
Ascoltarsi per ri-conoscersi

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Le certezze che abbiamo possono arrivare a minare la coppia se diventano etichette che ostacolano il rapporto e logorano l'amore. Come far rinascere un rapporto, puntando sull'ascolto e sulla ricerca continua delle potenzialità dell'altro.

Nel consolidamento del rapporto di coppia capita spesso che **tendiamo a costruire delle “certezze sull'altro”**. Incastriamo il partner dentro assoluti: “lui è così!”, “lei è sempre la solita”. Modi di fare e di dire che per certi versi ci danno sicurezza, ci rendono padroni della situazione e protetti dai comportamenti futuri, ma che allo stesso tempo **ci intrappolano in etichette non facilitanti**. Due strumenti utili per non cadere in questo *loop* sono **l'ascolto e la ricerca costante delle potenzialità dell'altro**. Quest'ultime sono aspetti del carattere che ci contraddistinguono positivamente, a volte coincidono con i valori, in ogni caso sono forze caratteriali che si vivono in relazione e rendono felice chi li vive e chi li riceve. Per poterli cogliere e riconoscerli al partner è indispensabile l'ascolto. Quest'ultimo **è la nostra prima competenza comunicativa, un buon ascolto costruisce il rapporto, fa sentire all'altro di “esistere”**, ci focalizza sul presente e permette di cogliere tanti dettagli importanti e sempre nuovi del partner. Nella coppia vanno schiusi spazi e tempi in cui poter ascoltare l'esigenza dell'altro o semplicemente il vissuto quotidiano; per aprirci al mondo dell'altro. All'interno delle narrazioni possiamo scorgere il “bello e il buono” che c'è, le nuove prove della vita mettono nuove parti di noi in gioco. Tramite uno sguardo e un orecchio attento possiamo scorgere quell'aspetto che ci stavamo perdendo. Mi ricordo di M. e R. erano in un momento di forte crisi e **l'accudimento dei bambini piccoli stava esasperando tutto**, i difetti dell'uno e dell'altro venivano in evidenza e tutta l'esperienza prendeva toni cupi. In quel momento sono ritornati alla scoperta reciproca di quelle risorse ormai sommerse dallo stress della quotidianità. **Hanno ricominciato a guardarsi negli occhi, ad ascoltarsi, hanno capito che la loro forza è l'amore per la vita** che li caratterizza entrambi e che dentro di loro c'è ancora la speranza di superare le difficoltà del momento. Due potenzialità (**vitalità e speranza**) che caratterizzano il “noi” della loro coppia e che hanno permesso di recuperare la forza. E poi un ulteriore passo, ritrovare la risorsa dell'altro, quella per cui lo stimiamo, che esiste al di là dei mille difetti. Così si sono aperti nuovi racconti dell'uno e dell'altro che veicolavano amore con tutta l'emozione che ne deriva. In questa reciprocità, hanno ricominciato a fare i primi passi e a riconoscersi non solo nelle loro mancanze, ma anche per le loro “bellezze”.