

# **COSTRUIRE ABILITÀ PER SALVARE LA COPPIA**

*Competenze comunicative per  
ripristinare e mantenere  
l'unione di coppia*

Robin Ticic e Bruce Ecker

Illustrato da Leonie Schwettmann

Traduzione a cura di Laura Bastianelli

“Couple Rescue Skill-builder”

Prima pubblicazione 2019

Coherence Psychology Institute, LLC

<https://www.coherencetherapy.org/>

<https://www.coherenceinaction.com/>

Contatto e-mail: [coupleshandbook@coherenceinstitute.org](mailto:coupleshandbook@coherenceinstitute.org)

© 2019 Robin Ticic & Bruce Ecker. Tutti i diritti riservati.

Questo opuscolo è inteso come una guida per le coppie e non intende sostituire il supporto terapeutico o medico diretto. Tutte le raccomandazioni si basano su informazioni corrette al meglio delle conoscenze degli autori. Gli autori non forniscono alcuna garanzia e declinano ogni responsabilità, diretta o indiretta, in relazione all'uso di queste informazioni.

# **CONTENUTI**

## **INTRODUZIONE: LA NECESSITÀ DI COMPETENZE NELLA RELAZIONE DI COPPIA**

- ABILITÀ 1. ASCOLTARE**
- ABILITÀ 2. ASCOLTARE E RICONOSCERE**
- ABILITÀ 3. ASCOLTARE E RIFLETTERE**
- ABILITÀ 4. EMPATIZZARE**
- ABILITÀ 5. INTERROMPERE SE NECESSARIO, MA  
CON RISPETTO**
- ABILITÀ 6. EVITARE LA FRASE "SÌ, MA...".**
- ABILITÀ 7. INVITARE A FORNIRE CHIARIMENTI, SE  
NECESSARIO**
- ABILITÀ 8. NON CERCARE DI RISOLVERE I PROBLEMI  
DEL PARTNER**
- ABILITÀ 9. PORGERE O RICHIEDERE DELLE SCUSE**
- ABILITÀ 10. VERIFICARE LA PROPRIA ATTUALE CAPACITÀ  
DI ASCOLTO**
- ABILITÀ 11. NON SOPPORTARE UN ACCANIMENTO:  
CHIEDERE UNA RIFORMULAZIONE PER POTER  
ASCOLTARE IL MESSAGGIO.**
- ABILITÀ 12. COMUNICARE DI VOLER CONTINUARE A  
COMUNICARE PRIMA DI DISIMPEGNARSI**

## **CONCLUSIONE: COLTIVARE ATTIVAMENTE LA VICINANZA SINTESI DELLE COMPETENZE COMUNICATIVE DICOPPIA**

## INTRODUZIONE

# LA NECESSITÀ DI COMPETENZE NELLA RELAZIONE DI COPPIA

Spesso nelle relazioni di coppia entrambi i partner si ritrovano a desiderare l'appagante unione di cui godevano un tempo. L'iniziale piacere reciproco della coppia è stato eclissato da modelli di interazione problematici che alimentano una crescente insoddisfazione.

Una causa molto comune per cui le coppie si bloccano nell'insoddisfazione è la differenza di esigenze e aspettative reciproche nell'ambito della vicinanza emotiva. È questo il *vostra* dilemma? Forse uno dei due desidera un tipo di legame che non arriva... e l'altro non riesce a capire cosa manca; oppure uno dei due si sta impegnando al massimo e sente che l'altro non lo vede o non lo riconosce. Le esperienze di vita con la vicinanza e l'intimità emotiva variano notevolmente, a partire dai nostri inizi. Sebbene non esista un modo "giusto" o "sbagliato" di essere vicini a un'altra persona, esistono alcune abilità fondamentali che possono aiutare i partner a essere più allineati nel dare e ricevere e nell'incoraggiare l'intimità emotiva.

Questo breve ma efficace manuale di "come fare" è pensato soprattutto per i partner meno abituati alla vicinanza emotiva. Di norma, le difficoltà di una relazione non derivano dalla responsabilità esclusiva di *un* partner, ma piuttosto dal contributo di *entrambi*. Tuttavia, abbiamo

osservato in molti anni di esperienza professionale e personale che i partner che inizialmente si sentono a disagio con l'intimità emotiva possono utilizzare le semplici abilità descritte in questo libro per scoprire l'importanza e il valore del lato emotivo della relazione. E coloro che sono già a proprio agio con la vicinanza emotiva possono affinare ulteriormente le proprie capacità.

Man mano che acquisite familiarità con queste abilità specifiche, potreste trovare il modo di lavorare su questo aspetto non solo da soli, ma anche insieme, in partnership. Un'intera cascata di graditi effetti a catena potrebbe svilupparsi e aumentare la soddisfazione nella vostra relazione di coppia. L'ideale sarebbe che entrambi i partner facessero uso di questo manuale.

In questo manuale di formazione condividiamo con voi i passi più importanti che potete fare per affinare le capacità di comunicazione e di ascolto, semplici ma spesso trascurate, che possono salvare una relazione di coppia sempre più travagliata. La fine di una relazione a causa dell'assenza di queste abilità di base è come un annegamento nell'acqua profonda fino alle caviglie, facilmente evitabile con le mosse giuste. Non sono difficili da fare se si sa quali sono. E prevediamo che sarete piacevolmente sorpresi da ciò che troverete nel mondo gratificante della comunicazione emotiva.

Qualcuno dei seguenti elementi vi suona o vi sembra familiare? Avete sentito queste cose dal vostro partner o le avete dette *al* vostro partner? Questi sono i tipi di segnali di disagio tipicamente espressi da un partner che desidera una maggiore intimità e connessione emotiva:

- Non mi stai ascoltando. Sto parlando dei miei *sentimenti*. Non sembri nemmeno *accorgerti dei* miei sentimenti.
- Non parli mai nemmeno dei tuoi sentimenti e questo mi fa sentire scollegato e totalmente all'oscuro di ciò che sta accadendo davvero dentro di te. Sembra che tu stia affrontando le tue cose da sola o addirittura ignorando del tutto i tuoi problemi.
- Quando non siamo d'accordo, non sai come comunicare o discutere in modo costruttivo.
- Nel sesso, non accogli le mie indicazioni su cosa funziona per me e cosa no.
- Sembra che tu non capisca che prima di avere un desiderio di intimità sessuale con te, ho bisogno di sentire che c'è un buon legame emotivo. Per me, *tutta la* nostra *relazione* è un preliminare. Ma sembra che tu abbia bisogno prima della parte fisica per arrivare a quella emotiva. Quindi ci troviamo in un continuo stallo su questo punto.
- Tu prendi decisioni che riguardano entrambi senza coinvolgermi nel processo decisionale.
- Non sei abbastanza coinvolto nella vita quotidiana della famiglia; non sembra un lavoro di squadra. Siamo insieme ma separati, e io mi sento sola in tutto questo.

- Pensi di conoscere tutte le risposte - e le dai -, anche quando non ti chiedo risposte o consigli.

Il partner che riceve queste lamentele - e che magari è meno abituato all'intimità e al legame emotivo - di solito ne rimane sconcertato e potrebbe rispondere in alcuni dei modi seguenti. Qualcuno di questi vi suona o vi sembra familiare?

- Sento la responsabilità di renderti felice, ma non ho idea di come farlo. Non vedo come potrò *mai* capirti.
- Non mi sento apprezzata; non sono mai abbastanza brava. Tutto ciò che fai è criticarmi, anche se ci sto provando con tutte le mie forze. Sembra che non apprezzi tutto ciò che sto *già* facendo, fornendo e sistemando.
- Tiri fuori vecchi disaccordi che abbiamo affrontato più e più volte. Ti ho spiegato e chiesto scusa, ma non mi permetti di dimenticare.
- Non sei disposta a fare sesso abbastanza spesso e non capisci quanto io lo desideri e ne abbia bisogno, non solo fisicamente ma anche per sentirmi connesso e desiderato.
- Non sei più romantico con me. Sono confusa e delusa.
- Le cose si sono fatte serie e problematiche. Non è più divertente come prima e non capisco cosa sia andato storto e perché sei così insoddisfatto.
- Sento l'unione solo per il fatto di essere entrambi a casa, ma questo non è abbastanza per te.

- I bambini, i genitori e persino gli animali domestici sono più importanti di me per te.
- Mi rimproveri di non trovare il tempo per parlare, ma come possiamo avere una conversazione quando i bambini hanno costantemente bisogno di attenzione... o le richieste di lavoro sono implacabili... o è tardi la sera quando sono esausta e non posso darti la mia piena attenzione?

Se uno dei dilemmi di cui sopra si è presentato nella vostra relazione, questo manuale su "come fare" è per voi. Non lasciatevi ingannare dall'aspetto semplice di questo piccolo libro! È un distillato unico di conoscenze potenti su come funzionano la connessione e la comunicazione emotiva, conoscenze che possono essere facilmente utilizzate per creare in itinere aggiustamenti arricchenti nella vostra relazione di coppia.

Quando sarete pronti per iniziare a provare e acquisire le abilità descritte in questo manuale - magari dopo averle lette tutte - vi suggeriamo di concentrarvi su un'abilità alla volta, di assimilarla a fondo e di passare ad altre abilità al vostro ritmo.

Ogni passo che fate è un passo nella giusta direzione. All'inizio le nuove abilità tendono a sembrare monche, ma diventano naturali con l'uso continuo. La cosa più importante è che vi sforziate. Non si tratta di cambiare la vostra persona, ma di sviluppare ulteriori competenze.

Man mano che la vostra familiarità con queste abilità si sviluppa, inizierete a vedere e ad apprezzare la logica

emotiva profonda insita nel modo in cui le persone agiscono, sentono e pensano. La "logica emotiva" vi sembra una contraddizione in termini? Vedrete che non è affatto una contraddizione.

Il nostro sistema emozionale è coerente, cioè ha un'intelligenza e una logica di fondo. Quando inizierete a vedere questa logica, le emozioni e il comportamento del vostro partner cesseranno di essere un mistero, e così anche le vostre!

## *Una nota sui pronomi*

Il partner che desidera una maggiore vicinanza emotiva può essere una "lei", un "lui" o una persona che si identifica in un altro modo. Abbiamo cercato di mantenere la nostra scrittura neutrale rispetto al genere, utilizzando pronomi compositi come "lui/lei" e "lui/lei" per riferirci al partner del lettore. Intendiamo riferirci all'intero spettro delle possibilità di genere. Allo stesso tempo, la nostra esperienza con le coppie ci dice che molto spesso "lei" è il partner che cerca una maggiore intimità emotiva e "lui" è il partner che ha meno familiarità con questo modo di relazionarsi. Per questo motivo, nell'esempio di coppia che si trova all'interno del manuale, utilizziamo pronomi che riflettono questa costellazione comune. Ti chiediamo, caro lettore, di adattare mentalmente i pronomi alla tua situazione, perché questo manuale è pensato per essere usato da *tutte le* persone e in *tutti i* tipi di relazioni di coppia.

## ABILITÀ 1. ASCOLTARE



**Cosa significa:** Questo ingrediente fondamentale per l'affiatamento di coppia consiste nel prestare la massima attenzione quando il partner vi parla di cose importanti e personali, senza distrazioni o multitasking, come guardare il telefono o una rivista mentre il partner sta parlando.

**Perché è importante:** Il fatto che il vostro partner senta la vostra piena attenzione e comprensione mentre lo ascoltate è il cuore della connessione emotiva. È ciò che comunica: "Sei veramente importante per me". Naturalmente, questo dovrebbe essere un processo a due vie. *Ognuno* di voi ha questo bisogno fondamentale di attenzione e comprensione da parte del partner, anche se forse in

misura o modi diversi. È un bisogno umano universale e fondamentale quello di essere *visti e ascoltati*.

L'attenzione personale di qualità è *il legame*, il cuore e l'anima del legame. La sensazione di vicinanza e connessione è una delle principali fonti di sicurezza, fiducia, calore, gioia, arricchimento e intimità in una relazione.

**Come fare:** Stabilite un contatto visivo e ascoltate con la massima attenzione, con l'intenzione attiva di ascoltare e recepire ciò che il vostro interlocutore sta dicendo e ciò che significa per lui/lei, senza necessariamente essere ancora in grado di dare un senso compiuto. In questa fase, ascoltare in silenzio va bene.

Nel riquadro qui sotto è riportato un esempio che illustra questa abilità, e ritroverete la coppia raffigurata anche nella descrizione di tutte le altre abilità. Qui vediamo questa coppia mentre si immerge in un'interazione tesa ma non insolita tra i partner.

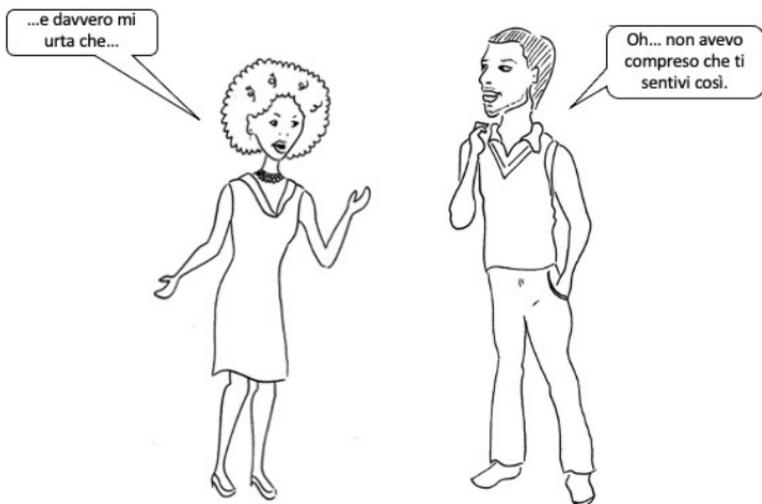
È sabato mattina, Alex è al tavolo della colazione a leggere il giornale e la sua compagna Chris gli annuncia: "Devo dirti una cosa. Non stai facendo il tuo dovere con i bambini e con la casa, e la cosa mi turba parecchio".

In risposta, Alex guarda Chris così lei sa che lui è sintonizzato ed è disposto a parlare di qualcosa che per lei è chiaramente importante, anche se è scomodo per lui.

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:**

Nell'esempio appena citato, potreste percepire immediatamente quanto possa essere allettante o automatico reagire in qualche modo *diverso dal* semplice ascolto. Potreste non sentirvi in grado di ascoltare in questo modo per un motivo o per l'altro, come, ad esempio, quando vi sentite sulla difensiva, o scoraggiati, o semplicemente stanchi. Naturalmente a volte succede, e nelle abilità 10 e 12 vi guideremo a superare questa situazione quando si verifica. Per il momento, però, supponiamo che siate in grado di ascoltare con attenzione.

## ABILITÀ 2. ASCOLTARE E RICONOSCERE



**Cosa significa:** Si tratta di far capire al vostro partner che state effettivamente "accogliendo" e *registrando* ciò che vi sta dicendo.

**Perché è importante:** per sentirsi in sintonia con voi, il vostro interlocutore deve sapere che state recependo e valutando ciò che dice, non limitandovi a sentire il suono della sua voce aspettando che l'interazione finisca.

**Come fare:** Offrite periodicamente semplici riconoscimenti verbali e non verbali, in qualsiasi modo vi venga naturale, come espressione di attenzione attiva, ad esempio dicendo "capisco" o annuendo mentre vi guardate negli occhi.

Mentre Chris inizia a fornire maggiori dettagli su tutto ciò che grava sulle sue spalle, Alex inizia a riconoscere ciò che Chris gli sta dicendo dicendo: "Oh... capisco... non avevo compreso che ti sentivi così".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** Mentre recepite pienamente il messaggio del vostro partner, è probabile che iniziate ad avere le vostre reazioni. Questo è normale e naturale, ovviamente. L'importante qui è rendersi conto consapevolmente delle proprie reazioni, che a volte possono essere anche intense, e chiedersi se si è in grado di trattenere le proprie reazioni per dopo e dedicarsi prima, almeno per il momento, ad assicurarsi che *il partner* si senta ascoltato. Anche in questo caso, per ora, diamo per scontato che siate effettivamente in grado di ascoltare e riconoscere ciò che sentite dal vostro partner. In caso contrario, le abilità 10 e 12 vi guideranno ulteriormente.

## ABILITÀ 3. ASCOLTARE E RIFLETTERE



**Cosa significa:** Verificate semplicemente con il vostro interlocutore se lo state capendo bene, rivedendo brevemente ma esplicitamente ciò che avete sentito. In questo modo si crea un circuito di feedback. Se la vostra comprensione non è corretta - e questo può certamente accadere - l'interlocutore ha l'opportunità di spiegarsi in modo diverso.

**Perché è importante:** l'interlocutore ha bisogno di sapere che vi state impegnando a *capire* ciò che sta ascoltando. Se state lì seduti a "capire" in silenzio, lui/lei non si sentirà necessariamente ascoltato. Ascoltare in silenzio per troppo tempo può dare l'impressione di non essere coinvolti in ciò che vi sta dicendo.

Soprattutto nelle relazioni di lunga durata, è importante evitare di dare per scontato che si sappia e si capisca già quello che il partner sta comunicando. L'unico modo per esserne certi è creare questo circuito di feedback.

**Come fare:** Ripetete brevemente gli aspetti chiave del messaggio del vostro interlocutore *con parole vostre*. Fate attenzione a rimanere molto vicini a ciò che state sentendo e vedendo da lui/lei, lasciando da parte il più possibile le vostre interpretazioni, elaborazioni e supposizioni, sapendo che presto potrete esprimere la vostra risposta.

In genere le affermazioni funzionano meglio delle domande nella ricerca di una migliore comprensione del partner. Le domande fanno sentire le persone in dovere di dare risposte valide, che spesso non hanno. Provate a dire cose come "Quello che credo di capire da te è..." o "Sembra che tu voglia dire..." o "Mi piacerebbe capire di più su...". Formulazioni di questo tipo contengono la domanda implicita "Ho capito bene?" che invita, ma non richiede, ad ulteriori chiarimenti da parte dell'interlocutore.

*Fare lo sforzo* di capire vuol dire fare la parte del leone per dimostrare al vostro partner che tenete veramente a lui/lei e che quindi siete sinceramente interessati a ciò che vi sta dicendo.

Chris dice ad Alex: "Mi sento lasciata sola con le responsabilità della cura dei bambini e della gestione della casa... e mi sembra che tu non sia davvero insieme a me".

Alex risponde: "Quello che ho capito è che per te non si tratta solo di dividere equamente lo sforzo, ma anche di sentire che siamo davvero insieme, cosa che tu non hai sentito. Prima non me ne ero reso conto".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** In questo momento, molti partner saranno tentati di difendersi o di spiegare perché i sentimenti del *partner* sono "sbagliati". Cercate però di dedicarvi all'ascolto e alla comprensione di ciò che state sentendo dal *vostro partner su ciò che sta sperimentando*. Ricordate che *capire* il partner *non significa* essere *d'accordo* con lui/lei o provare le stesse cose. Questo può essere molto impegnativo all'inizio. La maggior parte delle persone trova che sia necessario un impegno costante, quindi siate pazienti con voi stessi.

## ABILITÀ 4. EMPATIZZARE



**Cosa significa:** Empatizzare significa mettersi nei panni dell'altro... prestare attenzione a ciò che l'altro sta vivendo e, in qualche misura, avere un senso vicario di ciò che il vostro interlocutore sembra provare. *Comunicare* la propria empatia significa far capire alla persona che ci si sta sintonizzando su ciò che sta vivendo e provando e su come sta comprendendo le cose.

Mentre la comprensione del *contenuto* della comunicazione dell'interlocutore - le parole vere e proprie - è in gran parte

uno sforzo intellettuale, l'empatia con i suoi *sentimenti* crea una connessione emotiva in cui si percepisce la sua esperienza soggettiva. L'ideale è operare su entrambi i binari. Dovete capire il *contenuto* abbastanza bene da essere in grado di immedesimarvi accuratamente nell'*esperienza* del vostro interlocutore. Quindi ci si concentra sul contenuto in certi momenti e poi si riporta l'attenzione sulla sua esperienza soggettiva. Con la pratica, questa alternanza di attenzione diventa un flusso e riflusso naturale.

**Perché è importante:** il vostro partner ha bisogno di sapere che siete in grado di capire come si sente, o almeno che state facendo del vostro meglio per farlo. *Vedere che vi interessa capire l'esperienza del vostro partner è spesso tutto ciò che lui vuole e di cui ha bisogno per sentirsi emotivamente legato a voi.* Sì, è così semplice! Non è necessario capire come risolvere il problema del vostro partner. In effetti, risolvere il suo problema *non* creerà un legame emotivo (e ne parleremo più avanti), ma empatizzare sì.

Forse a volte vi trovate a considerare le emozioni come qualcosa di problematico e disordinato, qualcosa che è meglio evitare. Certo, l'emotività estrema di alcune persone può essere difficile e sgradevole. Tuttavia, questo non è rappresentativo delle emozioni nella vita delle persone e le emozioni non sono intrinsecamente problematiche. Anzi, sono fondamentali per *sperimentare direttamente* la connessione e la vita nella sua ricchezza. Le emozioni di una persona esistono - sono *proprio lì* - e qualsiasi tentativo di ignorarle o di sminuirle si ritorcerà molto probabilmente contro di noi.

**Come fare:** Mentre rispondete e rispecchiate il contenuto, dite anche al vostro interlocutore che cosa capite che sta *provando e sperimentando*, e perché queste cose sono importanti per lui/lei, proprio accanto al contenuto fattuale che state riconoscendo.

Chris dice: "Non sembra che siamo davvero insieme nella vita. Abbiamo creato questa famiglia insieme, ma sembra sempre più che stiamo vivendo le nostre vite separate, in parallelo... come se fossimo insieme solo di nome".

Sentendo questo, Alex presta attenzione ai sentimenti che Chris sembra provare. Le fa anche capire quello che gli sta arrivando e che forse lei non sta dicendo ad alta voce: "Ho l'impressione che tu ti senta non solo oberata di lavoro, ma anche quasi abbandonata... come se avessimo affrontato tutto questo insieme e ora dovessi cavartela da sola. È così che ti senti?".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:**

Ascoltare, comprendere ed entrare in empatia inizialmente può sembrare un lavoro impegnativo. Tuttavia, quando vedrete la felicità del vostro partner nel sentirsi più in sintonia con voi - e la conseguente soddisfazione nei vostri confronti - sentirete che vale la pena fare lo sforzo che vi richiede. Sappiate, inoltre, che lui/lei dovrà vedere che siete abbastanza coerenti e affidabili nel mantenere un contatto emotivo genuino prima di poter contare sul fatto che sia una parte regolare della vita insieme, come lui/lei ha bisogno che sia. La fiducia cresce grazie alla costanza nel tempo, quindi dovete continuare a farlo! Non scoraggiatevi se ci vuole tempo per coltivare la fiducia del vostro partner nella vostra nuova capacità di comunicazione emotiva.

Quella sera, mentre Alex sta cercando di essere fisicamente intimo con Chris, lei gli rivela di più su ciò che prova, sentimenti che sono stati tenuti dentro per molto tempo. Dice: "Oh, quindi ora vuoi "farmi visita" per le cose divertenti! Come puoi aspettarti che io sia vicina in questo modo all'improvviso, quando non sento la tua vicinanza in tutti gli altri modi che mi interessano? Per me non funziona così!".

Potreste voler discutere con il vostro partner o dimostraragli che ha torto, come è comprensibile. E può essere estremamente difficile entrare in empatia se vi sentite criticati o non apprezzati! Tuttavia, man mano che diventerete più abili nell'ascolto profondo, scoprirete che è inutile discutere contro i sentimenti di qualcuno. Sono quello che sono. Tuttavia, i sentimenti possono cambiare in seguito a nuove *esperienze*.

Per alcune persone, essere sessualmente intimi può essere il *modo migliore per sentirsi vicini*. Se è così che vi sentite, potreste essere perplessi se non è così per il vostro partner. Per altre persone, un fattore importante che determina la propensione al sesso è la vicinanza emotiva che deriva dal sentirsi *compresi emotivamente* dal partner. In questo caso, la comprensione emotiva e l'empatia sono ingredienti fondamentali per aprire la porta alla sessualità.

Se il cuore, la mente e il corpo del vostro partner seguono schemi diversi dai vostri, non significa che i suoi siano sbagliati o da correggere, così come i vostri schemi di cuore, mente e corpo sono validi per voi. Il vostro desiderio di vivere una sessualità soddisfacente non è sbagliato, così come non lo sono le condizioni che permettono al vostro

partner di essere ricettivo verso la sessualità. È una questione di comprensione e di risposta rispettosa ai bisogni di due persone.

Il primo passo da fare è quindi semplicemente *prestare attenzione ed esprimere riconoscimento e accettazione del modello del vostro partner così com'è*, anche se quel modello può essere un dilemma per voi. E ricordate che anche i vostri schemi possono essere un dilemma per il vostro partner.

Nel sesso è particolarmente importante ascoltare con empatia e *ricordare le* indicazioni del partner su ciò che gli piace o *non gli piace*. Pochi passi falsi in una relazione di coppia sono così alienanti come non ascoltare o ricordare le indicazioni del partner su ciò che non va bene dal punto di vista sessuale, e poi impegnarsi ancora in quei comportamenti sgraditi. Perché? Perché quando fate ancora una volta ciò che vi è già stato detto che provoca sofferenza, questo per il vostro partner significa che non vi importa veramente di lui/lei e che il vostro piacere conta di più che risparmiare al vostro partner un forte disagio o addirittura un'angoscia. Amare qualcuno significa che il benessere di quella persona è importante per voi quanto il vostro. Amare qualcuno significa ricordarsi di ciò che gli dà piacere e di ciò che lo fa soffrire. Ascoltare con empatia è il modo per sentire questi messaggi in modo forte e chiaro.

Non potete leggere nella mente del vostro partner, né per quanto riguarda il sesso né per qualsiasi altra cosa, ma *potete* notare e ricordare quello che dice su ciò che gli piace, che vuole, di cui ha bisogno, che trova interessante

o che lo incuriosisce, sia che si tratti di un oggetto utile, di un libro, di un film, di un tipo di cibo, di una nuova esperienza o di qualsiasi altra cosa. La vostra premurosa attenzione nell'ascoltare, ricordare e rispondere attivamente - senza che il vostro partner ve lo chieda - è uno dei modi più potenti e belli di comunicare il vostro amore e di far *sentire il* vostro partner amato, molto più profondamente, in effetti, di quanto possa mai fare un sesso eccellente.

## ABILITÀ 5. INTERROMPERE SE NECESSARIO, MA CON RISPETTO

..e dovrete davvero darmi una mano con... e poi c'è... e stavo anche pensando a...



mm-hmm... mm-hmm... capisco... mm-hmm.... Mi piacerebbe avere uno spazio per poter rispondere a quello che hai detto finora!



**Cosa significa:** Aspettate che il vostro interlocutore abbia finito una frase, un paragrafo o l'espressione di un'idea prima di rispondere.

**Perché è importante:** il vostro partner non si sentirà ascoltato, compreso o apprezzato se interrompete in modo brusco, duro o irrispettoso. E se lo interrompete a metà, non riuscite nemmeno a *sentire* quello che viene detto e questo diventa dolorosamente chiaro per lui/lei. In questo caso, i messaggi non detti a parole da voi al vostro partner sono i seguenti:

- Quello che ho da dire è più importante di quello che hai da dire tu.
- Non mi interessa abbastanza quello che dici per aspettare che tu abbia finito.
- Non rispondo a ciò che stai cercando di comunicarmi, perché ho già deciso cosa voglio dire.

**Come fare:** Decidete consapevolmente di allenarvi ad aspettare che ci sia una pausa naturale nel flusso prima di rispondere. Se il vostro interlocutore continua a parlare senza alcuna interruzione, dovrete intervenire, ma nel modo più rispettoso possibile.

Per ottenere la migliore qualità di ascolto per ciò che dovete esprimere, di norma è meglio aspettare che il vostro interlocutore si senta ascoltato, compreso e valorizzato. Quindi, non iniziate lanciandovi in ciò che desiderate dire, ma dite prima, ad esempio: "Vorrei dire alcune cose adesso. Puoi ascoltarmi?".

Chris continua a raccontare ad Alex come spesso si senta abbandonata a sé stessa nelle situazioni familiari, quando vorrebbe il suo aiuto. La donna spiega con esempi ciò che, secondo lei, lui avrebbe dovuto fare in modo diverso.

A questo punto, comprensibilmente, Alex vorrebbe il suo turno nella conversazione. Aspetta che lei faccia una breve pausa e poi dice: "Ascolta, sto assimilando quello che mi stai dicendo... e vorrei rispondere a qualcosa che hai appena detto prima di passare ad altro".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** Molti "ascoltatori" sono così abituati a interrompere che non si accorgono nemmeno di farlo. E quando l'oratore dice cose che non ci piace sentire, la tendenza a interrompere può essere ancora più forte. Ma se si interrompe, diventa evidente che non si sta ascoltando veramente, e questo è più dannoso nella relazione di coppia che altrove.

Tutti noi conosciamo persone che fanno fatica a *non* interrompere, perché continuano a parlare e raramente fanno una pausa. Se vi trovate di fronte a questo dilemma, *la trasparenza* può venire in soccorso. Se non avete altra scelta, interrompete in modo trasparente e rispettoso dicendo qualcosa del genere: "Un secondo - *so che* sto interrompendo, ma ho davvero bisogno di dire qualcosa su questo argomento prima che tu dica altro. Ho bisogno di parlare: puoi ascoltarmi per un momento?".

Anche se non avete qualcosa di specifico da dire, potreste iniziare ad avere la sensazione che sia diventata troppa roba da assimilare o digerire. Questo è un motivo sufficiente per chiedere al vostro interlocutore di fare una breve pausa, in modo da potervi orientare su ciò che avete sentito finora. Anche in questo caso, la trasparenza è molto utile. Ad esempio, "Sto ascoltando attentamente, ma per me è molto da assimilare e a questo punto sto raggiungendo la saturazione. Potrebbe diventare tutto confuso se non facciamo una pausa". Questa è anche l'occasione per riflettere su ciò che si sta ascoltando per assicurarsi di averlo compreso correttamente.

## ABILITÀ 6. EVITARE LA FRASE "SÌ, MA..."



**Cosa significa:** Significa, letteralmente, che dovrete evitare di dire "Sì, ma...". E quando capirete l'impatto negativo che spesso questa frase ha sull'altra persona, potreste non volerla più usare.

**Perché è importante:** la frase "Sì, ma..." ha l'effetto involontario di banalizzare e liquidare ciò che il vostro partner (o chiunque altro, se è per questo) vi ha appena comunicato, quindi può facilmente annullare tutto ciò che avete ottenuto finora. Ascoltando in modo premuroso - dando al partner risposte empatiche o segnali impliciti che

dimostrano l'attenzione e la cura con cui lo si ascolta - si fa capire al partner tutto questo:

- Sì, tu e le tue preoccupazioni siete importanti per me.
- Sì, ti prendo sul serio e voglio dedicarti del tempo per entrare in contatto.
- Sì, voglio capire te, i tuoi sentimenti e ciò che stai vivendo.
- Sì, voglio darti la possibilità di chiarire ulteriormente, se non sto "capendo".

In altre parole, avete comunicato molti sentimenti di "Sì, sono con te". Se tutta questa preziosa comunicazione è seguita da un "ma...", gran parte del "sì" sarà immediatamente annullato e la connessione emotiva che avete costruito sarà annullata.

**Come fare:** Mordetevi la lingua quando sentite arrivare il "Sì, ma...". Rimanete sulla parte del "sì", sapendo che la parola "ma" provocherebbe una specie di disastro emotivo se vi sfuggisse dalle labbra (se non ci credete, provate e scopritelo da soli!). Fermatevi, fate una pausa e respirate profondamente finché non riuscite a resistere all'impulso di pronunciare un "ma". Può essere difficile, ma è *molto* importante!

La vostra missione è quella di fare del vostro meglio per *comprendere* ogni aspetto del messaggio del vostro interlocutore, verbale e non verbale, anche se non vedete le cose allo stesso modo o non provate le stesse cose che prova lui/lei.

Naturalmente, anche *voi* avete bisogno - e il vostro partner deve darvi - della stessa qualità di comprensione. Una relazione sana è una strada a doppio senso. Il dono della comprensione è ciò di cui una relazione di coppia ha bisogno per prosperare, e senza di essa si inaridisce.

Ciò significa che *ogni volta che il vostro partner esprime dei sentimenti*, evitate di usare qualsiasi messaggio "ma": non discutete, non contraddite con i fatti, non convincete, perché non ne verrà fuori nulla di buono. In risposta ai sentimenti del vostro partner, cercate di dare comprensione, perché è questo che funziona.

Chris ha detto cose che Alex non è affatto felice di sentire. Si sente criticato e non è d'accordo con Chris sul fatto che non stia facendo abbastanza, visto quanto lavora a lungo e duramente per il reddito della famiglia. Così, quando lei gli fa notare quello che non fa a casa, lui sente un forte impulso a difendersi e a discutere con lei dicendo: "Sì, ma io lavoro molte ore e faccio la mia parte guadagnando i soldi per tutti noi. Non capisco perché ti lamenti. Quello che faccio non sembra mai abbastanza. Trovi sempre un modo per essere insoddisfatta di me!".

Questo è, naturalmente, un modo perfettamente naturale di reagire, e per Alex è una specie di lotta scegliere di non reagire in quel modo e di provare invece ciò che ha letto in questo manuale: Riesce a dire: "Beh, capisco come questo ti sembri e ti faccia sentire. E voglio dirti come mi sento io, presto se non adesso, e spero che riusciremo a capirci abbastanza da farti sentire molto meglio. Di certo non voglio che tu rimanga bloccata nel sentirti così sola e infelice per il nostro modo di operare".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** Durante tutte queste fasi di ascolto, comprensione, empatia e vicinanza emotiva al partner, naturalmente *anche voi* provate sentimenti e reazioni. Avete un bisogno naturale di esprimere il vostro punto di vista e i vostri sentimenti al vostro partner.

Perciò è necessario scegliere consapevolmente - per il bene della vostra relazione - che per il momento siete un *ascoltatore*. Potrebbe non sembrarvi naturale continuare ad ascoltare contenendo la risposta che volete dare. In realtà, però, è qualcosa che siamo già abituati a fare in altri contesti, come ad esempio durante una riunione di lavoro dover aspettare il momento opportuno per esprimere un'obiezione o segnalare un problema in ciò che viene pianificato.

Avete tutto il diritto di esprimere il *vostro* punto di vista, ma vorrete che il vostro partner sia davvero disponibile ad ascoltare e se non si sente ancora ascoltato da voi, l'ascolto *che* desiderate molto probabilmente non arriverà. Il vostro interesse personale illuminato da questa chiarezza richiede pazienza. Sapere che in seguito sarà il vostro turno rende più facile assumere inizialmente la posizione di ascoltatore, per tutto il tempo necessario a permettere al partner di sentirsi ascoltato.

## ABILITÀ 7. INVITARE AL CHIARIMENTO QUANDO NECESSARIO



**Cosa significa:** Ci saranno momenti in cui *non* capirete ancora cosa vi sta comunicando il vostro partner. Non è necessario, però, rimanere in silenzio e tesa circa questo dilemma. Piuttosto, potete essere trasparenti al riguardo, ossia rivelare apertamente ed esplicitamente che state davvero cercando di capire, ma che non avete ancora "capito" del tutto e avete bisogno di chiedere informazioni su alcune parti. Questa è di per sé una comunicazione molto positiva, perché dimostra che ci tenete a capirlo/a e che state davvero cercando di farlo.

**Perché è importante:** anche se è naturale per molti pensare che l'interazione andrà meglio se si *nasconde* il fatto che non si sta capendo qualcosa, in realtà è vero il contrario. Se non state capendo, sicuramente non vi comporterete o parlerete in modo da rispondere accuratamente alle esigenze espresse dal vostro partner. Ma lui/lei penserà che *abbiate capito*, e la mancanza della risposta necessaria da parte vostra sembrerà significare che non vi interessa abbastanza da ricordarvene. Nascondere la propria incomprendione favorisce la disconnessione e l'alienazione. Ecco perché la trasparenza e l'apertura su come si sta sviluppando l'interazione sono così importanti.

**Come fare:** Quando non si è ancora "capito", *dirlo, ad esempio:* "Vieni qui... voglio davvero capire cosa stai passando e *so che* non lo sto ancora capendo. Me lo ripeteresti in un altro modo?".

Anche le affermazioni che hanno un tono invitante possono essere formulate in questo modo:

- "Aiutami a capire perché è importante per te...".
- "Voglio davvero vedere la connessione tra queste due cose... come [questo aspetto] si collega a [quello] per te...".
- "La parte che ho bisogno che tu mi aiuti a capire meglio è...".

•

Alex vede lo sguardo sofferente di Chris e si rende conto che la prima priorità, in questo momento, è mostrarle il suo coinvolgimento premuroso cercando di capire la sua posizione prima di parlare della propria visione delle cose. Così dice: "Ho bisogno di capire meglio cosa ti pesa di più".

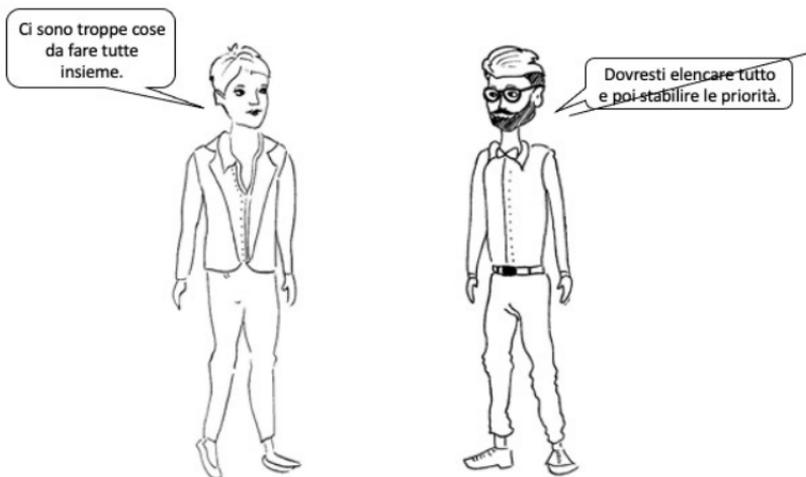
**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:**

Potreste non essere abituati ad aprirvi in questo modo. Per molte persone si tratta di un'esperienza nuova - e forse scomoda - che le fa sentire vulnerabili. Questa vulnerabilità, espressa apertamente tra i partner della coppia, non è qualcosa che deve essere evitato, anzi fa parte della vera intimità.

In alcuni casi il partner si aspetta che, se lo amate davvero, saprete automaticamente cosa intende, come si sente e di cosa ha bisogno, *senza dovervelo dire*. Questo, però, richiederebbe capacità sovrumane. Il fatto che non sappiate leggere nel pensiero non significa che manchiate di amore o di interesse. Anche se lui/lei potrebbe pensare - o addirittura dire - "Come fai a non *capirlo?*", dovete sapere che è del tutto *normale* scoprire che non sempre si capisce subito cosa pensa o prova un'altra persona, anche il proprio partner.

È qui che la trasparenza viene in soccorso e rende più profonda l'intimità in una relazione.

## ABILITÀ 8. NON CERCARE DI RISOLVERE IL PROBLEMA DEL VOSTRO PARTNER



**Cosa significa:** È l'abilità di astenersi da qualsiasi tentativo di risolvere o annullare il problema che il partner sta comunicando. Ciò significa non risolvere i problemi, non dare consigli, non dirgli di sentire o vedere le cose in modo diverso e nemmeno sottolineare gli aspetti positivi (perché, nonostante le buone intenzioni, gli aspetti positivi semplicemente non neutralizzano o alleviano l'angoscia del vostro interlocutore, quindi sembrerebbe che stiate ignorando o banalizzando ciò che lo/la fa stare male).

**Perché è importante:** molte persone pensano che essere un partner buono e premuroso significhi intervenire per risolvere il problema o il disagio che il partner sta descrivendo. Come risposta impulsiva, questa non è una buona idea, ed ecco perché: Ciò che il vostro partner desidera e di cui ha bisogno da voi - e il vero motivo per cui vi ha espresso il problema o il disagio - è ricevere la vostra comprensione premurosa del disagio o del dilemma che sta vivendo, *così com'è*. Se passate direttamente alla modalità di "riparazione" o di risoluzione dei problemi, il vostro partner sentirà che state evitando di entrare in contatto con lui/lei in ciò che sta vivendo emotivamente. Ciò che è più desiderato e necessario è il vostro accompagnamento *proprio nel punto in cui si trova il partner*, non la vostra soluzione per *allontanarlo dal* punto in cui si trova. Accompagnare il partner proprio lì, nella sua esperienza emotiva, e cercare semplicemente di dare comprensione a quell'esperienza, è ciò che sarà di conforto e mostrerà la vostra attenzione, mentre i tentativi di allontanarlo da lì possono creare la sensazione di essere inaccettabili o sbagliati per il fatto di trovarsi in quel disagio.

A meno che non chieda esplicitamente un consiglio pratico, potete essere certi che non è quello che vuole. Intervenire con consigli o soluzioni indesiderate può annullare tutta l'empatia e la comprensione che siete riusciti a comunicare fino a quel momento. Può far perdere il legame emotivo tra voi due e può persino creare discordia nonostante le vostre intenzioni di aiuto e di cura.

**Come fare: Quando** vi accorgete di voler risolvere le difficoltà del vostro interlocutore e offrire una soluzione, chiedetevi se *sapete* effettivamente che lui/lei vuole una risposta "risolutiva", piuttosto che una risposta "empatica". Non siete in grado di leggere nel pensiero, quindi usate la trasparenza e *chiedete* apertamente: "È questo il momento in cui hai bisogno che io ascolti e capisca, o vuoi che proponga un suggerimento che possa essere utile?".

Alex è tentato di dire a Chris come avrebbe affrontato la situazione se fosse stato al suo posto, ma ricorda subito che è possibile farlo solo se e quando lei gli chiede di suggerire soluzioni. Quindi le dice cose come: "Oh, capisco. Non mi ero reso conto di quanto tempo ci volesse per fare tutte queste cose".

Dopo un po', Chris dice: "Ho bisogno di sapere da te cosa cambierà". Questo è il suo invito a trovare soluzioni. In risposta, Alex riconosce che sta descrivendo quale sarebbe il suo approccio... e che si rende conto che potrebbe non essere affatto la sua scelta. Evita di dire con parole o toni quello che "dovrebbero" fare, come se sapesse quale sarebbe la risposta giusta per lei. Offre un suggerimento e aggiunge: "Come sarebbe per te?".

Siete stati un buon ascoltatore se il vostro partner si sente profondamente compreso. Quando è pronto a passare al livello pratico e magari a chiedere un consiglio, ve lo farà sapere. Se vi viene detto qualcosa del tipo: "*So già che capisci come mi sento. Ho bisogno di una soluzione!*", allora saprete di aver fatto le cose per bene. È il segnale che è arrivato il momento di dire qualcosa del tipo: "Ho un'idea. Vuoi sentire cosa sto pensando?".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** Può sembrare controintuitivo astenersi dal cercare di risolvere i problemi del partner. Potreste nutrire la sincera e indiscussa convinzione che sia vostro compito "risolvere" il problema per il vostro partner e che non riuscite a *essere* un buon partner se *non* cercate di risolverlo. Potreste sentirvi feriti o non rispettati se i vostri tentativi di risolvere i problemi vengono respinti. Potreste davvero credere di dover rispondere a un disagio o a un'insoddisfazione del vostro partner facendolo uscire da quel disagio, invece di comprendere a livello emotivo *quel* disagio. Tuttavia, *non è possibile* sapere come far uscire una persona dal suo disagio, quindi credere che sia vostro compito farlo vi fa provare ansia e disperazione. Può essere difficile fidarsi del fatto (o anche solo *ricordare*) che il vostro interlocutore non sta cercando di risolvere il problema e di eliminare l'angoscia, ma ha bisogno che voi gli forniate una comprensione accurata e *premurosa* che lo faccia sentire *accompagnato con cura* nell'angoscia.

## ABILITÀ 9. PORGERE O RICHIEDERE UNA SCUSA

Non mi hai nemmeno avvisato che saresti arrivato con due ore di ritardo! Come pensi che mi faccia sentire?



Ti chiedo scusa. Avrei dovuto avvertirti non appena ho saputo che avrei fatto tardi.



**Cosa significa:** Chiedere scusa significa, in primo luogo, riconoscere genuinamente che le proprie azioni o inazioni sono state incuranti, offensive per il partner o dannose per la relazione, anche se compiute per dare risposta ai propri, validi bisogni. Solo con questo riconoscimento si prova un sincero rammarico per gli effetti sull'altra persona, che rende le scuse una risposta naturale e necessaria. Il sentimento delle scuse, quindi, è il proprio rammarico per aver causato sofferenza e il desiderio premuroso di aiutare a guarire quel disagio esprimendolo.

In molti casi, gli effetti spiacevoli si producono senza che vi sia alcuna cattiva intenzione dietro di essi. Tuttavia, l'assenza di cattive intenzioni o la natura puramente accidentale degli effetti negativi non elimina la necessità di scusarsi come espressione di premura e passo di riparazione.

**Perché è importante:** chiedere scusa è un ingrediente universale, antico e insostituibile nella vita umana per riparare e ripristinare le relazioni. Nel tentativo di soddisfare i nostri bisogni e di perseguire il nostro benessere, di tanto in tanto i nostri modi di fare hanno effetti negativi imprevisi su qualcun altro, creando una frattura. Le scuse sincere sono parte integrante e necessaria per ricucire tale frattura. In alcuni casi, gli effetti negativi sono stati intenzionali, il che rende le scuse sincere ancora più importanti.

**Come fare:** Le parole più comuni che le persone usano per scusarsi sono "mi dispiace". Tuttavia, questa frase può essere pronunciata - e può risultare - in modi diversi. Affinché funzionino come scuse, queste parole devono essere pronunciate con un adeguato grado di sincero sentimento apologetico dietro di esse. Se pronunciate meccanicamente, senza un sentimento genuino, come se il solo sentire quelle parole dovesse soddisfare l'altra persona, non è probabile che lo facciano, e per una buona ragione. Chiedere scusa significa *sentirsi colpevoli*. Questo sentimento deve essere lieve per offese lievi, come un'impazienza momentanea, ma deve essere più sentito per un comportamento che inavvertitamente è stato offensivo, come fare una battuta che ha fatto sembrare l'altra persona stupida o sciocca; e deve essere profondo,

angosciato pentimento per aver causato una grande sofferenza, come per l'infedeltà.

Se siete voi a dovervi scusare, riconoscete che le vostre azioni (o inazioni) hanno causato un disagio al vostro partner ed esprimete empatia per quello che sta provando. Quanto più specificamente si fa riferimento al disagio del partner, tanto più efficaci saranno le scuse.

Alex dà un suggerimento pragmatico e risolutivo a Chris su come destreggiarsi in modo diverso in casa quando, in realtà, non era lei a chiederglielo o a volere che lo facesse. Lei urla: "Non mi stai ascoltando!". Lui risponde in questo modo, anche con delle scuse: "Oh cavolo... hai ragione! Sono entrato nella modalità di sistemare le cose invece di capire quello che mi stai dicendo. Non c'è da stupirsi che tu non ti senta ascoltata. Mi dispiace di averlo fatto. Possiamo tornare a quello che stavi dicendo sul fatto che ti senti troppo sola nelle cose?".

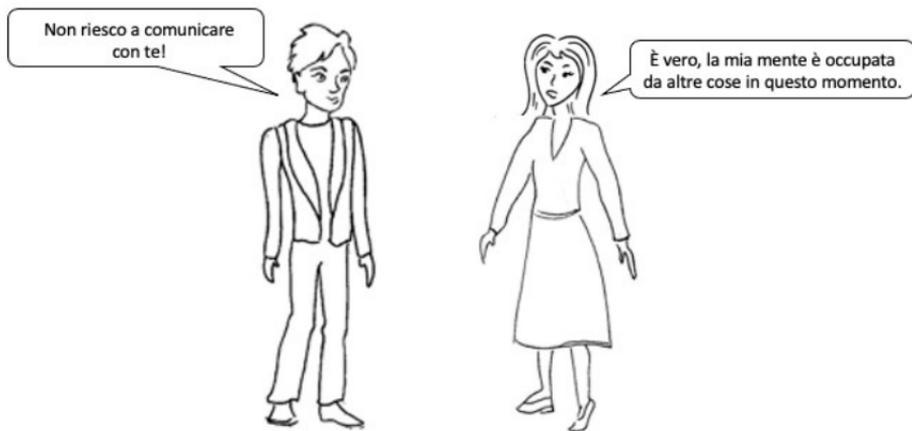
Forse siete *voi* a sentire un reale bisogno di scuse da parte del vostro partner. Una relazione di coppia sana è una strada a doppio senso, e se avete bisogno di scuse, potete e dovete richiederle.

ieri sera, quando Alex ha commentato in modo sarcastico il disordine della cucina, Chris ha improvvisamente afferrato il suo boccale di birra preferito e l'ha scagliato contro il muro, rompendolo e ammaccando la parete, facendogli prendere un bello spavento. Stamattina sente che lei gli deve davvero delle scuse per questo, quindi le dice: "Ehi, senti, mi dispiace di aver fatto quel commento sarcastico ieri sera. Il modo in cui hai reagito, però, mi preoccupa molto. È stato piuttosto violento, ha oltrepassato il limite e mi sento piuttosto scosso". Fa una pausa, guardandola e sperando nelle sue scuse. Se lei non glielo porge, lui dice: "Quindi ho bisogno di scuse per questo, perché spero che tu capisca che è andato davvero troppo oltre".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** Le scuse devono funzionare come un accordo solenne sul fatto che il comportamento problematico cesserà di verificarsi, perché è al di fuori di ciò che è accettabile nella relazione. Le scuse diventano prive di significato se il comportamento continua a ripetersi e si conclude ogni volta con altre scuse.

Il bisogno di scuse da parte del vostro partner potrebbe manifestarsi prima sotto forma di biasimo nei vostri confronti. Sentirsi biasimare è difficile, certo, ma è un segnale per iniziare a valutare se avete fatto qualcosa per cui scusarvi. Le abilità da 1 a 4, che riguardano l'ascolto e l'empatia, sono particolarmente utili a questo scopo.

## ABILITÀ 10. VERIFICARE LA PROPRIA ATTUALE CAPACITA' DI ASCOLTO



**Cosa significa:** Si può entrare in sintonia con un'altra persona solo quando si ha a disposizione una quantità sufficiente di attenzione, ma non è sempre così, per varie e valide ragioni. La quantità o la qualità di ciò che sentite può superare la vostra capacità di ascolto in quel momento.

**Perché è importante:** quando la vostra attenzione *non* è veramente disponibile, dirlo in modo trasparente dimostra che state onorando la questione e vi state prendendo cura della vostra relazione. Dire che non vi sentite disponibili, in questo momento, fa capire che riconoscete l'importanza dell'argomento e volete assicurarvi che riceva un'attenzione adeguata.

**Come fare:** Chiedetevi se siete in grado e disposti, in questo momento, ad ascoltare, ricevere e considerare. Se non lo siete, ditelo chiaramente e con amore, indicando che *non siete ancora* pronti a parlare di più di questo argomento. Potreste notare, per esempio, che non riuscite a concentrarvi su ciò che il vostro interlocutore sta dicendo; forse c'è qualcos'altro che vi attira l'attenzione. Oppure potreste essere talmente assorbiti dalle vostre reazioni a ciò che il vostro interlocutore sta dicendo che non siete in grado di essere un buon ascoltatore.

Il vostro partner potrebbe non capire cosa vi renda incapaci di parlare di qualcosa che in questo momento ritiene di fondamentale importanza, e potrebbe addirittura temere che la vostra mancanza di capacità di connessione significhi che la relazione è in pericolo. Il vostro partner potrebbe avere bisogno della rassicurazione di *una maggiore* vicinanza proprio nel momento in cui sentite difficoltà a mantenere tale legame. Questo è il momento di rassicurare, se siete in grado, che il vostro bisogno di ritirarvi brevemente dalla discussione non significa una mancanza di attenzione da parte vostra.

Mentre Alex sta ascoltando Chris, comincia a rendersi conto che questa discussione sta suscitando in lui forti sentimenti, che lo distraggono molto, e che ha bisogno di un po' di tempo per risolvere le sue reazioni prima di essere in grado di ascoltare bene. Così dice a Chris: "So che si tratta di cose importanti e non voglio che tu senta che non sono qui per te... ma sto avendo delle forti reazioni che stanno davvero assorbendo la mia attenzione e mi rendono difficile continuare ad ascoltare. Ho bisogno di una pausa per capire cosa si sta scatenando. Spero che per te sia fattibile".

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:**

Potreste pensare che sia meglio continuare a cercare di dare al vostro partner l'attenzione di cui ha bisogno, anche quando in realtà non siete in grado di farlo. Tuttavia, se "fingete" di essere in grado di ascoltare quando le vostre capacità attuali non lo consentono, è quasi garantito che andrà male. Il vostro partner percepirà che non siete emotivamente presenti... che non siete in sintonia nel modo in cui lui/lei ha bisogno. Potreste aspettarvi che si arrabbi con voi per aver detto che non siete in un buon momento per ascoltare; quindi, può essere necessario un po' di coraggio per essere aperti e onesti su questo punto.

Naturalmente, dal momento che siete voi a richiedere la pausa, il vostro partner deve avere la garanzia esplicita che riprenderete la conversazione, altrimenti si sentirà non solo lasciato in sospeso, ma anche abbandonato a sé stesso per

quanto riguarda le cose importanti per la relazione. Prendete visione dell'Abilità 12 qui di seguito per capire come organizzare che la comunicazione continui, prima di prendersi la pausa di cui si ha bisogno.

## ABILITÀ 11. NON SOPPORTARE UN ACCANIMENTO - CHIEDERE UNA RIFORMULAZIONE PER POTER ASCOLTARE IL MESSAGGIO



**Cosa significa:** Il vero motivo per cui il vostro partner vi sta esprimendo qualcosa di "negativo" è che ciò che in realtà vuole, ovvero una vicinanza soddisfacente con voi, è stato penosamente insufficiente dal suo punto di vista. Tuttavia, ciò che vi sta dicendo - e il modo in cui lo sta facendo –

potrebbe suonarvi come se foste criticati, accusati, attaccati o addirittura ridicolizzati e svergognati, senza alcuna traccia visibile di un intento positivo e premuroso nascosto sottostante. Naturalmente, non siete in grado di recepire un messaggio che vi sembra troppo offensivo o tossico.

**Perché è importante:** farsi prendere dalla negatività di superficie dello stile di comunicazione del partner può far sì che l'interazione si sviluppi a spirale in modi che non sono affatto costruttivi e possono persino diventare sempre più distruttivi. In questo caso, i bisogni fondamentali e gli intenti positivi di ciascuno di voi rimarrebbero nascosti e non affrontati.

**Come fare:** Per uscire dalla spirale negativa, ricordate innanzitutto a voi stessi che probabilmente il vostro partner sta cercando, nel profondo, di migliorare l'armonia e la vicinanza con voi, anche se questo non vi arriva ancora in mezzo alla negatività che sentite.

Quindi, usate i "messaggi-io" per esprimere il vostro bisogno di una versione più supportabile di ciò che il vostro partner sta comunicando. Potreste dire, ad esempio: "Sto davvero cercando di ascoltare, ma mi sento attaccato e ridicolizzato, quindi mi è proprio difficile rimanere aperto a ciò che vuoi farmi sentire. Potresti provare a parlarmi di più di ciò che *vuoi* per noi e meno di quanto *io* sia orribile?".

Chris ha appena detto: "Non fai mai niente qui", e sembra esserci una nota di disprezzo nella sua voce e nei suoi modi. Alex si accorge che si è preoccupato di quanto si senta giù, così dice: "Dal modo in cui l'hai detto, sento che mi stai dicendo che sono un completo perdente e che non valgo niente, e ora sono totalmente attivato e distratto da quanto mi sento giù. Potresti dirlo senza esagerare e dirmi cosa vuoi da me?".

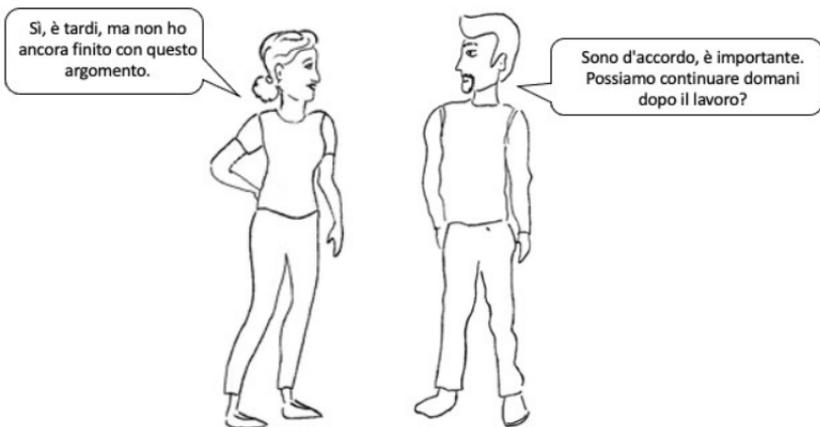
**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** I "messaggi-lo" potrebbero essere un modo di esprimersi poco familiare. In tal caso, all'inizio potreste sentirvi un po' in imbarazzo nel fare l'automonitoraggio e nell'esercitare l'autocontrollo necessario per comunicare solo ciò *che* state vivendo quando vi sentite criticati (a differenza del rispondere duramente al vostro partner come ritorsione per il suo comportamento o atteggiamento offensivo). Potreste facilmente sentirvi tentati di rispondere a vostra volta con una critica, il che farebbe aumentare rapidamente il malcontento.

In risposta ai modi negativi con cui il vostro partner esprime il suo disagio, potreste sprofondare nei vostri sentimenti forti e negativi di vario tipo, come la rabbia, il rifiuto, l'impotenza, la vergogna o la auto-distruzione. Questi sentimenti rendono molto difficile rispondere in modo costruttivo, ma forse potete ricordare questo: Per quanto negativo possa essere il modo di esprimersi del vostro partner, ciò che vuole davvero è la vostra comprensione premurosa di quanto *si senta* ferito, disconnesso o

maltrattato. E *questo* è importante per lui/lei, perché ciò che vuole davvero è una unione felice con *voi!*

Il vostro partner potrebbe pensare che gli stiate chiedendo di minimizzare o di proteggervi dall'intensità reale del suo disagio, che sta manifestando con onestà. Potete spiegare che *non state* chiedendo questo, ma solo una versione meno dura e aggressiva, in modo da poterla "lasciare entrare".

## COMPETENZA 12. COMUNICARE DI VOLER CONTINUARE PRIMA DI DISIMPEGNARSI



**Cosa significa:** Per prendersi cura della propria relazione è necessario riconoscere che la discussione deve continuare fino a quando nessuno dei due partner avverte un forte grado di tensione o di angoscia irrisolta per le questioni in atto.

**Perché è importante:** Se non ci si impegna di nuovo dopo aver interrotto una discussione emotiva, o se ci si prende una pausa senza avere un piano per riallacciare i rapporti in seguito, si può dare l'impressione che il partner sia

sprezzante e non si preoccupi. Questo può ferire, allontanare o scoraggiare la persona che si sente lasciata in sospeso e che potrebbe trarre la conclusione che i suoi sentimenti non sono importanti per voi.

*Voi* potreste voler dimenticare tutto e non sentire la necessità di continuare la discussione per risolvere il problema, ma il vostro partner *sente* sicuramente questa necessità. Per quanto ci si possa sentire a disagio a continuare volontariamente la discussione, non farlo porterà solo a discussioni ancora più difficili.

**Come fare:** Se per qualche motivo non siete in grado di continuare la discussione - a causa di un'eccessiva frustrazione, confusione, difensività, mancanza di tempo, stanchezza o altro - potete mantenere la continuità dicendo: "Potremmo tornare su questo argomento più tardi, oggi, dopo che sarò tornato dalle mie commissioni? Ti andrebbe bene? A questo punto sto davvero esaurendo le mie capacità".

La difficile discussione è stata sufficientemente funzionale per Alex dal punto di vista emotivo, ma sta iniziando a sentire la pressione del tempo perché ha un appuntamento con altre persone. Ancora una volta usa la trasparenza dicendo a Chris: "È importante per noi finire questa discussione, ma ora comincio a sentire un po' di pressione a causa dell'appuntamento che ho tra poco. Possiamo fare una pausa e decidere quando riprendere?".

In questo modo dimostrate al vostro interlocutore che avete intenzione di riprendere la discussione, trasmettendo così il messaggio di attenzione e che questa comunicazione è importante per voi. La trasparenza è fondamentale. Se lo fate attraverso i "messaggi-io", ossia comunicando le vostre esigenze e i vostri sentimenti, anziché avanzare richieste o scuse o esprimere critiche, è più probabile che le vostre esigenze vengano ascoltate e accettate. È un modo di interagire vantaggioso per tutti.

**Cosa potrebbe richiedere maggiore attenzione:** È necessaria un'autoconsapevolezza per riconoscere i propri bisogni e le proprie reazioni e può essere necessario un po' di coraggio per esprimere i propri bisogni in modo costruttivo, prima che diventino troppo intensi da gestire. Una regola empirica molto utile è: *prima e in modo più mite*. Esprimete le vostre esigenze prima che esplodano con intensità e avrete maggiori probabilità di ottenere una risposta positiva alla vostra richiesta di rimandare la discussione.

## **CONCLUSIONE**

### **COLTIVARE ATTIVAMENTE LA VICINANZA**

Come sapete bene dalla vostra esperienza, una relazione di coppia è molto più che un gioco e un divertimento. Richiede una dedizione intenzionale per creare un legame emotivo e una comunicazione di qualità. È questo che fa sentire i partner veramente importanti l'uno per l'altro.

Il "giardino" di una relazione di coppia ha bisogno di essere innaffiato regolarmente da una comunicazione emotiva di qualità per rimanere verde e rigoglioso. Forse pensate che la felicità romantica e sessuale che avete sperimentato all'inizio della relazione dovrebbe essere sufficiente a garantire che la vostra unione rimanga magnifica, soddisfacente e duratura. Ma non funziona così. Un'unione reciprocamente felice richiede di continuare a coltivare una comprensione sensibile reciproca.

I partner hanno spesso visioni molto diverse di ciò che è una relazione di coppia: Un partner può aspettarsi di sentirsi profondamente accompagnato in tutti gli ambiti della vita, mentre l'altro può avere una visione più limitata dell'unione e di quali debbano essere i ruoli e la divisione del lavoro dei partner. In questo tipo di distanza, uno dei due partner può facilmente sentirsi solo, amareggiato, risentito e alienato.

Le modalità di ascolto e di relazione che vi abbiamo insegnato in questo manuale vi permetteranno di continuare a scoprire tante cose dell'altro. Imparerete a riconoscere gli stili preferiti da lui/lei per dare e ricevere amore, ad esempio qual è l'espressione più significativa

dell'amore, se il tocco fisico affettuoso... o il tempo di qualità trascorso insieme... o le azioni che mostrano una tenera premura.

Ascoltando sinceramente ciò che il vostro partner vi comunica, rimarrete insieme in modo soddisfacente nell'affrontare tutto ciò che deve essere affrontato nella vostra vita in comune.

Seguite i passi che vi abbiamo proposto. Funzionano... e sono un investimento molto utile. Ci rendiamo conto che di solito è più facile per il partner *meno abituato* alla vicinanza emotiva imparare a mettere in pratica questi passi - per quanto possa sembrare scomodo all'inizio - che per un partner che *desidera* sentimenti di vicinanza emotiva generarli in qualche modo, con una comunicazione emotiva carente. Questi sentimenti si sviluppano *grazie* al fatto di essere ascoltati e compresi e di sapere che i propri sentimenti contano davvero per l'altra persona.

Fate sapere al vostro partner abbastanza spesso - verbalmente e non verbalmente - ciò che apprezzate di lui/lei e della relazione. Fermatevi e assaporate consapevolmente le qualità di vicinanza emotiva che avete creato lavorando duramente. Chiedetevi se siete mai stati così *emotivamente* intimi e aperti con qualcuno.

*Vi auguriamo una relazione meravigliosa... ricca di calore e connessione... con il vostro partner.*

## SINTESI DELLE COMPETENZE COMUNICATIVE DI COPPIA

ABILITA'	COSA SIGNIFICA
1. Ascoltare	Prestate la massima attenzione a ciò che il vostro interlocutore vi sta dicendo, senza distrazioni o multitasking.
2. Ascoltare e riconoscere	Si tratta di far capire al partner che si sta effettivamente "accogliendo" e registrando quello che ci sta dicendo.
3. Ascoltare e riflettere	In questo modo è possibile verificare con l'interlocutore se si sta comprendendo con precisione ciò che si sta ascoltando.
4. Empatizzare	Empatizzare significa mettersi nei panni dell'altro... prestare attenzione a ciò che l'altro sta vivendo e, in qualche misura, avere un senso vicario di ciò che si prova.
5. Interrompere se necessario, ma con rispetto	Aspettate che il vostro interlocutore abbia finito una frase, un paragrafo o un'idea prima di rispondere.
6. Evitare la frase "Sì, ma...".	Significa, letteralmente, che dovrete evitare di dire "Sì, ma...".
7. Invitare a fornire chiarimenti, se necessario	Rivelate che state davvero cercando di capire, ma che non avete ancora capito del tutto e avete bisogno di chiedere informazioni su alcune parti.

## **SINTESI DELLE COMPETENZE COMUNICATIVE DI COPPIA**

***(continua)***

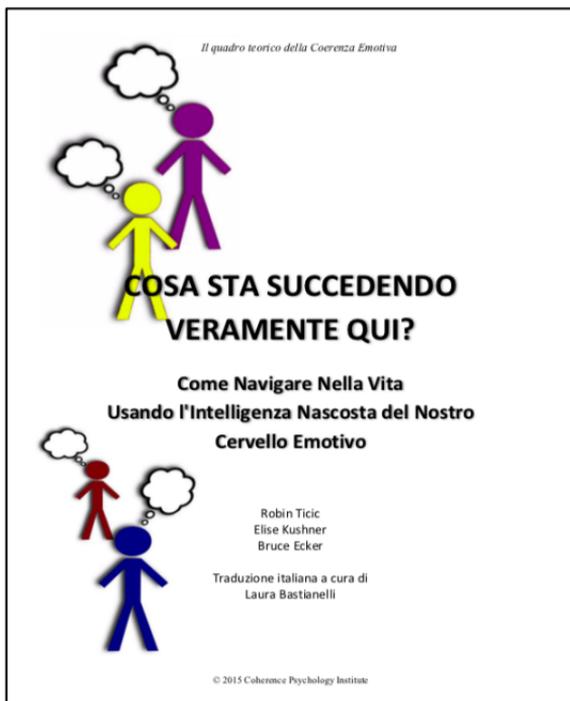
<p>8. Non cercare di risolvere i problemi del vostro partner.</p>	<p>Astenersi da qualsiasi tentativo di risolvere o annullare il problema che il partner sta comunicando.</p>
<p>9. Porgere o richiedere delle scuse</p>	<p>Scusarsi richiede il riconoscimento genuino di aver causato un danno o una ferita e significa comunicare un sincero rammarico per gli effetti di questo sull'altra persona.</p>
<p>10. Verificare la propria attuale capacità di ascolto</p>	<p>Si può entrare in sintonia con un'altra persona solo quando si ha a disposizione una quantità sufficiente di attenzione, ma non è sempre così.</p>
<p>11. Non sopportare un accanimento; chiedere una riformulazione per poter ascoltare il messaggio.</p>	<p>Ciò che il vostro partner vi sta dicendo potrebbe non avere alcuna traccia visibile di un intento positivo e premuroso nascosto sottostante, e naturalmente non siete in grado di recepire un messaggio che vi sembra troppo offensivo o tossico.</p>
<p>12. Prevedere di continuare la comunicazione prima di disimpegnarsi.</p>	<p>È importante mostrare di riconoscere che la discussione deve continuare finché nessuno dei due partner avverte tensioni o angosce irrisolte riguardo alle questioni che sono in ballo.</p>

**Robin Ticic, BA, HP Psychotherapy (Germania)**, direttrice dello sviluppo e della formazione del Coherence Psychology Institute esercita privatamente vicino a Colonia, in Germania, ed è stata per molti anni psicologa dell'Istituto di Psicotraumatologia dell'Università di Colonia. È formatrice certificata della Coherence Therapy e conduce seminari clinici a livello internazionale. È coautrice di *Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation* (*Sbloccare il cervello emotivo: Eliminare i sintomi alla radice usando il riconsolidamento della memoria*) e autrice di *How to Connect with Your Child*. Ha una vasta esperienza nella consulenza sulla comunicazione, in corsi di formazione e nelle presentazioni ed è stata premiata per il suo lavoro comunitario con i genitori.

**Bruce Ecker, MA, LMFT**, è co-direttore del Coherence Psychology Institute, co-ideatore della Coherence Therapy e co-autore di *Sbloccare il cervello emotivo: Eliminare i sintomi alla radice usando il riconsolidamento della memoria*; del *Manuale pratico e la Guida alla formazione della Coherence Therapy* e del libro *Depth Oriented Brief Therapy: How To Be Brief When You Were Trained To Be Deep and Vice Versa*. Chiarire come avviene il cambiamento trasformativo è il tema centrale della carriera clinica di Bruce Ecker, che ha contribuito a molte innovazioni nei concetti e nei metodi della psicoterapia esperienziale. Dal 2006 ha guidato il riconoscimento da parte del campo clinico del riconsolidamento della memoria come processo centrale del cambiamento trasformativo e ha sviluppato l'applicazione di questa scoperta della ricerca sul cervello ai progressi dell'efficacia terapeutica. Bruce è frequentemente un relatore in conferenze e workshop a livello internazionale, ha insegnato a lungo in programmi di specializzazione clinica e ha uno studio privato.

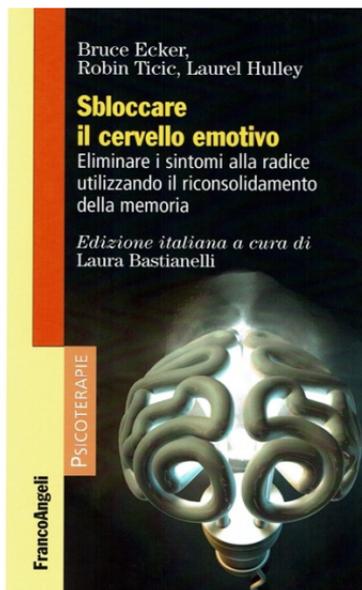
**Leonie Schwettmann, BA, Fine Arts**, è destinataria del premio 2016 del Leibniz-Zentrum fuer *Lebenslanges Lernen* per giovani artisti promettenti, nonché del Deutschland stipendium 2018 in arte e architettura.

*Inoltre, dal Coherence Psychology Institute...*



*Disponibile come e-book su Amazon.it*

*E se vi innamorate della Coerenza Emotiva e volete il resoconto completo (scritto per i terapeuti ma divorato da migliaia di lettori profani) ...*



**Anche il clinico più esperto sarà ispirato a imparare da questi maestri.** -Patricia Coughlin, PhD, autrice di *Maximizing Effectiveness in Dynamic Psychotherapy (Massima efficacia nella psicoterapia dinamica)*.

**...un libro significativo e "di svolta"...** -Michael F. Hoyt, PhD, autore di *Brief Psychotherapies: Principi e pratiche*

*Disponibile anche come e-book su Amazon.it*