

1 TEMA

L'ascolto e il dialogo all'interno della coppia

2 Obiettivo

Due facce della stessa medaglia, senza mettersi in ascolto non c'è modo di costruire con l'altro un dialogo e.....tra due persone che hanno deciso di condividere la loro vita ha senso camminare insieme senza ascoltarsi e dialogare?

3 Sussidio per gli operatori

Autore/Titolo/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Caresto: Un cammino per i fidanzati (guida per gli animatori) EDB	Da pag. 7 fino a pag. 33. "Una serata tipo" pag. 26 se serve anche adattata dagli animatori alla situazione contingente.

NOTA: Gli argomenti proposti possono essere utilizzati per la formazione degli operatori, per la preparazione degli incontri e come stimolo per la discussione durante l'incontro.

4 Fonti e documentazione

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Antico Testamento	
Nuovo Testamento	
Encicliche	
Catechismo della Chiesa Cattolica Edizione del 1992	
Ezio Morosi: Intorno al fuoco di Dio	Pag 153 accoglienza ed ascolto
Caresto: Un cammino per i fidanzati (per animatori)	Capitolo 3 pagina 52: Il dialogo nella coppia
Caresto: Quando due saranno uno	Capitolo 4 pag 114 (da verificare) Capitolo 5 pag 118 (da verificare)
Benessere in famiglia Gillini Zattoni	Le dinamiche interne della nuova coppia Pag 79-85
Wilma Solcia: Relazione della Pastorale Diocesana	a) <u>Relazione: Parlare Comunicare</u>

NOTA: Gli argomenti proposti possono essere utilizzati per la formazione degli operatori, per la preparazione degli incontri e come stimolo per la discussione durante l'incontro.

5 Svolgimento dell'incontro

Il metodo suggerito è quello descritto nella parte introduttiva del libro di Caresto (*Un cammino per i fidanzati – Guida per gli animatori*) si presentano comunque altri spunti di stimolo per affrontare l'argomento in modo diverso.

5.1 Confronto all'interno della coppia

Discussione libera all'interno della coppia con i tempi ed i modi proposti da Caresto (riferimento a).

5.2 Laboratorio

Di seguito si presentano alcuni spunti per animare una discussione sull'argomento, discussione che può essere limitata all'interno della coppia, come suggerisce il metodo di Caresto, o allargata ad un massimo di cinque o sei coppie

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Caresto: Un cammino per i fidanzati	b) Capitolo 3 pagina 18: Il dialogo nella coppia
Bene-essere in famiglia Gillini Zattoni	c) Pag 86: laboratorio (Le giacche Vento), pag 88 Per la discussione
Schede di lavoro della Pastorale Diocesana	d) Vedi le 5 storie allegate
Articolo di giornale	
AudioVisivi	

6 Conclusione

La conclusione può essere:

- Limitata alla sintesi della riflessione fatta dalle coppie
- Integrata con la sintesi dei punti salienti che l'incontro ha affrontato (punto 2).
- Completata con l'aspetto teologico (punto 4)..

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto

7 Preghiera di chiusura

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Caresto: Un cammino per i fidanzati (per animatori)	e) Pagina 172

NOTE:

1. Lo scopo della scheda è di definire uno o più percorsi per affrontare l'argomento scelto fornendo riferimenti utilizzabili per la preparazione e la conduzione dell'incontro.
2. I riferimenti devono essere di immediata fruibilità, devono quindi indicare non solo il titolo e l'autore di un testo ma il capitolo o le pagine utili.
3. L'ideale sarebbe di rendere disponibile in rete le pagine di riferimento.

13 maggio 2006 Wilma Solcia Relazione:

Parlare, comunicare: gli aspetti della comunicazione che aiutano a costruire l'intesa di coppia

LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA

Il problema della comunicazione nella coppia è un problema molto ampio perché nella coppia tutto è comunicazione: presenza e assenza, gesti, parole e silenzi, abitudini belle o brutte, ritardi o puntualità... Tutto è comunicazione perché può suscitare reazioni, sentimenti, emozioni, ansie, chiusure, sorrisi.. è comunicazione perché concorre a costruire o a appesantire la relazione.

Tre sono i significati che definiscono la parola comunicazione:

“cum -munus” in cui munus significa “dono”, con un dono, mettere in comune un dono, “cum-moenia” dove moenia sta per mura di recinzione, con un muro, mettere un muro, e cummunis che significa mettere in comune, essere con, creare un rapporto.

Come mettere in comune un dono per creare un rapporto senza che le mura di recinzione diventino troppo alte, ma solo delle sane e naturali linee di confine?

L'obiettivo di questo lavoro è nella linea del discorso iniziato la volta scorsa: costruire la relazione di coppia. E allora la domanda-guida di questo incontro è : come la comunicazione può aiutare a esprimere l'io - tu e realizzare il noi di coppia? A quali condizioni può diventare un mezzo efficace per liberare i sentimenti affettivi profondi, aiutare a rilanciare e rinnovare il legame di coppia, arricchirlo della novità che la vita porta con sé?

Due i modi propri di una comunicazione: quella verbale, fatta di parole, silenzi e quella non verbale, fatta di gesti, di presenza, in cui il corpo gioca la sua parte, ma fatta anche di toni, emozioni, sentimenti e pensieri nascosti che spesso fanno la vera musica di un discorso. Nella vita concreta i due tipi di comunicazione spesso si mescolano. E parole e gesti possono dare messaggi concordanti o discordanti. Capita quando le parole non corrispondono al tono o ai gesti. E la comunicazione diventa ambigua, lascia un senso di vuoto, di solitudine.

Quello su cui ci fermiamo oggi è la comunicazione verbale. Le parole sono il dono necessario alla coppia *“Il mezzo privilegiato della costruzione di una coppia è il dialogo. Senza minimizzare l'importanza della comunicazione non verbale, è da tener presente che la coppia prende il suo senso .. grazie a parole sentite, pronunciate, ascoltate e comprese.”*

(da: *“La persona e la sua crescita”* PRH Internazionale pag. 244)

Per la verità le coppie parlano molto. Soprattutto all'inizio del loro rapporto, nell'innamoramento, quando si hanno tante cose da dire e si ascolta tutto quello che l'altro racconta. In questa fase parlare e ascoltare sembrano facili. Ci sembra di comprendere bene quello che l'altro dice. Parlarsi, ascoltare, sono necessari a creare l'intimità. Aprono sul mondo dell'altro, i suoi pensieri interiori. Rivelano il nostro. Allora è facile parlare di amore, di quello che proviamo, del nostro mondo intemo.

Quando la vita diventa quotidiana la comunicazione si fa più essenziale. I ritmi delle giornate permettono spazi di comunicazione brevi, ordinari, spesso legati ad avvenimenti o fatti esterni. Ci si racconta come è andata la giornata, le cose che abbiamo fatto o che dobbiamo fare, ci si organizza. Una delle difficoltà che le coppie sposate lamentano è che “parliamo poco tra noi. Per la verità diciamo tante cose, ma di noi no”. Non prendiamo il tempo per parlarci. Pensiamo di conoscere bene l'altro, spesso crediamo di sapere già dove andrà a parare appena inizia a parlare, non mettiamo in conto che le persone evolvono, cambiano i loro pensieri e il loro mondo interiore, come anche il nostro che a volte resta inaccessibile o per il quale non sappiamo trovare parole o modi giusti di dire. Così finisce che agiamo: fughe, rabbie, delusioni, chiusure. Agiamo anche i nostri sentimenti affettivi buono, interesse, cura, desiderio di rendere felice l'altro, ma poi ci

aspettiamo che l'altro veda, comprenda, ascolti.

Provate a pensare quante volte una moglie dice al marito (questa o situazioni simili) *“Sono stanchissima, ho pulito la casa tutto il giorno”*. È facile che _ il marito dica: *“Perché ti sei stancata tanto tesoro? Potevi lasciare qualcosa per domani.”* e la moglie si arrabbia. Sembra un controsenso, ma in realtà c'è qualcosa che non passa. Lei si aspetta che il marito le riconosca la fatica e i risultati ottenuti, che le dica “brava”, che le riconosca l'aspetto affettivo che lei ha messo nel fare ordine. Per il marito è scontato che lei sia brava. Lo sa, l'ha sposata apposta! Quello che non passa sono le nostre aspettative, i nostri bisogni, che ci aspettiamo che l'altro ci riconosca senza che noi lo chiediamo perché altrimenti non vale, non è “vero amore”! E le nostre giornate sono spesso piene di questi sottintesi che finiscono per diventare malintesi.

Ma allora come entrare in dialogo? Cosa è necessario? Ci sono delle regole?

1. Perché si costruisca il noi occorre che ci sia un io ben definito e un tu. Occorre che io conosca chi sono, valore e limiti, e abbia acquisito una certa familiarità col mio mondo interiore. Che conosca “quello che mi succede dentro e abbia le parole per dirlo”. Le parole che nascono interiormente e dicono chi siamo nascono nel silenzio e nell'ascolto. Sono parole riconosciute. Diventa semplice allora parlare di sé e soprattutto in prima persona. Diventa più facile sapere con chiarezza quello che si vuole dire e quello che si desidera tenere per sé, perché non è maturo o non è ancora il momento. Per riprendere l'esempio di prima diventa possibile dire “ho lavorato tutto il giorno per fare bella la nostra casa. Volevo che fossi contento di me” (o parole simili) e anche rispondere “Sei bravissima a tenere la casa. Mi piace come te ne prendi cura. Mi fa piacere abitare in una casa così”. Una comunicazione personale, e non per massimi sistemi o principi, è una condizione indispensabile per un dialogo costruttivo.

2. È importante che la comunicazione tenga conto dell'altro. È a lui o a lei che voglio dire quella cosa che mi sta a cuore. Mentre a volte parliamo semplicemente a noi stessi ad alta voce nella speranza che l'altro comprenda. È perché l'altro com-prenda, prenda dentro di sé, quello che voglio dire, che devo tenere conto di chi è. Per questo sono importanti i confini. So cosa voglio dire, perché lo dico. Mentre sfogarsi con l'altro, confidargli tutti i particolari del proprio vissuto interiore, significa prenderlo per un terapeuta. Si può credere di comunicare, ma si parla solo a se stessi, e si utilizza l'altro. O ancora voler comunicare a ogni costo induce a far pressione sull'altro per farlo parlare. Invece parlerà se sente che gli si offre uno spazio d'ascolto, di attenzione alla sua persona. Si tratta prima di tutto di creare in sé un clima di accoglienza, di apertura, di non giudizio... Se vivo realmente questo atteggiamento costruttivo, l'altro lo sentirà e il dialogo potrà instaurarsi.

3. La comunicazione è fatta di parole e ascolto. Senza queste due realtà c'è monologo. Quante volte abbiamo la sensazione di “parlare al muro”! L'ascolto, lo spazio che ha e che gli diamo permette la comprensione autentica di quello che l'altro è, che vuole dire, magari con fatica. L'ascolto reale permette di fare spazio in sé a quello che l'altro dice, parole e musica nello stesso tempo. Permette di intuire i sentimenti che sottendono certe comunicazioni e lascia il tempo all'altro di dirsi fino in fondo. Mi verrebbe da dire: l'ascolto è il luogo nel quale io posso esistere come sono. Certo non un ascolto qualsiasi. Quello che mi fa sentire ascoltato, in cui faccio l'esperienza che quello che dico è contemporaneamente importante per me e per l'altro.

4. È importante darsi un tempo per parlare. Per parlare di noi, non solo dei problemi della famiglia, delle decisioni da prendere, di come pensiamo o vediamo le cose, di quello che per noi è importante, delle cose in cui crediamo e che abbiamo vissuto. Un tempo per rivelare all'altro chi siamo, i nostri sentimenti interiori profondi. È alimentando la comunicazione con tempi così che la relazione si consolida. È contemporaneamente un tempo per dire e per leggere dentro di sé quello che di bello o di doloroso si vive. Per dirla e affidarla all'altro. Anche correndo il rischio di non essere compresi fino in fondo, ma facendogli fiducia. Questo tipo di comunicazione diventa “affidamento” “cura”. La fiducia diventa il terreno su cui una relazione si consolida. Rende presente il legame che tornerà a farsi sentire nei momenti di stanchezza, difficoltà, tentazione.. Un tempo

per cominciare e anche un termine. Tempi troppo lunghi sfianano e, a volte, le promesse a cui aderiamo sul filo della stanchezza ci si ritorcono contro.

5. Ed è importante uno spazio. Ci sono parole che hanno bisogno di essere dette in uno spazio capace di creare l'intimità. Uno spazio estemo non interrotto dal telefono, i pianti del bambino, le cose da fare, i rumori o i programmi interessanti alla televisione. È vero che a volte capita il miracolo che nel quotidiano si crei uno spazio interiore giusto che permette di dirsi e di essere compresi nel modo e nel momento giusto, ma non è abituale e soprattutto nasce quando c'è già una buona intesa. Uno spazio personale comunicativo della coppia alimenta il suo ben essere. Se poi diventa una buona abitudine permette di sapere che, insieme al tempo per parlare ci sarà uno spazio bello capace di contenere e lavorare alle difficoltà. Ogni coppia ha il suo. Quello capace di far ritrovare l'intimità.

Quali atteggiamenti facilitano la comunicazione e costruiscono l'intesa, quali la distruggono o la ostacolano?

Al di là delle parole e dell'ascolto che viviamo i nostri sentimenti parlano per noi. Stesse parole dette con toni diversi (è qui che spesso giochiamo sull'equivoco) generano reazioni contrastanti.

Provo a classificare gli atteggiamenti interiori in due categorie opposte. (cfr Colombo Dalle parole al dialogo Paoline) Ciascuna dice lo stato d'animo col quale stiamo e viviamo la relazione.

1. Possiamo lavorare in difesa, quando sentiamo l'altro pericoloso, viviamo delle paure, ansie nei suoi confronti. Le parole escono col timore del giudizio e l'ascolto è vigile, perché "ho spesso paura di essere fregato, anche senza accorgermene"

2. o di fiducia, apertura. L'altro è buono fino a che non avrà dato prova di non esserlo; posso ascoltare e parlare. Entrare in dialogo senza timore di essere frainteso. So che posso dire le mie ragioni, anche quando sono crude. Posso ascoltare senza timore. Mi sento libero.

1. Possiamo essere giudicanti, valutativi, critici: questo è buono, è cattivo, va bene, va male, è giusto o sbagliato. Non c'è ascolto reale dell'altro.

2. o vivere una reale accettazione. Possiamo riconoscere a colui che parla la libertà dei propri pensieri e dei propri sentimenti. Viviamo un sentimento di rispetto per l'unicità della persona. Anche quando ci racconta le sue fragilità, siamo in grado di comprenderle e persino, conoscendo la sua storia, di riconoscere la bellezza del punto a cui è arrivato.

1. A volte ci sentiamo superiori. È l'atteggiamento autoritario, di chi dà ordini, autorizzazioni o proibizioni. Si può manifestare attraverso il velo dell'ironia, quella che lascia l'altro spiazzato e ferito, soprattutto se diventa un'abitudine difensiva.

2. O alla pari. Pari dignità di persona. In cui quello che io dico e che ascolto sono importanti. Possiamo entrambi contribuire per la nostra parte a costruire un rapporto. Le cose che diciamo hanno un loro valore. Non assoluto.

1. Possiamo vivere l'indifferenza, disattenzione, neutralità, lontananza. Questo atteggiamento lascia l'impressione di solitudine in chi parla o di noncuranza di quello che dice in chi ascolta. Non mette in contatto.

2. O di empatia, interessamento, comprensione. Ci si sente ascoltati, importanti per l'altro che parla o ascolta proprio me. Questo atteggiamento è capace di trasformare le parole e l'ascolto in dialogo perché sa tessere i fili della relazione. Crea il canale comunicativo buono.

1. Ancora possiamo cercare di manipolare. Lo viviamo quando cerchiamo di portare l'altro dove vogliamo noi, a volte anche sulla spinta dei nostri buoni sentimenti, per cui la manipolazione diventa un sottile ricatto affettivo perché "so io quello che è buono per te". Non mira a far maturare delle convinzioni, ma a convincere, a piegare.

2. O quello spontaneo. Di chi dice quello che pensa senza "secondi fini". Ha un modo di parlare o di ascoltare aperto, libero, vero. Non c'è il timore della verità anche quando è scomoda, perché si sa come dirla e come accoglierla. Quello che l'altro racconta di sé non sorprende, anche se non ci lascia indifferenti, addolora o fa gioire.

1. Di inflessibilità, intolleranza, rigidità. È l'atteggiamento di chi ha messo delle mura attorno a sé e vive col timore di aprire delle porte. Le esperienze dolorose, le ferite ricevute fanno mettere una corazza. Per protezione, si chiude la porta alla comunicazione. si resta vittime di se stessi. Parlare è un modo per affermare le proprie idee e ascoltare impossibile perché manca una porta di accesso. Lasciamo entrare solo quello che già conosciamo e che corrisponde ai nostri schemi

2. o di flessibilità, aperti al confronto, alla verifica e con reale disponibilità a comprendere il punto di vista dell'altro. A integrarlo se occorre. A prendere con sé le parti belle dell'altro.

Perché diventi possibile l'intesa sono indispensabili atteggiamenti costruttivi. È necessario lasciar cadere i preconcetti, quello che si pensa di sapere già dell'altro, per aprirsi al nuovo che sta comunicando e che si può integrare. Che non vuol dire rinuncia al senso critico o ad un punto di vista personale.

Le coppie che vivono una comunicazione che parte da atteggiamenti costruttivi, che raggiunge e libera i sentimenti profondi sanno che permette di rinnovare e rinsaldare il legame, aiuta a costruire il noi di coppia, fa sperimentare la meraviglia e la gratitudine per quello che l'altro è. Imparano a intendersi e sono capaci di far parlare il silenzio.

LABORATORIO (Le giacche a vento)

Anita e Alfio, al decimo anno di matrimonio, riferiscono una furiosa litigata avvenuta poco tempo prima tra loro, che ha lasciato strascichi di musì e ripicche.

Riconoscono che si tratta di una "stupidata" e non sanno perché la cosa li faccia arrabbiare tanto.

È sabato mattina. Lei ha appena lavato le due giacche a vento che lui mette sul lavoro (fa l'imbianchino).

Lui non trova le sue giacche a vento e allora "naturalmente" infila la giacca a vento di lei per uscire a fare la spesa.

Dalla lavanderia lei lo vede mentre sale in macchina e gli urla:

- Ehi, tu... metti giù la mia giacca! Quella è mia!

- Lo so che è la tua, ribatte lui ma le mie sono bagnate.

- E allora? Non è una buona ragione per toccare la mia roba.

Ma è per andare a fare la spesa!

Ah, vuoi dire che siccome mi fai un piacere, io sono obbligata a lasciarti la mia giacca?

Ma che storie sono? Io non ti capisco. Mica te la mangio!

- Neanche io ti capisco. Va' di sopra a prendere quella della festa, carino....., su, gambe in spalla!

- Queste sono solo menate, fra due ore torno e la rimetto al suo posto. O devi uscire tu intanto?

Figurati se devo uscire con tutto quello che ho da fare.

Il problema è un altro, se lo vuoi capire...

Capire cosa? Ma che razza di casino stiamo facendo? Quello che ora è tuo è anche mio, no?

Qui casca l'asino! Quello che è mio è mio, e tu non ti devi permettere di trattarlo come se fosse tuo! Per chi mi hai preso?

PER LA DISCUSSIONE

- a) In base a quali premesse parla ciascuno dei due?
- b) Quale è la vera causa del conflitto?
- c) Perché questo conflitto produce musì e ripicche?
- d) Come sarebbe possibile uscirne?
- e) Quale sarebbe la mossa che potrebbe introdurre una vera solidarietà?

13 maggio 2006 Wilma Solcia Relazione

STORIA N°1 : ORMAI SEI MIA

Dov'eri ieri sera? - chiede Gianni a Luisa

Come davvero? Ti ho perfino risposto al cellulare! Sono uscita con le mie colleghe per quella festa di compleanno- risponde lei.

Ma se io e te ci vediamo così poco, anche se stiamo insieme da sei mesi! Mi lasci solo tutta la settimana e qualche volta non riusciamo a vederci neppure tutto il fine settimana per i tuoi impegni!- protesta lui.

Spero di essere ancora libera di vedere le mie amiche e di avere del tempo per me.

Non siamo mica legati.

Io credevo di essere la cosa più importante della tua vita. Se mi amassi davvero staresti più tempo con me, avresti invitato anche me alla festa di compleanno; in fondo i tuoi amici sono un po' anche miei.

Lo sai che ti voglio bene, ma desidero coltivare anche le mie relazioni.

Gianni quale modo di vedere la relazione comunica, con queste parole?

Che sentimenti vive nei confronti di Luisa? Come li esprime?

Luisa come reagisce? Perché? Lei cosa pensa? Quali sentimenti, modi di pensare esprime?

Una comunicazione di questo tipo aiuta le persone a incontrarsi? Perché?

Prova a pensare come potrebbero dire quello che vivono a partire dal rispetto reciproco.

STORIA N°2 : COMUNICAZIONE O NON COMUNICAZIONE?

È sera. Renato, Marcella e i loro due figli adolescenti sono a cena in cucina. Per volontà paterna il televisore è spento anche se troneggia vuoto. Papà lo ha deciso perché vuole che a cena si parli della giornata.

Il silenzio è interrotto solo dalle richieste ordinarie: - cosa c'è dopo la pastasciutta?- - passami l'olio – o da commenti sul cibo: - mmhh – bleh- tipo telegrafici.

Ogni tanto papà cerca di dire qualcosa in modo ironico del tipo: -c'è troppo rumore! Parlate più piano- ma la conversazione non decolla.

Alla fine di una cena che dura venti minuti ciascuno si ritira nei propri spazi personali: papà

alla televisione, mamma in cucina, i figli nelle loro stanze al computer.

Papà si sente frustrato e deluso come tutte le sere. -In questa casa non si riesce a comunicare- pensa.

Secondo me c'è comunicazione in questa famiglia? Quale?

A cosa i genitori dovrebbero farsi attenti per cogliere il clima familiare?

In che modo papà potrebbe superare la frustrazione che prova e introdurre un elemento nuovo di comunicazione?

La mamma cosa potrebbe fare?

STORIA N°3 : DOVE' IL MIO REGALO DI COMPLEANNO

L'altro giorno era il mio compleanno e, come al solito, non mi hai fatto nessun regalo! dice Giulia a Marco, suo marito, con un tono tra l'arrabbiato e il deluso.

Hai ragione, ma proprio non ce l'ho fatta. Sai in ufficio ci sono problemi ed è una settimana che facciamo davvero tardi. Poi lo sai che voglio avere quella promozione che ci garantisce un aumento di stipendio così possiamo tirare un po' più il fiato adesso che abbiamo anche un bambino.

Dici sempre così. Ogni volta c'è una scusa. Anche quando è nato Paolo avevi detto che mi avresti fatto un regalo e invece niente. Sono perfino passata dal gioielliere a dirgli cosa

suggerirti! È passato un sacco di tempo dall'ultima volta che ti sei ricordato di regalarmi qualcosa. Credo proprio che tu non mi voglia così bene come dici.

Non credevo che per te i regali fossero così importanti. Pensavo che non ti interessassero più di tanto. Ogni volta che ti chiedo scusa tu mi dici che non importa se sono arrivato a mani vuote.

Certo, me lo dici subito dopo avermi fatto una gentilezza.

Quali sentimenti sono alla base delle parole di Giulia?

Cosa si aspetta dal marito? Cosa pensa in realtà del suo comportamento?

Come vive Marco i regali? Che pensiero nascosto c'è dietro questo modo di fare?

Secondo me, come potrebbe spiegare a sua moglie il proprio comportamento o i propri sentimenti?

Come potrebbero davvero incontrarsi? A questo punto è sufficiente che Marco arrivi a casa con un regalo?

STORIA N°4: NON SEI MIA ALLEATA

Con i figli tu non sei alleata con le mie decisioni- dice Antonio a Marcella.- Quando io ti dico che voglio che siano a letto per le 9.30 , tu li lasci fare così arrivano sempre le dieci e mezza. A volte perfino le undici.

Certo, ma quando stanno facendo delle cose importanti mi sembra ingiusto interromperli solo per rispettare i tuoi orari. E poi sono eccezioni. Guarda sul calendario su cui ho scritto le volte in cui è successo!

Sono sempre eccezioni! Credevo che avessimo deciso insieme l'orario, perchè poi al mattino i bambini si alzano alle otto meno dieci per essere a scuola alle otto e un quarto. Non hanno mai il tempo di fare colazione.

Sono loro che al mattino non hanno fame. E poi si portano a scuola la merenda per metà mattina. Inoltre non capisco perchè le eccezioni possono essere solo le tue.

Come l'altra sera con Matteo, quando sei uscito con lui e il cane e siete rientrati alle nove e dovevamo ancora cenare.

Mi sembrava ci fosse un problema importante e gli ho lasciato il tempo per parlare.

Quale clima caratterizza la comunicazione tra Antonio e Marcella? Quali sentimenti vivono entrambi? come si sentono l'uno nei confronti dell'altro?

Antonio.....

Marcella.....

Quali passi dovrebbero fare per potersi comprendere?

Quale elemento di novità ciascuno potrebbe portare per far avanzare la comunicazione?

STORIA N°5: DIRE, NON DIRE

Luigi entra ed esce dall'ospedale da due mesi. I medici non riescono ancora a capire cosa abbia, anche se una prima diagnosi è stata molto preoccupante.

Carla, sua moglie parla con i medici e filtra le cose da dire al marito. Non vuole impensierirlo inutilmente, così tiene per sé le notizie che lo riguardano.

Luigi quando incontra gli amici parla poco della sua salute. Non vuole mostrare i suoi pensieri, ma spesso li guarda per cercare di capire se e cosa fanno. Spia così anche il viso di Carla quando va a trovarlo in ospedale o sa che ha parlato con i medici. Cerca di capire se gli dice tutta la verità.

Che tipo di comunicazione c'è tra Luigi e Carla?

Come vive Carla questo momento? Quali sentimenti vive? Cosa comunica e cosa potrebbe comunicare?

Come vive Luigi questo momento? Cosa non riesce a verbalizzare? Perchè?

Quale comunicazione possibile, secondo me, aiuterebbe Luigi e Carla ad essere alleati di fronte al dolore?

Penso che in una coppia bisogna dirsi tutto?