

Dire o non dire, QUESTO E' IL PROBLEMA

Prima la sincerità con se stessi, nella consapevolezza della scelta

di **Giovanni Salonia**
cappuccino, psicoterapeuta



Il contesto relazionale

È utile dirsi tutto? Ma è proprio necessario dire tutto al partner? Sono domande che risuonano frequentemente nelle conversazioni amicali o nei *talkshow* televisivi. Le risposte sono le più disparate. Abituamente si risponde assumendo come criterio la propria esperienza, magari cercando di legittimare il comportamento attuato o quello preteso. Quando queste domande vengono poste all'esperto, il discorso... si complica. Viene infatti inserito nella varietà dei contesti relazionali nei quali il dire o il non dire può assumere, di volta in volta, valenze differenti. Sì, perché la risposta al quesito "dire o non dire tutto?" cambia a seconda che si tratti di una relazione con il partner, i figli, i genitori, il medico, il confessore, il magistrato, il terapeuta.

Se a casa si può dire che il vicino è antipatico perché non lo si può dire direttamente a lui? - si chiede il ragazzino, che mette spesso in imbarazzo i genitori portando fuori casa valutazioni e commenti scambiati nell'intimo familiare.

Due premesse (a proposito di "complicazioni"). "Quando dire è fare"? La frase (senza punto interrogativo) è il titolo di un famoso libro di Austin, che presenta una teoria degli "atti linguistici" dove sostiene che esistono comunicazioni che hanno carattere informativo ed altre che invece hanno valenza "performativa" (parole che sono azioni, come ad es. "prendo te come mia moglie"). Benedetto XVI, nella sua enciclica sulla speranza (*Spe salvi*), parla proprio del fatto che l'annuncio evangelico è performativo (fa ciò che annunzia). Perché il punto interrogativo? Per sottolineare che in realtà, da un punto di vista relazionale, ogni dire è un fare. Dire "buon giorno" contribuisce a creare la qualità di una relazione. In altri termini, la componente performativa (il "peso delle parole") è presente ed è sempre presente, in quanto fa riferimento all'aspetto relazionale di una comunicazione (se il contenuto è ciò che dico, la relazione fa riferimento a "come te la dico", in quale tipo di rapporto). Dunque se quel "dire" o "non dire" provoca sempre effetti emotivi e relazionali (anche sottili) - sia in me che lo dico sia in colui che lo riceve - allora la domanda "dire o non dire?" diventa in realtà: "quale relazione voglio vivere con l'altro?".

Livelli differenziati

Il dire non è mai solo un dire ma è anche un rispondere. In altre parole, l'abituale schema della comunicazione (Emittente-Ricevente) è un po' ingenuo: chi inizia un dialogo, in effetti, risponde ad uno dei tanti input dello sfondo della relazione. Quando due persone si incontrano, ancor prima della prima parola che si diranno si trovano immerse in un mare di parole e sensazioni implicite. Questa traità preesistente come sfondo ad ogni dire (che oggi viene chiamata "intersoggettività" e che i terapeuti della *Gestalt* sessanta anni fa chiamarono "sfondo relazionale") ci rende consapevoli che ogni "dire" è, in fondo, un rispondere a delle sensazioni, a delle parole "sottovoce" che circolano prima che l'emittente comunichi. In altri termini, la domanda "dire e non dire?" deve essere inserita nello sfondo di una storia relazionale fatta di implicito e di "non-detto". Essa si colloca, con evidenza, all'interno delle regole proprie di ogni contesto relazionale.



Sono le regole del contesto che determinano la valenza positiva o meno del "dire/non dire". Al medico è necessario dire tutto ciò che riguarda la salute come al confessore va detto tutto ciò che riguarda la propria vita morale. Mentre i contesti "tecnici" (medico, terapeuta, confessore) sono regolati da esigenze ben precise, nei contesti "affettivi" le regole sono più articolate e flessibili. Mentre alcune relazioni affettive (amici, fratelli e sorelle, compagni di viaggio) non hanno precise regole sul dire/non dire (nell'amicizia non ci sono, di per sé, particolari obblighi: se l'amico non comunica qualcosa che io reputo importante, posso sempre declassarlo a livello di semplice conoscente o ex amico), esistono tre tipi di relazioni nelle quali il dire/non-dire è vissuto come determinante, anche se a livelli differenti.

Nel rapporto genitori-figli è chiaro che il dire o non dire ai figli deve essere regolato dal senso di responsabilità genitoriale (il bene dei figli) e non dall'ansia e dalle tensioni. Rivelare ai figli, specie se piccoli, problematiche intime o conflittuali della coppia, non parlare con i figli di eventi familiari ad alto livello di intensità emotiva rispondono a bisogni dei genitori e disturbano la crescita serena dei figli. Anche il dire/non-dire dei figli nei riguardi dei genitori è sottoposto a precise regole evolutive. Ad un certo momento dello sviluppo, infatti, i figli non vogliono dire tutto ai genitori per affrontare da soli e fino in fondo il rischio della

responsabilità e dell'autonomia. È sintomatico il rapporto dei figli con il proprio diario: c'è un momento in cui sbadatamente si lascia il diario in un posto visibile, poi il diario è chiuso con un catenaccio la cui chiavetta è visibile (“prove tecniche di autonomia”) e poi, infine, c'è il momento in cui non si scrive più il diario o lo si rende introvabile. Al di là delle reazioni preoccupate dei genitori (sapere tutto dei figli è, ad un certo momento, un modo di mantenere i figli in autonomia vigilata), questi silenzi (a volte anche qualche bugia) sono segnali di crescita: i silenzi parlano e dicono che si sta diventando autonomi, cioè si sta, con tremore e audacia, rischiando la sensazione della non-protezione genitoriale.

Onesti con se stessi

Siamo arrivati al... punto. L'intrigo del dire/non-dire, mentre preoccupa a livello educativo, infastidisce a livello amicale, diventa “drammatico” (nel senso di intensità emotiva e relazionale) quando si tratta di un rapporto di coppia. L'ambito in cui la domanda raggiunge il suo acme di intensità e problematicità riguarda la vita affettiva e sessuale: bisogna dire i tradimenti? e dire solo quelli agiti o anche quelli desiderati?

Dire o non dire, a questo punto, dipende dal tipo di relazione che si vuole tessere con il proprio partner. In ambedue i tipi di tradimento si sa che il dire può creare una crisi nella vita di coppia: ma è questo ciò che si vuole? Nello stesso tempo, non è anche vero che a volte il dire un tradimento si rivela un modo per scrollarsi i sensi di colpa in modo ingenuo e poco rispettoso del dolore dell'altro? E non è altrettanto vera l'ipotesi che il partner, a livello non del tutto consapevole, sa quando l'altro lo tradisce ma... non lo vuole sapere (non cogliendo segni evidenti per tutti)? E che dire della situazione in cui chi dice a se stesso che è meglio non dirlo poi finisce per ... dirlo magari dimenticando di cancellare (per caso!) i messaggi dal cellulare? Come conciliare il dire tutto all'altro e una propria necessaria autonomia? E se il non-dire fosse un modo per proteggere il rapporto perché non si reputa se stessi e l'altro in grado di contenere un tale momento di rottura?

Il susseguirsi e l'incalzare di queste domande serve a mostrare come decidere se “dire o non dire tutto”, proprio perché non ha risposte preconfezionate, ci rimanda all'unicità di ogni soggetto e di ogni relazione. Essere onesti con se stessi, diventare consapevoli del motivo per cui si decide di dire o di non dire (e cioè consapevoli di quale relazione si sta vivendo e di quale si vuole portare avanti) è forse il sentiero da tenere fermo quando la mente e il cuore sono tormentati dalla domanda: lo dico o non lo dico?

