

## **Qualche nota per un buon dialogo di coppia** affinché il CPM sia davvero un percorso fatto da due uniti in un cuor solo

Per un buon andamento del CPM, ma soprattutto perché questo sia utile al cammino formativo della coppia, proponiamo uno "**schema**" che possa accompagnare e **favorire il dialogo** che ciascuna coppia si regalerà durante gli incontri e nelle settimane che separano un incontro dall'altro.

### **1. Confidiamo che in questo modo il percorso proposto eviti due gravi rischi:**

- che le parole (e la Parola di Dio!) ascoltate non vengano fatte penetrare nel profondo dell'amore di coppia; se si resta sulla superficie (dell'ascolto, del dialogo, della comunicazione), difficilmente si raggiungerà il nocciolo della vita di coppia, il fondamento su cui essa sta e senza il quale essa vacilla;
- che ciascuno dei due prosegua il cammino in forma indipendente dalla persona amata. Un conto è rispettare le differenze tra i due ed accettare che le parole ascoltate in un incontro del CPM risuonino in lei in modo diverso che in lui... ben diverso è lasciare (o perseguire come stile e obiettivo) che ciascuno ascolti-accolga o rifiuti per conto suo, senza il contributo, l'ausilio, il sostegno della persona amata... e senza perseguire un obiettivo (la maturazione della coppia!) condiviso da entrambi.

### **2. Creiamo tutte le condizioni affinché ci si possa davvero ascoltare:**

- silenzio esteriore: allontaniamoci il più possibile da ogni fonte di rumore e di distrazione;
- silenzio interiore: cerchiamo di placare i pensieri e le preoccupazioni della giornata;
- posizione adatta: mettiamoci comodi, vicini, in un luogo calmo... senza che sia talmente riposante da indurre rapidamente al sonno! Ogni membro del nostro corpo sia disposto all'ascolto;
- tempo "protetto": fissiamo di avere a disposizione come minimo una mezz'ora, meglio sarebbe un'ora; semmai decidiamo prima quando pensiamo di concludere, così da non affaticare nessuno dei due né da indurre a chiudere in fretta a causa di un impegno che incombe;
- tendiamo le orecchie e gli occhi (quelle esterni e quelli del cuore) per ascoltare con tutto noi stessi la persona che ci parla;
- ogni cosa che viene detta prendiamola per il suo lato migliore, con la convinzione che la persona amata in quel momento voglia dirci solo cose importanti, belle, perché ci vuole bene e per il bene della nostra coppia;
- decidiamo serenamente chi dei due comincia a parlare, magari alternandoci nel "rompere il ghiaccio".

### **3. Creiamo tutte le condizioni affinché ci si possa davvero parlare:**

- prestiamo attenzione al tono e al volume della voce: che ci si possa sentire, ma senza urlare né correre;
- ogni muscolo del nostro corpo (mani, gambe, braccia, occhi, volto) voglia comunicare in modo convergente e non lanci segnali (non-verbali) discordanti;
- scegliamo con cura le parole, affinché possano esprimere al meglio ciò che vogliamo dire;
- costruiamo la frase affinché al primo posto e al centro della formulazione vi sia la cosa principale, evitando espressioni lunghe, complesse, sottintesi, ecc...
- non disperdiamoci in tanti rivoli, ma andiamo al cuore della "cosa" che vogliamo comunicare: meglio essere stringati e chiari, piuttosto che prolissi e vaghi;
- sentiamoci responsabili di udire e dire ciò che lo Spirito di Dio ci ha detto e ci vuole far dire per ciascuno di noi due e per la coppia;
- cerchiamo sempre di usare i pronomi personali più diretti: non tanto le forme impersonali ("si dice", "si dovrebbe", "bisognerebbe"...), quanto le espressioni personali ("io sento", "io ho percepito", "io ho capito", "per me varrebbe questa affermazione"), senza essere individualisti o egoisti; meglio usare le forme al plurale ("tu ed io", "noi staremmo meglio se", "per il nostro bene", "Il Signore ci dice").

**4.** Tante sono le cose di cui parlare in coppia; nello specifico del dialogo durante gli incontri del CPM e tra un incontro e l'altro restiamo sul tema centrale dell'incontro, ovvero quello legato alla scheda sul brano biblico.

- apriamo il dialogo con il segno della croce e la preghiera riportata sulla scheda: sia lo Spirito Santo ad illuminare il nostro dialogo e che sia Lui a parlare in noi e attraverso noi;
- comunico alla persona amata qual è l'espressione del brano che mi ha colpito subito o più in profondità, cercando di spiegare anche il perché;
- intravedo nella mia vita di coppia delle dinamiche analoghe a quelle descritte da questo brano della Scrittura?
- conoscendo la persona amata e quello che sta vivendo in queste settimane, posso supporre che lei/lui sia stato colpito da questo o da un altro aspetto? perché?;
- sono disposto a lasciarmi coinvolgere da qualche stimolo che la presentazione ci ha proposto? Mi sento invece chiuso, sospettoso, impaurito, messo in difficoltà, pigro, stanco...?;
- ascolto ciò che lo Spirito Santo ha detto alla persona che mi ama e che amo: lo ha detto per lei/lui, per me, per noi.

**5.** E' necessario fare lo sforzo di **concludere il tempo del dialogo avendo "raggiunto" almeno un obiettivo:**

- la consapevolezza condivisa su uno dei punti affrontati nella scheda biblica: quale?
- il desiderio di compiere insieme un passo suscitato dalla riflessione svolta: cosa facciamo ora?
- decidiamo insieme cosa comunicare al resto del gruppo all'inizio del prossimo incontro del CPM, seguendo due semplici direttrici (che è bene presentare in forma scritta, per essere più precisi e sintetici; perché il testo sia condiviso da entrambi; per conservare queste parole per il vostro futuro):

Di tutto il **brano biblico** che ci è stato presentato, ci siamo sentiti interpellati specialmente da questa parola o da questa frase:

.....

perché per noi...

.....

Tra tutte le **domande** proposte dalla scheda, abbiamo ripreso questa:

.....

perché per noi...

.....

**6. Usciamo dal tempo del dialogo con lo spirito di gratitudine:**

- diciamo grazie al Signore che ci ha parlato e ci ha fatto il dono del dialogo fra noi;
- diciamo grazie alla persona che ci ama e che amiamo, perché ci ha donato tempo, energie, attenzione, intuizioni, spunti per il bene di ciascuno e dei due;
- preghiamo insieme il Padre Nostro, tenendoci per mano;
- facciamo il segno della croce;
- lasciamo aperto il cuore a ciò che può succedere dopo un buon momento di dialogo: delle sorprese ben maggiori potrebbero arrivare!