

## PROBLEMI DELLA COPPIA, PROBLEMI DI RELAZIONE, PROBLEMI DI COMUNICAZIONE. I MODI PER FALLIRE

"Il libro della vita comincia con un uomo e una donna in un giardino  
e finisce con .....l'Apocalisse "  
(Oscar Wilde)

### E' la dose che fa il veleno

Le fiabe che ci raccontano da bambini con "fatine" e principi azzurri ci consentono di vivere per qualche anno in un mondo fantastico. Volenti o nolenti, l'illusione, che i nostri genitori con cura ci regalano per proteggerci e permetterci sogni d'oro, si infrange.

Già dai primi anni dell'adolescenza, con le prime esperienze amorose, impariamo che quando si costruisce una coppia c'è anche la possibilità di crisi e di sofferenza.

Di solito accade che quelle che sembravano le qualità del partner, le stesse per cui si era fatta quella scelta, dopo un po' si trasformano nel suo lato negativo. All'estremo si è catturati nel paradosso: si odia ciò che piace! La caratteristica positiva cambia volto, diviene l'insopportabile. G.C. Lichtenberg diceva: "le cose più grandi nel mondo vengono compiute attraverso altre a cui non prestiamo attenzione, piccole cose su cui sorvoliamo e che alla fine si accumulano". La reiterazione nel tempo di un comportamento ne cambia la valenza, il significato; ciò che piace, se ripetuto numerose volte, può diventare intollerabile, esasperante. "Nulla è di per sé *veleno*, tutto è di per sé *veleno*, è *la dose che fa il veleno*" (Paracelso). Tante volte quelle caratteristiche, quelle qualità amate, apprezzate, diventano la fine della relazione amorosa, la tomba. Per esempio una donna, affascinata e catturata da uomo simpatico, allegro, a cui piace scherzare, con la battuta pronta, un uomo che diversamente da lei prende la vita con leggerezza, s'innamorerà di lui perché "...diverso dai soliti monotoni". La nuova relazione verrà vissuta come l'in-attesa boccata di ossigeno. Però, col tempo, se questo modo di fare viene riproposto costantemente, il modo di fare del "burlone", anziché allietare il disagio della coppia, ne alimenterà la tensione, la rabbia, la reazione aggressiva, la frustrazione; dall'amata il poverino (che cercava solo di mettere in atto quello che prima aveva funzionato) verrà percepito come "il solito con poco tatto", come la persona poco seria, poco rispettosa delle sue esigenze/paure/difficoltà. Oppure, un altro caso: l'uomo attratto dalla donna precisa, accorta ai dettagli, che riesce ad organizzare tutto alla perfezione. Costui penserà, quando scopre la dote della sua incantevole nuova fidanzata: "che bello! Finalmente proprio quello che volevo. Una che mi piace e che metterà ordine nella mia vita!". All'inizio, da quell'uomo che vive nel caos, nel disordine, che spreca molto del suo tempo per cercare quello che perde, questa donna verrà percepita come una manna dal cielo. Quando, però, si renderà conto che la donna che piaceva per la sua "precisione", oltre a "mettere ordine" alle quotidiane faccende domestiche, "mette ordine" anche nei momenti di relax, pianifica ogni cosa che avverrà nel "weekend" e nelle vacanze, fa liste meticolose per ogni spesa, attività, impegno, organizza i momenti amorosi che finiscono quasi sempre con un "flop", da quelli riproduttivi che finiscono allo stesso modo....., in men che non si dica, la benedizione diventa maledizione.

## **Marito e moglie a rischio: difficoltà dei partner nel gestire i cambiamenti della coppia**

Tradimenti, ripetute illusioni-delusioni (l'innamorato non ha fatto..., ha dimenticato..., diventa diverso da quello che si era immaginato), avvisaglie di problemi sessuali, allontanamento progressivo, occasionali divergenze per la gestione dei figli, arrivo di un figlio, il dubbio che col tempo diventa credenza (esempio l'idea di avere bisogno di qualcuno al fianco per...), l'evidenza della consapevolezza delle proprie incapacità (esempio riprendere la vita di coppia quando i figli vanno via; gestire la malattia di uno dei membri; accettare l'infertilità del partner), tutto questo e probabilmente molto altro ancora col tempo diventano pareti invalicabili, dolori insopportabili, colpe inespiabili, vuoto... Le sensazioni provate in questi momenti offuscano le idee.

Di fronte a queste amare verità non si può non reagire. Ci si allontana silenziosamente, oppure ci si irrigidisce come durante una *guerra fredda*, oppure ci si trattiene fino ad esplodere in maniera vulcanica; oppure ogni futile evento finisce progressivamente per sfociare in accese discussioni, litigi, tesi a difendere le proprie ragioni e a far sentire in colpa l'altro di quello che si vive...

Queste reazioni risolvono? No! Complicano o, nella migliore delle ipotesi, lasciano le cose come stanno; sono messe in atto perché non si è in grado di fare diversamente. Come diceva Seneca “*ogni vento è sbagliato per chi non sa verso quale porto è diretto. A chi sa dove andare, tutti i venti sono favorevoli*”. Se non abbiamo una meta chiara, saremo in balia degli eventi, verremo sballottati da una parte all'altra a piacimento di chi tende le fila. La speranza e l'illusione che il giorno dopo le cose cambino magicamente e che l'incubo finisca col risveglio il mattino seguente, subito dopo portano alla delusione, a sprofondare nella disperazione e nell'angoscia. Nell'attesa, di decidere, di fuggir via, di abbandonare tutto, di dire “*basta!*”, sovente si continua, si ripete esattamente lo stesso copione che rende tutto ogni giorno, se non peggio, uguale al precedente.

*Ma la vita di coppia in cosa dovrebbe consistere?* Evitando ipotesi e opinioni personali e avendo imparato dalle coppie “scoppiate” che si sono rivolte a noi, più che dire *quello che dovrebbe essere*, parlerò di quello che porta la relazione di coppia al suo esaurimento, ciò che lede il rapporto tra i partner.

Lo studio e la ricerca condotta nell'arco degli ultimi vent'anni presso i C.T.S. sparsi su tutto il territorio italiano ed estero, attraverso lo strumento della ricerca-intervento, ha permesso di osservare e individuare vari *pattern* relazionali “rigidi” e “nocivi” alla vita di coppia. Oltre a questo però, grazie all'indagine condotta, si è giunti all'individuazione di un denominatore comune ai diversi problemi di coppia: la cattiva comunicazione, la quale, se è inefficace e disfunzionale, lascia i protagonisti (in questo caso i *partners*) intrappolati in un circolo vizioso dal quale non si riesce a venir fuori indenni.

## **La matrice dei problemi di coppia, dei problemi relazionali: i problemi di comunicazione nella coppia**

Prima di illustrare i risultati delle ricerche dei C.T.S. condotte per individuare le più frequenti dinamiche (abitudini, modi di dire, di fare e di pensare), che finiscono per far ritrovare nella viscosa trappola in cui si cade quando si vive una “relazione patologica”, vorrei attirare l'attenzione su quegli aspetti che determinano la comunicazione, quegli elementi da cui ha preso spunto il lavoro condotto dai CTS e che presenterò, il lavoro che

consente agli psicoterapeuti, formati secondo l'approccio strategico-sistemico, di applicare il protocollo di trattamento e di dare una risposta mirata, concreta ed efficace a coloro che devono affrontare il proprio problema (col partner o con se stessi).

Per parlare di questo tema farò riferimento al maestro della comunicazione, nonché ad uno dei padri dell'approccio strategico-sistemico: Paul Watzlawick. Egli espone gli aspetti peculiari della comunicazione spiegandone l'importanza e gli effetti concreti che da essa si determinano. Il suo studio ci chiarisce come gli effetti comunicativi costruiscano la realtà di cui si gioisce o che si subisce, come essa (in funzione di come è utilizzata) risulti la matrice dei diversi problemi della coppia e/o la salvatrice della coppia. Il tema viene esaustivamente e scientificamente sintetizzato nel testo "La pragmatica della comunicazione umana". Qui, inoltre, sono definiti gli assiomi della comunicazione, ciò da cui l'atto comunicativo (funzionale e disfunzionale, più o meno efficace, ecc...) non può prescindere. Gli assiomi della pragmatica della comunicazione conducono al fenomeno dell'irreversibilità dell'atto comunicazionale: il messaggio, una volta inviato, inevitabilmente produce i suoi effetti, non lo si può più cancellare. Pertanto l'esperto di comunicazione si addestra a prestare attenzione, durante ogni fase della comunicazione in corso, al *feedback*, ovvero all'insieme delle risposte, verbali e analogiche, fornite dall'interlocutore durante la relazione comunicazionale.

## **I cinque assiomi e le applicazioni concrete nei problemi di coppia**

Il primo assioma è "*è impossibile non comunicare. Ogni comportamento è comunicazione*". Non esiste qualcosa che sia un non-comportamento. In un'interazione qualsiasi comportamento ha valore di messaggio. La comunicazione può essere anche non volontaria: infatti anche quando si evita, quando non si risponde e/o non si reagisce, si comunica qualcosa. Ogni comunicazione può essere scomposta in messaggio (ogni singola unità di comunicazione) e in interazione (una serie di messaggi).

C'è una proprietà del comportamento talmente ovvia da essere spesso trascurata: il comportamento non ha un suo opposto, non esiste un qualcosa che sia un non-comportamento. Ora, se si accetta che l'intero comportamento in una situazione di interazione abbia valore di messaggio, vale a dire sia comunicazione, ne consegue che, comunque ci si sforzi, non si può non comunicare. L'attività, le parole o il silenzio hanno tutti valore di messaggio: influenzano gli altri, e gli altri a loro volta non possono non rispondere a queste comunicazioni.

Sarebbe opportuno chiedersi, proprio quando sopraggiunge da parte dell'interlocutore l'assenza e il silenzio, il significato sotteso a quell'assenza o a quel silenzio? Anche se non si dice niente, un'espressione, la mancata presenza, l'arrivare in ritardo, un fiore, un sorriso... dicono tanto di noi e di quello che pensiamo sulla nostra relazione. Sappiamo che una rosa non è l'amore, ma con essa possiamo arrivare a toccare l'impalpabile, dire l'indescrivibile, possiamo andare oltre le parole e comunicare l'infinita passione.

Il secondo assioma è "*Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione in modo che il secondo qualifica il primo ed è quindi meta-comunicazione*". Una comunicazione trasmette informazioni, ovvero un aspetto comunicativo di contenuto e un certo comportamento da seguire. Implica, inoltre, un impegno e quindi definisce il modo in cui il mittente considera la sua relazione con il destinatario. È dunque possibile teorizzare

un secondo assioma della comunicazione, basato sul fatto che una comunicazione non soltanto trasmette informazione ma, al tempo stesso, impone un comportamento. Nella comunicazione possiamo distinguere due aspetti fondamentali: il messaggio, la notizia, l'informazione, il contenuto di quanto comunicato (esempio "Hai ragione cara!") e un aspetto che si riferisce al modo (sincerità, ironia, abitudine, chiusura...) in cui il messaggio è comunicato, che definisce la relazione tra i comunicanti. Questo aspetto si riferisce al messaggio che deve essere assunto e, perciò, alla relazione tra i comunicanti (ecco come mi vedo ... ecco come ti vedo ... ecco come ti vedo che mi vedi). Di qui la centralità della meta-comunicazione, cioè della comunicazione sulla comunicazione: la capacità di meta-comunicare in modo adeguato (tenendo presente patti detti e non, ruoli e funzioni, limiti e risorse proprie e altrui) non solo è la *conditio sine qua non* della comunicazione efficace, ma è anche strettamente collegata con il problema della consapevolezza del sé e degli altri. Il rapporto esistente tra il contenuto (notizia) e l'aspetto di relazione (comando) della comunicazione -come direbbe Russel- implica un diverso livello logico. Gli aspetti relazionali infatti sono da intendersi come di un tipo logico più elevato rispetto agli aspetti contenutistici: sono informazioni sull'informazione, sono meta-informazione (oltre alla mera comunicazione del messaggio fanno passare il non detto: che si percepisce e si intuisce, che si deduce e che induce).

In sostanza, se fornisco un'informazione in modo ironico, arrogante, scostante, critico, ciò che arriva al ricevente è il livello di squalifica e di rifiuto: posso quindi suscitare una reazione aggressiva, passiva, di indifferenza, ma obbligherò comunque il ricevente a rispondere a questo livello. La stessa azione, la stessa parola avranno perciò un diverso senso in funzione del contesto. Uno scherzo, una battuta, enfatizzano la felicità di una coppia che vive in armonia; se invece tra i due si respira aria di litigio o di rottura, la stessa cosa (sia scherzo, sia battuta, sia quel che si voglia) finisce per peggiorare sempre più la situazione.

*"La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione tra i comunicanti"*: è il terzo assioma. I comunicanti segmentano il loro scambio in unità di comunicazione dotate di senso e chiusura attraverso l'uso della punteggiatura; essa organizza gli eventi comportamentali dell'interazione in corso. Realtà diverse dovute ai modi diversi di punteggiare la sequenza sono alla radice di innumerevoli conflitti di relazione e di scambio. La comunicazione si configura come un processo circolare in cui gli organismi coinvolti punteggiano la sequenza in modo che sembri che l'uno o l'altro abbia iniziativa o che si trovi in posizione di dipendenza. Diventa dunque evidente come la punteggiatura organizza gli eventi comportamentali, diventando ciò che mantiene e alimenta la circolarità. Un buon esempio di punteggiatura delle sequenze può essere tratto direttamente dalla mia esperienza: quando una coppia in crisi si è rivolta a me, la moglie, alla mia domanda di apertura ("qual è il problema che la porta qui da me?") risponde: "Non ce la faccio più, ormai è da tempo che non è più possibile convivere con lui! Arrabbiarmi è all'ordine del giorno; non mi rispetta, fa "i cavoli suoi", e la cosa peggiore è che da un po' di tempo a questa parte anche la figlia mi tratta male, mi manca di rispetto: insomma, mi trattano come una serva. Cerco di farlo ragionare con le buone, con le cattive ma niente...". Interrogato, il marito risponde: "Io non so cosa fare! È da un paio d'anni a questa parte che è diventata una cosa impossibile. Tutto le dà fastidio, da quando arrivo a casa fino a quando non si va a letto è sempre incavolata, sbruffa, fa prediche... Io fuori casa sono una persona molto calma, lo dicono tutti quelli che mi conoscono. In casa però è diventato impossibile

stare sereni...Quando arrivo la figlia non c'è, quasi non ci vediamo più. Lei (riferendosi alla moglie), mentre prendo quel boccone che mi diventa veleno, è lì a farmi la lista delle cose che ha fatto o che non ha fatto la figlia, le cose che le ha detto, di come le ha alzato la voce, di come si veste, di tutto di più. Poi attacca col discorso che non faccio niente, che non sono un padre come dovrei essere...Ma che posso fare? Io so che a scuola va bene, i voti lo dicono, non ha cattive amicizie, frequenta un ragazzino a posto: insomma, è una ragazzina che vive la sua età. Cosa dovrei fare?! Davanti a me le cose vanno bene! Quando inizia ad attaccarmi, all'inizio non rispondo ma poi incalza e non si ferma fino a quando non perdo la pazienza ed alzo la voce. A quel punto mi accusa di averle mancato di rispetto, dice che R. (la figlia) ha appreso da me a trattarla male, mi offende dicendo che non sono un buon padre...”.

In questo caso la comunicazione è disfunzionale, poiché ognuno reagisce in funzione del proprio punto di vista. Così facendo però, ingenuamente, con le migliori intenzioni, hanno complicato la situazione e alimentano la circolarità viziosa nella quale si stanno ritrovando a vivere. Quando si è invischiati in una situazione di questo tipo, sarebbe necessario fare una cosa apparentemente semplice ma di una difficoltà enorme, ovvero “fare attivamente nulla”, stare ad ascoltare il punto di vista dell'altro e ricercare un'integrazione delle diverse punteggiature, ponendosi nella *one-down position* e dicendo ad esempio “grazie per quello che mi stai riferendo, mi aiuta, mi fa capire di quanto è importante essere uniti per sconfiggere questo nemico!”.

Il quarto assioma è “*Gli esseri umani comunicano sia con il modulo numerico che con quello analogico*”. Il linguaggio numerico ha una sintassi logica (struttura) assai più complessa e di estrema efficacia, ma manca di una semantica adeguata (senso definito) nel settore della relazione, mentre il linguaggio analogico ha la semantica, ma non ha alcuna sintassi adeguata per definire la natura della relazione. La comunicazione verbale (numerica) necessita del supporto del messaggio analogico/non verbale per evitare possibili fraintendimenti. Il linguaggio non verbale contiene elementi analogici che si trasmettono attraverso la postura, la gestualità, il tono della voce, la mimica e che corrispondono, in parte, a universali del comportamento umano, in parte a codici culturalmente definiti. Ne consegue un'indicazione di possibili applicazioni pratiche: è utile, oltre a dare il messaggio, osservare il livello non verbale per riconoscere il nostro interlocutore e la posizione che occupa rispetto a noi. Specialmente in amore, il linguaggio razionale da solo può ridurre l'eros e le sensazioni, ovvero il fulcro di questo sentimento.

L'ultimo assioma è “*tutti gli scambi di comunicazione possono essere definiti simmetrici o complementari, a seconda che siano basati sull'uguaglianza o sulla differenza tra i due comunicanti*”. Uno scambio di comunicazione è simmetrico, quando è basato sull'uguaglianza ed è, dunque, paritario e democratico. Uno scambio comunicativo è detto simmetrico quando ciascuno dei due dialoganti tende a rispecchiare il comportamento dell'altro e a minimizzare la differenza, tendendo all'uguaglianza. I due comunicanti sono sullo stesso piano e, quindi, in equilibrio tra loro.

All'interno delle relazioni simmetriche possiamo, poi, distinguere altri due tipi di interazione: relazioni simmetriche-simmetriche, in cui i due comunicanti sono in costante competizione per la conquista della posizione dominante; relazioni simmetriche-reciproche, in cui i due comunicanti assumono alternativamente la posizione dominante, a seconda delle situazioni.

Lo scambio complementare si basa sulle differenze, sul rapporto autorità/subordinazione. Uno scambio comunicativo è complementare, quando il comportamento di uno completa quello dell'altro e si mantiene la differenza e l'equilibrio. La complementarità esiste, però, anche quando i due comunicanti hanno due diverse posizioni per cui uno prevale sull'altro. La relazione tra due individui non è comunque mai definitiva; tende a mutare, anche senza l'intervento di fattori esterni. Essere consapevoli del tipo di relazione che si vuole instaurare permette di essere chiari nel messaggio che si invia e di evitare sgradevoli conflitti di ruolo o lotte di potere.

Il problema nasce quando nella coppia si instaura un rapporto rigido del tipo simmetrico e/o complementare in ogni situazione. La coppia dovrebbe essere in grado di interagire senza un copione rigida che porta a meccanizzare e limitare il rapporto. Delle volte bisogna essere complementari, altre simmetrici. Ad esempio, una donna sottomessa, complementare ad un uomo dominante, di fronte a certe richieste ritenute eccessive, farebbe meglio a porsi col "rifiuto". Nella coppia, invece, dove domina "l'amor litigarello", quelle coppie con una relazione infuocata (simmetrica), il rapporto può durare solo in presenza di una giusta dose di complementarità: ad esempio, se uno dei due riconosce le ragioni dell'altro anche quando non ci sono, quando uno dei due per amor di coppia fa un passo indietro, una concessione, riconoscendo una piccola ragione, consapevolmente si dovrà sottoporre ad un piccolo dolore per evitarne uno grande: un'apparente *one-down position* (es. "quello che mi stai dicendo mi aiuta a..... hai proprio ragione!") fa conquistare effettivamente la *one-up position* (il controllo della coppia).

### **I risultati della ricerca-intervento per i problemi di coppia: evitare il fallimento attraverso la conoscenza dei modi che portano al fallimento del matrimonio (le tentate soluzioni)**

Essere consapevoli della forza della comunicazione può essere di aiuto a molti.

Nardone afferma che "uno dei metodi più efficaci che ognuno può sperimentare per mettere a punto una strategia o per scegliere uno strumento utile a certi scopi consiste nell'individuare prima di tutto le cose sicuramente fallimentari da evitare. Per imparare a dialogare strategicamente con il nostro partner, il primo passo sarà individuare tutti i modi sicuri per fallire nel nostro intento. Solo in seguito si può passare a descrivere gli ingredienti che possono orientare costruttivamente la relazione tra partner".

Grazie ai risultati della ricerca-intervento, Nardone nel testo "Correggimi se sbaglio" (da cui ho tratto quello che segue) ha presentato alcune delle modalità comunicative che trasformano la relazione amorosa in una disastrosa. Ha individuato quelle ridondanze comunicative che hanno portato al fallimento numerose coppie. Presenta quello che potrebbe essere considerato il primo passo che uno dei partner può fare per interrompere il circolo vizioso: riconoscere il modo che sta portando al fallimento della relazione per evitare di riprodurlo. Le forme fallimentari più frequenti individuate nel corso dello studio sono state: il puntualizzare, il recriminare, il rinfacciare, il biasimare, oltre ad alcune forme espressive.

*Puntualizzare.* Un tratto che caratterizza le persone intelligenti nelle loro relazioni è la tendenza a puntualizzare le situazioni e le condizioni, le sensazioni e le emozioni nel rapporto con l'altro, per tenere sotto controllo e programmare nel miglior modo possibile la

relazione. Ma questa modalità può diventare ridondante e trasformarsi in un atto che, invece di prevenire i problemi, li alimenta. Spesso possiamo constatare che il partner ha ragione, ma al tempo stesso, il modo in cui lo dice ci irrita e fa nascere in noi la voglia selvaggia di trasgredire le regole della relazione. La persona così ragionevole e saggia che ci troviamo di fronte si trasforma in un magnifico “rompiscatole”: questo, tradotto in termini emotivi, significa per noi azzeramento del desiderio e una reazione di fuga o di conflitto. Come succede spesso, cose buone producono effetti cattivi semplicemente a causa del sovradosaggio.

*Recriminare.* La recriminazione trasforma il suo oggetto, ovvero le colpe dell'altro, in diritti legittimi. Provate a pensare a tutte quelle situazioni in cui il nostro partner ha recriminato aspramente per un nostro comportamento: la requisitoria subita ci fa sentire quasi innocenti e la colpa anche se molto grave perde di forza. L'atto comunicativo del recriminare, ossia sottoporre il partner a un processo in cui vengono puntualizzare le sue colpe, per quanto possa apparire una forma corretta e legittima di chiarificazione, tende a produrre nell'accusato reazioni emotive di ribellione. Anche in questo caso, la forma della comunicazione e la sua modalità emotiva trasformano un messaggio corretto sul piano formale in un atto relazionale che sposta la sua attenzione dai contenuti alla sfera emotiva. Il sentirsi inquisiti e condannati fa scattare reazioni che spostano il piano della disputa dal livello logico (il piano dei fatti) a un livello relazionale in cui le emozioni in gioco sono il rifiuto e la stizza. Questa reazione emotiva cancella la colpa e fa nascere solo la voglia di scappare o di aggredire. Ciò vuol dire che, quando comunichiamo, non conta solo il significato di ciò che diciamo, poiché il come lo diciamo ne amplifica, ne riduce o ne trasforma l'effetto. Possiamo anche essere convinti, a livello puramente razionale, che il nostro partner abbia ragione quando recrimina, ma al tempo stesso, in modo totalmente irrazionale, siamo spinti a reagire come se fossimo degli innocenti condannati iniquamente. Nietzsche diceva che “gli esseri umani sono capaci di sublimi autoinganni: trasformano le proprie colpe in colpe altrui...” ogni qualvolta ci viene da recriminare qualcosa nei confronti di qualcuno, il risultato non sarà l'accettazione delle nostre ragioni, ma una reazione di rifiuto emotivo che può portare a un freddo distacco, o a uno scontro che può trasformarsi in un litigio. Il recriminare ha ben poco a che fare con quella che dovrebbe essere l'atmosfera relazionale di un legame affettivo, ha invece molto a che fare con la prassi giuridica che utilizza questa tecnica come percorso per definire l'imputato colpevole. L'effetto del recriminare, da un punto di vista analogico, potrebbe essere descritto come un giudice che si erge contro un colpevole sottoposto a una requisitoria. Se questo può farci sentire forti della posizione assunta e delle nostre ragioni, dobbiamo considerare anche che, in questa maniera, produciamo nel nostro partner un sentimento sgradevole contro cui s'infrangeranno le nostre ragioni, dando luogo ad una relazione catastrofica.

*Rinfacciare.* È un atto comunicativo che induce a esacerbare invece che a ridurre ciò che si vorrebbe correggere. Chi è sottoposto alla strategia del vittimismo da parte di una persona cara che accusa di averla fatta soffrire con le nostre azioni, più che un senso di colpa, prova un'irrefrenabile sensazione di rabbia nei confronti di chi vuole indurre il partner a correggere quei comportamenti che l'hanno generata. Ma, purtroppo, il risultato di solito è che non solo il partner raramente cambia comportamento, ma addirittura s'indispette, poi s'arrabbia e spesso diventa ancor più opprimente. Come afferma Humberto Maturana “non sono i tiranni a creare gli oppressi, ma viceversa”. Questo vuol dire che se io mi metto nel

ruolo di vittima dell'altro, lo rendo automaticamente mio aguzzino. Se quest'ultimo si arrabbia mi renderà ancor più vittima, io glielo farò notare e lui sarà sempre più aggressivo e opprimente. Quella che si viene a stabilire, tra chi rinfaccia e chi subisce, è una forma di complementarità patogena della comunicazione che tende a strutturarsi come un vero e proprio copione interpersonale all'interno del quale chi viene colpevolizzato è portato a reagire rifiutando o aggredendo l'altro che in modo vittimistico lo mette in questa posizione. Così facendo, la vittima accresce la sensazione di essere tale e si sentirà ancor più calata in questo ruolo, cosa che scatenerà un'ulteriore reazione di rifiuto o di aggressione da parte di chi viene fatto sentire in colpa. Tutto ciò è il prodotto delle modalità comunicativa del rinfaccio vittimistico. Non si dovrebbero dimenticare le parole di Attalo: "Una cattiva coscienza beve essa stessa la maggior parte del suo veleno"; quindi, se facciamo le vittime, ci mettiamo nelle condizioni di bere da soli il veleno prodotto dalla situazione che si crea.

*"Te l'avevo detto!"*. Fa parte di quelle forme di comunicazione meno articolate, ma tuttavia in grado di provocare con grande probabilità di successo l'irritazione e l'allontanamento del partner. Queste, di solito, sono singoli atti comunicativi e non sequenze interattive. Eppure, il loro potere evocativo è formidabile. La loro forza sta nel riuscire a evocare immediatamente nell'altro le sensazioni di provocazione, irritazione o qualifica. La madre di tutte queste è senza dubbio la classica sentenza pronunciata in seguito a qualche accadimento spiacevole: "te l'avevo detto!". Esistono molte varianti di questa sentenza, ma hanno tutte la stessa struttura e funzione, come ad esempio: "lo sapevo io", oppure "non mi hai voluto dare retta, vedi!". L'idea di fondo è che il partner ci comunica il fatto che noi abbiamo sbagliato qualche cosa, poiché non abbiamo ascoltato o non abbiamo dato peso alle sue parole e alla sua opinione. Se io già sono arrabbiato con me stesso perché ho commesso un errore, il fatto che l'altro mi faccia notare che l'ho commesso dal momento che non gli ho dato retta –ammesso che questo sia vero e non sia solo una sua impressione- non mi aiuta affatto, anzi mi fa imbestialire ancor di più con me stesso e con lui. Questa piccola frase trasforma chi la pronuncia in parafulmine della rabbia del partner, al quale si dà la possibilità di dirottare contro tutta la carica che ha contro se stesso a causa del suo fallimento.

*"Lo faccio solo per te"*. In questa maniera viene dichiarato un sacrificio unidirezionale da parte di uno dei due membri della relazione: questo non solo fa sentire l'altro in debito, ma lo costringe anche a subire qualcosa che lo fa sentire inferiore, poiché bisognoso di un atto altruistico. Questo messaggio mette in una condizione emotiva ambivalente: dovrei ringraziarlo per la generosità, ma sono in difficoltà in quanto non è stata da me desiderata né richiesta. Se qualcuno ci fa pesare un suo sacrificio, o anche semplicemente un piccolo favore, questo ci indica il suo bisogno di essere riconosciuto e gratificato per quello che ha fatto. Se fosse stato davvero nobile e generoso, avrebbe dovuto fare senza farcelo notare. Un atto altruistico dichiarato si trasforma in una manovra decisamente egoistica. Se io non pretendo il riconoscimento del mio sacrificio, l'altro se ne renderà conto da solo e gli sarò doppiamente grato: una volta per il favore ricevuto, la seconda per non averglielo fatto pesare.

*"Lascia...faccio io"*. Questo atteggiamento, che veste i panni della gentilezza, nasconde una forma di squalifica delle capacità dell'altro. Si tratta di quelle situazioni in cui si ci sostituisce all'altro nell'eseguire un compito, facendo per di più sembrare il nostro agire

come un atto di cortesia e attenzione nei suoi confronti: “Cara, lascia, parcheggio io l’auto...” oppure “Cara, lascia fare a me questo”, ecc... Sembrerebbero davvero atti gentili per salvare l’altro da un suo impaccio, ma in realtà chi “subisce” la gentilezza la vive come un atto di squalifica delle proprie capacità. Un aiuto non richiesto non solo non aiuta, ma danneggia. Questo perché l’atto, se a un livello più superficiale di comportamento, comunica una buona intenzione, a un livello più profondo significa: lascia fare a me perché tu non sei capace. Ciò arriva ad avvelenare e ad intorbidire anche le più sincere delle buone intenzioni.

*Biasimare.* Se proprio si avesse a che fare con una persona talmente straordinaria da riuscire a evitare di entrare in conflitto, una persona in grado di controbattere a ognuna delle tecniche descritte per rovinare il dialogo con contromosse che riducano ogni volta il partner a una serena ragionevolezza, questi può sempre ricorrere a una vera e propria segreta ricetta per attuare il maleficio: il biasimo.

Il biasimo è una critica diretta, non è una contestazione, non è un mettere in dubbio le capacità dell’altro, ma è una sequenza rappresentata da una prima parte nella quale ci si complimenta con l’altro e una seconda parte nella quale si afferma che però avrebbe potuto fare di meglio, di più o che ciò non è abbastanza. Tra la prima e la seconda parte del dialogo vi è un contrasto. Immaginate di arrivare all’appuntamento con la propria partner con un prezioso regalo: lei è seduta al tavolo di un ristorante elegante e raffinato alla quale l’avete invitata e, dopo aver degustato piatti prelibati e champagne, finalmente apre il vostro regalo. Mentre apre il pacchetto vi ringrazia dolcemente. E fin qui tutto pare meraviglioso. Poi tira fuori il regalo, uno splendido anello d’oro bianco con una ghiera di brillanti. A questo punto vi guarda, e con un sorriso che si trasforma per metà in un a smorfietta vi dice: “E’ bellissimo, caro, ma come hai fatto a dimenticare che a me piacciono le pietre singole e l’oro giallo?”.

Il vero artista del dialogo catastrofico è capace di utilizzare, se non tutte, una buona parte delle tecniche descritte passando con levità dall’una all’altra.

La prima caratteristica comune alle forme comunicative fin qui descritte è il loro basarsi sulle “migliori intenzioni”. In altri termini, la persona mette in atto un certo tipo di dinamiche con l’intento di prevenire o risolvere un problema con il partner, ottenendo però il risultato contrario. L’intenzione che conduce a puntualizzare, recriminare, e così via, è il voler migliorare le cose all’interno della relazione, ma l’utilizzo di una strategia non idonea allo scopo produce effetti indesiderati.

Un secondo tratto essenziale è rappresentato dal fatto che chi mette in atto le modalità comunicative fallimentari è fermamente convinto delle proprie ragioni. Procedo insistendo anche di fronte alle prime reazioni negative, con la convinzione che alla fine il partner comprenderà ciò che è “ingiusto”.

Se chi abbiamo di fronte assume lo stesso atteggiamento, si viene a costituire una sorta di tiro alla fune, in modo tale che ognuno dei due contendenti fa di tutto per trascinare l’altro dalla propria parte. Quanto più uno tira, tanto più l’altro cerca di resistere. Quanto più io mi irrigidisco nelle mie convinzioni, tanto più incremento la possibilità di contrasto con l’altro. Non può esistere la “verità”, ma ne esisteranno tante quante sono le prospettive che possono essere assunte. La fermezza delle proprie convinzioni non solo è solo disfunzionale alle relazioni interpersonali, ma è anche un’idea scorretta su come funzionano le cose di questo mondo. Hermann Hesse diceva: “il paradosso dei paradossi è che il contrario del vero è

ugualmente vero”. Aristotele, ad esempio, consiglia al suo principe Alessandro: se vuoi persuadere qualcuno devi farlo attraverso le sue stesse argomentazioni”. Blaise Pascal molti secoli dopo scrive: “quando si vuol rimproverare con utilità e mostrare a un altro che egli si inganna, bisogna osservare da qual verso egli considera la cosa, perché generalmente da quel verso lì essa è giusta, e riconoscergli questa verità, ma svelargli quell'altro verso da cui essa è falsa. Ed egli contenta si contenta di ciò, perché vede che non si ingannava e che il suo difetto era soltanto di non vedere tutti i lati della questione”.

Quindi le differenti “trappole” comunicative che conducono a realizzare un dialogo fallimentare prendono avvio dal non considerare il fatto che il linguaggio che noi usiamo spesso usa noi, e che differenti modalità comunicative costruiscono realtà differenti.

I sofisti, i maggiori cultori dell'arte del comunicare, sostenevano che la realtà altro non è che il linguaggio che usiamo per comunicarla e comunicarcela. Le parole sono come pallottole, scriveva Ludwig Wittgenstien: per questo bisogna farne un uso molto accurato, altrimenti inconsapevolmente possiamo ferire gli altri e noi stessi.

Dopo aver individuate le forme di dialogo fallimentari che abbiamo descritto, il primo passo consiste nell'evitarle; il secondo, nel sostituirle con strategie e tattiche realmente in grado di farci raggiungere il nostro scopo: imparare a dialogare in maniera costruttiva e funzionale alla vita e alla relazione di coppia. Se tra partner o in famiglia lo stile comunicativo è orientato al dialogo costruttivo e alla scoperta congiunta, si costruiscono spontaneamente modalità funzionali di relazione e comunicazione con l'altro. Purtroppo vale anche il contrario, che è di certo la realtà più frequente, ovvero che apprendiamo “spontaneamente” a comunicare con l'altro in modo malefico.