

Due che si parlano

I *dialoghi di coppia* sviluppano e approfondiscono la relazione

L'ordine di base dei *dialoghi di coppia*

Star centrati su di sé, badando alle proprie sensazioni

La similitudine dell'allenamento con le flessioni

I primi passi

Cinque condizioni per una buona relazione

Cosa fare quando non si possono condurre regolarmente i *dialoghi di coppia*?

Autocontrollo contro il fallimento

Bibliografia

Le mete

Aumentare la capacità di immedesimarsi

Vivacizzare l'erotismo

Sviluppare la relazione

Percepirsi meglio

Riconoscere e realizzare le possibilità di riuscita

Chiarire e soprattutto prevenire i conflitti

Cambiare i ruoli

Quali due?

Il più piccolo gruppo di auto-aiuto consta di due persone che conducono insieme un dialogo essenziale.

Questi due persone sono:

- soprattutto i due partner di una coppia che con questo strumento contribuiscono attivamente a mantenere vitale la loro relazione – creando così anche le migliori premesse per lo sviluppo dei propri figli al livello dell'anima – ed aiutano anche ad elaborare meglio gli eventi che trasformano la nostra vita (*innamoramento, crisi, creazione di una famiglia, lutto, cambiamento di professione, separazione, malattia, ecc.*);
- amici o amiche;
- padre o madre con figlio o figlia (da quando i figli sono in grado di esprimersi in un dialogo, quindi circa dal decimo anno di vita),
- o viceversa: adulti con il proprio padre o la propria madre;
- fratelli che per esempio vogliono comprendere meglio l'evoluzione della loro anima;
- colleghi di lavoro che hanno ogni giorno a che fare l'uno con l'altro e che vogliono comprendere meglio la loro relazione di lavoro, dandosi reciprocamente la possibilità di esprimersi in modo tale che l'altro vi si possa immedesimare;
- chi, nel corso di un trattamento psicoterapeutico o psicosomatico, vive il solito forte auto-sviluppo ed il partner di questi, affinché vengano attenuati i disturbi nell'equilibrio della relazione che spesso portano alla separazione;
- in caso di eventi che trasformano profondamente la vita, quando due si ritrovano a significare molto l'uno per l'altro, o quando due vivono insieme a lungo o hanno un rapporto di lavoro più intenso;
- membri di un gruppo di auto-aiuto tra le varie sedute – per esempio, se ritengono di poter risolvere meglio un problema in questo modo e se ciò è richiesto da una crisi.

Dyalog

Fondato dal Prof. Med. Michael Lukas Moeller e Célia M. Fatia

Direzione del progetto: Célia M. Fatia, M. A.

Ufficio dell'organizzazione: Manuela Siebert

Pfarrer-Koch-Strasse 9, 63683 Ortenberg-Lissberg

Tel. +49-06046-9589973, Fax +49-06046-9589975

Siebert@dyalog.de

www.dyalog.de

I dialoghi a due sviluppano e approfondiscono la relazione

I *dialoghi di coppia* approfondiscono una relazione tra due persone tramite una pienezza di momenti, di cui la maggior parte di noi non è consapevole: ciò avviene soprattutto grazie all'aumento della capacità di immedesimarsi l'uno nell'altro. Questa è una conseguenza spontanea di questa forma di dialogo, in quanto ciascuno racconta all'altro come al momento esperisce se stesso, l'altro, la reciproca relazione e determinate situazioni. In questo dialogo essenziale ognuno fa sì che l'altro si possa immedesimare in lui, e non aspetta passivamente l'immedesimazione del partner. Questo **“scambio di autoritratti”** supera in modo semplice e spesso sorprendente l'insinuante **“mancanza di relazione nella relazione”** che un po' per volta porta ad un viversi accanto all'altro vuoto di contenuti, invece che ad un vivace stare insieme. Tramite i *dialoghi di coppia* la capacità di parlare e di ascoltare continua a svilupparsi spontaneamente: **si impara facendo**.

L'ordine di base dei *dialoghi di coppia*

L'ordine di base contiene le condizioni essenziali. Senza questa struttura i *dialoghi di coppia* non riescono. Sembra così facile che spesso non viene tenuto nella debita considerazione. Eppure ciascuno dei suoi elementi è decisivo per l'efficacia di questi discorsi essenziali. Per i *dialoghi di coppia* ci vogliono almeno un'ora e mezza di tempo indisturbato alla settimana. La regolarità è il segreto del loro successo. Così il meraviglioso filo rosso non va perduto. Ognuno risponde alla domanda interiore: **“Qual è la cosa che al momento mi tocca di più?”** *E illustra come in questo momento egli esperisce se stesso, l'altro, la relazione e la sua vita.* Rimane dunque centrato su di sé. Il discorso non ha un altro tema. È aperto. È concessa anche la libera associazione quando si decide di condurre un dialogo centrato su di un tema, per esempio se si decide di focalizzarsi su quali siano le proprie migliori condizioni d'amore. L'esprimersi e l'ascoltare dovrebbero essere equamente alternati. Se ciò non riesce, si è dimostrata utile la suddivisione dei quarti d'ora alternati. Stare in silenzio e lasciare che l'altro stia in silenzio - quando ciò accade. Sono così escluse: domande tormentose, pressioni e tentativi più o meno pressanti per passare sopra all'altro. I *dialoghi di coppia* non sono una costrizione a rivelarsi. Ognuno decide per sé cosa voglia dire, comunque quanto più si è aperti tanto più si può andare avanti. Esprimerci alternativamente in modo tale che chi ascolta si possa immedesimare in noi, è la prima meta di questi discorsi essenziali. Solo così possiamo veramente immedesimarci l'uno nell'altro e fare esperienze insieme. Se questo ci riesce, iniziamo a comprendere cosa possa essere una relazione. Ulteriori mete si instaurano da sole. Cambiano con lo sviluppo. Così molte coppie vivono una rivoluzione a due. Quasi non ci sono altre regole oltre a queste. Se entrambi badano a questo setting, questo a sua volta bada a tutto il resto. Soprattutto garantisce l'inconscia autoregolazione dello sviluppo a due.

Stare centrati su se stessi

Per l'inizio possono essere utili le seguenti esperienze:

- Non posso mai cambiare l'altro, anche se preferirei farlo. Se sono fortunato, riesco a cambiare me stesso. Allora cambia anche la relazione nel suo insieme – quindi anche il mio partner.
- Noto che nel discorso cerco continuamente di spostare il fulcro psichico del mio interesse da me all'altro: allora con il mio esperire mi ritrovo dall'altro – ed ho evitato me stesso!
- Se nel dialogo di coppia mi capita di fare dei rimproveri al mio partner - cosa che accade spesso - allora dovrei “tradurre” questi rimproveri indirizzandoli tali e quali a me. Infatti, quasi senza eccezione, faccio dei rimproveri per liberarmi da un'inconscia pressione a rimproverare me stesso.
- Una forte resistenza inconscia – simile a quella contro la psicoterapia – cerca di impedire i *dialoghi di coppia*. Spesso questa fa sì che un dialogo di coppia non abbia luogo, per poi lasciare che tutto si insabbi. Per questo si può dire: **la regolarità, la continuità è tutto** – il resto viene da sé.

La similitudine dell'allenamento con le flessioni

Molti si disperano per la propria incapacità a svilupparsi. “Mi manca praticamente tutto”, dicono. Non riescono né a parlare né a percepirsi, né a decidersi, per non parlare della loro incapacità ad ascoltare bene. Per loro può

essere di conforto l'esempio dell'allenamento con le flessioni, perché è così semplice e convincente. Se una persona, senza aver fatto esercizio fisico, vuole dimostrare con grande determinazione di riuscire a fare trenta flessioni di seguito, riuscirà forse a farne a malapena due e mezzo – nonostante tutto l'accanimento nell'esercitare la sua volontà. Ma nell'arco di tre mesi chiunque riuscirà a fare trenta flessioni di seguito, se si allena anche solo ogni due giorni, fin dove riesce. L'effetto lo conoscono tutti: man mano il muscolo cresce. Ed è proprio così anche per le capacità dell'anima. Se la coppia continua a dialogare, impara a parlare e ad ascoltare. Se invece rimane nel solito poco comunicativo vivere fianco a fianco, come in una doppia esistenza da single, allora disimpara a parlare e ascoltare - proprio come rattrappisce un muscolo non usato. Quindi c'è solo una cosa da fare: rimanere in gioco. Non lasciare che si intorpidisca l'azione che porta all'apprendimento e che si smetta di allenare la facoltà di fare esperienze. Anche qui l'esercizio rende maestri.

I primi passi

Tutto inizia con uno che sente parlare o fa una prima esperienza dei *dialoghi di coppia*. Ora lui o lei vuole trasmettere questa idea alla partner o al partner. Ciò potrebbe incorrere in molteplici riserve. Per cui basta dire: "Ho letto qualcosa sui *dialoghi di coppia* e trovo che potrebbe essere una buona esperienza anche per noi. Mi piacerebbe parlarne con te, dopo che ti sei fatto una prima idea al riguardo". Per vedere quali libri possano andare bene per questo, si veda la bibliografia alla fine del presente depliant.

Il secondo passo è dato dai "colloqui preliminari". Questi non sono ancora dei *dialoghi di coppia*, ma dei discorsi indisturbati, alquanto concentrati, lunghi quanto basta per valutare i pro e i contro dei *dialoghi di coppia*. In questa fase preliminare, ciascuno dovrebbe esprimere più apertamente possibile le proprie riserve, preoccupazioni e paure e sopperarli con gli argomenti a favore. Così con il tempo sparisce la polarizzazione (uno pro, l'altro contro).

Nel caso entrambi i partner trovino buono fare i *dialoghi di coppia*, il terzo passo sta nel concordare i tempi da dedicare a questi dialoghi. A tal scopo cercano entrambi di darsi una appuntamento di un'ora e mezza, una volta alla settimana, ogni volta alla stessa ora dello stesso giorno. È importante che questo particolare momento di condivisione si quanto più indisturbato da eventi esterni (telefono, bambini, etc.). In base all'esperienza, però, questo appuntamento in genere da solo non basta. È utile concordare subito anche un altro appuntamento, che vale nel caso si salti l'appuntamento principale. Non è raro che la resistenza inconscia faccia sì che entrambi gli appuntamenti vengano cancellati. Allora si può fissare spontaneamente un altro appuntamento nel corso della settimana.

L'accordo anticipato sulle date, per l'anima è molto significativo. Proprio per questo, viene sprezzantemente considerato "artificiale". Per esperienza gli accordi spontanei si insabbiano velocemente nella resistenza inconscia.

Cinque condizioni per una buona relazione

Cinque comprensioni caratterizzano i *dialoghi di coppia*. Sono mete da raggiungere, fanno parte della nostra evoluzione, non sono realizzazioni preliminari, né una prescrizione di regole. Assomigliano piuttosto ad un linguaggio della relazione a due. Le possiamo apprendere col tempo. Ogni comprensione porta con sé alla luce una serie di cambiamenti fondamentali nella vita quotidiana della coppia.

1. Possiamo imparare a partire dalla premessa che l'uno non conosce l'altro, piuttosto che dare per scontato che siamo sulla stessa lunghezza d'onda: **"Io non sono te e non ti conosco"**.
2. Possiamo imparare a percepire il nostro comune gioco inconscio, che abbiamo l'uno con l'altro, invece di considerarci due individui indipendenti: **"Siamo i due volti di una stessa relazione e non lo vediamo."**
3. Possiamo imparare a riconoscere che i dialoghi essenziali regolari sono il cuore e la circolazione sanguigna di una relazione vitale, invece di limitarci a gestire con le parole la nostra relazione: **"È proprio il fatto che parliamo l'uno con l'altro che ci rende umani."**

4. Possiamo imparare a dire ciò che intendiamo con esempi concreti, vissuti piuttosto che con concetti astratti: **“Parlare per immagini piuttosto che per concetti”**.
5. Possiamo imparare a considerare anche le nostre sensazioni ed i nostri sentimenti come azioni inconse che hanno un'intenzione segreta, invece di ritenere che ci abbiano preso da dentro come la paura e la depressione o che ci vengano arrecate da fuori, come l'offesa e il senso di colpa: “Io solo sono responsabile per le mie sensazioni ed i miei sentimenti.”

Cosa fare, nel caso non si possano fare regolarmente i *dialoghi di coppia*?

Se - per motivi esterni o interni - non è possibile instaurare settimanalmente dei *dialoghi di coppia*, li si può anche raggruppare.

Un doppio dialogo di coppia dura, con una pausa necessaria di un quarto d'ora, tre ore e un quarto – dunque per esempio una sera dalle 19.00 alle 22.15.

Se per settimane intere i *dialoghi di coppia* non hanno avuto luogo, diventa necessario fare dei *dialoghi di coppia* proprio su questo fatto. Ciò è significativo perché le interruzioni prolungate in genere sono l'inizio della fine. La meta dovrebbe comunque sempre essere quella che nell'insieme si recuperi un numero di *dialoghi di coppia* che corrisponda al numero delle settimane in cui sono saltati.

È ovvio che in caso di bisogno o necessità, nei tempi più intensi e ricchi di cambiamenti, venga concordato più di un dialogo alla settimana. Molte coppie all'inizio dell'innamoramento, o nelle crisi, si prendono regolarmente il tempo per due dialoghi la settimana. Alcuni, per iniziare, si prendono un'intera settimana per superare le difficoltà del primo periodo, raggruppandoli parecchio.

Autocontrollo contro il fallimento

Se i *dialoghi di coppia* falliscono, dipende quasi sempre dal fatto che non si sono tenuti nella debita considerazione certi elementi dell'ordine di base.

A questo riguardo sono utili le seguenti domande:

- Si sono tenuti regolarmente i *dialoghi di coppia*, una volta alla settimana o - come descritto sopra - raggruppati per sostituire le volte che sono saltati? Se questo non è accaduto, il filo rosso si è spezzato.
- Sono durati più di un'ora e mezza o due ore? Se sono troppo corti, rimangono superficiali e deludono. Se sono stati troppo lunghi, la coppia ha preteso troppo da se stessa.
- Quanto è riuscito ciascuno a rimanere centrato su se stesso? Ciascuno ha riconosciuto le forme della propria colonizzazione? Spesso le coppie agiscono i propri sensi di colpa inconsci in un **“dialogo di lotta su appuntamento fisso”**. Sviluppano la forma di difesa del **“Vaso di pandora della relazione”**, in cui ognuno ha spostato il suo fulcro psichico sull'altro.
- I dialoghi si sono sempre svolti indisturbati da eventi esterni? Ogni distrazione, già il solo aspettarsi un disturbo, impedisce la percezione inconscia e la concentrazione. Per questo motivo, quando si cammina per un campo, in macchina, al telefono, gran parte dello scambio va perduto.
- La decisione di fare i *dialoghi di coppia* è stata presa da entrambi? Sono entrambi responsabili della data scelta per farli? Molti partner acconsentono ai desideri del partner, senza che loro stessi lo vogliano veramente. Chi fa *dialoghi di coppia* **“per far piacere all'altro”**, non è ancora consapevole di essere in collisione con lui.
- Il parlare – nell'arco di più *dialoghi di coppia* – è distribuito in modo equo tra i due? In colui che sta zitto in genere si raccoglie ciò che si deve tenere fuori della relazione. La sua parola è essenziale. In molte coppie

- c'è uno dei due che parla molto e con facilità, mentre l'altro ha difficoltà a parlare. Entrambi dovrebbero badare che durante *il dialogo di coppia* i turni siano equamente distribuiti - per esempio, facendo in modo che ogni tanto quello che parla fluentemente stia semplicemente zitto. Per certe coppie ci vuole molto tempo per bilanciare questo squilibrio. In nessun caso l'asimmetria deve consolidare la polarizzazione.
- Si è rivelato utile il seguente regolamento del quarto d'ora: ognuno ha quindici minuti tutti per sé, che può utilizzare sia per parlare che per stare in silenzio. Poi tocca all'altro, con il suo quarto d'ora. E così via. I partner ai quali riesce difficile far valere qualcosa per sé, apprezzano molto questo ordine.

BIBLIOGRAFIA

Per la rete sui *dialoghi di coppia* e per la sua opera, Michael Lukas Moeller ha ottenuto il "premio internazionale Otto Mainz per la scienza dell'amore", New York

1. *Ich bin nicht du und weiß dich nicht. Ein Briefessay über die Zwiegespräche.* In: *Die Liebe ist das Kind der Freiheit.* Reinbek, Rowohlt 1986, rororo Tb 2001.
2. *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch,* Reinbek, Rowohlt 1988, rororo Tb 2001.
3. *Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare,* Reinbek, Rowohlt 1996, rororo Tb 2001.
4. *Gelegenheit macht Liebe,* Reinbek, Rowohlt 2000, rororo Tb 2001.
5. *Auf dem Weg zu einer Wissenschaft von der Liebe,* rororo Tb 2002.
6. *Wie die Liebe Anfängt. Die ersten drei Minuten,* Reinbek, Rowohlt 2002.

In italiano al momento su questo argomento c'è solo il libro *Aprirsi fa Bene all'Amore - Dialogo di coppia e Costellazioni familiari*, di Otto Brink, A. Quasebarth e P. Saltuari, Crisalide Edizioni.