DALL' "IO" AL "NOI": IL DIALOGO
Le "trappole" del linguaggio

IL LINGUAGGIO FEMMINILE

Se dico …	*… allora penso!*
Sì	No.
No	Sì.
Forse	No.
Mi spiace	Te ne pentirai.
Abbiamo bisogno	Voglio.
È una tua decisione	La decisione giusta ti dovrebbe essere chiara, ora!
Fa' quello che vuoi	La pagherai.
Dobbiamo parlare	Devo farti le mie rimostranze.
Certo... fa' pure	Non voglio che tu lo faccia!
Non c'è problema	Naturalmente che c'è, idiota!
Sei così... maschio	Dovresti farti la barba e sei tutto sudato.
Stasera sei davvero gentile	Pensi sempre solo a quello?
Questa cucina è così scomoda	Voglio una casa nuova.
Voglio cambiare le tende	… e i tappeti, i mobili,...
Appendi il quadro qui	No, voglio che tu lo appenda là!
Mi ami?	Sto per chiederti una cosa costosa.
Quanto mi ami?	Oggi ho fatto qualcosa che non ti piacerà affatto.
Sarò pronta in un attimo	Mettiti comodo e cerca una bella partita in TV.
Ho il sedere grosso?	Dimmi che sono bellissima.
Devi imparare a comunicare	Devi essere d'accordo con me.
Mi ascolti?	Troppo tardi, sei spacciato!
Era il bambino?	Alzati e cullalo!
Non sto urlando	Sì, sto urlando perché credo che questo sia importante.

IL LINGUAGGIO MASCHILE

Se dico …	*… allora penso!*
Ho fame	Ho fame.
Ho sonno	Ho sonno.
Sono stanco	Sono stanco.
Vieni al cinema?	Tutto sommato non mi dispiacerebbe fare sesso con te.
Posso invitarti a cena?	Tutto sommato non mi dispiacerebbe fare sesso con te.
Posso chiamarti ancora?	Tutto sommato non mi dispiacerebbe fare sesso con te.
Posso avere l'onore di questo ballo?	Tutto sommato non mi dispiacerebbe fare sesso con te.
Bel vestito!	Belle tette!
Hai l'aria tesa, lascia che ti faccia un massaggio!	Voglio coccolarti.
Che c'è che non va?	Quale razza di trauma psicologico assurdo, autoinflitto, stai vivendo?
Mi annoio …	Vuoi fare sesso?
Ti amo!	Facciamo sesso, ora!
Anch'io ti amo!	D'accordo, l'ho detto... ma ora facciamo sesso!
Sì, mi piace il tuo taglio di capelli	Preferivo quello di prima.
Sì, mi piace il tuo taglio di capelli	Cinquanta euro buttati!
Parliamo	Sto cercando di far colpo mostrandoti che sono un uomo profondo, … così forse accetterai di fare sesso con me!
Vuoi sposarmi?	Voglio far sì che per te diventi illegale fare sesso con altri.

LE TRAPPOLE DELLA COMUNICAZIONE

Prima ***Pensare che sul piano della comunicazione tutto sarà come prima (da fidanzati!), automaticamente.***

Cura:
- praticare almeno tre volte a settimana aspetti della comunicazione correntemente utilizzati nel fidanzamento, quali complimenti reciproci, sguardi positivi di ammirazione, piccole sorprese …;
- stabilire regole chiare su chi fa che cosa e esplicitare con serena chiarezza le reciproche esigenze e aspettative;
- concedersi rispettivamente, se auspicato, spazi di autonomia per praticare attività o frequentare amici in modo indipendente.

Seconda ***Pensare che non si abbia bisogno di imparare ad ascoltare il proprio partner.***

Cura:
- quando il mio coniuge desidera parlarmi delle sue gioie o dei suoi dolori, mi impegno a non mettere in avanti subito le mie proprie gioie e i miei propri dolori, bensì gli dedico tutta la mia attenzione affinché possa esprimere quello che sente, magari cercando anche di fare domande pertinenti per aiutarlo a sviluppare ciò che desidera dirmi.

Terza ***Pensare che quando si vuol comunicare tutti i luoghi vanno bene***

Cura:
- quando abbiamo qualcosa di importante da dirci, evitiamo di farlo in condizioni di fretta, di nervosismo o in presenza di altre persone, ma cerchiamo di scegliere un luogo e un momento adatto.

Quarta ***Credere che chi mi ama possa facilmente indovinare cosa desidero e sento senza che io lo dica***

Cura:
- ti sarò grato(a) quando indovini quello che c'è nella mia mente e nel mio cuore, ma se ciò non accade mi impegno a esplicitarlo con parole adeguate.

Quinta ***Essere convinti che se la comunicazione non funziona la colpa è sempre degli altri***

Cura:
- avere consapevolezza delle proprie emozioni, ossia riconoscere i propri talloni di Achille emotivi che ci fanno iper-reagire;
- utilizzare un linguaggio "Io": «Io mi innervosisco... Io mi sento frustrato quando vivo questa o quella situazione». In tal modo si assume la responsabilità dei propri sentimenti senza accusare subito l'altro;
- capire che non posso cambiare l'altro, ma possono cambiare l'effetto che l'altro ha su di me e il tipo di relazione che io ho con lui.

Sesta ***Sottovalutare le contraddizioni tra il "verbale" e il "non verbale"***

Cura:
- ci impegniamo a evitare il ricorso a messaggi contraddittori (*lei fa il muso, ma dice che va tutto bene; lui le dice che è d'accordo di fare una certa spesa, ma la guarda di traverso*).