
Decisioni, momenti importanti in una coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Non sempre è facile dialogare fra lui e lei quando ci si trova di fronte a scelte significative. Qualche consiglio

Ci sono decisioni nella vita che richiedono tempo e maturazione. Quando la coppia si trova a doverle prendere vengono fuori per lo più tutte le caratteristiche legate al ruolo all'interno del proprio nucleo ma anche quelle legate al proprio maschile e femminile interiorizzato. Riprendendo gli sketch di John Gray nel suo libro "Gli uomini vengono da Marte le donne da Venere", possiamo immaginare come la curva ormonale variabile della donna e le sue numerose interconnessioni cerebrali la portino ad esprimere contemporaneamente e senza troppa consapevolezza pensieri emozioni ed azioni, che verranno consapevolizzati nel mentre del processo. L'uomo a sua volta, "cavernicolo", tende ad aver bisogno di pensarci su prima di decidere e per questo prende tempo. Inoltre la propensione all'azione dettata dal suo ormone principale in circolo (il testosterone) non lascia spazio a molta variabilità: egli vorrà lanciarsi verso la soluzione del caso appena ritiene che i dati in suo possesso sono sufficienti a prendere una decisione. La donna vuole però invitarlo a stare nel (suo) processo e torna più volte sull'argomento. Ha bisogno di abbassare i suoi livelli ormonali e lo fa parlando. Cosa immaginate che succeda? **Lui si stanca perché gli sembra di sentire le stesse cose e la donna è spronata a esplicitare meglio ciò che di nuovo ha colto ma senza girarci attorno.** In una coppia i cui partner hanno un buon legame e sono sereni, questa scena si svolge normalmente con toni medio-bassi, a volte ironizzando sulle peculiarità l'uno dell'altro o esprimendosi delle richieste vicendevoli di ascolto o di venire al dunque, altre volte attendendo pazienti che l'altro si renda conto da solo. **Ciò che emerge è che le decisioni si assumono per gradi**, che fintanto che si è dentro ad un processo decisionale, ogni nuova consapevolezza è in grado di mettere in discussione la soluzione possibile che si sta cercando di dare. Ma perché è così difficile a volte assumere una decisione di vasta portata? **Alcune decisioni hanno il potere di cambiare la propria vita.** Proprio in virtù di questa risonanza ci sono aspetti che necessitano di essere ben guardati ed altri per cui occorre assumersi l'incognita. E la decisione può essere assunta in tutta la sua portata quando si è ben compreso quale essa sia. Se Rosalia e Gianni ad esempio sono d'accordo sulla linea essenziale della soluzione ipotizzata ma c'è un qualche aspetto che ad uno dei due non convince fino in fondo, è importante che i due si siedano e ne parlino finché il dubbio non sia chiarito, se si può chiarire. Quando questo non è possibile sarebbe almeno necessario che ci si possa sentire ascoltati e compresi fino in fondo nel proprio dubbio, proprio in virtù di un passaggio necessario all'accettazione delle incognite da assumere. Se poi il confronto finisce per essere del tipo "disco interrotto" in cui ci si ripete ad oltranza con formule stereotipate, allora c'è qualcosa che ancora non è emerso del tutto ed a maggior ragione è necessario parlarne ancora più approfonditamente. **Questo dialogo, per quanto laborioso e talvolta scomodo, diventa non solo un processo decisionale ma anche un percorso di crescita nell'intimità di coppia** in cui si può sentire di poter affidarsi l'un l'altro le reciproche paure e speranze. Un altro punto che la coppia scopre è come imparare a fare chiarezza in due. In questi casi conoscere la fisiologia dell'ascolto maschile e femminile può aiutare molto. Imparare ad esempio a fare delle piccole premesse introduttive prima di ritornare sul discorso predispone l'altro ad un ascolto più attento. Oppure dichiarare che si vuole aggiungere ancora una cosa che è venuta in mente a posteriori. O ancora chiedere quando per l'altro potrebbe essere un momento buon per ritornare sull'argomento. Insomma allenare insieme una sana assertività nella coppia tenendo conto che le informazioni ed emozioni che la nostra mente elabora durante il giorno sono davvero tante e trovare insieme il momento opportuno aiuta ad organizzarsi ma soprattutto a prendersi cura del noi.