

COMUNICAZIONE E SESSUALITA' NELLA COPPIA

Breve sintesi dei temi trattati negli incontri del 6 e del 13 febbraio 2015

“Nel profondo del mare un’anguilla e un polipo si incontrarono. E fu subito amore. Si sposarono ma poco dopo si presentarono a Nettuno chiedendo di sciogliere il matrimonio. “Perché?” Chiese il dio. “Non ne posso più, rispose l’anguilla, non fa che afferrarmi con i suoi tentacoli “. “No, no” ribattè il polipo “E’ lei che scivola sempre via”.
Muşa 2006

Ciascuno di noi ha un modo particolare di comunicare che ha imparato nel corso della propria storia. Le interazioni con le persone che incontriamo, le esperienze di vita e le caratteristiche soggettive di personalità contribuiscono a forgiare il nostro stile comunicativo.

Siamo talmente abituati a convivere con il nostro personalissimo modo di comunicare – dedichiamo almeno l’80 per cento del nostro tempo alle comunicazioni con gli altri- che rischiamo talvolta di darlo per scontato: mettiamo il “pilota automatico” ovvero diciamo quello che dobbiamo dire e basta, senza soffermarci troppo a riflettere su come è possibile comunicare e quanti modi diversi esistono di dire le stesse cose. O meglio ci soffermiamo a riflettere su come dire qualcosa se l’occasione ha per noi una certa importanza (ad es. per organizzare la proposta di matrimonio alla fidanzata oppure se dobbiamo comunicare la fine dei nostri sentimenti all’interno di una storia d’amore) altrimenti lo diciamo come ci viene.

Prima di approfondire il tema della comunicazione nella coppia è bene riflettere su qualche assioma della comunicazione cioè su un paio di grandi verità che caratterizzano il processo comunicativo (Watzlawick, 1971) in generale non solo quello di coppia:

1 *“E’ impossibile non comunicare”*. Anche quando stiamo zitti, mutismi, silenzi, sguardi, sorrisi, sospiri sono in realtà una forma di comunicazione che cattura l’interesse della persona con cui siamo in relazione. Credere di potersi estromettere dai processi comunicativi è illusorio.

2 Dal primo assioma si può intuire il secondo: *“nella comunicazione a fianco del contenuto è sempre presente un aspetto di relazione”* in pratica: la comunicazione non dipende solo da *cosa* si dice ma anche e soprattutto da *come* si dice ciò che si vuol dire. Frequentemente la relazione è un aspetto inconsapevole della comunicazione o comunque le persone sono poco disposte ad ammettere di essersi lasciate influenzare dal rapporto che hanno con l’interlocutore nella valutazione del contenuto. Nel “come” si comunica rientra anche l’aspetto non verbale della comunicazione (tono della voce, gestualità, mimica del volto ...). La comunicazione non verbale supera il controllo razionale del cervello in quanto è regolata da centri neuronali “primitivi” che

sfuggono al controllo cosciente. Per cui –nonostante sia talvolta sottovalutata o data per scontata– la comunicazione non verbale ha in sé una potenzialità comunicativa molto forte.

Dopo una breve descrizione della comunicazione in generale entriamo nel merito della comunicazione di coppia. E' molto importante che ciascun membro della coppia possa conoscere le proprie modalità comunicative, le riconosca come personali e peculiari. E le sappia mettere in discussione quando serve. E' bene tener conto che l'altro non necessariamente utilizzerà i nostri stessi modelli comunicativi ma che nel corso della sua storia ha maturato modi, schemi, approcci comunicativi suoi peculiari che possono essere differenti da quelli cui siamo abituati. Se teniamo in considerazione le riflessioni fin qui fatte possiamo ben cogliere due trappole potenziali che si insidiano nella comunicazione di coppia:

1 La "lettura della mente".

Capita più o meno spesso nella coppia di credere di poter leggere nella mente dell'altro, crediamo cioè di sapere già dove vuole arrivare appena inizia a parlare. Attenzione! Se da una parte il bello della comunicazione nella coppia è che ci si capisce al volo, che basta guardarsi negli occhi per comprendere lo stato d'animo dell'altro, che si crea complicità e intesa, dall'altra parte rischiamo di sottovalutare che le persone possono evolvere, possono modificare i loro gusti, i loro pensieri, il loro mondo interiore, così come anche il nostro è talvolta inaccessibile o nemmeno noi non riusciamo a trovare modi giusti di dire per renderlo esplicito. L'intesa di coppia non è un'entità immobile che ci legittima automaticamente ad accedere nel mondo interno e nei pensieri dell'altro ritenendo di potergli leggere nella mente con il potere della telepatia, l'intesa di coppia va nutrita altrimenti si rischia di arrivare a dare per scontato l'altro che nel frattempo evolve e cresce. "Dare per scontato l'altro" è uno dei modi migliori per aumentare il senso di distanza nella coppia, di solitudine e di abbandono.

2 La "gabbia delle aspettative"

Ciascuno di noi nutre delle aspettative, ha delle attese rispetto alle azioni e ai pensieri dell'altro, si aspetta che l'altro faccia o dica determinate cose. Alcune volte tali aspettative vengono soddisfatte, altre volte no. Può capitare che la delusione che ne deriva sia talvolta incolmabile. "Mi aspettavo che capissi ..."; "Avresti dovuto fare così ...".

Quando si creano situazioni del genere ciò che conta è che ciascuno possa essere consapevole delle proprie aspettative: se accettiamo che l'altro non ci può leggere nel pensiero allora possiamo assumerci la responsabilità dei nostri desideri e possiamo agire di conseguenza per realizzarli. O comunichiamo apertamente i nostri desideri oppure accettiamo il rischio che l'altro possa anche non coglierli del tutto. E soprattutto non ingabbiamo l'altro nelle nostre aspettative per valutare quanto è capace di rispondere ai nostri bisogni, lasciamolo libero di essere ciò che è e noi saremo liberi a nostra volta. Ciò che conta nella coppia per prevenire fraintendimenti è che i desideri, i bisogni e i progetti di ciascuno siano condivisi cioè resi espliciti e messi in comune.

Una delle soluzioni utili a prevenire le trappole che si insidiano nella vita di coppia si può trovare nella capacità di ascolto attivo e partecipe, senza filtrare le parole dell'altro con i nostri schemi e le nostre aspettative, senza interpretare ma cercare di mettersi dal punto di vista altrui empaticamente.

Uomo e donna usano modi diversi di comunicare, ad esempio:

La donna

- ✓ Ricerca un coinvolgimento profondo, usa le emozioni che sente
- ✓ Tende a parlare dei suoi "punti deboli"
- ✓ In genere parla per approfondire l'intimità
- ✓ Cerca di capire le esigenze dell'altro

L'uomo

- ✓ E' più razionale cioè usa meno le emozioni che sente
- ✓ Tende a non rivelare i suoi "punti deboli"
- ✓ In genere parla per scambiare informazioni
- ✓ Non desidera sentirsi dire cosa deve fare

Comprendere le diversità può portare ad un reale arricchimento reciproco. Trovare l'equilibrio tra individualità e reciprocità è un buon modo per favorire una ricca comunicazione di coppia. Esistono tre diverse dimensioni che contraddistinguono la vita di coppia: la condivisione, la distanza, la fusione/alienazione.

Condivisione: Più una persona è realizzata sul piano della vita personale (lavoro, famiglia d'origine, amici, tempo libero ...) più la coppia ne trae beneficio.

Distanza: sbilanciamento rispetto alla crescita delle singole individualità senza nutrire di nuove energie la coppia.

Fusione/alienazione: sbilanciamento rispetto all'annullamento di sé (nulla oltre la coppia che diventa unica realtà per entrambi).

L'equilibrio di coppia non è mai stabile ma è dinamico ovvero è sempre in movimento, bisogno di essere nutrito e adattato a seconda dei diversi periodi della vita e dei cambiamenti che la coppia stessa affronta nel corso della propria storia.

La sessualità all'interno di una coppia stabile è fortemente collegata alla comunicazione che i partner sono in grado di instaurare tra loro.

La sfera emotivo sentimentale (che viene espressa e coltivata anche attraverso il dialogo) influisce sulla sessualità e, a sua volta, la sessualità della coppia riflette la qualità della relazione che, di nuovo, influisce, sulla sfera emotivo sentimentale. Il modello di riferimento non è un modello matematico lineare ma piuttosto un modello multifattoriale complesso in cui ciascuna variabile ha un peso specifico su tutte le altre.

La non consapevolezza e il non rispetto delle differenze tra i partner cioè la mancanza della capacità di accogliere il proprio compagno o la propria compagna per quello/a che è rappresenta una tra le principali minacce alla creazione di una buona intimità di coppia e conseguentemente è una delle minacce alla creazione di una sessualità soddisfacente di coppia.

La vita comporta cambiamenti continui con i quali, a volte, può essere anche faticoso confrontarsi. Una coppia felice non è quella senza problemi ma quella che li sa affrontare, che sa affrontare anche i momenti bui. La volontà di mettersi in gioco per rafforzare la complicità con il partner apre la possibilità di rinvigorire sempre più la dimensione di coppia, anche negli aspetti legati alla sessualità e alla comunicazione.

BIBLIOGRAFIA

Psychological today 30/12/12

Peter e Wendy, Giacobbi, Mimesis, 2009

Noi due sconosciuti G. Schelotto Mondadori 2011

Quello che gli uomini non sanno dire Sufke, Feltrinelli 2011