

## SCHEDA PER VERIFICARE IL DIALOGO DI COPPIA<sup>1</sup>

Ognuno si chiede:

**Che cosa mi impedisce di avere una buona comunicazione con te?**



Numera le seguenti affermazioni in base all'importanza:

- Faccio molta fatica a parlare di me, mi risulta più facile parlare di altre cose o persone
- Non mi accetto: respingo, nascondo, maschero i miei sentimenti
- Mi pare che tu sia più concentrato su te stesso, molto preoccupato per te e le tue cose e poco interessato a me
- Non mi ascolti, non mi presti molta attenzione, resti indifferente davanti a ciò che sto provando
- Cambi continuamente argomento
- Penso che ne abbiamo già parlato, che te l'ho detto un milione di volte
- Io parlo troppo o tu parli poco
- Cerchi di cambiare i miei sentimenti invece di identificarti con me e aiutarmi
- Le finzioni, le bugie, gli inganni (miei/tuoi)
- Temo di ferirti, irritarti, temo di provocare discussioni o litigi
- Temo di deluderti, di frustrarti; ho paura di perdere la tua stima e il tuo affetto
- Mi interrompi, non mi lasci parlare
- Mi fai delle prediche, ti preoccupi di darmi consigli
- Ho timore di compromettermi, non voglio perdere la mia libertà
- Manca il tempo
- Preferisco (o preferisci) occupare il tempo libero con spettacoli, sport, televisione
- Mille attività che ci impediscono una comunicazione intima
- Mi pare che tu sfugga il dialogo aperto e sincero, soprattutto su certi argomenti
- Mi pare che ancora non abbiamo piena fiducia l'uno dell'altro
- Temo che tu mi giudichi o mi compatisca
- Non ritengo che sia importante
- Altro \_\_\_\_\_

Scambiatevi i risultati e discutetene assieme: qual è l'ostacolo principale alla vostra comunicazione? Come si può superare?

---

<sup>1</sup> Percorso in preparazione al matrimonio, parrocchia di Ravina (TN)