

La ricerca dell'essere semplice

di fr. FRANCESCO PAVANI

Una paura e un desiderio che abbiamo tutti: comunicare con l'altro «faccia a faccia»

La parola non è solo parola

Tutti parliamo. Non sempre ci si rende conto della portata che ha la parola. Essa trasmette un messaggio verbale, ma simultaneamente ne comunica anche altri, assolutamente diversi col tono della voce, il gesto, il comportamento, lo sguardo, i silenzi che lo accompagnano. "Che bravo ragazzo!" a volte ci capita di esclamare. Ma cosa vuol dire in realtà? Non ci si può attenere alla sola materialità delle parole. Il tono stesso della voce le può negare. Una stessa parola può contenere affetto, freddezza, accettazione, rifiuto, ansietà, incertezza, timidezza, amicizia. Può avere anche una connotazione addirittura diversa da persona a persona, in rapporto alle esperienze passate, alle differenze culturali, alla formazione, ecc. Pensiamo, per esempio, alla parola "amore".

La parola è certamente necessaria; ma può anche essere una barriera, se usata specialmente per schivare il contatto, per non esprimere se stessi in altro modo, per non arrivare fino all'altro più compiutamente. A volte, quello che diciamo non sempre è così chiaro come pensiamo, perché, dietro di sé, la parola ha sempre una motivazione che può essere anche inconscia e si porta dietro una qualificazione emotiva: materia e forma della comunicazione?

Ambiguità della comunicazione

L'ambiguità ci gioca brutti scherzi e tanta incomprensione e disguido nel quotidiano: non solo le parole si prestano e più significati, a doppi sensi; ma anche gli atteggiamenti. Con un sorriso, si può esprimere comprensione oppure disprezzo; la riservatezza

Ogni giorno corriamo il rischio di perderci nei labirinti delle relazioni umane. Quali i rischi, come orientarsi, come « ritrovarsi »?

Fr. Francesco Pavani, Cappuccino, ci offre alcune tracce per una « mappa » delle relazioni umane; è laureato in teologia presso la Pontificia Università Gregoriana, con una tesi sulla attendibilità di un test — il T.A.T. — applicato alla ricerca delle motivazioni vocazionali inconscie.

può essere manifestazione di indifferenza, oppure di tatto. L'atto di serrare i pugni si può interpretare come atto di aggressività oppure di costrizione. E lo sguardo?

Nella comunicazione, a volte, ci succede di entrare in circoli viziosi. Ad esempio, se ci sentiamo accusare, facilmente arrossiamo. Può essere una prova di colpevolezza; ma il più delle volte arrossiamo, consapevoli che il rossore può essere interpretato come segno di colpevolezza. Ci capita anche di fare regali: è una comunicazione. Tuttavia chi riceve il dono lo giudica in

base alla relazione che ha con noi: gli può sembrare un segno di affetto, oppure un tentativo di comprare l'affetto, o un modo di coprire una colpa; può essere una cortesia, o un ricambiare un altro dono o un modo di esprimere riconoscenza.

Condizionamenti della comunicazione

In genere, ci succede di reagire in termini di difesa, di aggressività, di fronte a parole e a gesti altrui che non ci piacciono. Non ci rendiamo conto che siamo proprio noi stessi, a volte, a

«... insieme si ritorna al proprio quotidiano, con la gioia di sentirsi accettati e non reciprocamente rifiutati e scoraggiati».



provocarli nell'altro. Ecco, ad esempio, un flash tra madre e figlia, tratto dal libro "Pragmatica della comunicazione umana" di P. Watzlawick (ed. Astrolabio, Roma 1971). Figlia: "Perché ti ho assalita quella volta? Cercavo qualcosa che non avevo: era fame di affetto!". Madre: "Ma se non ne volevi mai sapere! Dicevi sempre che sono sdolcinature!". Figlia: "Bene, quando mai me ne hai date?". Madre: "Per esempio, se volevo baciarti, tu dicevi: non essere sdolcinata!". Figlia: "Ma non ti ho mai vista una volta lasciare che fossi io a baciarti!".

Il comportamento di ogni persona influenza e, nello stesso tempo, è influenzato dal comportamento dell'altro con cui si è in relazione. Una persona che agisce con un atteggiamento mentale del tipo "sono timido", si comporterà in modo difensivo, pauroso e sospettoso, ed è probabile che gli altri reagiscano con antipatia al suo comportamento. Così ciò conferma la premessa da cui la persona era partita: "sono timido". Egli ha l'impressione che questo atteggiamento dipenda dagli altri. Può anche accadere che la causa dell'esaurimento di un componente di una famiglia dipenda tanto da problematiche personali, quanto da una comunicazione nevrotica nella famiglia stessa, che dovrebbe essere il campo dell'intervento.

Soggettività della comunicazione

Spesso, alla radice dei conflitti nella comunicazione, sta la convinzione radicata che esista soltanto una realtà, la nostra, cioè il mondo come lo vediamo noi. Il giochetto psicologico della



Esempio di «figura ambigua», in essa si nasconde una persona di vent'anni e una di ottanta.

«figura ambigua», qui riportata, tradisce quanto di soggettività ci portiamo dentro in ogni nostra comunicazione. Nella stessa figura, infatti, l'uno può vedervi una persona di vent'anni e l'altro di ottanta. Ciò, fra l'altro, fa da spia che la verità si coglie comunitariamente e che è indispensabile mettersi nei panni l'uno dell'altro, come si dice, per intendersi e per evitare inutili tirate di capelli. Non vediamo mai tutto, non sentiamo mai tutto; in più, tutto quello che vediamo e sentiamo passa attraverso i nostri occhi e le nostre orecchie.

La comunicazione è una realtà difficile, è condizionata da pregiudizi, dalla educazione, dagli atteggiamenti, dai ruoli, da interessi, angosce, paure, difese, al di là anche delle intenzionalità. Si comunica spesso come da una fortezza, che in definitiva è una prigio-

ne, da cui il proprio io accusa e si difende, seleziona e respinge i messaggi che gli provengono: tutto deve accordare con le sue vedute e attese. Perché tutto questo? Probabilmente perché non gradisce di lasciarsi mettere in discussione, non gli va di scomodarsi. Così ascolta "distorcendo" e "rimuovendo" i messaggi; e questo spesso inconsciamente. Corre però il rischio della solitudine. In più di una circostanza, si preoccupa di preparare la difesa o l'attacco, più che "ascoltare" l'altro veramente ed accoglierlo. Egli sa anche asservirsi, per tenere buone situazioni e persone, dicendo o compiendo quello che esse si aspettano. In tale modo, per farsi accettare, il nostro io rinuncia a se stesso per se stesso. Tuttavia dentro ha una spinta a muoversi verso gli altri, nello stesso tempo è bloccato dalla paura: paura di essere rifiutato. È diviso dentro. Se scoprendosi venisse rifiutato, non avrebbe un altro io di ricambio. D'altra parte l'io ha bisogno di conoscersi, di capirsi, e lo può fare soltanto se si pone in comunicazione, se cerca di capire gli altri.

Comunicare sulla comunicazione

Per crescere nella capacità di comunicazione e per gestire costruttivamente i conflitti quotidiani, dobbiamo imparare a comunicare sulla comunicazione. Ciò significa aprirsi ai propri sentimenti e parteciparli. Lo stile tradizionale ritiene che lo svelare una reazione emotiva, o negativa, o un sentimento di ostilità, possa dividere. Piuttosto che dirti che nel tuo comportamento c'è qualcosa che mi infastidisce preferisco tacere, ingoiare i "magioni", per non turbare il rapporto. Incombe però la minaccia dello sfogo. Pochi sanno invece che l'autorivelazione, l'atteggiamento d'autenticità, il comunicare i sentimenti, il dire cosa realmente sento nei tuoi confronti, provoca in te un'accettazione profonda della mia persona che si apre. Si arriva alle soglie della comunione. La verità vi farà liberi. Così, insieme, si ritorna al proprio quotidiano, con la gioia di sentirsi accettati e non reciprocamente rifiutati e scoraggiati.

«Così come Egli è»

Non di rado ci troviamo dissenzienti su determinati problemi e contenuti della nostra comunicazione con gli altri. Assumiamo anche atteggiamenti rigidi o di menefreghismo. Questo non tanto perché non ci stia a cuo-

«... la vita riserva per tutti la riuscita liberante dell'incontro con l'altro come comunione di presenza semplice».



re il problema in discussione, quanto perché ci sta a cuore la natura stessa della relazione, il tipo di rapporto con l'altro. Attraverso i contenuti del dialogo o le cose che si fanno, spesso inconsciamente uno comunica ad un altro livello: parla di sé, si presenta, si definisce. Quell'argomento o quel problema è un'occasione per dire: ecco l'immagine che io ho di me, ecco l'immagine che io vorrei che tu avessi di me. Il problema è spostato dai contenuti alla qualità del rapporto. Basta essere un po' attenti alla forma della comunicazione per accorgercene: ognuno di noi ha bisogno di sostenere e di rivalutare presso gli altri il concetto di sé, che è la realtà più cara a cui ognuno tiene. È questo che spesso non ci fa andare d'accordo sul piano pratico.

Tutti appunto aneliamo ad una forma di relazione dove ci sentiamo accolti, confermati, assunti per noi stessi, approvati. Proviamo fastidio nell'avvertirci valutati, pesati, in base a schemi mentali, progetti, necessità: sentire che gli altri hanno un'immagine povera di noi. Vorremmo essere colti e vorremmo cogliere gli altri come "presenza", cioè essere amati come persone, e non usati come cose o posti, in funzione di qualcosa.

Un'aspirazione profonda che dà il senso del cammino e della conquista è proprio approdare ad una comunicazione come presenza e come relazione di quiete, dove non vengono attivati gli schemi mentali, le attese, gli obiettivi, le funzioni, i ruoli, dove ognuno può essere se stesso. L'incontro allora è liberazione, cioè comunicazione profonda, vissuta come un dono non cercato.

Siamo talmente abituati a relazionarci in base agli scopi, agli argomenti, che la persona sempre più di rado fruisce della gratuità dell'essere. Ci sembra quasi impossibile che nelle relazioni interpersonali ci si possa staccare da pregiudizi, interessi, paure, finalità, pretese, ecc. Invece la vita riserva per tutti la riuscita liberante dell'incontro con l'altro come comunione di presenza semplice. È un cammino esaltante e stupendo, anche se lento e faticoso, che ci può essere dato e ci aiuta a mantenere aperta la speranza che l'uomo è chiamato a libertà, imparando a comunicare "faccia a faccia" con l'altro, come concretizzazione e anticipo della comunicazione con Dio, che consiste nel "vederlo così come Egli è".

I sentimenti e la comunicazione

di FEDERICO ARVESÙ S.I.

Dimenticati, repressi, esagerati: i sentimenti sono peccato?

A Federico Arvesù, gesuita, medico psichiatra, professore alla Pontificia Università Gregoriana, avevamo chiesto di introdurci nel mondo desiderato e temuto dei sentimenti, per capirne il ruolo all'interno della comunicazione. Purtroppo, a causa della sua salute, non ha potuto accontentarci come avrebbe voluto.

Pubblichiamo comunque alcune parti delle sue dispense universitarie sull'argomento. Anche se lo stile risulta frammentario e scolastico, riteniamo importante questo contributo, e pensiamo di fare cosa gradita all'autore e ai lettori.

Ignorarli o conoscerli?

■ Causa principale delle difficoltà nelle relazioni interpersonali sono i sentimenti, sia propri che altrui.

■ Nella nostra cultura, siamo abituati per educazione a ignorarli o a negarli.

■ Nelle nostre relazioni con gli altri, ci sforziamo di prescindere dai nostri sentimenti e di non prestare attenzione a quelli degli altri. Ognuno di noi, però, continua a provare costantemente dei diversi sentimenti...

■ Il manifestare i sentimenti presenta un grado diverso di difficoltà, che dipende sia dallo stesso sentimento, sia dalla persona che lo prova, sia dal tempo in cui si prova. Riguardo ai sentimenti del passato o del presente, è più facile parlarne con un'altra persona che con colui che è stato il loro oggetto. I sentimenti del presente si esprimono più difficilmente che quelli del passato.

■ Il sentimento stesso ha il suo ruolo nei confronti della difficoltà di accettarlo e di manifestarlo... È più facile accettare e manifestare che proviamo rabbia che invidia...

■ L'attenzione può fissarsi o meno su un sentimento concreto, perché è selettiva anche riguardo ai nostri sentimenti. Per la nostra educazione, abbiamo imparato a ignorare i nostri sentimenti e a fissare la nostra attenzione in altre cose.

■ Facciamo un esempio: il mio capo non è soddisfatto del mio lavoro... Ciò mi fa sentire in uno stato di inferiorità, di risentimento e di incompetenza. Siccome tutto questo però è sgradevole, non fermo la mia attenzione sui miei sentimenti, ma sul mio capo, e penso e forse anche dico: "È ingiusto, insensibile...". Ignoro dunque le mie emozioni, le lascio da parte, non vi presto attenzione e, reprimendole, razionalizzo.

■ Questa è la maniera classica di arrivare al controllo emozionale di cui

