

Ks. PIOTR TYMOSIEWICZ*

I PROCESSI COMUNICATIVI NEL MATRIMONIO

Contenuto: Introduzione; 1. Gli assiomi della comunicazione; 2. Alcune competenze comunicative nel matrimonio: 2.1. Competenze comunicative legate al ruolo dell'ascoltatore, 2.2. Competenze comunicative legate al ruolo dell'emittente; 3. Le possibili difficoltà nella comunicazione tra gli sposi: 3.1. La comunicazione disfunzionale, 3.2. Alcune barriere comunicative; 4. Comunicazione non verbale nel matrimonio: 4.1. Le caratteristiche della comunicazione non verbale, 4.2. L'intimità degli sposi nel processo della comunicazione non verbale; 5. Alcuni comportamenti comunicativi nella relazione matrimoniale: 5.1. Il sostegno nella comunicazione matrimoniale, 5.2. Il coinvolgimento nella comunicazione tra gli coniugi, 5.3. La svalutazione nella comunicazione nel matrimonio; Conclusione, Summary: Communication in marriage; Bibliografia.

Parole chiave: comunicazione, comunicazione nel matrimonio, matrimonio, assiomi della comunicazione, competenze comunicative, barriere comunicative, comunicazione verbale, comunicazione non verbale.

Key words: communication, marital communication, marriage, axioms of communication, communications skills, barriers of communication, verbal communication, nonverbal communication.

Słowa kluczowe: komunikacja interpersonalna, komunikacja małżeńska, małżeństwo, aksjomaty w komunikacji, umiejętności komunikacyjne, bariery komunikacyjne, komunikacja werbalna, komunikacja niewerbalna.

Introduzione

La relazione tra marito e moglie è una relazione tra due individui profondamente diversi. Il vivere insieme il rapporto coniugale richiede l'impegno reciproco delle due diverse personalità che non sono mai uguali. Uno dei fattori cruciali della relazione matrimoniale è la comunicazione tra gli sposi. Essa da un lato può contribuire al raggiungimento del benessere matrimoniale, quando è efficace e positiva, mentre dall'altro, quando è inefficace, può impedire la crescita della relazione. Inoltre la comunicazione tra marito e moglie è un compito da svolgere, in quanto costituisce l'insieme delle capacità che possono essere migliorate e sviluppate.

In questo articolo analizzeremo alcuni processi comunicativi che si possono attivare all'interno di una coppia sposata. L'oggetto della nostra analisi saranno gli assiomi della comunicazione, ovvero le regole che governano la comunicazione interpersonale; la nostra attenzione sarà focalizzata anche sulle competenze comunicative degli sposi e sulle possibili difficoltà nella comunicazione tra i coniugi. Presenteremo inoltre le caratteristiche della comunicazione non verbale, con un particolare accento sulla coppia sposata. Infine prenderemo in considerazione alcuni comportamenti comunicativi nel matrimonio.

1. Gli assiomi della comunicazione

Grazie allo studio della scuola di Palo Alto negli Stati Uniti, la comunicazione trova un nuovo inquadramento teorico. I ricercatori legati al *Mental Research Institute* di Palo Alto studiano gli effetti pratici della comunicazione. Uno dei rappresentanti di questa scuola è Paul Watzlawick (1921-2007). Insieme ai suoi collaboratori, Watzlawick formula gli assiomi della comunicazione, ovvero le regole o i principi che riguardano proprio il processo comunicativo¹. Questi assiomi si riferiscono anche alla comunicazione tra gli sposi, perciò li presenteremo in seguito.

Il primo assioma della comunicazione afferma che non si può non comunicare. Ogni comportamento svolto in un contesto interpersonale diventa comunicativo e viene visto come messaggio, in quanto è in grado di influenzare i partecipanti della comunicazione. Scrivono Watzlawick e altri

* Autor, prezbiter diecezji siedleckiej, wyświęcony w 2006 roku, w latach 2007-2015 studiował psychologię na Papieskim Uniwersytecie Salezjańskim w Rzymie, gdzie obronił pracę doktorską pt. „*Il temperamento della persona come regolatore del comportamento comunicativo nel matrimonio. Una ricerca nella diocesi di Siedlce in Polonia*”. Artykuł stanowi część tej pracy.

¹ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma 1971.

che l'attività o l'inattività, le parole o il silenzio hanno tutti il valore di messaggio: influenzano gli altri e gli altri, a loro volta, non posso non rispondere a queste comunicazioni, e in tal modo comunicano anche loro². Ciò si verifica in modo particolare nel matrimonio, in quanto esso costituisce una relazione esclusiva, nello stesso tempo intima e amichevole, nella quale i partner condividono tutta la loro vita. L'affermazione che non si può non comunicare riguarda, dunque, particolarmente la comunicazione tra gli sposi, che dovrebbero essere consapevoli che ogni loro comportamento nel matrimonio diventa una comunicazione³.

Per quanto riguarda il secondo assioma, esso afferma che nella comunicazione ci sono due livelli o aspetti: il contenuto e la relazione. Il livello del contenuto riguarda l'informazione trasmessa, cioè quello di cui si parla, mentre l'aspetto della relazione comunica come deve essere recepita l'informazione e come deve essere determinata la relazione tra i comunicanti. Qui si tratta quindi di una metacomunicazione, ovvero della comunicazione sulla comunicazione di come il mittente vede se stesso, gli altri, la relazione tra di loro e tutto il contesto in cui la comunicazione avviene. In genere il livello del contenuto è presente nel canale verbale, mentre il livello della relazione riguarda i segnali non verbali, anche quelli involontari e inconsapevoli⁴.

Ogni interazione tra le persone si caratterizza per una sequenza di scambi, ovvero vari fattori compongono ogni situazione e vari comunicati compongono la comunicazione; il punto di vista di un individuo orienta l'ordine di sequenza di scambi, in modo tale che per lui alcuni avvenimenti diventino la causa di altri. Su queste affermazioni si basa il terzo assioma della comunicazione, secondo il quale la natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione tra i comunicanti⁵. Attraverso tale punteggiatura i partner della comunicazione definiscono diversi ruoli per se stessi e per gli altri⁶.

Con il primo e il secondo assioma si collega strettamente il quarto, secondo il quale le persone comunicano sia con il modulo numerico che con quello analogico. Nella comunicazione umana, dunque, da una parte viene utilizzato il linguaggio oggettivo, logico, analitico e concreto, il linguaggio della ragione, che viene espresso anzitutto a livello verbale ed è efficace nel

² *Ibidem*, p. 41.

³ M. De Beni, *Comunicare per amare. Il dialogo nella vita di coppia*, Roma 2005, p. 83.

⁴ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit., p. 41.

⁵ *Ibidem*, p. 47.

⁶ P. Gambini, *Psicologia della famiglia. L'approccio sistemico-relazionale*, Milano 2007, p. 73.

trasmettere il contenuto del messaggio, mentre dall'altra le persone utilizzano il linguaggio immaginativo, metaforico, simbolico, che viene espresso soprattutto a livello non verbale. Nel primo caso abbiamo dunque a che fare con il modulo numerico, nel secondo invece con quello analogico⁷.

Il quinto assioma dice che ogni scambio comunicativo è simmetrico o complementare. Nell'interazione simmetrica vi è un equilibrio di potere tra i partner dell'interazione, che tendono a scambiarsi gli stessi modelli di comportamento. L'interazione complementare si basa sulla disuguaglianza nel potere; in questo caso tra i partner dell'interazione vengono assunti modelli di comportamento che si completano vicendevolmente e un partner rinforza il comportamento dell'altro⁸.

Quando il potere nella coppia matrimoniale viene esercitato sia da uno che dall'altro partner in modo sostanzialmente equilibrato, abbiamo a che fare con un *uso simmetrico del potere*⁹. Nella relazione simmetrica, dunque, i ruoli dei partner non sono subalterni: il marito riconosce la moglie come uguale a sé e anche la moglie fa lo stesso. Nella relazione complementare, invece, un partner assume una posizione superiore o primaria (*one – up*) e l'altro una posizione inferiore o secondaria (*one – down*); si tratta qui di disuguaglianza comunicativa o di *relazione di tipo a – simmetrico*¹⁰.

In questo tipo di comunicazione un partner guida e l'altro viene guidato; per esempio nel matrimonio può capitare che in alcuni casi sia il marito ad esercitare un ruolo *up*, mentre la moglie un ruolo *down*, però può succedere anche il contrario, cioè che la moglie definisca il marito come *down* e che il marito accetti la moglie come *up*. In ogni caso questo tipo di comunicazione non dovrebbe essere il modello comunicativo dominante di una coppia sposata.

2. Alcune competenze comunicative nel matrimonio

La comunicazione interpersonale costituisce un continuo processo relazionale, nel quale i partner assumono rispettivamente i ruoli dell'emittente e dell'ascoltatore¹¹. Nella comunicazione all'interno del matrimonio sono il marito e la moglie a rivestire questi ruoli in un continuo scambio di messaggi e anche nella definizione della loro relazione. Dal modo in cui gli sposi riescono a svolgere la funzione di ascoltatore e emittente dipende in gran parte la riuscita del processo di comunicazione coniugale. Per tale ragione

⁷ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit.

⁸ *Ibidem*, p. 61.

⁹ M. De Beni, op. cit., p. 86.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ H. Franta, G. Salonia, *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, Roma 2005, p. 55.

la validità della relazione matrimoniale dipende dalle competenze comunicative degli sposi.

2.1. Competenze comunicative legate al ruolo dell'ascoltatore

Il comportamento comunicativo dell'ascoltare è piuttosto complesso; si possono distinguere i seguenti momenti di questo comportamento:

- verificare e concordare le intenzioni dei partner nella comunicazione;
- comprendere e valutare criticamente i messaggi degli emittenti;
- attuare un comportamento di supporto in cui l'ascoltatore è presente attivamente, fornendo un feedback¹².

Nella comunicazione interpersonale possono insorgere grandi difficoltà quanto gli interlocutori non sono consapevoli e non concordano sulle reciproche intenzioni del comunicare; perciò diventa importante un accordo che riguardi gli obiettivi della comunicazione. Per evitare le discordanze nelle intenzioni comunicative, da parte dell'ascoltatore deve essere fatto un esame della propria disponibilità e intenzionalità a comunicare per verificare se sono in sintonia con quelle del partner; tale verifica è un criterio fondamentale per assumere il ruolo dell'ascoltatore.

L'individuo si dispone più facilmente all'ascolto quando nella comunicazione si rende conto della sua situazione e se ne assume la responsabilità; invece, quando una persona nel momento dell'ascolto non identifica le sue esperienze e non si confronta con le proprie tensioni, ciò compromette le relazioni comunicative.

Una delle competenze importanti che riguarda la comunicazione è anche l'ascolto empatico. L'empatia può essere definita come *la capacità di percepire correttamente ciò che sperimenta un'altra persona e di comunicare questa percezione in un linguaggio adattato ai sentimenti del soggetto*¹³. Essa avviene primariamente attraverso l'ascolto attento delle espressioni sia verbali che non verbali, ed è tesa verso la piena e incondizionata attenzione alla comunicazione dell'altra persona. Quanto più l'ascoltatore è attento agli indizi esterni che il suo interlocutore presenta, tanto più è in grado di dare ascolto ai messaggi interni che riflettono le esperienze interiori¹⁴.

¹² *Ibidem*, p. 57.

¹³ A. Arto, *Empatia in funzione dell'accogliere e del processo terapeutico*, in A. Arto, D. Antonietti (Eds.), *La formazione in psicologia clinica. Aspetti introduttivi e competenze terapeutiche di base*, Roma 1996, p. 118.

¹⁴ R. Carkhuff, *L'arte di aiutare. Manuale*, Trento 1999, p. 79.

L'ascolto empatico, dunque, è una competenza che *rappresenta una modalità per seguire e accompagnare il flusso delle esperienze dell'altro che risolve la dicotomia soggetto – oggetto, consentendo di unirsi all'altro pur restandone separato*¹⁵. Tale competenza costituisce un elemento di grande funzionalità per entrare in una comunicazione attenta, rispettosa e accogliente dell'interlocutore al quale ci si rivolge. Il comportamento empatico, ovvero l'essere aperto a tutti i messaggi dell'altro, cercando di comprenderli così come l'emittente li vede e sperimenta, costituisce il processo più importante nell'attività di ascolto, in quanto rende possibile creare una piattaforma comune nell'interazione comunicativa.

Le competenze comunicative legate all'ascolto non si limitano al comportamento recettivo, ma si riferiscono anche al sostegno e all'incremento della comunicazione dell'emittente; si tratta qui di comportamenti comunicativi di supporto. Il sentirsi ascoltato e compreso nella comunicazione stimola i comunicatori nel proseguimento e nell'allargamento dell'interazione comunicativa; quando invece l'ascoltatore si mostra freddo, comportandosi in modo non autentico e direttivo, non viene stabilita una piattaforma comune relazionale e all'emittente vengono indotti sentimenti di scoraggiamento e di disinteresse nel proseguimento dell'interazione¹⁶.

All'ascoltatore nel processo comunicativo viene richiesta la partecipazione attiva di tutta la persona, sia a livello verbale (per esempio, le forme di comunicazione come *ehm, ah, sì, capisco*, ecc.) che a livello non verbale (annuire, fare cenni con il capo, sorridere, ecc.). Il supporto può essere realizzato attraverso forme verbali proattive, che stimolano l'emittente a proseguire la propria comunicazione approfondendola. Un esempio di modalità comunicativa di supporto è la riformulazione, che consiste nel ridire e ridare all'emittente la sua comunicazione.

Presentiamo adesso alcuni interventi comunicativi di supporto verbale che facilitano la comunicazione dell'emittente:

- *la parafrasi*, nella quale l'ascoltatore ripete gli stessi contenuti dell'emittente utilizzando parole proprie; essa costituisce una forma di riformulazione dei contenuti¹⁷;

¹⁵ A. R. Colasanti, *Empatia*, in J. M. Prelezzi, C. Nanni, G. Malizia (Eds.), *Dizionario di scienze dell'educazione*, Leumann/Roma/Torino 1997, p. 375.

¹⁶ H. Franta, G. Salonia, op. cit., 70.

¹⁷ *Ibidem*, p. 71.

- *la verbalizzazione*, che si riferisce alla risposta dell'ascoltatore agli aspetti emozionali presenti nella comunicazione dell'emittente e ai significati soggettivi attribuiti dall'emittente a determinate esperienze¹⁸;
- *la chiarificazione*, che consiste nel porre domande da parte del ricevente per delucidare i messaggi dell'emittente che risultano vaghi, confusi o aperti a più interpretazioni¹⁹;
- *il confronto*, che si riferisce alla capacità di mettere in evidenza discrepanze, conflitti e doppi messaggi nella comunicazione²⁰.

Uno dei più importanti contesti in cui vengono utilizzate le competenze di ascolto è quello della relazione matrimoniale²¹. La comunicazione tra marito e moglie è caratterizzata fondamentalmente dall'ascolto e dalla risposta e quando l'ascolto e la risposta sono autentici e veri allora ci si apre al dialogo e al rapporto profondo tra gli coniugi. Ascoltare nel rapporto matrimoniale significa far penetrare dentro di sé, nel proprio intimo, la parola dell'altro²².

2.2. *Competenze comunicative legate al ruolo dell'emittente*

Le relazioni che si instaurano tra i partner nella comunicazione, anche quella matrimoniale, dipendono dal modo in cui essi esprimono i loro interessi e le loro idee. Come abbiamo scritto prima, il processo comunicativo è uno scambio incessante dei ruoli di ascoltatore ed emittente tra i partecipanti alla comunicazione; diventa dunque cruciale assumere il ruolo dell'ascoltatore ma anche quello dell'emittente. Infatti, quando l'emittente comunica i propri scopi e le proprie idee in modo semplice, ordinato, moderatamente pregnante e stimolante e nello stesso tempo tiene conto delle esigenze e delle esperienze degli ascoltatori, anche loro adottano una comunicazione improntata alla chiarezza e al rispetto reciproco e possono manifestarsi più facilmente con autenticità. Dunque, gli individui si sentono più disposti ad interagire e a stabilire relazioni personali davanti a comunicazioni comprensibili e caratterizzate dal rispetto reciproco.

¹⁸ H. Franta, A. R. Colasanti, *L'arte dell'incoraggiamento. Insegnamento e personalità degli allievi*, Roma 1991, p. 159.

¹⁹ *Ibidem*, p. 160.

²⁰ A. R. Colasanti, *Le competenze comunicative di base*, in A. Arto, D. Antonietti (Eds.), *La formazione in psicologia clinica. Aspetti introduttivi e competenze terapeutiche di base*, Roma 1996, p. 98.

²¹ M. McKay, M. Davis, P. Fanning, *Messages. The communication skills book*, Oakland 2009, p. 28.

²² G. Bassi, R. Zamburlin, *La comunicazione nel rapporto di coppia*, Roma 2008, p. 30.

Svolgere il ruolo di emittente in modo adeguato dipende, tra l'altro, dal possedere e dal mettere in atto specifiche competenze comunicative. Ci soffermiamo ora sulla presentazione delle seguenti competenze: comunicazione descrittiva, comunicazione espressiva, dare e ricevere feedback.

La capacità di riportare i fenomeni così come essi si manifestano favorisce la funzionalità delle relazioni comunicative. Si tratta qui della competenza descrittiva, che si riferisce dunque alla *capacità della persona di riportare i fenomeni, soprattutto quelli relazionali, così come si presentano, senza interpretarli e valutarli*²³. Questa competenza comunicativa permette di conoscere i fenomeni nella loro origine, nel loro modo di manifestarsi e nelle conseguenze; intanto il non valutare la realtà non solo porta i comunicatori più vicini alla realtà stessa, ma li mette anche in contatto con le loro emozioni, in quanto la valutazione risulta essere spesso un comportamento difensivo che impedisce di prendere contatto con la realtà. Inoltre l'impegno di descrivere la realtà nei suoi fenomeni osservabili stimola la fiducia nei partecipanti alla comunicazione, in quanto essi notano come l'emittente sia interessato e impegnato a fornire informazioni obiettive e a distinguere tra i fatti e le proprie interpretazioni.

La competenza descrittiva presuppone nell'emittente la disponibilità, la libertà di osservare realtà senza preconcetti e senza lasciarsi guidare da stati emozionali. Comunque, questo comporta anche relazionarsi con le proprie esperienze, perciò diventa difficile riportare i fenomeni così come si presentano nel mondo²⁴.

Questo tipo di competenza gioca anche nel matrimonio il suo ruolo in quanto, a livello interpersonale, consente di prevenire la nascita di problemi comunicativi connessi a valutazioni e interpretazioni. Inoltre la comunicazione descrittiva permette di effettuare una propria analisi della realtà e di stimolare la fiducia tra gli sposi. Tale competenza favorisce anche il contatto emotivo. Dato che la descrizione della realtà si riferisce solo a una parte della comunicazione, essa richiede di essere completata dalla comunicazione sui significati che una determinata realtà ha per l'emittente. Perciò nella comunicazione interpersonale, anche quella matrimoniale, vi è bisogno di altre competenze comunicative.

Nel processo comunicativo è impossibile che i partecipanti non comunichino su se stessi. Infatti in ogni atto comunicativo l'emittente si presenta, sia con i messaggi, sia attraverso i processi interazionali in modo indiretto. Un'altra competenza comunicativa che vogliamo qui presentare è quella

²³ A. R. Colasanti, *Le competenze comunicative*, op. cit., p. 75.

²⁴ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 111.

espressiva. Essa si riferisce alla capacità dell'individuo di riportare le proprie esperienze, per esempio idee, sentimenti e percezioni, così come sono visute; in questa comunicazione l'emittente parla di sé e di ciò che sperimenta, senza parlare in nome o per conto di altri, ma in modo veramente personale, rivelando il suo mondo emozionale nelle varie situazioni della vita²⁵.

Attraverso tale competenza l'individuo si introduce nelle relazioni interpersonali come persona, in quanto manifesta le proprie esperienze e le proprie percezioni soggettive, delle quali si assume la responsabilità. Ciò richiede uno stile aperto di comunicazione, in cui l'emittente rimane se stesso e non si nasconde dietro maschere, ruoli o difese. Lo sviluppo della persona non avviene nell'isolamento dagli altri o nel rifugio nel proprio ruolo, ma in un contesto sociale fatto di autentiche relazioni umane, in cui si permette all'individuo di scoprirsi e autodefinirsi. Autorivelandosi all'altro con empatia e accettazione, l'emittente *riesce a conoscere maggiormente sé e il suo mondo*²⁶. Dunque, come abbiamo affermato prima, la competenza espressiva permette di comunicare in modo personale e autentico.

La comunicazione espressiva riveste nel matrimonio un ruolo particolare, in quanto qualifica in modo significativo i rapporti interpersonali; essa consente un clima di intimità emotiva tra i coniugi, una maggiore conoscenza di sé e dell'altro, una più grande autenticità comunicativa e anche una più profonda fiducia reciproca.

Alla fine ci soffermiamo sulla competenza comunicativa di dare e ricevere feedback, in quanto la comunicazione interpersonale diventa più autentica e reciproca quando l'emittente viene informato dal ricevente sugli effetti della comunicazione. Si tratta qui del comportamento che avviene attraverso un processo di informazione di ritorno, cioè il feedback, che costituisce quel momento di comunicazione replicativa e deliberativa, in cui *il ricevente comunica all'emittente informazioni su come è stata percepita e sperimentata la sua comunicazione*²⁷.

Il feedback può essere positivo e negativo. Il primo si ha quando una comunicazione di ritorno offre all'interlocutore la possibilità di conoscere aspetti apprezzabili del suo agire, mentre il feedback negativo si riferisce a una comunicazione di ritorno che offre all'emittente la possibilità di correggersi e migliorarsi. Inoltre i feedback possono essere costruttivi, aggressivi o manipolativi. Per quanto riguarda i feedback aggressivi, essi sono

²⁵ A. Arto, M. Piccinno, E. Serra, *Comunicare nell'educazione. Training per la promozione delle abilità socio-relazionali*, Roma 2005, p. 92.

²⁶ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 118.

²⁷ *Ibidem*, p. 127.

comunicazioni svalutanti e violente, mentre i feedback manipolativi sono modalità che distorcono la comunicazione dell'interlocutore. Circa i feedback costruttivi, essi sono diretti al comportamento e non alla persona; dunque, i feedback costruttivi indicano in modo utile ed efficace gli aspetti positivi del comportamento, vengono espressi in termini concreti e precisi, sollecitano il senso di responsabilità, vengono orientati a risolvere problemi e difficoltà in una specifica situazione²⁸.

A livello interpersonale, e dunque anche nella comunicazione matrimoniale, la capacità di dare e ricevere feedback assume una particolare importanza, in quanto regola l'interagire reciproco, previene la comparsa di disturbi comunicativi e conflitti, e incrementa anche l'autenticità.

Ovviamente la nostra descrizione non esaurisce la tematica delle competenze comunicative. Abbiamo scelto quelle più significative nella vita quotidiana, che anche nella vita matrimoniale influiscono notevolmente sulla funzionalità della comunicazione tra i coniugi.

3. Le possibili difficoltà nella comunicazione tra gli sposi

Nella relazione matrimoniale ci possono essere difficoltà che impediscono una buona comunicazione tra marito e moglie. Vogliamo analizzare le possibili difficoltà nella comunicazione matrimoniale, focalizzandoci sulle caratteristiche della comunicazione disfunzionale secondo la scuola di Palo Alto e sulle caratteristiche di alcune barriere comunicative.

3.1. La comunicazione disfunzionale

Watzlawick e altri²⁹, oltre a presentare i cinque assiomi della comunicazione, descrivono anche le principali modalità disfunzionali del comunicare parlando della comunicazione patologica; queste modalità disfunzionali sono correlate a ciascuno degli assiomi della comunicazione. Le presentiamo ora come esempio di modalità inefficaci di comunicazione anche nel matrimonio.

La prima modalità di comunicazione disfunzionale è la squalifica del messaggio³⁰. Essa corrisponde al primo assioma della comunicazione (non si può non comunicare) e si riferisce ad una comunicazione successiva o contemporanea a un messaggio che ne riduce o annulla il valore. Si tratta di un artificio comunicativo al quale le persone ricorrono specialmente

²⁸ M. Becciu, A. R. Colasanti, *La promozione delle abilità sociali. Descrizione di un programma di addestramento*, Roma 1999, p. 40.

²⁹ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit.

³⁰ *Ibidem*, p. 68.

quando sono costrette a comunicare, ma preferiscono adottare una comunicazione chiara. Tuttavia la squalifica non rappresenta in ogni caso una modalità interattiva disfunzionale, poiché in alcuni casi riveste anche una valenza positiva, come per esempio durante un gioco o nell'umorismo; essa può essere utilizzata anche per modulare i sentimenti negativi, come quelli di disprezzo, collera o risentimento.

La disconferma rappresenta una seconda modalità di comunicazione disfunzionale³¹. Il secondo assioma della comunicazione distingue il livello del contenuto e il livello della relazione e afferma che ogni evento comunicativo contribuisce alla definizione della relazione tra le persone che comunicano, confermano, rifiutando o disconfermando l'interlocutore. Quando il ricevente conferma la definizione di relazione proposta dall'emittente nella sua comunicazione, ciò ha una funzione importante nel sostegno, ma anche nello sviluppo e nella stabilità mentale, poiché l'individuo ha bisogno di comunicare anche per avere la consapevolezza di sé.

Il ricevente può anche rifiutare la definizione di relazione proposta dall'emittente; nonostante ciò sia frustrante, tuttavia comporta sempre un reciproco riconoscimento tra i comunicanti. Invece, nel caso della disconferma di relazione, la comunicazione diventa disfunzionale e gravemente patogena, in quanto il ricevente non dà né una conferma né un rifiuto, comportandosi in modo così sfuggente da comunicare all'emittente il messaggio *per me tu non esisti*³². Dunque questa modalità comunicativa può mettere gravemente in crisi il senso di sé ed è molto nociva per la relazione matrimoniale.

I problemi di punteggiatura costituiscono un'altra modalità disfunzionale di comunicazione. Il terzo assioma di Watzlawick e altri³³ afferma che gli interlocutori danno ciascuno una propria punteggiatura alle sequenze degli avvenimenti; quando tra comunicanti si instaura una specie di *gioco senza fine*³⁴, ciò diventa disfunzionale in quanto *ogni persona punteggia il discorso in modo da attribuire automaticamente agli altri delle colpe fino a giungere a posizioni rispettivamente rigide, fondate unicamente sul mantenimento delle proprie posizioni*³⁵. In questo modo si crea un disaccordo che può proseguire finché gli interlocutori non decideranno di metacomunicare, cioè di tentare di scoprire cosa è accaduto nella loro relazione. Alla punteggiatura è legata anche la profezia che si autodetermina, ovvero un

³¹ *Ibidem*, p. 78.

³² P. Gambini, op. cit., p. 77.

³³ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit.

³⁴ P. Gambini, op. cit., p. 77.

³⁵ *Ibidem*.

altro fenomeno disfunzionale in cui un individuo è così convinto di un tipo di punteggiatura sino a causare la situazione ipotizzata.

La comunicazione disfunzionale si manifesta anche nelle difficoltà di decodificazione del messaggio; si tratta degli errori nella traduzione del messaggio analogico in numerico. Questa modalità disfunzionale è legata al quarto assioma della comunicazione e risulta dal fatto che il messaggio analogico possiede spesso una certa ambiguità e può essere interpretato in vari modi³⁶.

L'ultima modalità disfunzionale di comunicare che vogliamo qui presentare riguarda uno sbilanciamento eccessivo verso o l'interazione simmetrica (escalation simmetrica) o l'interazione complementare (complementarietà rigida); questa disfunzionalità è legata quindi con il quinto assioma della comunicazione. In questo caso una disfunzionalità della comunicazione è dovuta all'eccessiva tendenza alla parità o alla massimizzazione delle differenze tra i comunicatori. Quando, per esempio, nel matrimonio ciascuno vuole guidare l'altro e indirizzare la comunicazione secondo i propri schemi, in questo caso avviene che nessuno degli sposi accetti una posizione secondaria (*one - down*); può capitare che più il marito tenti di definire la moglie come sua gregaria (*one - down*), più la moglie tenti di comunicare che non accetta questo ruolo e assuma una posizione superiore. In questo modo viene provocata un'escalation, in cui nessuno vuole cedere³⁷.

3.2. *Alcune barriere comunicative*

Descriveremo adesso alcune barriere comunicative che possono impedire di realizzare la relazione interpersonale e che vengono riferite anche alla relazione matrimoniale. Le barriere costituiscono i principali disturbi comunicativi e possono verificarsi nella comunicazione tra gli sposi, indebolendo la relazione coniugale. Gli sposi che si rendono conto dei loro limiti nel comunicare riescono meglio a evitarli e a superarli, diventando più flessibili di fronte ai differenti modi di percepire e di sperimentare la realtà. Non pretendiamo di essere esaustivi in questa analisi delle possibili barriere comunicative; ci limitiamo dunque a presentare alcuni fattori che maggiormente costruiscono barriere comunicative a livello relazionale, cioè il fenomeno dell'alienazione e le definizioni relazionali che impediscono autentici contatti interpersonali³⁸.

³⁶ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit., pp. 91-92.

³⁷ M. De Beni, op. cit., p. 88.

³⁸ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 32.

Il fenomeno dell'alienazione costituisce uno dei più gravi disturbi della comunicazione interpersonale. Questa barriera si riferisce alla situazione nella quale l'individuo si sente bloccato nel suo bisogno fondamentale di relazionarsi con i singoli individui, con i gruppi o con il suo mondo. Ci riferiamo a una classificazione di tre forme di alienazione, originate da un eccessivo coinvolgimento del comunicatore nella totalità della dinamica comunicativa³⁹.

La prima forma di eccessivo coinvolgimento riguarda la situazione in cui l'individuo, nel momento di comunicare, concentra in modo eccessivo l'attenzione sul suo ruolo di comunicatore; il soggetto lo fa in quanto è troppo preoccupato di comportarsi in modo da suscitare un'impressione positiva e teme di fare esperienze negative nel suo mondo. La seconda forma di eccessivo coinvolgimento ha luogo quando l'individuo è concentrato eccessivamente sul processo comunicativo, ovvero si sente esageratamente responsabile dell'andamento della comunicazione; in tale situazione il soggetto percepisce che il processo della comunicazione non si svolge come lui vorrebbe o secondo la norma.

La terza forma di eccessivo coinvolgimento, invece, avviene quando un soggetto presta eccessiva attenzione al suo interlocutore nel processo comunicativo. Tale attenzione può essere provocata, per esempio, da comportamenti caratterizzati da immodestia o da eccessiva dimostrazione di modestia da parte del partner comunicativo. Allora, in tutte queste forme di esagerata concentrazione su una componente del processo comunicativo vengono a crearsi situazioni difensive che comportano l'incongruenza della comunicazione; ciò dà anche inizio a un'alienazione per la quale i contatti tra le persone si distanziano e i temi concordati si distruggono⁴⁰.

Un altro fattore che è legato all'insorgenza e allo sviluppo delle barriere comunicative a livello relazionale riguarda la definizione reciproca delle relazioni tra i partner nella comunicazione. Abbiamo visto prima che, secondo Watzlawick e altri⁴¹, in ogni comunicazione umana si possono distinguere gli aspetti contenutistici e quelli relazionali. L'aspetto relazionale, su cui ci soffermiamo adesso, stabilisce il modo in cui le informazioni trasmesse devono essere comprese e ha una funzione metacomunicativa che non si limita ai contenuti dell'informazione, ma si estende al rapporto personale tra i comunicatori; esso, di solito, viene comunicato in modo implicito.

³⁹ E. Goffman, *Alienation from interaction*, in «Human Relations», 10 (1) 1957, pp. 47-60.

⁴⁰ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 35.

⁴¹ P. Watzlawick, J. H. Beavin, G. Jackson, op. cit.

La definizione delle relazioni reciproche in forma implicita, in genere, è abituale nei contatti tra le persone; nel processo comunicativo si crea un'atmosfera relazionale come effetto dell'interazione dei comunicatori coinvolti. Dal comportamento dei singoli partner della situazione comunicativa in atto nasce la piattaforma comune, ovvero una situazione comune; la comunicazione interpersonale, dunque, non consiste soltanto in uno scambio d'intenzioni o di contenuti verbali (dimensione contenutistica), ma costituisce soprattutto una "creazione di relazioni reciproche che determinano ciò che si può chiamare la «piattaforma della comprensione»"⁴².

Per presentare le barriere comunicative legate alla definizione delle relazioni, prendiamo in considerazione il fattore di controllo, la dimensione emozionale e l'aspetto della fiducia.

La dimensione di controllo nella comunicazione interpersonale contiene due polarità, cioè dominanza e sottomissione, e comprende momenti di autorità e di competenza. Quando un partner nella comunicazione assume autorità, superiorità e competenza e queste non vengono percepite giustificate dall'interlocutore, o comunque vengono avvertite come spiacevoli, sorgono disturbi nel processo comunicativo.

Le barriere comunicative, dunque, possono essere causate da atti comunicativi autoritari, come ordini, avvisi o comandi; inoltre, i disturbi comunicativi derivano da comportamenti competitivi che nascono in situazioni nelle quali vi è discordanza sui ruoli e sulle relazioni da svolgere, poiché si costruisce una competizione tra gli interlocutori sulle posizioni da tenere o su chi di loro meriti più considerazione o su quello che tra di loro deve prendere le decisioni. Ulteriori disturbi comunicativi possono nascere dal momento in cui le norme, le aspettative e i contratti non sono conosciuti ai soggetti in interazione o non sono del tutto chiari per loro. Nelle relazioni interpersonali vi possono essere anche forme sottili o latenti di tendenza al dominio, come quella del tipo manipolatore; in questo caso il comunicatore conduce le relazioni con gli altri in funzione dei propri bisogni e interessi.

Un'altra dimensione relazionale che riguarda le barriere comunicative è quella emozionale. Essa si riferisce alle qualità e alle forme degli atteggiamenti di fondo che un soggetto sperimenta nei confronti di un altro. La dimensione emozionale contiene due polarità: accettazione incondizionata vs. ostilità. La realizzazione di questa dimensione assume un ruolo importante nel processo comunicativo, in quanto ogni persona ha un bisogno fondamentale di sperimentare contatti affettivi positivi.

⁴²H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 36.

Gli ostacoli alla comunicazione affettiva possono derivare da tre fattori: dal concetto di sé, dall'abitudine a un determinato stile di comunicazione e dalla distribuzione delle gratificazioni nelle relazioni. Per quanto riguarda il fattore del concetto di sé, esso disturba la comunicazione quando le persone evitano di interagire in modo personale per mancanza di autostima, per scarsa fiducia nella propria capacità di giudizio o per timore di essere valutati negativamente. L'abitudine a un determinato stile di comunicazione può anche agire come ostacolo nel processo comunicativo; se, dunque, un individuo viene abitualmente valutato positivamente o negativamente, ciò lo porta ad interpretare ogni ulteriore valutazione su se stesso nel modo in cui è stato abituato. Un'altra barriera comunicativa è creata da un meccanismo, attraverso il quale alcuni individui sono in grado di recepire valorizzazioni su se stessi solo qualora gli venga dimostrato in modo incontestabile che non è vero il contrario; questi individui, per sviluppare la loro autostima, hanno bisogno di rassicurazioni con prove sull'inesistenza di proprietà negative nella loro personalità⁴³.

La fiducia sembra essere una condizione indispensabile per il crearsi di autentiche relazioni interpersonali. In un clima di competitività o di incongruenza si può creare un clima di sfiducia, in quanto le persone tendono a mantenere i segreti e accrescono il bisogno di controllare l'interazione; ciò può comportare una comunicazione rigida o difensiva e anche una svalutazione. Tale clima di sfiducia nella relazione può crearsi anche quando un partner percepisce che l'interlocutore persegue solamente scopi e interessi personali, poiché in questo caso non viene garantita la reciprocità, la parità e la realizzazione del bene di ciascun partner coinvolto nella comunicazione. Altre barriere comunicative per mancanza di fiducia possono insorgere quando i soggetti non ricevono un feedback adeguato nei momenti di comunicazione personale, specialmente nei momenti in cui la persona si autoesplora; quando le relazioni si basano su un clima di supporto, cioè di accettazione, congruenza ed empatia, i confronti dei feedback risultano positivi per la comunicazione interpersonale⁴⁴.

4. Comunicazione non verbale nel matrimonio

Ci focalizzeremo adesso sulla comunicazione non verbale nella relazione coniugale. Prima vedremo le caratteristiche generali di questo tipo di comunicazione e poi faremo una riflessione sullo spazio particolare della comunicazione matrimoniale non verbale, ovvero sull'intimità e sessualità tra i coniugi.

⁴³ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 42.

⁴⁴ C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Molfetta 2007.

4.1. *Le caratteristiche della comunicazione non verbale*

Ricordiamo che il secondo assioma della comunicazione, proposto da Watzlawick e altri⁴⁵, afferma che la comunicazione interpersonale contiene due livelli, cioè quello del contenuto e quello della relazione. Per quanto riguarda la dimensione relazionale, essa appartiene in gran parte all'ambito della comunicazione non verbale. L'uomo comunica su se stesso, esprime la sua personalità, le sue emozioni e il suo approccio verso gli altri proprio attraverso una comunicazione non verbale. Essa viene concepita come insieme di gesti, espressioni del volto, posizioni del corpo, posture, orientamento e distanze nello spazio, atteggiamenti, intonazioni della voce, sequenza, ritmo e cadenza delle parole, aspetto fisico, segni tracciati sul corpo, tatto, odore, abbigliamento e tutti quelli elementi estranei al linguaggio che permettono di comprendere qualcosa di un individuo. La comunicazione non verbale, ovvero il linguaggio non verbale, è costituito da tutti quegli elementi della comunicazione interpersonale che non si restringono al contenuto delle parole; comunque, esso è parallelo alla comunicazione verbale, in quanto i comportamenti comunicativi verbali e non verbali sono intrinsecamente connessi tra loro. Inoltre, la comunicazione non verbale è istintiva ed è correlata agli stati emotivi della persona⁴⁶. Bisogna ricordare comunque che la distinzione tra comunicazione verbale e non verbale è puramente teorica, in quanto nel processo comunicativo entrambi i tipi sono profondamente uniti. Di seguito descriviamo brevemente alcuni segnali non verbali per mostrare la rilevanza di essi nel processo comunicativo.

I comportamenti non verbali possono essere divisi in:

- *forme cinesiche*, che comprendono i gesti, i movimenti del corpo, le espressioni facciali, gli sguardi e gli atteggiamenti;
- *forme prossemiche*, che si riferiscono all'uso dello spazio fisico in interazioni con gli altri e il suo significato;
- *forme paralinguistiche*, ovvero elementi espressivi della voce, timbro, tono, intensità della voce, pause, ecc.;
- *aspetto esteriore*, che riguarda caratteristiche fisiche, abbigliamento, acconciatura e trucco⁴⁷.

Per quanto riguarda il sistema cinesico, i movimenti del corpo dell'emittente possono rafforzare o conferire significati aggiuntivi alle parole a cui si

⁴⁵ P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, op. cit.

⁴⁶ M. Argyle, *Il corpo e il suo linguaggio. Studio sulla comunicazione non verbale*, Bologna 1996, p. 1.

⁴⁷ L. Paccagnella, *Sociologia della comunicazione*, Bologna 2010, pp. 44-50.

accompagnano. Il codice cinetico si riferisce particolarmente all'espressione del volto, agli sguardi, alla postura del corpo, al contatto fisico tra i partner della comunicazione e alla gestualità. La parte del corpo più specializzata sul piano espressivo e comunicativo è il volto, attraverso il quale vengono svolte diverse funzioni importanti nell'interazione tra le persone, come l'espressione delle emozioni e degli atteggiamenti interpersonali, l'invio di segnali inerenti la comunicazione e la manifestazione di aspetti tipici della personalità del soggetto⁴⁸.

La prossemica, invece, si riferisce all'uso che gli individui fanno della distanza e dello spazio nelle relazioni interpersonali, in quanto questi fattori influiscono significativamente sull'efficacia della comunicazione. Vengono distinte quattro zone, ovvero tipi di distanza:

- *zona intima* (da 0 a 50 centimetri circa), con un accesso più stretto, al cui interno, di norma, vengono accettati il partner e alcuni familiari, poiché un ingresso in essa di altre persone esterne può essere percepito come un'invasione che provoca un disagio;
- *zona personale* (da 50 centimetri a 1 metro circa), con un accesso meno stretto, dove sono ammessi i familiari meno stretti, amici e colleghi, dentro la quale si possono svolgere comunicazioni informali;
- *zona sociale* (da 1 metro a 4 metri circa), nella quale si svolgono le attività che prevedono interazione con le persone conosciute e poco conosciute, dove viene anche eseguita la comunicazione formale; qui la figura dell'interlocutore può essere colta bene e non si crea un disagio durante il contatto comunicativo;
- *zona pubblica* (oltre i 4 metri), ovvero la zona degli incontri ufficiali (per esempio un comizio, una conferenza, una lezione universitaria), dove non è sempre facile riconoscere le altre persone; questa distanza, relativamente elevata, è caratterizzata da una forte asimmetria tra gli interlocutori della comunicazione⁴⁹.

Invece l'orientamento degli interlocutori si riferisce normalmente a due posizioni: frontale e laterale. Per quanto riguarda la posizione frontale, essa consente di avere un contatto visivo diretto e di creare un coinvolgimento emotivo maggiore; nel caso della posizione laterale, invece, vi è una minore tensione emotiva e un minore coinvolgimento.

⁴⁸ V. Verrastro, *Psicologia della comunicazione. Un manuale introduttivo*, Milano 2007, pp. 97-99.

⁴⁹ L. Paccagnella, op. cit., pp. 49-50.

L'ultimo aspetto della prossemica, a cui vogliamo accennare, è quello della postura; esso ha una grande influenza nelle relazioni interpersonali, in quanto costituisce un segnale dello stato emotivo dei partecipanti della comunicazione. Inoltre, alcune posizioni che costituiscono la postura sono tipiche per situazioni intime, familiari o per le relazioni di amicizia, altre per situazioni di ostilità, altre ancora per quelle sociali; esse vengono differenziate soprattutto attraverso lo stato rilassamento – tensione.

Il sistema paralinguistico, detto pure sistema vocale non verbale, si riferisce all'insieme dei suoni emessi nella comunicazione verbale, indipendentemente dal significato delle parole. Vi sono diversi aspetti di questo sistema: per esempio, il tono, la frequenza, il ritmo e il silenzio. Si tratta qui, dunque, del modo in cui il soggetto comunica; gli elementi paralinguistici possono indicare lo stato del comunicatore oppure possono servire a regolare l'interazione⁵⁰.

Per quanto riguarda invece l'aspetto esteriore, esso è composto da vari elementi che le persone possono controllare (per esempio, trucco, abbigliamento, acconciatura dei capelli) o che sono più o meno fuori del controllo dei soggetti (come per esempio l'altezza, il colore di pelle). L'aspetto della persona può trasmettere, dunque, le informazioni sulle caratteristiche della personalità, lo status sociale, l'orientamento verso le norme e le usanze sociali⁵¹.

Riassumendo i contenuti finora presentati, possiamo dire che la stessa presenza della persona già comunica, ha un significato e può essere interpretata, anzi ogni azione ha una dimensione comunicativa; l'aspetto temporale dell'azione ha anche un suo rilievo. Sia il contatto fisico che la distanza costituiscono un altro comportamento comunicativo non verbale, ma anche il profumo può comunicare varie cose e non può essere trascurato quando si entra nella relazione.

4.2. L'intimità degli sposi nel processo della comunicazione non verbale

La comunicazione non verbale riveste nel matrimonio un ruolo particolare, in quanto la relazione coniugale è caratterizzata dall'intimità ed essa viene espressa e vissuta innanzitutto a livello relazionale della comunicazione. Tra i coniugi ovviamente deve esserci una comunicazione che riguardi le cose importanti, meno importanti o anche quelle banali; l'intimità tra marito e moglie viene sostenuta e approfondita notevolmente attraverso le

⁵⁰ L. Anolli, *Psicologia della comunicazione*, Bologna 2002, pp. 214-215.

⁵¹ D. Gronowski, *Introduzione alla teoria della comunicazione*, Roma 2010, p. 29.

strategie funzionali della comunicazione, in modo particolare di quella non verbale⁵².

Uno dei compiti che spetta agli sposi nella loro relazione matrimoniale è quello di stabilire gli schemi che permettono e facilitano una reciproca esperienza dell'intimità. L'effettività del sistema della comunicazione coniugale dipende dalla chiarezza dei messaggi ricevuti dai partner, anche quelli non verbali. Visto l'aspetto dell'intimità nel matrimonio, una delle funzioni principali della comunicazione tra gli sposi è un rinforzo della loro vicinanza; ciò significa che la comunicazione di un coniuge dovrebbe trasmettere al partner un senso di rispetto, di stima e di cura⁵³.

Come abbiamo avuto modo di vedere prima, nella comunicazione matrimoniale i due partner vengono coinvolti in un processo in cui forniscono informazioni ai propri coniugi e ne ricevono da loro, cioè partecipano al processo di feedback. Nello stesso tempo i messaggi vengono trasmessi su un metalivello; essi riguardano le informazioni sugli sposi, sugli altri e anche sulla relazione matrimoniale. Per tale ragione nel matrimonio c'è bisogno di un rinforzo reciproco attraverso i metamessaggi che mostrano un sostegno reciproco, una stima verso il proprio coniuge e un coinvolgimento di ciascun partner nella realizzazione del bene coniugale⁵⁴.

L'informazione trasmessa a un coniuge può essere rinforzante per la relazione quando esprime la gioia che l'altro esiste, riconosce l'eccezionalità del partner ed esprime la consapevolezza del valore del partner. Tale informazione rinforzante, quindi, può essere sia verbale che non verbale, e dunque fa parte dell'aspetto intimo della relazione coniugale. Nel matrimonio tanti modi della comunicazione non verbale sono legati allo spazio intimo e nello stesso tempo all'informazione rinforzante della relazione coniugale, per esempio l'espressione gioiosa del viso, il tono piacevole della voce, la distanza intima, il modo di toccare, le carezze fisiche o un abbraccio caloroso. Questi comportamenti suscitano uno stato di benessere matrimoniale e danno il senso di sicurezza nella relazione coniugale; ciò a sua volta edifica l'intimità tra gli sposi. D'altra parte, l'insicurezza e la mancanza di fiducia,

⁵² In uno studio di Albert Mehrabian [*Decoding of inconsistent communications*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 6 (1) 1967, pp.109-114] è stato mostrato un notevole influsso del linguaggio del corpo sull'interlocutore durante la comunicazione; l'autore conclude la sua ricerca con l'affermazione che la componente non verbale della comunicazione influirebbe per il 55% sul ricevente del messaggio, l'espressione vocale per il 38%, mentre la parte verbale solo per il 7%.

⁵³ D. Tannen, *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*, New York 1990.

⁵⁴ M. Kaźmierczak, M. Plopa, *Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej*, Warszawa 2008, p. 18.

che vengono trasmesse anche attraverso i metamessaggi, indeboliscono i fondamenti dell'intimità matrimoniale⁵⁵.

All'interno della prossemica, come abbiamo visto sopra, viene compreso anche il contatto corporeo che generalmente indica un senso di intimità. La sessualità gioca nel matrimonio un ruolo importante e particolare, vista l'esclusività dei partner nella relazione coniugale, come abbiamo avuto modo di vedere nei precedenti paragrafi. Nella relazione matrimoniale la sessualità si iscrive all'interno del dinamismo dell'amore *come sua espressione visibile, fisicamente tangibile, ma anche e soprattutto come tensione progressiva, maturativa dell'amore stesso*⁵⁶. Lo scambio sessuale tra i coniugi acquista il senso specifico di un ripetersi di comunicazioni e di uno sforzo di maturazione delle proprie capacità relazionali, in quanto quella matrimoniale è una relazione continua con la stessa persona. Nell'unione sessuale coniugale le due parti possono vivere un'esperienza singolare, cioè quella di uscire quasi da se stessi per ritrovarsi e fondersi nell'altro; così si perde quasi la propria individualità per assumere un'altra reciprocamente partecipata, ovvero un'unione che gli sposi possono sperimentare come qualcosa di più grande della somma di loro due⁵⁷.

La vita sessuale nel matrimonio, dunque, costituisce l'aspetto più profondo dell'intimità, ovvero essa è l'intimità per eccellenza. L'atto sessuale e i comportamenti sessuali ad esso legati sono una forma di comunicazione matrimoniale particolare e, come tali, influiscono notevolmente sullo sviluppo dell'amore e del legame coniugale⁵⁸.

Per quanto riguarda le funzioni dell'atto sessuale nel matrimonio, esso sono varie e collegate con diverse dimensioni della relazione coniugale. Per esempio, il comportamento sessuale degli sposi soddisfa i bisogni psichici fondamentali del legame, dell'autostima, della conferma di mascolinità del marito e della femminilità della moglie; inoltre, l'atto sessuale matrimoniale costituisce un fondamento del bisogno di essere genitore e infine esso esprime l'amore coniugale⁵⁹.

La vita sessuale realizzata tra gli sposi richiede una conoscenza reciproca delle differenze psicofisiche tra maschi e femmine, in quanto essa costituisce una comunicazione della mascolinità e femminilità tra gli sposi. L'intimità sessuale richiede anche una capacità di intraprendere un dialogo profondo tra marito e moglie, ma anche una condivisione delle informazio-

⁵⁵ *Ibidem*, p. 18.

⁵⁶ A. Ferruccio, *Psicologia della coppia e della famiglia*, Roma 1990, p. 30.

⁵⁷ *Ibidem*, p. 31.

⁵⁸ M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 1999, p. 77.

⁵⁹ *Ibidem*, p. 78.

ni sulle aspettative e sui bisogni e un rispetto reciproco delle norme che riguardano la vita sessuale. Intanto i comportamenti sessuali nel matrimonio, dunque anche i comunicati non verbali, possono diventare fonte di sensazioni e sentimenti piacevoli, che rafforzeranno il legame coniugale.

La comunicazione non verbale riveste dunque nel matrimonio un ruolo particolare e non ripetibile in altre interazioni tra le persone; si tratta qui innanzitutto dell'intimità vissuta tra gli sposi, ma non solo. I comunicati non verbali tra marito e moglie, che si riferiscono alle cose quotidiane, seppur banali, hanno la funzione di confermare la relazione matrimoniale. Il sostegno reciproco e il coinvolgimento nella relazione vengono rafforzati attraverso comunicati non verbali; d'altra parte anche la svalutazione del partner può avvenire per mezzo della comunicazione non verbale.

5. Alcuni comportamenti comunicativi nella relazione matrimoniale

Tra le categorie dei comportamenti interpersonali, che fanno parte del processo comunicativo nel matrimonio, vi sono il sostegno, il coinvolgimento e la svalutazione⁶⁰. Essi costituiscono un elemento fondamentale del sistema familiare, in quanto hanno un'importanza notevole nel funzionamento della diade matrimoniale. In questa parte descriveremo le caratteristiche di queste tre dimensioni della comunicazione matrimoniale, come esempio concreto dei possibili comportamenti comunicativi nel matrimonio.

5.1. Il sostegno nella comunicazione matrimoniale

Vari autori⁶¹ affermano che soddisfare il bisogno di sostegno sociale è una funzione fondamentale della relazione matrimoniale. Tra numerose definizioni del matrimonio vi è anche quella che lo descrive come la forma più effettiva di sostegno sociale. Infatti sostenere il proprio partner ha conseguenze benefiche per la relazione coniugale, in quanto ciò influisce sulla salute psichica e fisica degli sposi.

Uno degli indicatori del sostegno matrimoniale è il supporto; esso viene inteso proprio come capacità di dare e di ricevere sostegno. Il supporto è ritenuto un fattore altamente protettivo della relazione coniugale, ma anche un fattore produttivo di benessere nel matrimonio⁶².

⁶⁰ M. Kaźmierczak, M. Plopa, op. cit., p. 23.

⁶¹ M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Warszawa 1975; M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna: psychiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Warszawa 1985; M. Ryś, op. cit.; M. Kaźmierczak, M. Plopa, op. cit.

⁶² P. Noller, M. A. Fitzpatrick, *Marital communication in the eighties*, in «Journal of Marriage and the Family», 52 (4) 1990, pp. 832-843.

Tra le categorie di sostegno realizzate nella diade matrimoniale si possono distinguere:

- il *sostegno emotivo*, che viene manifestato attraverso l'apprezzamento del proprio partner e viene espresso mediante sentimenti positivi e la cura verso il proprio coniuge;
- il *sostegno informativo*, che si riferisce all'aiuto al proprio partner nel processo del riconoscimento e dell'affrontamento delle difficoltà;
- il *sostegno pratico*, cioè una cooperazione matrimoniale che si realizza, per esempio, attraverso una condivisione delle risorse materiali⁶³.

Dunque il sostegno reciproco nel matrimonio può essere realizzato in varie dimensioni della vita coniugale, come quella emotiva, informativa e pratica. Tra i bisogni realizzati nel matrimonio viene individuato il bisogno di affermazione; tale bisogno viene soddisfatto attraverso il rispetto da parte del coniuge, l'apprezzamento delle sue azioni e delle buone qualità. La capacità di condividere le risorse nella relazione matrimoniale viene intesa come una componente fondamentale dell'amore maturo⁶⁴. Inoltre la cooperazione tra i coniugi conduce al raggiungimento degli scopi e degli ideali comuni, cosa che comporta anche la soddisfazione coniugale⁶⁵.

Nella comunicazione matrimoniale, dunque, la dimensione del sostegno si manifesta attraverso la cura del proprio partner. Il coniuge che vuole sostenere il suo partner manifesta il rispetto verso di lui attraverso l'apprezzamento delle sue azioni o dei suoi lavori, per esempio accarezzandolo o lodandolo per le faccende domestiche. Inoltre, il sostegno viene comunicato quando il coniuge è interessato ai problemi o ai bisogni del proprio partner, ma anche quando partecipa attivamente nel processo di risoluzione di questi problemi⁶⁶.

5.2. *Il coinvolgimento nella comunicazione tra gli coniugi*

Il sostegno reciproco tra gli sposi è legato a un altro aspetto importante del funzionamento della diade matrimoniale, cioè quello del coinvolgimento reciproco degli sposi nel processo comunicativo nel matrimonio. Tra il marito e la moglie si verifica continuamente uno scambio di messaggi, sia verbali che non verbali. Il coinvolgimento nel processo comunicativo da parte dei coniugi costituisce un elemento indispensabile per il buon funzionamento della relazione matrimoniale, in quanto esso regola e modifica

⁶³B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, Gdańsk 1998.

⁶⁴M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, op. cit.

⁶⁵M. Ryś, op. cit.

⁶⁶M. Kaźmierczak, M. Plopa, op. cit., p. 29.

la recensione e l'emissione delle informazioni; nella relazione coniugale diventa cruciale l'ascolto del proprio partner e il tentativo di comprendere il suo punto di vista⁶⁷.

Si può dire che il ruolo della comunicazione tra i coniugi cresce lungo la durata del matrimonio. Questo avviene poiché tanto lunga è la relazione matrimoniale più facilmente può entrarvi la routine quotidiana. Tale routine è il risultato di una buona conoscenza reciproca degli sposi e di una certa prevedibilità del comportamento del proprio coniuge; ciò può condurre all'abbassamento della spontaneità nelle interazioni coniugali. Nel ciclo di vita familiare gli sposi hanno da realizzare diversi compiti di sviluppo e rivestono diversi ruoli legati a questi compiti, come per esempio il ruolo genitoriale. Il coinvolgimento nella comunicazione matrimoniale è perciò ancora più importante quando gli sposi si assumono diverse responsabilità legate ai ruoli familiari. Comunque, grazie alla comunicazione aperta tra gli sposi, si crea un legame profondo e affettivo tra di loro. L'apertura nella comunicazione permette inoltre di superare i conflitti che riguardano la relazione matrimoniale; così gli sposi possono discutere sui problemi attuali, sulle contraddizioni, ma anche sugli atteggiamenti o sulle idee. Per fare ciò, i coniugi possono elaborare una tattica o una tecnica per neutralizzare le tensioni relazionali e per risolvere le fonti di conflitto.

Nella comunicazione matrimoniale, dunque, il coinvolgimento degli sposi comprende la capacità di creare un clima di comprensione reciproca e di vicinanza. Ciò avviene attraverso una manifestazione reciproca dei sentimenti, per esempio attraverso un abbraccio o un bacio. Inoltre, il coinvolgimento nella comunicazione si manifesta quando viene sottolineata l'importanza del proprio coniuge e la sua eccezionalità. Cercando di superare la routine quotidiana, per esempio attraverso le uscite insieme al coniuge al cinema o a un ristorante, viene anche realizzato il coinvolgimento comunicativo. Alla fine essere coinvolti nella comunicazione matrimoniale significa anche tentare di prevenire i conflitti nella relazione; ciò viene realizzato, per esempio, attraverso i compromessi di fronte alle discussioni⁶⁸.

Il coinvolgimento nei processi comunicativi, ma anche il sostegno reciproco degli sposi, vengono considerati come i fattori principali favorevoli per la stabilità della relazione matrimoniale. Essi possono essere considerati, dunque, come manifestazione della comunicazione efficace nel matrimonio. La capacità comunicativa è infatti un fattore potente nel raggiungimento della soddisfazione matrimoniale. Quando, però, gli sposi non sono

⁶⁷ M. Ryś, op. cit.

⁶⁸ M. Kaźmierczak, M. Plopa, op. cit., p. 29.

in grado di raggiungere un compromesso durante i conflitti, ciò comporta l'insorgenza delle emozioni negative nei coniugi e di conseguenza la coppia diventa una fonte di stress per ognuno degli sposi. Una "comunicazione povera"⁶⁹ è inoltre un predittore dell'insoddisfazione coniugale⁷⁰. A tale situazione sono legati i comportamenti svalutativi nella comunicazione matrimoniale; ciò sarà oggetto della nostra riflessione in seguito.

5.3. La svalutazione nella comunicazione nel matrimonio

Durante il matrimonio i partner devono affrontare diverse crisi; quando non riescono a superare i conflitti relazionali, ciò conduce a vissuti emotivi negativi. Tra i fattori che favoriscono i processi emotivi negativi nel matrimonio ci può essere la mancanza di parità tra i due coniugi, che si traduce nello scarso coinvolgimento reciproco nella relazione coniugale e dunque anche nella comunicazione tra gli sposi. Inoltre, la mancanza dell'accettazione da parte del proprio coniuge è un fattore stressogeno per il suo partner; tale atteggiamento negativo di uno dei coniugi è sfavorevole per la qualità del matrimonio, in quanto viene disturbato il processo che permette l'entrata nei diversi ruoli familiari, innanzitutto quello coniugale, ma anche genitoriale. L'incomprensione dei bisogni del proprio partner può comportare uno sfruttamento reciproco o una ostilità, ovvero situazioni che favoriscono l'emissione dei messaggi verbali che suscitano negli sposi reazioni emotive negative; di conseguenza avviene la svalutazione del proprio partner e questo può comportare anche una decomposizione della relazione matrimoniale⁷¹.

I conflitti distruttivi per la relazione matrimoniale possono essere evidenti o nascosti. In uno studio⁷² è stato evidenziato che nei matrimoni insoddisfacenti e infelici sono presenti la mancanza del senso di parità e la mancanza di rispetto da parte del partner. In questi matrimoni non viene sperimentato un senso di cooperazione che riguarda le faccende quotidiane, il passare il tempo libero insieme o il prendere le decisioni; inoltre, nei matrimoni insoddisfacenti e infelici è stata dimostrata la freddezza emotiva tra gli sposi, la frustrazione e la svalutazione del proprio partner.

Quando abbiamo analizzato alcune barriere comunicative, ci siamo soffermati anche su tre forme di alienazione derivate da una eccessiva con-

⁶⁹ E. Scabini, V. Cigoli, *Il familiare. Legami, simboli, transazioni*, Milano 2000, p. 98.

⁷⁰ V. O'Donohue, J. L. Crouch, *Marital therapy and gender-linked factors in communication*, in «Journal of Marital and Family Therapy», 22 (1) 1996, pp. 87-101.

⁷¹ M. Trawińska, *Bariery małżeńskiego sukcesu*, Warszawa 1977.

⁷² M. Braun-Gałkowska, *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin 1992.

centrazione su se stessi, sul processo comunicativo o sull'altra persona con la quale si interagisce. In queste forme di esagerata concentrazione su una componente della comunicazione, anche nel matrimonio si creano situazioni difensive che portano a comunicare in modi incongruenti, perciò gli sposi si distanziano e i temi concordati vengono distorti⁷³.

La svalutazione nella comunicazione matrimoniale, dunque, si manifesta nell'aggressività verso il proprio coniuge, per esempio attraverso le urla. La voglia di dominare sul partner e di controllare le sue azioni costituiscono anche un'espressione della comunicazione svalutativa nella relazione coniugale. Un'altra manifestazione del comportamento svalutativo è la mancanza di rispetto che si esprime, per esempio, attraverso le offese o i comportamenti comunicativi arroganti⁷⁴.

Riassumendo, le difficoltà comunicative nel matrimonio, che si rivelano attraverso comportamenti comunicativi svalutativi, sono caratterizzate da una comunicazione povera con tratti di distruttività, maggiore aggressività degli sposi e frequente evitamento. Esse vengono associate anche con una bassa qualità della relazione coniugale. Al contrario, un'alta qualità della comunicazione coniugale caratterizza le coppie soddisfatte del loro matrimonio; essa, come abbiamo scritto prima, è intesa come capacità di rivelare se stessi al partner, capacità di riconoscere i reciproci punti di vista e anche le reciproche emozioni, ma anche come processo in cui gli sposi possono raggiungere e mantenere la comprensione reciproca⁷⁵.

Conclusioni

In questo articolo abbiamo visto che la comunicazione interpersonale costituisce una matrice della comunicazione nel matrimonio, ovvero i processi che avvengono durante la comunicazione tra qualsiasi interlocutore possono svolgersi anche tra il marito e la moglie; gli sposi sono i soggetti del processo comunicativo. Siccome ogni atto comunicativo si basa su una relazione tra i soggetti comunicanti e allo stesso tempo modifica o trasforma questa relazione, ogni atto di comunicazione tra i coniugi si basa sulla relazione matrimoniale. Si può dire, dunque, che nel matrimonio ogni contatto tra gli sposi, ovvero ogni atto comportamentale di un coniuge alla presenza dell'altro coniuge, diventa comunicazione matrimoniale.

Un buon funzionamento della coppia sposata dipende da vari fattori e uno di essi costituisce sempre una comunicazione coniugale efficace, per-

⁷³ H. Franta, G. Salonia, op. cit., p. 35.

⁷⁴ M. Kaźmierczak, M. Plopa, op. cit., p. 30.

⁷⁵ V. Scabini, E. Cigoli, op. cit., pp. 98-99.

ciò è così importante monitorare i processi comunicativi nel matrimonio, rinforzare le capacità comunicative dei coniugi e superare le difficoltà legate alla comunicazione tra gli sposi.

Summary

Communication in marriage

Marriage is a very unique type of interpersonal relationship between two people. Proper communication between spouses is a crucial issue for the good health of the marriage. This article is focused on some communication processes between partners. The communication axioms, as the principles of great impact on the marital relationship, have been shown together with the possibilities of the spouses' communication difficulties. The role of non-verbal communication, as well as the specification of some concrete communication behaviors, are the highlighted topics in the following article.

Streszczenie

Procesy komunikacyjne zachodzące w relacji małżeńskiej

Relacja małżeńska jest specyficznym typem relacji interpersonalnej, a w jej funkcjonowaniu niezwykle ważną rolę odgrywa skuteczna komunikacja między małżonkami. Ten artykuł prezentuje niektóre procesy komunikacyjne zachodzące pomiędzy małżonkami. Ukazane są w nim aksjomaty komunikacyjne jako zasady funkcjonujące również w relacji małżeńskiej; przedstawiona jest rola umiejętności komunikacyjnych w dobrym funkcjonowaniu małżeństwa, a także możliwe trudności w komunikacji małżeńskiej. Ponadto w artykule uwypuklona jest rola komunikacji niewerbalnej w małżeństwie oraz charakterystyka konkretnych zachowań komunikacyjnych w relacji pomiędzy małżonkami.

Bibliografia

Anolli, L., (2002), *Psicologia Della Comunicazione*, Bologna, Il Mulino.

Argyle, M., (1996), *Il corpo e il suo linguaggio. Studio sulla comunicazione non verbale*, Bologna, Zanichelli.

Arto, A., (1996), *Empatia In Funzione Dell'accogliere E Dl Processo Terapeutico*, In A. Arto – D. Antonietti (Eds.), *La Formazione In Psicologia Clinica. Aspetti Introduttivi E Competenze Terapeutiche Di Base*, Roma, Ifrep, 116-126.

Arto, A. – M. Piccinno – E. Serra, (2005), *Comunicare Nell'educazione. Training Per La Promozione Delle Abilità Sociorelazionali*, Roma, Leoniana Demand.

Bassi, G. – R. Zamburlin (2008), *La Comunicazione Nel Rapporto Di Coppia*, Roma, Edizioni Paoline.

Becciu, M., Colasanti, A. R. (1999), *La Promozione Delle Abilità Sociali. Descrizione Di Un Programma Di Addestramento*, Roma, Aipre.

Braun-Gałkowska, M. (1985), *Miłość aktywna: Psychiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Warszawa, Pax.

Braun-Gałkowska, M. (1992), *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin, Towarzystwo Naukowe Kul.

Carkhuff, R. (1999), *L'arte Di Aiutare. Manuale*, Trento, Erickson.

Colasanti, A. R. (1996), *Le Competenze Comunicative Di Base*, In A. Arto – D. Antonietti (Eds.), *La Formazione In Psicologia Clinica. Aspetti Introductivi E Competenze Terapeutiche Di Base*, Roma, Ifrep, 58-126.

Colasanti, A. R. (1997), *Empatia*, In J. M. Prelezso – C. Nanni – G. Malizia (Eds.), *Dizionario Di Scienze Dell'educazione*, Leumann/Roma/Torino, Elle Di Ci/Las/Sei, 375.

De Beni, M. (2005), *Comunicare Per Amare. Il Dialogo Nella Vita Di Coppia*, Roma, Città Nuova.

Ferruccio, A. (1990), *Psicologia Della Coppia E Della Famiglia*, Roma, Edizioni Mediterranee.

Franta, H., Salonia, G. (2005), *Comunicazione Interpersonale. Teoria E Pratica*, Roma, Las.

Fruggeri, L. (2007), *Famiglie. Dinamiche Interpersonali E Processi Psico-Sociali*, Roma, Carocci.

Gambini, P. (2007), *Psicologia Della Famiglia. L'approccio Sistemico-Relazionale*, Milano, Francoangeli.

Goffman, E. (1957), *Alienation From Interaction*, In «Human Relations», 10 (1) 47-60.

Gronowski, D. (2010), *Introduzione Alla Teoria Della Comunicazione*, Roma, Edusc.

Kaźmierczak, M., Plopa, M. (2008), *Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej*, Warszawa, Vizja Press & It.

Mehrabian, A. (1967), Decoding Of Inconsistent Communications, In «Journal Of Personality And Social Psychology», 6 (1) 109-114.

Mckay, M., Davis, M., Fanning, P. (2009), *Messages. The Communication Skills Book*, Oakland, New Harbinger Publications.

Noller, P., Fitzpatrick, M. A. (1990), *Marital Communication In The Eighties*, In «Journal Of Marriage And The Family», 52 (4) 832-843.

O'Donohue, W., Crouch, J. L. (1996), *Marital Therapy And Gender-Linked Factors In Communication*, In «Journal Of Marital And Family Therapy», 22 (1) 87-101.

Paccagnella, L. (2010), *Sociologia Della Comunicazione*, Bologna, Il Mulino.

Rogers, C. R. (2007), *La Terapia Centrata Sul Cliente*, Molfetta, La Meridiana.

Ryś, M. (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Men.

Scabini, E. – V. Cigoli, (2000), *Il Familiare. Legami, Simboli, Transazioni*, Milano, Raffaello Cortina.

Tannen, D. (1990), *You Just Don't Understand: Women And Men In Conversation*, New York, Ballantine Books.

Trawińska, M. (1977), *Bariery małżeńskiego sukcesu*, Warszawa, Książka I Wiedza.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1971), *Pragmatica Della Comunicazione Umana*, Roma, Astrolabio.

Wojciszke, B. (1998), *Psychologia miłości*, Gdańsk, Gwp.

Verrastro, V. (2007), *Psicologia Della Comunicazione. Un Manuale Introdotivo*, Milano, Francoangeli.

Ziemska, M. (1975), *Rodzina a osobowość*, Warszawa, Wiedza Powszechna.