

Deux dans un dialogue

Les buts

Gagner de l'indulgence
Renouveler l'érotisme
Évoluer la relation
Se mieux réaliser
Reconnaître les chances et les réaliser
Élucider et éviter des conflits
Changer les rôles

Qui peuvent être ces deux?

La plus petite groupe d'entraide consiste en deux personnes qui mènent un dialogue particulier.

Ces deux personnes peuvent être

- surtout les deux partenaires qui forment un couple et qui ainsi aident activement à animer leur relation,-veut dire aussi de créer les meilleures conditions de développement pour les enfants, ainsi de mieux pouvoir traiter les évènements exceptionnels (L'amour, les crises, la fondation d'une famille, le chagrin, changements dans le métier, la séparation, une maladie etc.)
- amis ou amies
- le père ou la mère avec le fils ou la fille (autant que les enfants sont capables de s'exprimer, donc à partir de l'âge de dix ans)
- ou bien contrairement: un adulte avec son père ou sa mère
- ou bien frères et soeurs qui, par exemple, veulent mieux comprendre leur développement psychique
- des collègues de travail qui se rencontrent tous les jours et qui veulent rendre leur relation de travail plus fiable.
- Une personne qui, dans un traitement psychothérapeutique ou psychosomatique, vit un fort développement de soi-même, et son partenaire, pour affaiblir le déséquilibre de la relation, ce qui mène souvent à la rupture
- Des individus qui vivent une situation exceptionnelle, et qui se trouvent dans une relation très étroite, qui ont longtemps vécu ensemble ou bien qui ont une relation de travail très intensive

- Des membres d'un groupe d'entraide entre deux séances pour mieux résoudre un problème, ou quand une crise le nécessite

Les dialogues développent et approfondissent la relation

Les dialogues approfondissent une relation grâce à un grand nombre de moments plus concients, et grâce à une augmentation de l'indulgence réciproque. Ce dernier se déduit tout seul par cette forme d'entretien, dans lequel chacun raconte comment il éprouve en ce moment soi-même, l'autre, leur relation et la situation. L'un s'identifie à l'autre lors de ces dialogues particuliers. Personne n'attend passivement à l'indulgence du partenaire. Cet échange d'autoportraits submerge d'une manière simple et souvent étonnante l'incohérence qui s'est glissée dans une relation et qui est devenu peu à peu une coexistence vide au lieu d'être devenu une relation vivante. L'aptitude de parler et d'écouter se développe toute seule: learning by doing.

L'ordre essentiel des dialogues

L'ordre essentiel contient les conditions qui comptent le plus. Les dialogues ne peuvent pas fonctionner sans ce cadre. Ce cadre semble être si simple qu'il n'est souvent pas pris en compte. Mais chacun de ses éléments est décisif pour l'effet de ces dialogues essentiels. Les dialogues ont besoin au moins d'une heure et demie par semaine de temps calme. La régularité est le secret de la réussite. Ainsi l'on ne perd pas le fil rouge inconscient. Chacun répond à la question intime: "Qu'est ce qui m'épouvante en ce moment le plus?" Il décrit comment il éprouve soi-même, l'autre, la relation et sa vie. Il reste donc chez soi. Le dialogue n'a pas d'autre thème. Il est ouvert. La libre association reste possible lorsque l'on se décide pour un dialogue focalisé, comme c'est recommandé ici pour le thème des meilleures conditions d'amour. L'expression et l'écoute doivent être réparties également. Si cela ne réussit pas, le changement après un quart d'heure a montré de bons résultats. Se taire et laisser reposer le silence lorsque cela vient. Ainsi sont interdits des questions trop perçantes, l'insistance, et aussi d'essayer violemment ou doucement d'omettre l'autre. Les dialogues ne sont pas soumis à la contrainte d'une révélation. Chacun décide pour soi-même ce qu'il veut dire, même si la plus grande franchise mène généralement plus loin. S'identifier l'un à l'autre est le premier but pour un dialogue essentiel. Seulement ainsi, nous pouvons nous éprouver mutuellement. Si nous y parvenons, nous commencerons à comprendre ce que peut être une relation. D'autres buts se montreront tout seuls. Ainsi beaucoup de couples vivent une révolution à deux.

Au delà, il n'existe pas beaucoup de règles. Si tous deux s'occupent pour un tel setting, celui-ci s'occupera du reste. Il garantit surtout une régulation inconsciente du développement à deux.

Rester chez soi

Quelques expériences peuvent être serviables pour le début:

- Je ne peux jamais changer l'autre, même si c'est ce que j'aimerais faire le plus. Avec un peu de chance, je parviendrais à me changer moi-même. Ainsi ce changera toute la relation, donc aussi mon partenaire.
- J'essaie toujours de transmettre l'élément central psychique du dialogue de moi en l'autre. Alors je me retrouve avec mes ressentiments chez l'autre, et je me suis évité.
- Si je commence à faire des reproches à mon partenaire pendant le dialogue,- ce qui est souvent le cas -, alors je devrais traduire ces reproches en ma personne. Puisque pratiquement toujours je fais ces reproches pour me débarrasser de la pression de celles-ci.
- Une forte résistance inconsciente empêche les dialogues, - semblable à celle contre la psychothérapie -. Souvent elle est responsable que ces dialogues ne tiennent pas lieu, et que tout se perd. C'est pourquoi l'on peut dire: La régularité, la continuité sont fondamentales, le reste vient tout seul.

Le symbole de la „traction“

Beaucoup désespère de leur aptitude d'évoluer. Ils disent qu'il leur manque pratiquement de tout. Ils ne peuvent ni parler, ni s'éprouver, ni se décider, ni même écouter. Le symbole de la traction leur aide et les console car elle est si simple et si persuadante. Lorsque quelqu'un de physiquement inexpérimenté, avec une grande motivation, veut montrer trente tractions, il pourra en faire peut-être que deux et demie, même s'il est extrêmement décidé. Mais chacun et chacune réussira à faire ces trente tractions au bout de trois mois, s'ils s'entraînent régulièrement tout les deux jours. Tout le monde connaît l'effet: peu à peu les muscles se développent. Et de même est ce pour les aptitudes mentales. Si le couple reste dans le dialogue, ils apprennent à parler et à écouter. Restent-ils par contre dans un silence mutuel, mènent une vie de solitaires, ils oublieront leurs aptitudes acquises. Comme un muscle se détrie sans entraînement Il faut donc surtout continuer. Ne pas laisser endormir l'action d'apprendre et l'aptitude d'éprouver. Seul celui qui s'entraîne, deviendra maître.

Les premiers pas

Lorsque quelqu'un apprend en premier de ces dialogues, il ou elle veut persuader sa partenaire ou son partenaire de cette idée. Ceci pourrait rencontrer une certaine réserve. Il suffit donc de dire: "J'ai lu quelque chose sur ces dialogues, et j'y vois une bonne chance pour nous. Je voudrais bien t'en parler, après que tu t'ai fait tes propres idées la dessus." Vous trouverez une liste de livres en questions dans la bibliographie à la fin de la brochure.

Le deuxième pas consiste en un entretien. Ce n'est pas encore un dialogue, mais plus un entretien concentré, et en calme, sur le pour et le contre de ces dialogues. Dans cette discussion, chacun devra exprimer ses réserves, ses angoisses, ses doutes, et considérer les arguments positifs. Ainsi disparaît avec le temps une polarisation (l'un est pour, l'autre est contre).

Dans le cas où les deux partenaires jugent ces dialogues comme bons, le troisième pas consiste en fixant une date pour les dialogues. Pour ceci, chacun cherche un jour et une heure et demie par semaine qui ne soient pas dérangées par autres choses. Il est recommandable de trouver une date de réserve lorsque la date principale doit être annulée. La résistance inconsciente laisse souvent expirer ces deux dates. Là, il est possible de fixer spontanément un autre jour de la semaine pour l'entretien.

L'accord précédé, pour un jour fixe, est psychologiquement important. Justement pour ceci, il est dégradé comme artificiel. Mais les accords spontanés se perdent rapidement dans la résistance inconsciente.

Cinq conditions pour une bonne relation

Cinq entendements forment l'esprit des dialogues. Ce sont des buts d'une évolution, et non des faits accomplis et ni des règles données. Ils ressemblent plus à un propre langage de la relation à deux. Nous pouvons les apprendre avec le temps. Chaque entendement amène une série de changements fondamentaux dans la vie quotidienne du couple.

1. Nous pouvons apprendre à partir d'une ignorance mutuelle, au lieu d'une même connaissance: "Je ne suis pas toi et je ne te connais pas."
2. Nous pouvons apprendre à percevoir un ensemble inconscient, au lieu de nous comprendre comme deux individus indépendants: "Nous sommes deux faces d'une relation, et nous le voyons pas."
3. Nous pouvons apprendre à comprendre les dialogues essentiels réguliers, comme le coeur et la circulation d'une relation vivante, au lieu de gérer notre relation avec des paroles: "Puisque nous parlons ensemble, nous sommes des êtres humains."

4. Nous pouvons apprendre à nous exprimer en d'exemples concrets, vivables, au lieu de parler en notions abstraites: „ Parler en images, au lieu en notions“.
5. Nous pouvons apprendre à comprendre nos sentiments comme des actions inconscients avec des intentions secrètes, au lieu de croire qu'ils nous surprennent comme une angoisse ou une dépression venant de l'intérieur, oubien comme une blessure et un sentiment de culpabilité, infligés de l'extérieur: „Je suis responsable pour mes sentiments.“

Que faire si les dialogues ne peuvent pas avoir lieu régulièrement

Au cas où les dialogues,- à cause de raisons intérieurs ou extérieurs -, ne peuvent pas avoir lieu chaque semaine, on peut les lier ensemble.

Un double dialogue dure, avec une pause nécessaire d'un quart d'heure,trois heures et un quart, donc par exemple une soirée de 19h à 22h15.

Si les dialogues n'ont pas eu lieu depuis plusieurs semaines, il est grand temps de passer un entretien intensif. Ceci est important parce que de longues interruptions sont le début de la fin. Le but devrait être, d'arriver à un nombre de dialogues qui correspond aux semaines où aucun dialogue n'a eu lieu.

Si l'on en a besoin, oubien s'il existe une nécessité, - pendant un temps intensifs et plein de changements-, on peut naturellement accorder plus d'un dialogue par semaine. Beaucoup de couples ont deux entretiens par semaine lors de la première phase d'amour ou pendant une crise. Quelques uns passent même tout un week-end à dialoguer, où ils subissent les premiers temps difficiles.

L'autocontrôle contre l'échec

Quand les dialogues échouent, c'est souvent à cause d'un manque d'attention à l'ordre essentiel. On peut y porter remède en examinant les questions suivantes:

Est-ce que les dialogues avaient-ils eu lieu régulièrement toutes les semaines, ou comme décrit, avaient-ils été liés ensemble? Si non, le fil rouge a été perdu.

Ont-ils duré une heure et demie à deux heures? S'ils ont été trop court, ils sont restés superficiel et décevant. Étaient-ils trop longs, le couple s'est alors surchargé.

Est-ce que chacun est resté chez soi, les partenaires ont-ils reconnu les formes de leur colonialisation? Souvent les couples vivent leurs sentiments de culpabilité inconsciemment dans une dispute à date fixe. Ils développent des formes de défense de leur ménage à deux, dans lequel chacun transmet son point capital en l'autre.

Est-ce que les dialogues ont-ils été dérangé par des influences extérieures? Toute distraction, même déjà l'attente d'une interruption, dérange la concentration et la perception inconsciente. Ainsi l'on perd beaucoup de moyens d'échange lors d'une promenade en campagne, dans la voiture, ou au téléphone.

Est-ce que chacun s'est décidé pour les dialogues, les dates ont été-t-elles fixées en commun? Beaucoup de partenaires consentent à la demande de l'autre, sans le vouloir eux-même. Celui qui participe aux dialogues pour faire plaisir à l'autre, n'est pas conscient de sa dissimulation.

Est-ce que chacun parle autant que l'autre pendant les dialogues? Celui qui tient le silence, garde souvent pour soi ce qui ne doit pas être thématiqué dans la relation. Ses mots sont fondamentaux. Chez beaucoup de couples, il y en a un qui parle facilement et un autre qui a des difficultés à parler. Tous deux devraient s'occuper, à ce que chacun reçoive le même temps dans un dialogue, - et ne serait - ce que, celui qui a des difficultés de parler, se taise. Quelques couples ont besoin de beaucoup de temps jusqu'à ce que ce déséquilibre trouve une balance. En aucun cas cette asymétrie doit mener à un affermissement de la polarisation. Le règlement suivant d'un quart d'heure a montré de bons résultats: chacun a quinze minutes pour soi, qu'il peut utiliser pour parler ou pour se taire. Ensuite, c'est le tour de l'autre. Ainsi de suite. Les partenaires qui ont des problèmes à réclamer quelque chose pour soi, estime beaucoup ce règlement.