La parola che comunica

In questo mio inizio di esperienze e studi del Corso Consulenti Coniugali e Familiari, ho avvertito la sensazione come di trovarmi a casa. Gradevole la percezione di essere *approdata in acque conosciute*, non fosse altro per l'argomento "comunicazione". Ogni relazione poggia sulla comunicazione. A maggior ragione una relazione di aiuto come quella del professionista denominato Consulente di coppia e di famiglia.

La comunicazione ha su di me esercitato fascino fin da piccola. Ho ricordo, in età primi anni delle elementari, mentre mia madre ed io aspettavamo che fossi visitata in un ambulatorio del Policlinico Umberto I, di essermi trovata vicino ad una bimbetta che si esprimeva in una lingua sconosciuta. Incominciai, forse spinta ad avere un contatto con lei, a dirle, uno dopo l'altro, i nomi dei numeri fino a dieci in inglese. Li avevo appresi da Annamaria, la mia cugina *grande*.

Studi, diplomi, lavori testimoniano il mio interesse per lingue e linguaggi, verbali e non-verbali. La passione per la comunicazione verbale (sinonimo, per me, di diversità, curiosità, scambio, riconoscimento) mi ha portato a scegliere, terminata la scuola superiore, la facoltà di Lingue e Letterature Straniere Moderne.

L'interesse profondo per la comunicazione non-verbale mi ha condotta, a metà degli anni ottanta, verso studi grafologici. E sempre l'attrazione verso l'espressione, mia o altrui, cioè, la spinta all'incontro con l'altro-da-me, mi ha fatto accostare all'arte visiva fino ad arrivare ad acquistare colori e tele ed iniziare, in età matura, a dipingere. E, in tempi più recenti, a decidere di far parte di un coro polifonico.

Tornando al tema che ho scelto per questa tesina, cercherò di spiegare quale percepisco essere "la parola che comunica".

Come ci dice il primo assioma della comunicazione umana, è impossibile non comunicare. Ogni essere umano non può non comunicare per il fatto stesso che è un animale sociale, emozionale, relazionale, qualunque cosa faccia si carica di significato. L'emozione è comportamento. Per esempio, se rincasando, mi trovo in ascensore con un condomino, abitualmente cortese, che per tutti e cinque i piani non pronuncia una parola, forse il suo silenzio, la sua postura stanno dicendo che è stanco? che ha un brutto mal di denti e non può parlare? che ha avuto una giornataccia?

La ragione del silenzio non è data. Ciò che è noto, invece, è che egli sta comunicando, al di là dell'assenza di parole, la sua indisponibilità a conversare.

Emozioni e sentimenti, se filtrati dalla coscienza, danno colore e calore all'esistenza. Rendono la persona vera, umana (se non gestiti, portano caos nell'animo in balia dei marosi emozionali). Fanno saldo, ricco, variegato il mondo interno che, in quanto tale, meglio può affrontare il mondo esterno.

Difficoltà, conflitti, sofferenze sorgono quando la persona non può contare sulla forza della verità di emozioni e sentimenti, che perimetrano l'identità individuale. Mancando l'energia vitale che scaturisce dalla linfa emozionale, l'individuo è debole, fragile. Spesso capita che l'*avere* venga usato come antidoto, anestetico, alla carenza di *essere*. Però, "Se sono ciò che ho e perdo ciò che ho, chi sono poi io?" – "*If I am what I have and if I lose what I have who then am I"?* (Fromm, 1976)

La comunicazione spontanea, autentica, efficace, funzionale, nutrita dalla verità di emozioni e sentimenti, è reciprocità, condivisione, scambio arricchente. Una relazione è dialogo. Un Io e un Tu, ricevente e trasmettente a turni alterni, per creare un Noi.

Vale la pena ricordare che per instaurare buone relazioni interpersonali è necessario aver costruito una buona relazione con sé. Questa presuppone continuo lavoro di accrescimento del livello di auto-conoscenza e, soprattutto, di auto-accettazione. Condizioni basilari per fare aumentare il grado di compatibilità con se stessi, requisito necessario per accrescere le possibilità di compatibilità con gli altri. In altre parole, comunicare meglio con se stessi aiuta a comunicare meglio con gli altri.

Voglio soffermarmi brevemente sull'"auto-accettazione". Davvero importante per costruire soddisfacenti relazioni interpersonali.

Ritengo meriti di essere ricordato che la difficoltà di accettarsi ci destina spesso a delusioni, fallimenti. Chi fatica ad accettarsi? Chi si sente senza valore. Ma chi si vive tale *"inconsciamente rifiuta di offrirsi come oggetto d'amore. Difficilmente, quindi, verrà accolto davvero dall'amore dell'altro"* (Carotenuto, 1991)

Un fattore predisponente a comunicare con sé e con l'altro efficacemente affonda le sue radici nell'imprinting dialogante tra il neonato e le figure accudenti.
"*Un'importante introduzione ad una futura comunicazione con l'ambiente circostante è costituita ad esempio dal chiacchierare vezzeggiativo, apparentemente privo di senso, della madre il lattante, per quanto sappia che il bambino non capisce. Ma il bambino recepisce la tenerezza della voce, accanto al contatto fisico, costituisce un elemento importante per il progredire del bambino, per la sua evoluzione mentale*[...] *In questo modo il cervello del bambino familiarizza con gli elementi ed i suoni del nostro codice parlato o, possiamo dire, con la sua lunghezza d'onda"* (Vester, 1980).

A proposito della *parola che comunica,* mi sembra che Giovanni Evangelista citi una situazione in cui Gesù, che è Maestro di comunicazione, indica in cosa essa consista, cosa implichi. Qui di seguito il punto nella Sacra Scrittura: in Gv - *Passione e morte – XVIII (Gesù arrestato - Negazione di Pietro) vv. 19-23, il sommo Sacerdote interrogò Gesù intorno ai suoi discepoli e alla sua dottrina. Gesù gli rispose: "Io ho parlato in pubblico a tutti; ho sempre insegnato in sinagoga e nel Tempio, dove s'adunano tutti i Giudei, e niente ho detto in segreto. Perché interroghi me? Interroga quelli che mi hanno udito, di che cosa ho parlato loro: ecco essi sanno che cosa ho detto". A queste parole, una delle guardie presenti diede uno schiaffo a Gesù dicendo: "Così rispondi al Sommo Sacerdote?" Gesù gli rispose: "Se ho parlato male, mostrami dov'è il male; e se bene, perché mi percuoti?"*

Ecco la parola comunicativa: *"Se ho parlato male, mostrami dov'è il male; e se bene, perché mi percuoti?"* - La *parola che comunica* trova nella spontaneità la sua forza comunicativa. E' quella che prevede spazio per l'Altro. Aperta a dare, aperta a ricevere. La persona quale sistema aperto, pronta ad accogliere stimoli, sollecitazioni, contributi esterni, insomma *abbracciare* l'altrui, oltre che la propria, parte di verità e fare discernimento.

La vita è espansione, movimento, energia che fluisce. In un sistema chiuso, l'energia ristagna. Ciò che ristagna *imputridisce*. Muore.

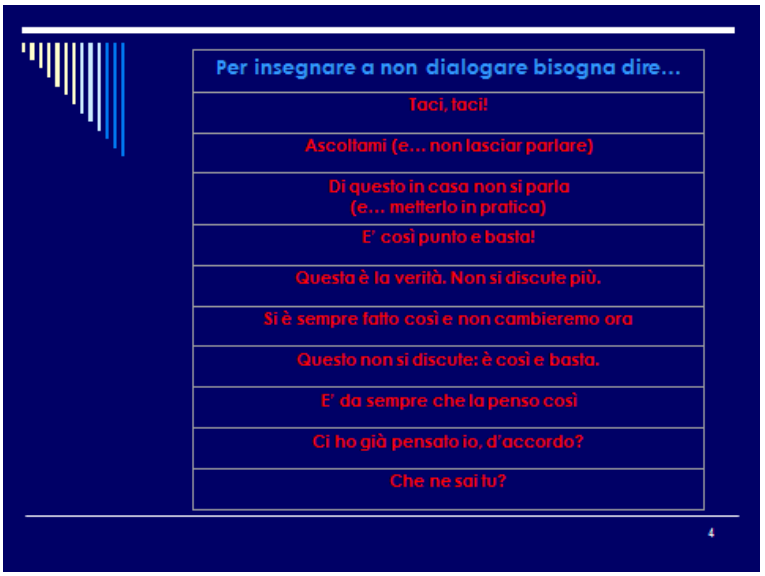
Davanti ad uno schiaffo, poco importa se lettera o metafora, tre appaiono essere, in buona sostanza, i comportamenti che potrebbero seguire all'affronto: 1) non proferire parola – 2) restituire lo schiaffo – 3) chiedere spiegazioni.

Insomma, tre possibilità diverse, tre differenti modalità di espressione:

Non-Espressione, 2) Espressione senza controllo, 3) Espressione con controllo.

Gesù sceglie la modalità numero tre. La *parola che comunica* rientra nella terza via, quella che fa *spazio a me e a te*. Quella che chiama ciascuno a fare la propria parte responsabilmente. Quella in cui l'individuo nutre rispetto nei riguardi di sé e dell'altro-da-sé.

Provo ad elencare le modalità che maggiormente ostacolano la comunicazione intesa come dialogo, mutuo dono, crescita reciproca: evitare, svalutare, comandare, minacciare, fare la morale, dare consigli, giudicare.



E per rimanere sull'argomento *comunicazione,* desidero ora riferire brevemente mie impressioni sulla relazione della Dr.ssa Concetta Miele, il cui sottotitolo ha evocato in me il ricordo di un articolo interessante di Willi Pasini nella raccolta *La coppia in crisi* (a cura di M.Andolfi et Al. 1988). Ho trovato l'intervento della dottoressa – ginecologa, sessuologa, psicoterapeuta, efficacemente articolato e molto chiaro. Mi ha, istantaneamente, colpito l'immagine di copertina*:* la relazione, corredata da una presentazione in Power Point, si è aperta con una slide che ha condensato visivamente, in maniera molto pregnante, il suo significato ultimo. Nell'immagine comparivano due acrobati – a sinistra una giovane, a destra un giovane. Lui, facendo perno sulla piegatura gambe-cosce, *incollata* alla sbarra del trampolino, dispiegava corpo e braccia, lei, staccandosi dalla sbarra del trampolino, si lanciava, corpo e braccia, *a tuffo*… entrambi mirando alla presa delle mani del/della partner. Un esercizio ginnico, a metà tra gioco e brivido. Nello sfondo, dietro le quattro braccia, una gran luce bianca sprigionata dal sole circondato da un diffusa tinta arancione, colore prevalente dell'intera immagine, evocante calore, forza, armonia. Molto gradevole il *retrogusto* della visione che ha introdotto il tema della relazione: l'importanza di essere alleati. Questa immagine aiuta lo spettatore a focalizzare la sua attenzione su una componente essenziale nel rapporto di coppia: la fiducia. Fiducia, fattore di primaria importanza in ogni aspetto della vita di coppia. Fiducia nel/lla proprio/a compagno/a per una sessualità appagante, fonte di benessere psico-fisico. Fidarsi consente di mettersi nelle mani dell'altro, affidarsi, abbandonarsi. Lanciarsi. Certamente un pochino rischioso. Tanto più rischioso quando si sia assorbiti da insicurezze proprie e dell'altro.

Come l'atomo (e l'essere umano è composto da atomi), l'individuo è indivisibile. Come tale, va visto nella sua interezza, totalità, che comprende corpo, cuore, cervello – fisico, emozioni/sentimenti, ragione – che interagiscono, comunicano tra loro a formare un'unità psicosomatica, l'unione di corpo e mente. Non ha senso, allora, parlare settorialmente, a scompartimenti come se ragione, emozione e corpo fossero tra loro separati.

Quando noi ragioniamo, il pensiero formulato rispecchia una *mappa cognitiva,* una struttura mentale che è venuta prendendo forma per vie sensoriali, emozionali. Le emozioni sono fedelmente registrate dal nostro corpo.

Se è di tutta evidenza che l'individuo è l'insieme delle tre suddette parti interconnesse, in relazione tra loro a formare la struttura di personalità, ne consegue che il comportamento sessuale è inevitabilmente ad essa collegato. La sessualità, essendo un aspetto della personalità, non può essere disgiunta dalla personalità dell'individuo.

"E' veramente importante che la sessualità sia interpretata come un'espressione emotiva […], *i problemi emotivi e sessuali di un individuo riflettono analoghi disturbi della sua personalità* […], *come il comportamento sessuale di un individuo riflette la sua personalità, così la personalità di un individuo è l'espressione del suo atteggiamento sessuale*" (Lowen, 1998).

Linguaggio e pensiero, si sa, sono collegati. Una lingua, come se fosse una lente, filtra, riflette come il popolo che la parla è, nel tempo, venuto percependo la realtà. La lingua dà informazioni su frame of mind, la coloritura senso-percettiva-emozionale attraverso cui guarda al mondo.

Ci sarà pur un motivo, per esempio, per cui nella lingua inglese, francese, spagnola, italiana, esiste l'espressione *fare l'amore ...to make love,* in inglese, *... faire l'amour,* in francese, *...hacer el amor,* in spagnolo – a significare l'atto sessuale. Evidentemente, secondo queste lingue, nel comune sentire e pensare degli abitanti dei territori in cui quelle lingue sono nate, esiste una interconnessione tra cuore, centro dell'affettività, ed apparati genitali. In generale, il loro funzionamento risulta proporzionale alla capacità di provare sentimenti di amore. L'attività sessuale, insomma, come espressione importante di tenerezza ed affetto. Di rispetto.

Bella e molto interessante l'origine latina del vocabolo "rispetto". Viene da "*respectus*", derivato del participio perfetto del verbo "*respicere*"; da notare il prefisso "re-" della forma al modo infinito: il "re-" (=ancora, di nuovo) posto davanti a "*spicere*", *guardare,* dà al verbo il significato di *guardare di nuovo,* da qui la nostra espressione "*avere ri-guardo*" per qualcuno.

E' facilitato nel percorso, che porta alla capacità d'amare, colui/colei che di sensazioni corporee piacevoli, di emozioni positive - d'amore, in una parola - ha fatto esperienza all'alba della sua vita.

"La mamma calma, conforta, ristora; con il calore del corpo, con il suono della sua voce, con l'odore della pelle trasmette al piccolo un eccellente surrogato del paradiso perduto" (Schelotto, 2002).

In quell'unione si può riassaporare la beatitudine dell'utero-Eden a cui, dopo una cacciata, raggelante, terrificante senza fiato, segue, il più delle volte, il *rifocillante,* in senso lato, abbraccio materno. Ecco, nella sessualità matura, è come se si rivivesse l'esaltante gioia, pacificante, della unità della diade madre-bambino. Una comunicazione intima, profonda dove la condivisione, la trasmissione di sensazioni, emozioni *pelle-pelle,* rievoca lontane

memorie, ripristina l'appagante condizione di sentirsi UNO nonostante si sia DUE. In una fusione estatica che può dilatarsi nel tempo a toccare la dimensione dell'eternità. Dell'infinito. "A thing of Beauty is a Joy forever", per usare il verso di apertura del primo libro di *Endymion*, opera del poeta romantico inglese John Keats (1795-1821) …

A thing of beauty is a joy forever:
its loveliness increases; it will never
pass into nothingness …

Qualcosa che sia bellezza è gioia eterna:
la sua grazia cresce; mai
si trasformerà in niente…

Vicinanza, unione, intimità nell'atto sessuale non spaventano, non incutono terrore se si è fatta esperienza, nella primissima infanzia, della unione primaria che è base sicura e necessaria perché sia data la possibilità di separarsi, di esistere come persona individualizzata. In altre parole, può essere separato solo ciò che è stato unito. E se è stata guadagnata la propria identità, non mette paura l'incontro con l'altro. Non paralizza l'idea di fondersi, *sciogliersi* nell'altro perché è una *dissolvenza,* inebriante, passeggera a cui segue il ripristino di confini.

Si teme l'incontro quando si carica della paura di non essere all'altezza, essere rifiutati. Certo, la *nudità* – più in senso metaforico che letterale, ci pone in una condizione di fragilità, vulnerabilità. Può portare patimenti la manifestazione di emozioni e sentimenti ma senza le une e gli altri può essere l'umana esistenza definita Vita? Non è forse il sentire screziato di sofferenza? C'è rosa senza spina? C'è spina senza rosa?

Vengono alla mia mente gli abitanti de *The Waste Land* di T.S. Eliot, che vegetano, in una terra desolata perché sterile, infertile, dove non c'è acqua, non c'è vita. La condizione di siccità rispecchia l'aridità spirituale degli abitanti di quella terra, i quali, per evitare dolore, sofferenza, hanno rifiutato di amare. Ed è apatia ed ignavia. La paralisi di ogni emozione determina il loro stato: *dead-in-life,* morti in vita.

Dal suo poema, in cinque sezioni, capolavoro letterario, si evince che per Eliot rinunciare ad amare è rinunciare a vivere. La rosa non disgiungibile dalla spina. La spina non disgiungibile dalla rosa.

Lì dove la propria identità ha contorni incerti, poco chiari, la *fusione* con il partner, corpo-corpo, cuore-cuore, cervello-cervello è "*difficile o impossibile: perché fa temere lo smarrimento del Sé*" (Schelotto, 2002).

Il talamo può essere campo per una partita entusiasmante, in cui sono in gioco tutte e tre le componenti della personalità – cognitiva, emozionale, somatica - luogo dove il *tuo* e il *mio* viene trasceso per planare sul *nostro.*

Oppure il talamo può essere un'arena dove protagonista è lo scontro, prima donna è l'imposizione del *mio* sul *tuo.* Un ring dove dall'avversario possono arrivare *colpi bassi* perché ciò che più conta è fare mostra della propria forza, una gara a chi detiene più potere. E se la capacità di procurare piacere all'altro diventa la via per dimostrare il proprio potere, l'atto sessuale corre il rischio di essere utilizzato per assoggettare, dominare l'altro.

La sessualità matura è armonia, non asimmetria. E' dialogo tra sensazioni, emozioni, sentimenti pensieri propri e del partner. E' complementarietà. Flessibilità. Ascolto-attesa.

Un proverbio arabo afferma che "*Chi non capisce uno sguardo, non capirà nemmeno una lunga spiegazione".* Ed è l'empatia ciò che più di ogni altra qualità dà spazio alla nostra umanità e fa del comportamento sessuale uno tra linguaggi più espressivi della comunicazione umana.

Espressione d'amore a livello fisico risulta essere l'atto sessuale per una persona sessualmente matura.

"Il corpo è un terreno comune su cui si incontrano il sesso e la personalità. Il corpo non solo è la manifestazione fisica della personalità ma anche lo strumento dell'impulso sessuale. Ogni disturbo del corpo si riflette ugualmente sulla personalità e sulla funzione sessuale […]. *L'individuo sessualmente maturo non si preoccupa della bontà delle sue prestazioni perché il suo comportamento sessuale è espressione diretta dei suoi sentimenti* […]. *Sa che la soddisfazione sessuale non si può disgiungere dalla soddisfazione globale della vita. Eppure egli ottiene queste soddisfazioni perché maturità significa affidarsi e impegnarsi realisticamente e generosamente a vivere e ad amare"* (1991, Lowen, medico psicoanalista, fondatore nel 1956, a New York, *dell'Institute for Bioenergetic Analysis*).

BIBLIOGRAFIA

Andolfi,M., Angelo, C., Saccu, C. *La coppia in crisi,* I.T.F. Roma 1988
André, C., Lelord, F. *La force des émotions,* Éditions Odile Jacob, Paris 2001
Armstrong, T. *Multiple intelligences,* ASCD, Alexandra, Virginia 1994
Baldaro Verde, J., Pallanca, G.F. *Illusioni d'amore,* R. Cortina, Milano 1984
Baldaro Verde, J. *Lo spazio dell'illusione – Viaggio intorno alla coppia,* R. Cortina, Milano 1990
Beavers, W.R., Hampson, R.B. *La famiglia riuscita,* Astrolabio, Roma 1992
Bettelheim, B. *Un genitore quasi perfetto,* Feltrinelli, Milano 1987
Carotenuto, A. *Eros e Pathos,* Bompiani, Milano 1987
Carotenuto, A. *Amare tradire: Quasi un'apologia del tradimento,* Bompiani, Milano 1991
Carotenuto, A. *Riti e Miti della Seduzione,* Bompiani, Milano 1994
Carotenuto, A. *Vivere la distanza,* Bompiani, Milano 1998
Cavola, D., Massimi, M. (a cura di) *Adolescenti a rischio,* Ce.I.S. Roma 2003
Cirillo, S. *Cattivi genitori,* Raffaello Cortina, Milano 2005
Crepet, P. *Cuori violenti,* Feltrinelli, Milano 1995
De Saint-Exupéry, A. *Il Piccolo Principe,* Bompiani, Milano 2004

Donati, P. *La famiglia nella società relazionale*, F.Angeli, Milano 1989
Eliot, T.S. *Poesie*, Milano, Mondadori 1971
Fromm, E. *To Have or to Be?,* Harper & Row, New York City N.Y.1976
Fromm, E. *La rivoluzione della speranza* – per costruire una società più umana, Bompiani, Milano 1985
Goleman, D. *Intelligenza emotiva,* BUR, Milano 1995
Goleman, D. *Menzogna Autoinganno Illusione,* BUR, Milano 1998
Harris, A. T. *Io sono Ok Tu sei Ok,* BUR, Milano 2000
Horney, K. *I nostri conflitti interni,* Martinelli, Firenze 1985
Klein, M. *Invidia e Gratitudine,* Martinelli, Firenze 1971
Gibran, K. *Il Profeta,* UE Feltrinelli, Milano 2013
Lowen, A. *Amore Sesso e Cuore.* Astrolabio, Roma 1989
Lowen, A. *Il Narisismo – l'identità rinnegata,* U.E.Feltrinelli, Milano 1992
Lowen, A. *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica.* Astrolabio, Roma 1994
Lowen, A. *Amore e orgasmo,* U.E.Feltrinelli, Milano 1991
Missildine, W.H. *Il bambino che sei stato,* Erickson, Trento 1996
Money, J. – Tucker, P. *Essere Uomo, Essere Donna,* U.E.Feltrinelli, Milano 1989
Pasini, W. *La qualità dei sentimenti,* Mondadori, Milano 1991