

CONDIVIDERE GLI AMBITI DI FORZA E GLI AMBITI DI SVILUPPO

Scegli i punti che condividi o meno con il tuo partner.

- **Scegli 3 ambiti di forza** (le aree più condivise e positive della tua relazione).
- **Scegli 3 ambiti di sviluppo** (le aree meno condivise che più vorresti migliorare).

AMBITI DI
FORZA

AMBITI DI
SVILUPPO

1. COMUNICAZIONE _____
Condividiamo le emozioni e ci comprendiamo a vicenda.
2. RISOLUZIONE DEI
CONFLITTI _____
Siamo in grado di discutere e di risolvere le differenze di opinione.
3. ABITUDINI E CARATTERISTICHE DEL
PARTNER _____
Apprezziamo reciprocamente le nostre personalità e abitudini.
4. GESTIONE DELLE FINANZE _____
Andiamo d'accordo sul budget e su temi finanziari.
5. ATTIVITA' DEL TEMPO LIBERO _____
Abbiamo un buon equilibrio tra attività insieme e da soli.
6. SESSUALITA' E AFFETTO _____
Ci sentiamo a nostro agio a discutere di temi sessuali o affettivi.
7. FAMIGLIA E AMICI _____
Siamo soddisfatti delle nostre relazioni con parenti e amici.
8. RUOLI RELAZIONALI _____
Andiamo d'accordo su come condividere le scelte e le responsabilità.
9. FIGLI E GENITORIALITA' _____
Andiamo d'accordo su temi relativi all'avere figli e su come crescerli.
10. FEDE E SPIRITUALITA' _____
Abbiamo valori religiosi e fedi simili.

DISCUSSIONE DI COPPIA:

1. A turni condividete i punti di forza che ognuno di voi percepisce. Condividetene uno alla volta descrivendolo fino a che ognuno di voi ne ha condivisi tre.
2. Ripetete la stessa procedura per condividere e discutere i punti da migliorare.
3. Adesso iniziate una discussione circa queste domande:
 - a. **Qualche risposta del tuo partner ti ha sorpreso?**
 - b. **Quali punti hai condiviso di più con il tuo partner?**
 - c. **Quali punti non hai condiviso molto con il tuo partner?**

LA COMUNICAZIONE

FARE UNA LISTA DEI DESIDERI

In questo esercizio, ognuno di voi farà una Lista dei Desideri delle cose che più o meno vorreste dalla vostra relazione. Poi, a turni, condividete la vostra lista.

L'assertività è la capacità di esprimere le vostre emozioni e chiedere ciò che desiderate nella vostra relazione.

L'ascolto attivo è la capacità di ascoltare attentamente e di ripetere il messaggio che avete sentito a chi ha parlato.

Condividendo la vostra Lista dei Desideri dimostrerete di saper essere assertivi. Nel dare un feedback al vostro partner sulla loro Lista dei Desideri dimostrerete di saper ascoltare attivamente.

Fai una Lista dei Desideri con tre punti che vorresti avere nella tua relazione.

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSSIONE DI COPPIA:

A turni condividete a vicenda la vostra Lista dei Desideri.

COMPITO PER CHI PARLA:

1. Parlare per sé (frasi “io” es. “Io vorrei...”).
2. Descrivi come ti sentiresti se il tuo desiderio si avverasse.

COMPITO DELL'ASCOLTATORE:

1. Ripetere/riassumere ciò che si ha sentito.
2. Descrivi il desiderio e come il tuo partner si sentirebbe se si avverasse.

Dopo aver completato l'Esercizio della Lista dei Desideri discutete le seguenti domande:

Quanto è stato assertivo ciascuno di voi?

In che modo ognuno di voi ha usato la capacità di ascoltare attivamente?

PROFILO DI STRESS PERSONALE

IDENTIFICARE I PROBLEMI PIU' SERI

Riesci a controllare lo stress nella tua vita o è lo stress a controllarti?

Le fonti di stress sono eventi che causano una reazione emotiva e/o fisica. Lo stress può essere positivo (matrimonio, promozione sul lavoro) o negativo (licenziamento, incidente, malattia grave), ma ciò che importa è saper gestire le fonti di stress nella vostra vita.

Un modo per gestire lo stress è dare priorità alle cose che per voi sono più importanti. Un altro modo è decidere quali cose possono essere cambiate o risolte e quali invece no. Questo esercizio vi aiuterà a focalizzarvi sulle cose prioritarie e quelle che possono essere cambiate (Quadrante 1).

Esercizio di coppia.

1. Ognuno di voi sceglierà **i quattro punti** più stressanti dal Computer Report.
2. Rivedete ogni punto e inseritelo in uno dei quattro quadranti qui sotto.
3. Il primo quadrante contiene i "Punti più critici".

	Facile da cambiare	Difficile da cambiare
Alta Priorità	Quadrante 1: Punti più critici <i>Quali cambiamenti può fare ognuno di voi?</i>	Quadrante 2 <i>Come pensate di gestirlo?</i>
Bassa Priorità	Quadrante 3 <i>State passando troppo tempo sui punti a bassa priorità?</i>	Quadrante 4: Punti meno critici <i>Siete in grado di accettare o di lasciar perdere questi punti?</i>

DIALOGO DI COPPIA

Scegliete un argomento dal Quadrante 1 per lavorarci su insieme come coppia. Lavorate insieme come una squadra per raggiungere i vostri obiettivi.

1. Parlate del problema.
2. Usate le capacità di risoluzione dei conflitti.
3. Siate flessibili reciprocamente.

RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

I DIECI PASSI PER LA RISOLUZIONE DI UN CONFLITTO

Tutte le coppie hanno differenze e disaccordi. Alcuni studi dimostrano che il numero di divergenze non è legato al grado di soddisfazione del matrimonio quanto piuttosto al modo in cui vengono gestite. Le coppie felici non evitano le divergenze; le risolvono mentre rimangono vicendevolmente rispettosi così da consolidare la loro relazione. Questo modello dei dieci passi è un modo semplice ma efficace per risolvere i conflitti evitando le abitudini distruttive più comuni. Usate questo schema sia per i problemi attuali nella vostra relazione che per quelli futuri.

- 1. Decidete il momento e il posto per discutere.**
- 2. Definite il problema – Siate specifici.**

- 3. Elencate i modi in cui ognuno partecipa al problema**

Partner 1: _____
Partner 2: _____

- 4. Elencate i tentativi non riusciti in passato per cercare di risolvere il problema.**

1) _____ 3) _____
2) _____ 4) _____

- 5. Brainstorming** — Mettete in comune le vostre nuove idee e provate ad elencare 10 possibili soluzioni. Non giudicate e non criticate nessun suggerimento durante questa fase.

1) _____ 6) _____
2) _____ 7) _____
3) _____ 8) _____
4) _____ 9) _____
5) _____ 10) _____

- 6. Discutete e valutate ognuna delle possibili soluzioni.** (Siate obiettivi il più possibile. Parlate di quanto vi sembra utile e appropriato ogni suggerimento per risolvere il problema.)

- 7. Mettetevi d'accordo su una soluzione da provare.**

- 8. Mettetevi d'accordo su come ognuno di voi opererà per la soluzione.** (Siate più dettagliati possibile).

Partner 1: _____
Partner 2: _____

- 9. Stabilite un altro incontro per discutere del vostro progresso.**

Luogo: _____ Data: _____ Ora: _____

- 10. Apprezatevi a vicenda per il miglioramento.** (Se notate che il vostro partner dà un notevole contributo in direzione di una soluzione, complimentatevi per il suo sforzo).

MAPPE MENTALI DI COPPIA E DI FAMIGLIA

FARE LA MAPPA DEL VOSTRO RAPPORTO

Nel Computer Report, trovate una Mappa di Coppia che indica come ognuno di voi ha descritto il vostro rapporto di coppia e trovate anche una Mappa di Famiglia che indica come ognuno di voi ha descritto la propria famiglia d'origine. Queste mappe sono progettate per aiutarvi a comprendere meglio e a discutere sul vostro rapporto di coppia e sulle famiglie. La notevole diversità tra le due famiglie rende molto più complicata la coesione tra i membri perché si passi da due famiglie a una sola.

VICINANZA: *La vicinanza è come vi sentite connessi emotivamente al vostro partner e alla famiglia.* Come si bilancia lo stare da soli con lo stare insieme? Alcuni indici di vicinanza sono “io” contrapposto a “noi”, la lealtà e l'indipendenza contrapposta alla dipendenza. Ci sono cinque livelli di vicinanza. I livelli equilibrati (3 livelli centrali) di vicinanza sono i più sani per le coppie e le famiglie, mentre i due livelli sbilanciati (2 estremità) sono i più problematici.

FLESSIBILITÀ: *La flessibilità è quanto le coppie e le famiglie sono aperte al cambiamento.* Come si bilancia la stabilità con il cambiamento? Alcuni indici di flessibilità sono la leadership, i ruoli delle relazioni, la disciplina e le regole. Come per la vicinanza, ci sono cinque livelli di flessibilità. I livelli equilibrati (3 livelli centrali) di vicinanza sono i più sani e felici, mentre i due livelli sbilanciati (2 estremità) sono più problematici.

DIALOGO DI COPPIA

- **Confrontate come ognuno di voi ha descritto il vostro rapporto di coppia.**
- **Confrontate la vostra famiglia d'origine con la famiglia del vostro partner sul tema della vicinanza e della flessibilità.**
- **Utilizzate gli esempi riportati di seguito per discutere la vicinanza e la flessibilità nelle vostre famiglie o in quelle d'origine:**

- Le riunioni di famiglia durante un giorno di vacanza
- Il festeggiare un compleanno o un anniversario
- I momenti a tavola
- La gestione della disciplina e delle responsabilità di genitori
- La vicinanza nel matrimonio dei vostri genitori
- La flessibilità nel matrimonio dei vostri genitori
- Il prendersi cura di un familiare malato
- L'adattamento ad un cambiamento stressante (es.. un trasloco, cambio di lavoro)

- 1) **Quanto erano simili o differenti le vostre famiglie in termini di vicinanza e di flessibilità?**
- 2) **Come potrebbero tali somiglianze o differenze impattare il vostro rapporto attuale?**
- 3) **Nel vostro rapporto di coppia cosa vorreste prendere dalla vostra famiglia d'origine?**
- 3) **Nel vostro rapporto di coppia cosa non vorreste prendere dalla vostra famiglia d'origine?**
- 5) **Quanto siete soddisfatti dell'attuale livello di vicinanza e di flessibilità nel vostro rapporto di coppia?**
- 6) **Considerate maniere in cui potreste aumentare o diminuire la vicinanza e la flessibilità.**

PERSONALITÀ

SCOPRI LA TUA PERSONALITÀ

Esplorare la vostra personalità e quella del vostro partner può rivelarsi un processo affascinante e divertente. Può anche mettere in risalto le sfide per le coppie che si amano, ma che hanno personalità e approcci alla vita molto diversi.

DIALOGO DI COPPIA

In primo luogo, guardate la sezione Personality SCOPE del vostro Computer Report.

1. In quali aree sono simili le vostre personalità?

- a. Come possono le vostre somiglianze diventare dei punti di forza?
- b. Come possono le vostre somiglianze creare dei problemi?

2. In quali aree sono diverse le vostre personalità?

- a. Come possono le vostre differenze diventare una forza?
- b. Come possono le vostre differenze creare dei problemi?

3. I ruoli che avete nel vostro rapporto corrispondono ai punti di forza della vostra personalità?

(es. La persona che ha avuto un alto risultato in organizzazione gestisce il libretto degli assegni?)

Gestire le differenze di personalità

- **Non cercate di cambiare la personalità del vostro partner. Non funzionerà!**
- **Siate responsabili per voi stessi. Cercare di imparare dei comportamenti che contribuiranno positivamente al vostro rapporto.**
- **Ricordate i lati positivi del carattere del vostro partner che vi hanno attirato in primo luogo.**
- **In che maniera potete utilizzare le vostre differenze caratteriali perché diventino dei punti di forza per la vostra relazione?**