

Riprendendo l'esempio di Paperina e di Paperino dello studio precedente (*La visione circolare*), nella **visione circolare** l'atteggiamento assunto sarebbe stato:

Paperina: Ti do una mano affinché tu mi dica di cosa hai bisogno.

Paperino: Hai saputo orientare il tuo piacere verso ciò che volevi e mi hai evitato di sbagliare.

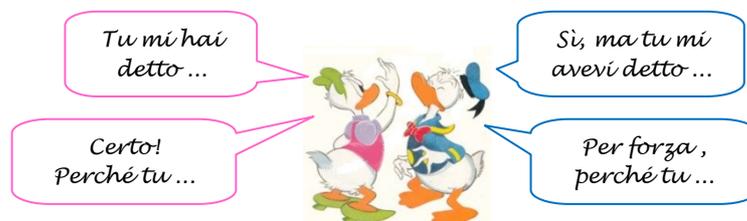
Se consideriamo che una proposta fatta sotto forma di comportamento può essere stata determinata da una risposta (sempre fatta sotto forma di comportamento), cade il presupposto che ci fa considerare come *causa* un comportamento e come *effetto* un altro. In altre parole, cade la visione lineare.

Nell'esempio di Paperina e di Paperino dello studio precedente, osservando ciò che accade si sarebbe portati a pensare che le parole carine dette da lui a lei siano all'origine (causa) del nuovo benessere di lei. Potrebbe però essere accaduto che i due avessero litigato e che Paperina, per far pace, abbia sorriso a Paperino oppure gli abbia fatto una carezza. Il tal caso, dirle cose carine sarebbe la risposta-comportamento di Paperino, quindi un effetto.

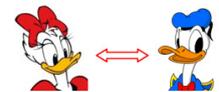


Nella visione circolare il comportamento-proposta e il comportamento-risposta rientrano in un circuito di interazione in cui è impossibile risalire alla causa.

Andare a ricercare la causa prima porta lontano e fa girare a vuoto. Meglio invece spostare l'attenzione sui processi che portano all'equilibrio in una relazione. È adottando una visione circolare che si possono risolvere i problemi comunicativi. Inoltre, andare a ricercare la causa prima vuol dire cercare di stabilire di chi è la colpa. Non è così che si risolvono i problemi in una relazione.



Un rapporto basato sulla ricerca della causa prima, come quello illustrato sopra, è frontale. Di conseguenza è competitivo, non collaborativo. La visione adottata è quella lineare. Qui viene perso di vista l'obiettivo ovvero il ripristino del sereno equilibrio. Si ingaggia una battaglia in cui l'attenzione di ciascuno è focalizzata sull'altro, e non è certo benevola. Andando a caccia del colpevole non ci si mette mai in discussione. In più, la lotta per la supremazia è del tutto inutile, perché nessuno può avere il controllo con una visione lineare in una situazione che di fatto è circolare.



"Le coppie . . . stressate, o quelle che hanno uno spirito antagonistico, presentano come la più frequente causa di disaccordo la mancanza di dialogo".

Survival Strategies for Couples.

La reazione di coppia è probabilmente il campo in cui più spesso si ingaggiano battaglie adottando una visione lineare. Perdendo di vista il *noi*, prevale l'*io* e il *tu* diventa un nemico. Ma tu ed io separati non daranno mai un noi. Si può rimaner fermi sulle proprie posizioni, a patto di ammettere che anche l'altro o l'altra possa mantenere le sue. Prendendo atto che si

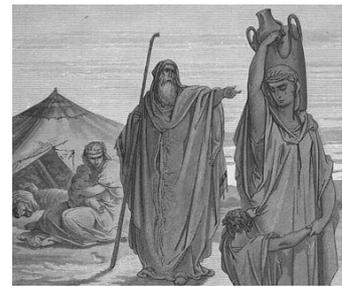
hanno interessi o ideali diversi, si può conservare la relazione. Ciò che serve è un cambiamento di atteggiamento, non di situazione.

Se lui è molto mentale e lei è molto emotiva, la comunicazione avviene su canali diversi e sarà pressoché impossibile capirsi. Pur usando la stessa lingua, usano di fatto lingue diverse: lei il linguaggio emotivo e lui quello freddamente logico. Per avere più probabilità di intendersi occorre cambiare atteggiamento ed entrare nei meccanismi con cui avvengono le interazioni. Se lui è un mentale, può concedere più spazio alle valutazioni emotive di lei; le può accogliere anche se non le comprende tutte. Lei potrà accogliere le sue valutazioni troppo logiche e perfino servirsene per comunicare con lui. È un po' come quando qualcuno ci parla in dialetto: anche se alcune cose non le capiamo, soprassediamo e cerchiamo di afferrare il senso di ciò che vuol dire. Una volta capita la "lingua" dell'altro o dell'altra, ci si intenderà meglio.

Ma perché non mi capisci?

I due coniugi Abraamo e Sara vennero a trovarsi in una situazione molto problematica. Non potendo avere figli, lei offrì la propria schiava al marito per avere dei figli. Così si usava in quei tempi. Ne nacque Ismaele (Gn 16:1-4). In seguito Sara rimase incinta e diede alla luce un figlio suo, Isacco. Quando Isacco fu poi svezzato, Sara si rese conto che Ismaele lo angariava. Il suo istinto materno le fece intravedere i pericoli che suo figlio correva, per cui chiese al marito di mandar via Agar e Ismaele. "Questo dispiacque molto ad Abramo, perché anche Ismaele era suo figlio" (Gn 21:11, TILC). Vediamo qui che Sara si fida delle sue sensazioni materne, mentre Abraamo ragiona in termini di pura logica. Parlano due linguaggi diversi. Oggi

un marito direbbe forse che non è il caso di badare alle paturnie femminili e una donna si domanderebbe come fa lui a non capire. Nel loro caso ci volle l'intervento di Dio, che "gli disse: 'Non rattristarti per la tua schiava e per il ragazzo. Accontenta Sara in tutto quello che ti chiederà'". - Gn 21:12, TILC.



La coppia di coniugi Isacco e Rebecca ci offre un altro esempio di comunicazione. Essi dovettero affrontare un problema familiare quando il loro figlio Esaù, gemello di Giacobbe, "prese due mogli ittite: Giudit, figlia di Beerì e Basemat, figlia di Elon. Questo fatto causò profonda amarezza a Isacco e Rebecca" (Gn 26:34,35, TILC). Lei disse al marito: "A causa delle donne ittite di Esaù ho perso il gusto di vivere. Se anche Giacobbe prende in moglie una del paese, una Ittita, preferisco morire!" (Gn 27:46, TILC). Isacco non si fermò alla reazione emotiva di Rebecca, ma seppe valutare ciò che diceva. Per Esaù non poteva fare più nulla, ma per l'altro figlio sì. "Perciò Isacco chiamò Giacobbe, lo benedisse e gli diede quest'ordine: 'Non devi prenderti in moglie una donna di queste parti. Va' dunque in Mesopotamia, alla casa di Betuel, tuo nonno materno, e prendi in moglie una ragazza di là'". - Gn 28:1,2, TILC.

Adottando una visione circolare, possono essere molto utili i seguenti suggerimenti biblici per una buona comunicazione interpersonale:

Mt 7:12	"Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro"	Empatia
Rm 12:15	"Rallegratevi con quelli che sono allegri; piangete con quelli che piangono"	Parlare la stessa "lingua"
Gc 1:19	"Che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira"	Non mettersi sulla difensiva
Pr 18:13	"Chi risponde prima di avere ascoltato, mostra la sua follia, e rimane confuso"	Considerare il punto di vista altrui
1Cor 10:24	"Nessuno cerchi il proprio vantaggio, ma ciascuno cerchi quello degli altri"	Tenere presenti le esigenze altrui
Pr 16:23	"Se si è saggi e si parla in modo assennato si possono persuadere altri". - Contemporary English Version.	Essere assennati

Si dice – e a ragione – che un gesto vale più di mille parole. Un bacio, una carezza e un sorriso dicono molto più che semplicemente un "ti amo". Ma se il gesto dice più delle parole, cosa mai riuscirà a dire un gesto accompagnato dalle parole? Una telefonata o l'invio di un messaggio, ad esempio, sono sia un gesto che parole. "Mi manchi": due semplici parole che possono scatenare indicibili emozioni e far sentire più uniti che mai.

Se è vero che particolarmente una donna ha bisogno che il marito la rassicuri confermandole il suo amore e dicendole quanto l'apprezza, anche l'uomo ne ha bisogno per la sua autostima. Non è necessario attendere qualche anniversario per fare un complimento o dire cose carine. È bello continuare a scoprire che cosa emoziona la propria metà.

"Molte donne sono straordinarie, ma nessuna è come te!". - Pr 31:29,

L'apostolo Pietro, che era sposato, raccomanda ai mariti: "Voi mariti dovrete cercare di capire vostra moglie con la quale vivete". - 1Pt 3:7, traduzione di J. Phillips.

Nessuno vede mai nella stessa identica maniera di un altro. Che cosa si vede nel paesaggio della foto qui sotto?



La neve? Un albero? La cima di una montagna? Il campanile?

Chi guarda una cosa, chi un'altra.

Anche se si fosse lì di persona e ognuno guardasse la stessa identica cosa, non la vedrebbe nello stesso modo, perché la guarda da una posizione diversa, anche se di poco. È impossibile che due persone occupino lo stesso posto di osservazione. E anche se uno si volesse sposare e dire: "Guarda da qui", ben difficilmente si andrebbe ad occupare con precisione proprio quel posto. Il paesaggio è sempre quello, lo stesso, ma le vedute sono diverse.