
Le suocere e la coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Come l'ascolto profondo può aiutare a vivere la relazione riconoscendo le specifiche differenze e a creare la condizione di base perché si possa smettere di reagire sulla base emotiva

Carla e Andrea hanno due figli e una casa. Per il Natale hanno invitato la suocera, vogliono che si senta in famiglia almeno durante le feste. Vive da sola da quando il marito è defunto e non ha molti contatti sociali. Già all'arrivo della suocera, è chiaro che, nonostante le buone intenzioni, le diverse posizioni delle donne, la difficoltà a riconoscere fino in fondo il reciproco ruolo e l'inconsapevole competizione per chi ne sa di più su Andrea, sull'uomo che era (a cui si riferisce la madre) e che è (a cui si riferisce la moglie), unitamente a qualche indicazione non richiesta sulla gestione dei figli, rischia di rovinare l'umore di quei giorni. Andrea si sente diviso e nel mezzo, qualunque cosa faccia è sbagliata: ora per l'una, ora per l'altra. Guardando dal punto di vista di ciascuno, ognuno ha le sue ragioni. Su questa base ci si sente autorizzati a reagire, e si ignora che le reazioni seguono l'onda emotiva, e conducono a un'escalation dove si perde facilmente il senso di ciò che effettivamente si voleva dire. Ognuno si sentirà vittima e sarà al contempo persecutore dell'altro e **Andrea, a cui apparentemente è lasciato il ruolo di salvatore delle situazioni, sarà costretto a stare nel mezzo**, e ad essere al contempo vittima e persecutore a turno ora dell'una, ora dell'altra, che percepiranno la sua posizione come alleanza o come tradimento. Egli è diviso tra il ruolo di marito e quello di figlio, ed è anche il punto di unione e di divisione tra le due donne. **Ognuno si salva da solo!** È veramente la risposta di Andrea a dover essere giusta o sbagliata, e dunque il baricentro per ristabilire la situazione, o piuttosto c'è un atteggiamento che tutti devono rivedere? Molti problemi tra suocera e nuora si snodano su questa diatriba. **Gli atteggiamenti di entrambe si muovono su modalità infantili**, in cui entrambe cercano di dimostrare chi è la più competente e brava, chi è la più amata e dunque sostenuta e chi invece è inadeguata, di troppo o di mezzo. **Il triangolo drammatico di Karpman** palesa come questo sia una sorta di gioco, un modo inconsapevole di vivere la relazione in cui ognuno dei tre partecipanti al gioco è al contempo Salvatore-Vittima-Persecutore nei diversi momenti della stessa situazione. Sentimenti di possesso, senso di colpa, di competizione muovono le diverse risposte possibili di comportamento e fintanto che esse non vengono riconosciute è impossibile smettere di partecipare al gioco. **Basta che una delle persone coinvolte interrompa la sequenza**, rifiutandosi di continuare a portare avanti il gioco su questa dinamica, e il triangolo si può interrompere. Solo quando uno dei tre smette consapevolmente di non fornire altra linfa, questo processo si può avviare al cambiamento. **In cosa consiste il cambiamento?** Carla, Andrea e la suocera devono ancora trovare il loro personale modo di darsi reciproco riconoscimento: nei ruoli che ricoprono, nei modi di fare, nelle esperienze che hanno maturato, nelle scelte e nei progetti che perseguono e non da ultimo nei valori a cui danno importanza. **Riconoscere significa differenziare, cioè identificare le peculiarità di ciascuno.** E non ha nulla a che vedere con il giudicarle o valutarle. Niente di ciò che appartiene alla persona può essere in competizione poiché parla della specificità di ognuno. Imparando a riconoscersi, invece, si impara a vedere il bene che è in azione nell'altro, anche quando le proprie idee a riguardo sono diverse. Inoltre il punto di osservazione di ciascuno è necessariamente parziale. Per questo **è importante imparare ad ascoltarsi fino in fondo** al fine di comprendere l'angolazione dell'altro, mentre è una grande svista il presumere di conoscerla già. **L'ascolto profondo crea la condizione di base perché si possa smettere di reagire sulla base emotiva.** Attraverso di esso Carla potrebbe ad esempio comprendere che alla suocera sta a cuore la loro realizzazione piuttosto che rimproverarli di qualcosa, oppure potrebbe accorgersi che la non accettazione dei loro progetti deriva dalla

manca di informazioni che non le permettono la comprensione. Dal canto suo la suocera, sentendosi ascoltata e riconosciuta, sarà più disponibile a comprendere la coppia e i loro membri nelle loro scelte, valori e obiettivi, fino a rendersi conto di come, a causa delle sue preoccupazioni, tende a mettere il focus su alcuni aspetti perdendo di vista la globalità e il senso di una circostanza. **Il fare squadra di Carla e Andrea non si basa sul contrapporsi ma sull'ascolto, di sé stessi e della suocera.** Questo favorisce una maggiore consapevolezza dei loro ruoli, dei motivi per cui hanno assunto quelle decisioni e non altre, e gli permette di essere più assertivi nelle loro comunicazioni. Non ci sono emozioni da espellere, piuttosto idee e progetti da comunicare. Hanno scoperto infatti che l'ascolto autentico dell'altro avvicina, mentre il reagire emotivamente distanzia e non permette di capire. **A chi tocca iniziare?** Non c'è una persona designata, bensì inizia chi per primo si accorge di quello che succede e desidera un modo diverso di viverci come famiglia.