

## La comunicazione nella coppia

- ❖ Comuniciamo con tutti noi stessi (parole, toni, gesti, silenzi, sessualità); infatti c'è una componente **VERBALE (contenuto) e una NON VERBALE (contesto)** → quest'ultimo aspetto è molto più forte ed espressivo del primo: rafforza o smentisce il contenuto.
- ❖ Dialogare può voler dire **CONVERSARE** (chiacchierare, raccontare eventi, elencare impegni, ecc) e/o **COMUNICARE** (dire di sé, tentare di descrivere ciò che abbiamo "dentro": sentimenti, delusioni, speranze, aspirazioni, progetti, ecc.). **E' importante passare dal primo al secondo livello**, ricordando che... a dialogare si impara progressivamente, crescendo nella comunione.
- ❖ Nel dialogo ci sono due componenti: **1. L'ASCOLTO**, non è solo udire, è disponibilità ad accogliere, comprendere (=prendere su di sé), con pazienza, rispetto, attenzione, sospendo ogni giudizio, mettendo tutto noi stessi in atteggiamento di ascolto. E' anche ricordarci che Dio ci parla in molti modi, ed, in un ottica di sacramento, uno dei privilegiati è quello attraverso il nostro partner **2. LA COMUNICAZIONE** nella verità (chiara, sincera) e nella carità (non ferisce) che predispone e apre alla confidenza. Chiudono invece parole assolute, sentenze o piccoli ricatti. E', inoltre, importante la scelta di modi, luoghi e tempi adatti alla comunicazione profonda.
- ❖ La comunicazione è apparentemente spontanea, ma su alcuni argomenti o in certi periodi della vita di coppia, deve **diventare una SCELTA, da ricercare e difendere** con determinazione. **Spesso darsi un "metodo" aiuta** (vedi scheda 1d). Non è mai proficuo rinviare discussioni, non affrontare argomenti che sappiamo "spinosi" o attardarsi su decisioni. Occorre ritagliarsi dei momenti in cui "parlarsi cuore a cuore" ("*La condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore*" Osea 2,16)
- ❖ Ricordiamoci che il dialogo nella coppia avviene **tra individui sostanzialmente DIVERSI** (per sessualità, vissuti/esperienze precedenti, caratteri, aspettative, ecc.); la diversità va innanzitutto accolta, rispettata e compresa e invita ad un confronto continuo, a volte anche faticoso, ma che costruisce la storia di ogni coppia, con pazienza, umiltà.
- ❖ **La DIFFERENZA è un modo per tenersi desti, per non dare nulla per scontato**, per non concedere ai propri desideri di fusione di prendere il sopravvento (*la fusione* infatti azzera i bisogni di libertà dell'altro/a *l'intimità*, al contrario, si crea tra due IO integri e diversi)
- ❖ La diversità però non deve tramutarsi in distacco, occorre **un processo di NEGOZIAZIONE** (cosa sono disposto a garantirti e cosa tu, quali passi sono disposto a compiere e quali tu, ecc.) che 1. mette in conto le differenze non come incidenti ma come modi sicuri e confortanti di "essere in due" 2. abbandona l'aspettativa di un'intesa integra e perfetta, del delirio di potere sull'altro/a. Naturalmente **non tutto è negoziabile** → ci sono dei valori comuni che devono costruire lo "*zoccolo duro*" della coppia, i valori che la identificano e la costituiscono.  
**La negoziazione produce nella coppia una DISTANZA buona, sana, permessa** → ognuno si costituisce in proprio, ha un'autonomia e un'autostima che gli/le permettono di saper stare in piedi sulle proprie gambe e di esporsi, così, al rapporto d'amore. La sana distanza è quella che trova gli accordi perché né uno né l'altra diventino *invasori* (es. riconoscersi piccoli spazi individuali, tempi di decantazione personali, competenze specifiche e reciproche, ecc.). Sentirsi rispettato/a apre all'intimità.
- ❖ Inutile negare che ci **sono degli OSTACOLI alla comunicazione nella coppia** (ritmi di vita, impazienza, intromissioni, il timore di rompere un equilibrio, eventi esterni alla coppia, ecc), riconoscerli è il primo passo per superarli.

- ❖ **Gli EQUILIBRI che si raggiungono nei vari periodi della storia di ogni coppia non sono mai statici, definitivi:** lui, lei, la coppia modificano in continuazione (maturazione personale, situazione lavorativa, cambiamenti vari, ecc.) e il dialogo rimane la carta vincente per “accompagnarsi” in questa evoluzione costante. Nella vita di ogni giorno ci si adatta e ci si continua ad adattarsi con pazienza, gioia, fantasia!
  
- ❖ Comunicare con l'altro/a è anche fare esperienza **di non raggiungerlo/a mai del tutto, né mai di esaurirlo/a o di conoscerlo/a appieno...diventa un lasciare spazio allo stupore e alla meraviglia, è arrivare al mistero** di ognuno, è, in fondo, riconoscersi CREATURE (*“L'uomo è fatto per comunicare e per amare: Dio lo ha fatto così. Di qui si spiega anche l'immensa nostalgia che ciascuno di noi ha di poter comunicare a fondo e autenticamente”*, C.M.Martini “Effatà” n. 23).

*Antonella e Claudio*