

## **IL DIALOGO NELLA COPPIA**

Con il termine dialogo si intende la comunicazione che valorizza non solo il linguaggio verbale, ma anche altri tipi di linguaggio che permettono alla persona di esprimersi nella sua totalità.

Un dialogo maturo e allenato può permettere alla coppia di uscire vittoriosa e più salda anche dopo crisi profonde. Viceversa, la mancanza di un buon dialogo può mettere in crisi la coppia, che si trova così senza strumenti per risolvere le proprie difficoltà.

### **OBIETTIVI DELL'INCONTRO**

- Saper riconoscere gli elementi del dialogo nello stile cristiano
- Imparare a riconoscere le opportunità e le insidie nel dialogo
- Percepire e sperimentare la possibilità di modificare il proprio stile di dialogo
- Sapere come riallacciare le fila di un dialogo dopo un litigio

### **CONTENUTI PRINCIPALI**

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti

- La comunicazione verbale e non verbale
- Le caratteristiche del buon ascolto
- La differenza tra trasmettere informazioni e condividere stati d'animo
- Comunicare: bisogni, emozioni, azioni e relazione tra essi
- Giudizio e pregiudizio
- Strumenti per custodire la relazione della coppia e migliorare le capacità di dialogo
- Il dialogo nel modo in cui Gesù si relaziona con le persone, nel Vangelo e nell'Amoris laetitia
- La comunicazione nella società segnata dall'utilizzo dei social media

### **La comunicazione verbale e non verbale**

La comunicazione non è fatta solo di parole, ma anche di altri elementi. Attraverso la comunicazione verbale possiamo esprimere richieste, raccontare stati d'animo, condividere opinioni, impartire ordini; ma anche il corpo parla, attraverso un linguaggio chiamato non verbale. I messaggi del corpo possono rinforzare ciò che esprimiamo con la voce, ma a volte anche trasmettere messaggi diversi. Con il corpo possiamo comunicare in maniera consapevole; altre volte, senza accorgerci, esprimiamo messaggi molto diversi dalle nostre intenzioni o dalle nostre parole.

Alcuni esempi di linguaggio non verbale sono lo sguardo, la gestualità, il contatto fisico, la modulazione della voce.

Traducendo nel concreto, durante una comunicazione possiamo, per esempio evitare lo sguardo dell'altro, fare altre cose mentre lo ascoltiamo, prenderlo per mano, fare cenni di assenso, sorridere, sbuffare. Utilizzando il linguaggio del corpo è dunque possibile amplificare ciò che esprimiamo con la voce. Esercitandoci in questa competenza, mettendola in pratica per esprimere l'amore che vogliamo manifestare per l'altro, miglioriamo la nostra relazione.

### **Le caratteristiche del buon ascolto**

Se desidero essere efficace ed empatico durante una condivisione profonda, posso usare alcuni accorgimenti come, per esempio, mantenere il contatto visivo (ti sto guardando), fare cenni con il capo (ti sto ascoltando), sospendere altre attività che stavo facendo (ti dedico del tempo di qualità), valutare insieme un momento più opportuno nel quale dialogare, se in quel momento non ho tempo di ascoltare. Ascoltare non è semplicemente "sentire", ma coinvolge anche la nostra volontà; ad alcuni viene spontaneo, altri hanno bisogno di più esercizio per affinare questa capacità.

Come giudica la mia capacità di ascolto la persona che mi sta accanto? Gliel'ho mai chiesto? Questo può essere un buon punto di partenza per cominciare ad allenarsi.

### **La differenza tra trasmettere informazioni e condividere stati d'animo**

Condividere una lista della spesa ha bisogno di un impegno emotivo minore che ascoltare il racconto di una giornata lavorativa faticosa o la decisione di una strategia educativa condivisa per i propri figli. Se la famiglia è il luogo in cui condividere la propria giornata e trovare ascolto e aiuto reciproco, è importante saper distinguere le cose importanti da quelle che lo sono meno. Non sempre le cose importanti per me lo sono anche per l'altro. Talvolta argomenti che possono sembrare banali portano con sé un carico di emotività molto grande. Prestare maggiore attenzione quando l'altro condivide qualcosa di importante e imparare cosa è importante per lui aiuta a migliorare il dialogo nella coppia.

### **Comunicare: bisogni, emozioni, azioni e relazione tra essi**

Ciascuno di noi ha dei bisogni (affettivi, fisici, relazionali) e può esserne più o meno consapevole. Essi, in noi, suscitano delle emozioni. Queste non sono di per sé buone o cattive; sono però gradevoli o spiacevoli e ci dicono qualcosa, rispetto ai bisogni che abbiamo in quel momento. Saper riconoscere le emozioni, capirle e riflettere sul bisogno che le ha fatte nascere, ci permette di compiere le azioni necessarie alla soddisfazione del bisogno o di differirle nel tempo.

Le azioni (come ci comportiamo, in reazione al nostro bisogno) possono invece essere buone o cattive, utili o dannose per la nostra relazione con l'altro.

Ci possiamo trovare talvolta di fronte a reazioni dell'altro che sembrano incomprensibilmente esagerate, oppure capita di scattare in maniera imprevista, reagendo a qualcosa che, riflettendoci con calma a posteriori, non valutiamo in realtà così importante. Riuscire a comprendere i nostri bisogni profondi è la chiave per stabilire una comunicazione positiva, serena e sincera con l'altro.

Riusciamo a fermarci, aiutati da chi ci sta accanto, davanti alle nostre azioni "esagerate", cercando di scoprire insieme cosa le ha scatenate? Riusciamo ad accogliere tutte le nostre emozioni, per poi cercare insieme di andare a fondo per scoprire i bisogni che le hanno fatte emergere?

## **Giudizio e pregiudizio**

Nella vita ci troviamo quotidianamente ad esprimere giudizi sulle più diverse situazioni. Lo facciamo in base alle opinioni che le esperienze vissute ci portano ad avere su questo o quell'argomento. Giudicare è un aspetto importante della vita, poiché permette di effettuare delle scelte, anche se non sempre coerenti con quelle che farebbe chi ci sta vicino. Siamo diversi; la nostra visione della realtà che ci circonda fa parte della nostra identità. È per questo che la diversità di opinioni e di abitudini può generare conflitto; nel mezzo della discussione è importante però non cadere nella tentazione di esprimere giudizi sulla persona nella sua interezza. Sentirsi frequentemente giudicati personalmente, in risposta ad alcuni dei nostri pensieri o azioni, nuoce alla relazione.

È molto utile imparare ad ascoltare in modo non superficiale chi condivide la nostra casa; in caso contrario, possono nascere i pregiudizi. Quando mettiamo un'etichetta sulla persona che amiamo, sopprimiamo il cambiamento possibile. Il cambiamento è una libera risposta di amore da parte di chi si sente amato.

Quante volte uso i termini generici "fai sempre così" e "non fai mai così" quando parlo di tuoi comportamenti, invece di riferirmi alle singole volte che un tuo comportamento mi ha dato fastidio? Quante volte dico "mi farebbe piacere se...", invece che "non devi fare..." oppure "odio quando fai..."?

## **Strumenti per custodire la relazione della coppia e migliorare le capacità di dialogo**

Ecco alcuni strumenti generali che possono custodire la coppia e migliorare il dialogo, in particolare quando la famiglia cresce.

Trovare spesso del tempo esclusivo e di qualità per la coppia è molto utile, perché permette di guidare la relazione e discutere bene argomenti importanti.

Sottoporre ad un parere condiviso la scelta di dedicare tempo ad hobbies personali, permette di lasciare a tutti spazio per le proprie relazioni e aspirazioni; può essere molto utile avere un calendario in comune su cui segnare gli impegni di tutti.

Inoltre, considerare il lavoro come uno strumento e non come un obiettivo ridona alla famiglia il ruolo centrale che le spetta.

Non attribuire troppa importanza ai figli e alle proprie famiglie di origine permette di tenere al centro la coppia e di non togliere tempo alla relazione; non è questione di trascurare queste due componenti molto importanti, ma di non lasciarsi assorbire da esse in maniera esagerata. In alcune famiglie la mancanza di un equilibrio in questo ambito è diventato un grave motivo di discordia.

Ogni coppia conoscerà, comunque, sicuramente altri strumenti personali efficaci per custodire la propria relazione.

È importante usare un po' di ironia, con se stessi e nel dialogo, e non prendersi troppo seriamente, così da saper sdrammatizzare. Ciò non significa mancare di serietà, quando è necessaria.

Se il dialogo della coppia rimane in salute, stanno bene anche i figli e i rapporti con l'esterno sono positivi e limpidi.

Nei casi in cui il dialogo sia diventato difficile, esistono percorsi efficaci, centrati sul dialogo, che la Chiesa offre per la coppia.

## **Il dialogo nel modo in cui Gesù si relaziona con le persone, nel Vangelo e nell'Amoris laetitia**

Come possiamo imitare Gesù nella nostra vita e nella relazione con il nostro sposo/a? Possiamo prendere spunto dalla Sua vita e da come dialoga con le persone. Gesù ascolta ed accoglie (incontro con l'adultera e la Samaritana – Gv 4, 1-42), dice in modo diretto ciò che pensa (ai farisei – Lc 11, 37-46), lascia spazio di parola e usa un atteggiamento benevolo (chi è il maggiore tra gli apostoli, discepoli di Emmaus Lc 24, 13-24), usa dolcezza (a Giovanni: "ecco tua madre" – Gv 19,25-27), si indigna per ciò che non va bene (con i venditori nel tempio – Gv 2, 13-17) esprime angoscia, paura, sconforto (nel Getsemani – Mt 26, 36-46 e in punto di morte – Mt 27, 46).

L'esortazione apostolica *Amoris Laetitia* è un indispensabile strumento in cui trovare approfondimenti sul dialogo nei paragrafi da 136 a 149.

## **La comunicazione nella società segnata dall'utilizzo dei social media**

Non è possibile evitare di fare un cenno o una piccola attività con le coppie in merito ai social network. Si può affrontare l'argomento senza pregiudizi e con attenzione, poiché gli aspetti da considerare sono molti; è importante capire come vengono usati e a quale scopo. In generale, però, possiamo sostenere che i social network, se usati senza discernimento, possono togliere molto tempo ed essere fonte di divisione. Essi possono essere utili per scambiare informazioni e per organizzare incontri o eventi, ma rischiano di creare fraintendimenti quando vengono usati per condividere stati d'animo o per risolvere discussioni. Inoltre, possono rubare tempo alla coppia.

Quanto tempo dedico alle relazioni fuori dalla coppia attraverso i social network? La persona che amo condivide questa scelta?

La cura del dialogo è importante e richiede volontà. Sottovalutarla può mettere a rischio il futuro della nostra futura famiglia.