

LE EMOZIONI NELLA COPPIA

Rubrica "PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI" di Diego Ingrassia – "LE EMOZIONI NELLA COPPIA" per **PSICOLOGIA CONTEMPORANEA - *Cambiamento*** – [n. 259, Gennaio-Febrero 2017 - GIUNTI EDITORE](#)

Il linguaggio non-verbale ha la stessa influenza di quello verbale.

Oltre le parole, infatti, esiste un mondo nascosto a cui è importante prestare la massima attenzione.

Sappiamo bene quanto ogni espressione facciale, gesto, postura o tono di voce funga da stimolo per il nostro interlocutore, e viceversa.

Chi ci sta attorno coglie questi segnali che "parlano di noi" e può scegliere se proseguire la conversazione oppure abbandonarla.

Questo accade in modo particolare quando abbiamo a che fare con un rapporto di coppia. La modalità non-verbale di trasferire i sentimenti gioca un ruolo importante nelle nostre relazioni più intime. I dati parlano chiaro.

Sulla base degli studi dello psicologo Paul Ekman, John Gottman dell'Università di Washington e Robert Levenson dell'Università di Berkeley hanno svolto una ricerca durata ben quattro anni: un'indagine su un campione di coppie volta a scoprire quali comportamenti verbali e non-verbali le caratterizzassero con maggiore frequenza, e quali di questi fossero correlati al benessere emotivo oppure predittivi dell'eventuale termine della relazione.

Dall'attenta lettura dei dati statistici è emerso che le coppie sposate che manifestavano micro-espressioni facciali di disprezzo e disgusto nei confronti del partner avevano poi divorziato nell'arco temporale fra i 4 anni e i 6 anni (questi dati sono emersi da uno studio follow-up, effettuato circa sei anni dopo, descritto nel dettaglio nel manuale *Why marriages succeed or fail: What you can learn from the breakthrough research to make your marriage last* di John Gottman).

Il disgusto è un'emozione legata alla repulsione sensoriale e cognitiva, per cui chi lo prova tende a spostarsi e allontanarsi da un oggetto (o da una persona, o da un pensiero espresso da qualcuno) che ritiene "velenoso" o contaminante.

Il palesarsi di questa emozione, specie nella sfera sessuale, disinnescava ogni eventuale attrazione fisica nei confronti del partner e annulla in maniera drastica la libido.

Crea insomma una distanza, sia fisica che mentale tra i partner: la coppia smette di parlare e la comunicazione diventa via via povera, superficiale e svolta per dovere (e non per voglia o piacere).

Il disprezzo è legato a un senso di superiorità morale rispetto all'altro, che viene visto come "meno bello", "meno intelligente", "meno meritevole" di prima del nostro tempo e della nostra attenzione. Un rapporto così impostato crea asimmetria e disparità. Disumanizza l'altro. Chi disprezza si pone su un metaforico "gradino superiore" nei confronti dell'altro: non si ha più

rispetto della persona che ci sta accanto, per cui chi prova disprezzo nella coppia si focalizza maggiormente sulle proprie esigenze a discapito dei bisogni espressi dal partner. Ogni armonia viene spezzata.

Il disprezzo e il disgusto impediscono la comunicazione, cosa che invece non avviene nella rabbia proattiva (mai in quella violenta e distruttiva): la coppia discute e si scontra, ma la motivazione è rimuovere i problemi e gli ostacoli. Si illustrano i problemi per risolverli insieme, e ritrovare o ricreare sintonia. John Gottman definisce inoltre i «Quattro Cavalieri dell'Apocalisse» che preannunciano la fine certa di un rapporto.

IL PRIMO CAVALIERE_IL GIUDIZIO CRITICO NEI CONFRONTI DEL PARTNER

Ricorrerò a un esempio retorico per far capire la differenza tra un atteggiamento accogliente che manifesta una critica e un atteggiamento critico giudicante.

– *«Sei tanto concentrata su te stessa che non pensi mai agli altri. Perché diamine non mi hai chiamato?! Non te ne sei dimenticata, semplicemente non te ne frega nulla di me!»*

(atteggiamento che giudica e critica la persona).

– *«Mi sono spaventato molto perché è tardi e non mi hai chiamato. Temevo ti fosse successo qualcosa, e poi ci eravamo accordati in questo modo, ricordi? "Se tardo, chiamo e avviso!"»*

(atteggiamento fermo, ma accogliente, che critica il comportamento).

IL SECONDO CAVALIERE_IL PUNGENTE SARCASMO DEL DISPREZZO

Come detto in precedenza, chi disprezza non ritiene alla propria all'altezza l'altro e ne fa oggetto di scherno.

– *«Oh, povera stella... è stanca e distrutta, lei... Immagino che tu sia proprio sposata, dopo un'intera giornata passata a casa... Io sono "solo" da 16 ore che sto impazzendo su questo progetto per domani...».*

IL TERZO CAVALIERE_L'ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO PREVENTIVO

Io: *«Hai chiamato Sara e Max per la cena? Hai detto loro che non ce la facciamo stasera?».*

Partner: *«Oggi non ho avuto tempo, lo sai che avevo quell'appuntamento importante. Be', tu non hai le mani? Gli alieni ti hanno rubato il telefono?».*

Spesso temiamo di essere giudicati, per cui fortifichiamo una corazza che ci protegge: uno specchio che respinga le critiche e le rimandi al mittente, magari con gli interessi.

Questo atteggiamento è letale, poiché svilisce l'altro e promuove il non ascolto.

IL QUARTO CAVALIERE_ERIGERE UN MURO O RITIRARSI

La coppia non discute e non si confronta più, per risolvere il problema, ma lo aggira, rimanda o devia. Questo atteggiamento passivo-aggressivo volto a ignorare l'altro a livello motivazionale, è l'anticamera della fine. E diviene presto una pericolosa e velenosa abitudine.

- «*Non parliamo mai! Sei diverso!*».

- «*Ascolta, ne parliamo più tardi, ok? Mi stanno aspettando*».

- «*Ma perché fai così?*». - (Sospiro)

- «*Cosa ho fatto adesso? Illuminami!*».

Ognuna di queste comunicazioni letali annienta il rapporto: lo avvelena a lungo termine, fino a uccidere la coppia. Ciascuna di esse si manifesta in maniera completa, attraverso i 5 possibili canali della comunicazione:

- Le espressioni e micro-espressioni facciali (sollevare e unire le sopracciglia nella paura, assottigliare le labbra tese nella rabbia, comprimere e sollevare un solo angolo della bocca in un ghigno di disprezzo, ecc.).
- Il linguaggio del corpo (posture e reazioni posturali in risposta a eventi improvvisi, gesti, prossemica e uso deliberato del contatto fisico e del contatto oculare).
- Le oscillazioni nei parametri della voce (voce aspra e ad alto volume nella rabbia, dal timbro acuto e ad alto volume nella paura, tenue e rallentata nella tristezza, ecc.).
- Il contenuto verbale (ciò che viene detto dalla persona, letteralmente).
- Lo stile verbale (pause, schiarirsi la voce, uso di slang o gerghi strettamente personali o della cultura di appartenenza, ecc.).

«*Non possiamo non comunicare* », recita il primo assioma della comunicazione di Paul Watzlawick. In quest'ottica anche il silenzio del nostro interlocutore può comunicare in maniera potente e precisa: la persona ci sta esprimendo il suo desiderio di non commentare, di isolarsi o di riflettere.

In un mondo dove spesso si ignorano i significati celati dietro le parole, è bene promuovere l'ascolto attivo e l'empatia, come vie per il cambiamento e la gestione delle relazioni: leggere l'altro e capirne le emozioni, per intervenire subito e al momento giusto.

Scongiorare il conflitto divenendo consapevoli e competenti, per imparare dalla ricerca scientifica e poterla applicare alla vita quotidiana.