altro per un reale arricchimento reciproco.

Altro aspetto utile alla buona comunicazione è definire il legame della coppia con le famiglie d'origine.

Talvolta, se la relazione non è ben definita nei termini della vicinanza-distanza, pur nel rispetto degli affetti e dei doveri verso i genitori, c'è il rischio di un'eccessiva dipendenza da parte di uno dei due coniugi oppure di un'interferenza eccessiva da parte di una delle due famiglie e ciò può creare delle tensioni che difficilmente si risolvono in modo spontaneo. Entrambi i coniugi, poi devono saper tollerare un certo grado d'ambivalenza rispetto ad una questione, vale a dire non imporre solo il proprio punto di vista, ma saper vedere anche quello dell'altro, ossia sapersi mettere nei suoi panni.

Nessuno dei due non deve mai sentirsi "arrivato", ma è importante essere aperti al cambiamento: saper evolvere nel tempo, crescendo e modificando insieme alcuni atteggiamenti personali, aiuta a adattarsi serenamente alle nuove situazioni che la coppia vivrà nella sua storia personale e familiare.