

---

## Muri e comunicazione nella coppia

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Accorciare le distanze che ci separano da una persona per una mancanza di punti di vista comuni non è semplice. Ecco degli accorgimenti da utilizzare per evitare di logorare un rapporto**

Come quando guardiamo un film romantico, a volte ci piace immaginare che l'altro risponda perfettamente alle nostre aspettative. Ed è proprio quando queste non vengono soddisfatte che cresce dentro di noi rabbia e a lungo andare anche risentimento. Emozioni e sentimenti che ci spingono verso un litigio o al ritiro. Quante volte **ci è capitato di alzare la voce rivendicando uno sbaglio da parte dell'altro** oppure **siamo andati via senza rispondere**, lasciando il partner in un silenzio aggressivo e logorante. Si oscilla tra l'impeto emotivo di esternare la rabbia e la fuga.

Come sempre nel mezzo ci sono infinite sfumature emozionali e di comunicazione.

**Accusare il proprio partner non aiuta** sicuramente a risolvere i problemi, questo può generare un atteggiamento difensivo o l'innalzamento di un muro di non ascolto da parte dell'accusato. Eppure anche lui/lei avrà altre aspettative e altri bisogni, vedrà le cose da altre angolazioni per noi oscure.

Per risolvere i problemi dobbiamo anche essere disposti ad ascoltare e riconoscere il partner, provare a spostare il punto di vista e capire come si sente. **Il non ascolto provoca uno stallo nella relazione**, al contrario ascoltare vuol dire utilizzare non solo l'udito, ma tutti i sensi, comprendendo le parole e le emozioni del nostro interlocutore. Fare silenzio interiormente per cogliere qualcosa di sconosciuto, di nuovo, di non scontato (spesso nei rapporti di coppia siamo abituati a dare molte cose per scontato). Altro intoppo comunicativo può essere cambiare argomento, saltare da un problema all'altro senza risolverne nessuno. **Una volta conosciuti i muri che si innalzano tra i due occorre scoprire le strategie per scavalcare o abbassarne l'altezza.**

Un passo può essere quello di interrompere la costruzione del muro: quando ci troviamo davanti a una conversazione improduttiva, in cui le emozioni stanno prendendo il sopravvento e potremmo dire o fare qualcosa di distruttivo, **si può provare a chiudere la discussione e darsi un appuntamento**. Creare in questo caso uno spazio-tempo dove poterne parlare meglio e dove darsi l'opportunità di esprimersi uno per volta senza interrompersi. Può essere concordato anche una volta a settimana, soprattutto in periodi particolari in cui si devono affrontare conflittualità e fare chiarezza. Questo è successo a una coppia che dopo la nascita del secondo figlio, dopo tante notti insonni e fatiche quotidiane, i due genitori/partner non riuscivano più a dialogare senza litigare violentemente. Ogni occasione era buona per rinfacciare delle mancanze concrete rispetto alla gestione della casa, di disattenzione nei confronti dello stato d'animo dell'altro o di assenza fisica nei confronti della cura dei figli. Anche durante la consulenza, a volte parlavano senza ascoltarsi reciprocamente, uno non riusciva a capire come l'altro non si accorgesse delle difficoltà domestiche e l'altro rinfacciava la presenza invasiva della famiglia d'origine.

Abbiamo riattivato la comunicazione attraverso piccoli esercizi di ascolto attivo in mia presenza, creando dei silenzi, fino ad arrivare a ritagliarsi questo spazio-tempo a casa dove chiarire tanti malintesi o a volte risanare le ferite. Lentamente questo appuntamento settimanale tra loro ha ricucito la trama della relazione e ha abbassato i muri. I due sono diventati ancora più consapevoli della loro

---

diversità caratteriale, delle loro modalità non sempre funzionali e allo stesso tempo hanno avuto degli strumenti per capirsi.

Possiamo continuare a ritrovarci con nuovi muri davanti, le difficoltà possono essere nuove, e allo stesso tempo possiamo avere nuovi strumenti per affrontare la complessità e l'incomprensione, indispensabile a tutto ciò è la volontà intenzionale di ciascuno.