

Esercizi

PREPARE  ENRICH[®]

• *costruire matrimoni duraturi* •

— ESERCIZI PER LA COPPIA —

CONDIVIDERE GLI AMBITI DI FORZA E GLI AMBITI DI SVILUPPO	3
LA COMUNICAZIONE	4
LA COMUNICAZIONE	5
LA COMUNICAZIONE	6
PROFILO DI STRESS PERSONALE	7
PROFILO DI STRESS PERSONALE	8
PROFILO DI STRESS PERSONALE	9
RISOLUZIONE DEI CONFLITTI.....	10
RISOLUZIONE DEI CONFLITTI.....	11
RISOLUZIONE DEI CONFLITTI.....	12
GESTIONE DELLE FINANZE	13
GESTIONE DELLE FINANZE	14
GESTIONE DELLE FINANZE	15
GESTIONE DELLE FINANZE	16
ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO	17
SESSO E AFFETTO.....	18
RUOLI NELLA RELAZIONE.....	19
CREDENZE SPIRITUALI.....	20
ASPETTATIVE DAL MATRIMONIO.....	21
GENITORI E FIGLI	22
GENITORI E FIGLI	23
MAPPE MENTALI DI COPPIA E DI FAMIGLIA	24
MAPPE MENTALI DI COPPIA E DI FAMIGLIA	25
MAPPE MENTALI DI COPPIA E DI FAMIGLIA	26
PERSONALITÀ.....	27
OBIETTIVI	28

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

ASSERTIVITA' E ASCOLTO ATTIVO

ASSERTIVITA':

L'assertività è la capacità di esprimere le tue emozioni e di chiedere ciò che desideri nella relazione.

L'assertività è una capacità di comunicazione molto preziosa. In coppie di successo entrambe le persone tendono a essere molto assertive. Invece di ritenere che il proprio partner sia in grado di leggere la propria mente, condividono cosa provano e chiedono chiaramente e in maniera diretta ciò che desiderano.

Gli individui assertivi si assumono le responsabilità dei loro messaggi con affermazioni del tipo "io". Evitano le frasi che iniziano per "tu". Nel fare delle richieste costruttive, sono positivi e rispettosi nella loro comunicazione. Usano frasi cordiali come "per favore" e "grazie".

Esempi di affermazioni assertive:

"Mi sento fuori equilibrio. Anche se amo passare del tempo con te, voglio passare del tempo pure con i miei amici. Vorrei che trovassimo del tempo per parlarne."

"L'inverno prossimo vorrei andare in vacanza a sciare, ma so quanto ami andare al mare. Sono confuso/a sulla scelta che dovremmo prendere."

ASCOLTO ATTIVO:

L'ascolto attivo è la capacità di far sapere al tuo partner che hai capito ripetendo il suo messaggio.

Una buona comunicazione dipende da come stai ascoltando attentamente l'altra persona. L'ascolto attivo include l'ascolto attento senza interruzioni per poi ripetere ciò che si ha ascoltato. Conferma il contenuto e le emozioni di chi parla. Il processo di ascolto attivo permette al mittente di sapere che il messaggio inviato è stato recepito chiaramente quando il destinatario ripete ciò che ha sentito.

Esempi di ascolto attivo:

"Ti ho sentito dire che ti senti 'fuori equilibrio' e che ti piace il tempo che passiamo insieme ma che hai anche bisogno di maggiore tempo per i tuoi amici. Vuoi che decidiamo quando parlarne."

"Se ho capito cosa hai detto, sei preoccupato/a perché vorresti andare a sciare il prossimo inverno ma pensi che io preferisca andare al mare. E' così?"

Quando ognuno sa cosa prova e cosa desidera l'altro (assertività) e quando ognuno sa di essere stato ascoltato e capito (ascolto attivo) allora aumenta l'intimità. Queste due capacità di comunicare possono aiutarvi ad essere una coppia più unita.

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?

LA COMUNICAZIONE

DIALOGO QUOTIDIANO E COMPLIMENTI QUOTIDIANI

Il dialogo quotidiano è uno sforzo intenzionale di parlare della vostra relazione piuttosto che discutere delle vostre attività quel giorno. Durante questo dialogo l'attenzione deve essere sulle vostre emozioni reciproche e sulle vostre vite insieme. Mettete da parte cinque minuti al giorno per discutere i punti seguenti:

- *Quello che più vi ha fatto piacere della vostra relazione nella giornata.*
- *Quello che non vi ha soddisfatto circa la vostra relazione durante la giornata.*
- *Come potete aiutarvi a vicenda?*

I complimenti quotidiani vi aiutano a focalizzarvi sulle cose positive che vi piacciono dell'altra persona. Fate ogni giorno almeno un apprezzamento sincero al vostro partner. Possono essere generici (“*E' bello stare con te*”) o specifici (“*Ho apprezzato che sei arrivato in tempo per il concerto*”).

LE CAPACITA' COMUNICATIVE PER MIGLIORARE L'INTIMITA'

1. Date piena attenzione al vostro partner mentre parlate. Spegnete il telefono, la tv, guardate negli occhi.

2. Concentratevi sulle belle qualità altrui e complimentatevi spesso.

3. Siate assertivi. Condividete i vostri pensieri, le vostre emozioni e necessità. Un buon modo per essere assertivi senza essere critici è usare “io” invece di “tu” nelle frasi.

(es. “Mi preoccupa quando non mi fai sapere se sei in ritardo” piuttosto che “Tu sei sempre in ritardo”).

4. Evitate le critiche.

5. Se dovete criticare, bilanciatele con almeno un commento positivo.

(es. “Apprezzo il fatto che porti fuori la spazzatura ogni settimana. In futuro potresti anche ricordarti di riportare indietro il bidone da davanti al vialetto?”).

6. Ascoltate per capire, non per giudicare.

7. Usate l'ascolto attivo.

Riassumete i commenti del vostro partner prima di condividere le vostre reazioni o sensazioni.

8. Evitate di accusarvi a vicenda e collaborate insieme per trovare una soluzione.

9. Usate la strategia dei dieci passi

Per i problemi che continuano a ripresentarsi usate *I Dieci Passi per la Risoluzione dei Conflitti di Coppia*.

10. Cercate un consulente di coppia.

Se non siete in grado di risolvere i problemi, cercate un consulente prima che diventino più seri.

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.

PROFILO DI STRESS PERSONALE

IMPOSTATE LE VOSTRE PRIORITA'

Come prima cosa indicate quanto tempo state spendendo recentemente su queste aree. Poi decidete il tempo da spenderci idealmente, il vostro obiettivo da raggiungere. Infine stabilite come potete raggiungere tale obiettivo.

	ADESSO <i>(Ore a settimana)</i>	OBIETTIVO	Come vi muoverete per il vostro obiettivo?
LAVORO:			
Tempo a lavoro/università	_____	_____	_____
Lavoro portato a casa	_____	_____	_____
Viaggi da pendolare	_____	_____	_____
TEMPO LIBERO:			
Esercizio	_____	_____	_____
Televisione	_____	_____	_____
Computer/videogiochi	_____	_____	_____
Hobby/Divertimento	_____	_____	_____
Lettura	_____	_____	_____
Amici	_____	_____	_____
Attività religiose	_____	_____	_____
Volontariato	_____	_____	_____
Dormire (ore a notte)	_____	_____	_____
MATRIMONIO: (Coppia)			
Insieme a casa	_____	_____	_____
Attività/Eventi	_____	_____	_____
Dialogo (minuti al giorno)	_____	_____	_____
A CASA:			
Pulizie	_____	_____	_____
Cucinare	_____	_____	_____
Fare la spesa	_____	_____	_____
Commissioni	_____	_____	_____
Taglio erba/Giardino	_____	_____	_____
Manutenzione della casa	_____	_____	_____
FAMIGLIA: (se figli a casa)			
Numero di pasti insieme	_____	_____	_____
Attività con la famiglia	_____	_____	_____
Accompagnare i figli	_____	_____	_____
Compiti a casa	_____	_____	_____
Insieme a casa	_____	_____	_____

DIALOGO DI COPPIA

- Quali aree sentite che non sono ben bilanciate?
- Quali passi dovete fare per realizzare i vostri obiettivi?

PROFILO DI STRESS PERSONALE

STRESS DA MATRIMONIO

Le differenze di opinione sono inevitabili sia pianificando il matrimonio che nel matrimonio stesso. Adesso è il momento giusto per imparare a gestirle. Ecco alcune strategie che potrebbero esservi utili:

1. Considerate sempre la visione d'insieme e come influisce su ogni decisione. Alcune decisioni saranno prese di conseguenza mentre altri obiettivi verranno discussi. Ad esempio, la lista degli invitati dovrebbe essere fatta con molto anticipo perché influenza le decisioni sui locali e i costi tra le varie cose. Se uno di voi vuole una spiaggia tropicale e l'altro un matrimonio nella propria città di origine, ne potete discutere alla luce degli altri temi come ad esempio il fatto che entrambi volete i vostri nonni non in salute ad essere presenti al vostro matrimonio. Avere la visione d'insieme vi può aiutare a risolvere le differenze.

2. Chiedetevi chi di voi ha più a cuore il problema. Potete decidere di gentilmente cambiare la vostra preferenza se il vostro partner ha delle forti emozioni verso il problema. Potreste preferire un matrimonio piccolo ed intimo ma il vostro partner ha sempre desiderato la tradizione di famiglia di un grande matrimonio. Provate a stabilire un numero per capire chi dei due ci tiene di più.

3. Fate periodicamente una stima del vostro livello di stress per organizzare il matrimonio e quanto vi sentite competenti. Se il vostro partner non ha portato a termine un incarico di cui era responsabile o se vi sentite più competenti per compiere un determinato incarico, con gentilezza offritevi di aiutare o di occuparvene voi (es. *“Mi interessa di fotografia e non ho l'agenda troppo piena la prossima settimana. Va bene se mi occupo io di cercare un fotografo?”*) Il segreto è di essere d'accordo su un cambiamento di responsabilità, piuttosto di dire *“Visto che tu non lo fai, dovrò farlo io!”* La persona che non ha più la responsabilità dovrebbe offrirsi di aiutare in altre responsabilità.

4. Insegnate e imparate gli uni dagli altri piuttosto di dare per scontato che l'altro “lo sa”. A volte uno di voi non vedrà un problema che è molto chiaro per l'altro. Potete insegnarvi a vicenda di più sulle tradizioni delle vostre famiglie. Lo sposo proveniente da una famiglia cattolica dovrebbe spiegare a una sposa protestante le abitudini di un matrimonio cattolico piuttosto che avere continuamente situazioni non previste.

5. Mentre fate del vostro meglio per gestire le vostre differenze e rimanere comunque diversi, considerate se ci sono dei problemi più profondi dietro al vostro conflitto. Ad esempio, a volte il problema non è quanto grande deve essere il matrimonio, ma un'emozione di invidia o competizione perché uno dei due ha una famiglia più grande o una cerchia di amici più numerosa. A volte il problema non è tra voi due, ma tra uno di voi e i vostri membri di famiglia.

Quando c'è tensione tra voi due tornano molto utili gli strumenti essenziali per un'efficace comunicazione forniti con PREPARE/ENRICH. Per esempio il parlare per sé usando frasi “io” piuttosto che attaccare l'altro, ascoltare per capire prima di proporre soluzioni e scegliere il momento e il posto migliore per parlare di cose complicate. I vostri modi di comunicare quotidiani possono andare bene per cose di ogni giorno, ma quando state negoziando un matrimonio è bene dare il massimo.

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).

RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

QUANDO FERMARSI CON UN “TIME-OUT”

Alcuni conflitti si inaspriscono man mano che aumenta il livello di rabbia e di frustrazione. Invece di parlare assertivamente, i partner iniziano ad accusarsi, a criticare o a gridare. Invece di ascoltarsi attivamente, i partner si interrompono, si sminuiscono a vicenda e non si ascoltano. Fisiologicamente la reazione “combatti o fuggi” si innesca nel momento in cui ogni persona entra in modalità difensiva con poco o niente riguardo per il proprio partner. In questo stato di rapido aumento della frustrazione è frequente dire o fare cose di cui poi ci pentiamo. In questo stato è praticamente impossibile ottenere una conversazione efficace che porta a una soluzione concorde. Ecco quando diventa utile fare un “time-out” cioè fermarsi. Il sapersi fermare dà alle coppie un'opportunità per calmarsi, per identificare le proprie emozioni e necessità e per iniziare ancora a pensare in maniera efficace su come affrontare i problemi che stanno davanti.

1. RICONOSCETE il vostro bisogno di fermarvi. State stringendo i pugni? Siete rossi in faccia? State respirando affannosamente? State piangendo? Sentite come il bisogno di gridare o di lanciare qualcosa? Avete paura dello stato di rabbia del vostro partner? Vi sentite emotivamente bloccati?

- Imparate a riconoscere i segni indicatori che la situazione è diventata troppo bollente per riuscire ad avere un'interazione efficace col vostro partner.
- Quali reazioni emotive vi fanno capire che avete bisogno di fermarvi?

2. CHIEDETE UNA PAUSA. Chiedete voi stessi una pausa dicendo qualcosa del tipo “Sono troppo arrabbiato/a per parlarne adesso, ho bisogno di una pausa. Dammi un'ora per rifletterci su per favore.”

- Ricordatevi di chiedere una pausa per voi stessi. E' poco d'aiuto dire all'altra persona “Tu hai bisogno di una pausa!” Dite quanto tempo vi serve prima di riprendere.

3. RILASSATEVI E CALMATEVI. Fate dei respiri profondi. Uscite per farvi una corsa. Fate una passeggiata o un bagno. Scrivete qualcosa nella vostra agenda. Leggete, pregate, guardate la tv per un po'.

- Fate qualcosa che vi aiuta a rilassarvi e a recuperare da quelle forti emozioni.
- Che metodo/i potreste usare per calmarvi?

4. RICORDATE CIO' CHE E' IMPORTANTE.

- Provate a identificare quello che stavate pensando e provando prima che diventasse così difficile discutere.
- Pensate alle frasi “io” che potevate dire al vostro partner per far sapere cosa stavate pensando o provando e ciò che avete bisogno da lui/lei.
- Provate a passare del tempo in silenzio considerando il punto di vista del vostro partner e ciò che prova.
- Ricordatevi che voi due siete una squadra e l'unico modo per vincere nella vostra relazione è se lavorate insieme per una soluzione che entrambi sentite valida.

5. RIPRENDETE LA CONVERSAZIONE. Adoperate l'Assertività e l'Ascolto Attivo e/o i Dieci Passi per la Risoluzione dei Conflitti. Queste capacità strutturate possono aiutare a contenere i livelli mentre cercate di risolvere un conflitto. Mantenete la vostra promessa di riprendere l'argomento quando siete pronti ad avere una conversazione più efficace.

RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

CHIEDERE PERDONO E PERDONARE

Ogni coppia vive momenti di conflitto, di ferite, e di delusione reciproca. A volte l'offesa è una cosa semplice come dimenticare una data o dimenticarsi di fare una commissione. Per alcune coppie l'offesa potrebbe includere un grave tradimento come un'infedeltà, una dipendenza o un abuso. In ogni caso prendersi del tempo per chiedere perdono o perdonare può avere un ruolo importante nella guarigione e il recupero della relazione.

Il perdono è la decisione di rinunciare al diritto di vendetta, di retribuzione e di avere pensieri negativi verso il colpevole per sentirsi liberi dalla rabbia e dal rancore. Tale processo promuove la guarigione e il recupero della pace interiore e può favorire la riconciliazione nella relazione.

E' importante anche essere chiari su cos'è il perdono e su cosa non è. Il perdono non è dimenticare, condonare, o perpetuare l'ingiustizia. Dato che a volte la riconciliazione è pericolosa o impossibile, il perdono non la realizza sempre. Il perdono non è sempre immediato, è un processo che può richiedere del tempo per realizzarsi. Non mettete fretta al vostro partner se ha bisogno di prendersi giorni o settimane per elaborare il processo di concedere il perdono.

Sei passi per chiedere perdono:

1. Ammettete che ciò che avete fatto è sbagliato o ha causato una ferita.
2. Cercate di capire/empatizzare con la sofferenza che avete causato.
3. Assumetevi la responsabilità delle vostre azioni e fate qualcosa per compensare se necessario.
4. Assicurate il vostro partner che non lo farete di nuovo.
5. Scusatevi e chiedete il perdono.
6. Perdonatevi.

Sei passi per perdonare:

1. Riconoscete il vostro dolore e la vostra rabbia. Permettetevi di non sentirvi rispettati.
2. Siate precisi sulle vostre aspettative per il futuro e i vostri limiti.
3. Rinunciate al diritto di "fargliela pagare" ma insistete sul voler essere trattati meglio in futuro.
4. Lasciate perdere il colpevolizzare, il rancore e la negatività verso il vostro partner.
5. Comunicate il vostro perdono al vostro partner.
6. Operate per la riconciliazione (quando non c'è una situazione pericolosa).

LA GESTIONE DELLE FINANZE

LE SFIDE DEL DENARO

L'unione tra due individui è l'unione di due diversi orientamenti riguardo al denaro. Le nostre prime esperienze aiutano a formare i valori circa le finanze. Il denaro opera metaforicamente nella nostra vita, rappresentando molte altre cose come senso di sicurezza, protezione familiare, opportunità, fiducia e la relazione tra dipendenza e indipendenza. Non stupisce allora che il denaro è una delle principali cause di conflitto e un problema a più livelli per le coppie sposate.

Esercizio degli Obiettivi Finanziari:

Spesso gli obiettivi sono un'estensione di orientamenti economici e dovrebbero essere considerati insieme. Un partner orientato alla sicurezza tenderà maggiormente ad avere obiettivi finanziari di risparmio piuttosto che il partner con orientamento economico centrato sul godimento. Create, discutete e condividete gli obiettivi finanziari nell'Esercizio degli Obiettivi Finanziari.

Esercizio della Creazione di un Bilancio:

Fare il bilancio è il processo di suddividere periodicamente le spese. Vi permette di tenere sotto controllo le spese. E' un processo che può essere molto potente in una cultura dove siamo costantemente spinti a spendere soldi. Un buon modo per fare il bilancio consiste nel tenere traccia di tutto ciò che spendete per uno-tre mesi e quindi poi fare la media delle spese per ogni categoria. Completate il Foglio di Lavoro di Bilancio da usare come vostro budget operativo, assicurandovi di assegnare un importo mensile sotto la voce "risparmi".

Esercizio del Valore del Denaro:

In questo esercizio farete delle stime per poi discutere il vostro orientamento verso il denaro. Il vantaggio di comprendere l'orientamento alla spesa del vostro partner è di poter poi capitalizzare e trovare un equilibrio tra i vostri punti di forza.

LA GESTIONE DELLE FINANZE

IMPORTANZA DEGLI OBIETTIVI FINANZIARI

Le coppie discutono di finanze più di qualsiasi altro argomento. Indipendentemente da quanto denaro o meno possieda la coppia, il problema per la maggior parte delle coppie è decidere cosa acquistare e come spendere i propri soldi.

In genere, la maggior parte delle coppie si concentra solo su obiettivi finanziari a breve termine come ad esempio: "Oggi pago 100€ dall'estratto conto della mia carta di credito". Ma gli obiettivi a breve termine dovrebbero anche prendere in considerazione i vostri obiettivi a lungo termine del tipo: "Vogliamo risparmiare abbastanza da pagare l'acconto sulla casa".

Un modo per ridurre il numero dei conflitti circa le finanze è quello di discutere e decidere sui vostri obiettivi finanziari a breve e a lungo termine. Definire gli obiettivi comuni come coppia può aumentare il vostro senso di lavoro di squadra e di collaborazione in questa materia complessa delle finanze.

Identificare e decidere i vostri obiettivi finanziari

Ogni persona dovrebbe mettere giù individualmente i propri obiettivi finanziari a breve e a lungo termine e poi condividerli reciprocamente. Gli obiettivi a breve termine dovrebbero essere quelli che potete raggiungere in un periodo da sei mesi a un anno. Gli obiettivi a lungo termine potrebbero essere raggiunti in un periodo da uno a cinque anni. Ricordatevi, i vostri obiettivi dovrebbero essere realistici, chiari e precisi.

Obiettivi a breve termine: (6-12 mesi)

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi a lungo termine: (1-5 anni)

1. _____
2. _____
3. _____

DIALOGO DI COPPIA

- Adesso condividete i vostri elenchi tra di voi. Che cosa hanno in comune?
- Dove sono diversi?
- Decidete insieme come coppia per i vostri obiettivi comuni.
- Parlate di come ciascuno può contribuire al raggiungimento di questi obiettivi.
- Rivedeteli di tanto in tanto così da rimanere in pista.

LA GESTIONE DELLE FINANZE

FOGLIO DI LAVORO DI BILANCIO

REDDITO MENSILE: (Stipendio)			
		Totale partner 1:	
		Totale partner 2:	
		Totale coppia:	
DONAZIONI	Donazioni/Decime:		
CASA	Affitto o mutuo:		
	Utenze:		
	Telefono:		
PRESTITI/DEBITI	Auto:		
	Personali:		
	Carte di credito:		
AUTO	Benzina:		
	Riparazioni/Manutenz:		
ALIMENTI	Mangiare a casa:		
	Mangiare fuori casa:		
SALUTE			
ASSICURAZIONI	Mediche:		
	Auto:		
	Casa/Vita/etc:		
ABBIGLIAMENTO			
BENI PERSONALI			
ELETTRODOMESTICI			
SERVIZI	Cellulari:		
	TV satellite/digitale:		
	Internet:		
	Pulizie/Bucato:		
	Altro:		
ALTRE SPESE	Risparmi:		
	Regali:		
	Divertimento:		
	Asilo nido:		
	Figli:		
	Altro:		
TOTALE ENTRATE COPPIA:			
SPESE TOTALI:			
RIMANENZE O DEFICIT:			

GESTIONE DELLE FINANZE

1 Fortemente in disaccordo	2 Disaccordo	3 Indeciso/a	4 D'accordo	5 Assolutamente d'accordo
---	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--

IL VALORE DEI SOLDI

Utilizzate la scala da 1 a 5 per rispondere a ciascuna delle seguenti affermazioni:

- _____ 1. Ammiro le persone che economicamente hanno avuto molto successo.
- _____ 2. Nel fare un acquisto importante, prendo in considerazione ciò che gli altri penseranno della mia scelta.
- _____ 3. Faccio bella figura se possiedo cose di alta qualità.
- _____ 4. È importante per me mantenere uno stile di vita simile o migliore di quello dei miei colleghi.
- _____ 5. Per me è molto importante avere dei risparmi.
- _____ 6. Preferisco avere denaro extra in banca che fare qualche nuovo acquisto.
- _____ 7. Preferisco investire sicuro con un moderato ritorno invece che ad alto rischio con rendimenti potenzialmente elevati.
- _____ 8. Mi sento più sicuro/a quando so che abbiamo abbastanza soldi per pagare le nostre bollette.
- _____ 9. Mi piace molto fare shopping e comprare cose nuove.
- _____ 10. Le persone che hanno più soldi si divertono di più.
- _____ 11. Mi piace spendere soldi per me e per altri.
- _____ 12. Il denaro non può comprare la felicità, ma sicuramente aiuta.
- _____ 13. Chi ha i soldi tiene il coltello dalla parte del manico.
- _____ 14. Non mi sentirei a mio agio a mettere tutti i miei soldi in un conto cointestato.
- _____ 15. Secondo me uno dei vantaggi importanti del denaro è la capacità di influenzare gli altri.
- _____ 16. Penso che ognuno di noi dovrebbe gestire i soldi che si guadagna.

Punteggio e interpretazione: Dopo aver eseguito il test, sommate le risposte alle quattro affermazioni per ogni categoria e inserite i punteggi qui sotto. I punteggi per ogni categoria possono variare da 4 a 20 punti. Un punteggio più alto indica una maggiore intesa con quell'approccio. È possibile avere punteggi alti o bassi in più di una categoria. Qui sotto trovate le linee guida generali per valutare i punteggi:

Categoria	Somma i punti	Il tuo punteggio	Interpretazione del punteggio	Punteggio	Interpretazione
Denaro come status	1-4	_____	_____	17-20	Molto alto
Denaro come sicurezza	5-8	_____	_____	13-16	Alto
Denaro come godimento	9-12	_____	_____	9-12	Moderato
Denaro come controllo	13-16	_____	_____	4-8	Basso

DIALOGO DI COPPIA

Confrontate i risultati individuali per ciascuna categoria. Discutete come ognuno di voi valuta il denaro.

ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO

ESERCIZIO DELL'USCIRE INSIEME

Se volete mantenere la vostra relazione viva e in continua crescita, il nostro miglior consiglio è di avere un appuntamento col vostro partner! Gli appuntamenti romantici vi aiuteranno a mantenere una stretta amicizia, uno dei migliori indicatori di un matrimonio di successo e di lunga durata. L'abitudine di uscire insieme è il catalizzatore per costruire la vostra amicizia come coppia e per restare emotivamente collegati negli anni a venire. Questo esercizio vi aiuterà a fissare, ristabilire o rafforzare l'abitudine di uscire insieme.

1. Rispondete individualmente alle seguenti domande:

- Quando pensi al vostro rapporto, quali sono stati i tuoi appuntamenti preferiti?

- Cosa ti piace fare insieme? (sport, hobby, interessi e attività ricreative)

- Quali sono alcune delle cose che vorresti imparare a perseguire insieme? (es. sport, cucina, escursioni)

2. Condividete le vostre risposte a vicenda e fate un elenco di appuntamenti possibili.

a. _____ c. _____

b. _____ d. _____

3. Valutate la lista combinata e riordinatela nell'ordine in cui realizzarli. Per valutare le vostre uscite, utilizzare i seguenti criteri. Per esempio, se il vostro budget è limitato, potreste cercare di ricreare l'appuntamento romantico preferito quando vi eravate preparati dei panini e siete andati a fare un picnic nel parco.

- **Tempo richiesto per l'uscita** (per esempio, 1 ora, 2 ore, sera, mattina o tutto il giorno)
- **Le risorse finanziarie necessarie per uscire** (+ = poco costoso, ++ = moderato, +++ = costoso)
- **Livello di dispendio energetico** (basso consumo, medio, alto)

a. _____ c. _____

b. _____ d. _____

4. Ora prendete il calendario e inserite un appuntamento alla settimana per i prossimi due mesi.

Ci vogliono tre settimane per creare una nuova abitudine (o re-impararne una vecchia) e sei settimane per sentirsi a proprio agio. Uscite con il vostro partner una volta alla settimana per i prossimi due mesi e sarete sulla buona strada per avere nuove energie nel vostro rapporto tra divertimento, romanticismo e risate.

SESSO E AFFETTO

L'ESPRESSIONE DELL'INTIMITÀ

L'intimità emotiva e l'intimità fisica sono strettamente correlate. Le coppie con un buon rapporto emotivo, dove si sentono amati e apprezzati, sono quelle con il miglior rapporto fisico.

DIALOGO DI COPPIA

Le seguenti domande sono state progettate utilizzando la definizione di affetto come "qualsiasi espressione verbale o non verbale che comunica l'amore in un modo non-sessuale"

L'affetto è, in larga misura, una competenza appresa. Anche quelli che sembrano essere "spontanei" in quest'area di solito hanno avuto qualche allenamento nella loro infanzia perché hanno visto e sperimentato modelli di manifestazioni d'affetto intorno a loro. Coloro ai quali l'affetto sembra essere fastidioso possono provenire da una casa dove l'affetto era assente o manifestato di rado. In entrambi i casi è importante parlare della vostra educazione e di come ha influenzato le vostre aspettative in quest'area.

- **Che cosa significa "affetto" per te?**
- **Quanto affetto c'era nelle vostre famiglie dove siete cresciuti (verbale e non verbale)?**
- **Come avete risposto all'affetto (o alla mancanza di affetto) che avete ricevuto?**
- **Vostro padre come vi manifestava il suo affetto?**
- **Vostra madre come vi manifestava il suo affetto?**
- **Su una scala da 1 a 10, quanto affetto volete avere nel vostro matrimonio?**
(1-poco, 10-tanto)

Per coppie non ancora sposate:

- Qual'era l'atteggiamento verso il sesso nella tua famiglia? Se ne parlava?
- Dove hai imparato sul sesso?
- Hai rivelato pienamente le tue esperienze sessuali passate al tuo partner? In caso negativo, perché?
- Carenze d'affetto o insoddisfazioni sessuali; hanno mai avuto un ruolo nella fine di una relazione?
- Discutete le vostre vedute sulla pornografia.
- Avete mai discusso sulla prole e/o sui contraccettivi?

Per coppie sposate:

- Di cosa avete bisogno per essere dell'umore giusto per fare sesso?
- Vi sentite a vostro agio a iniziare il sesso? Come mai?
- Quanto spesso vorreste o vi aspettate di fare sesso?
- Quali attività sessuali vi danno più soddisfazione?
- Ci sono particolari atti sessuali che non vi fanno sentire a vostro agio?
- Come potreste contribuire a rendere le vostre relazioni sessuali più gratificanti?

RUOLI NELLA RELAZIONE

CONDIVISIONE DEI RUOLI

Elencate le vostre responsabilità e le responsabilità del vostro partner relative alla famiglia e/o ai bambini. Il vostro partner dovrebbe creare separatamente le stesse due liste. *Nota: Per la coppia che non abita ancora sotto lo stesso tetto, interpretate queste liste come le cose che vi aspettate di fare nella vostra futura casa.*

Cose che fai (o pianifichi di fare)
per la tua famiglia

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

Cose che fa il tuo partner (o pianifica di fare)
per la tua famiglia

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

DIALOGO DI COPPIA

1. Dopo aver completato ciascuno le proprie liste, confrontatele e discutatele. Eventuali sorprese?
2. I ruoli sono divisi principalmente in base agli interessi e alle abilità, o dai più tradizionali ruoli maschio/femmina?
3. Considerate per un momento quanto simili o dissimili sono queste liste rispetto a ciò che avete visto dai ruoli dei vostri genitori durante la crescita.
4. Discutete su cosa ciascuno di voi vorrebbe cambiare nelle vostre liste dei ruoli. Se necessario, mettetevi d'accordo su come potreste rivedere le vostre attuali liste.
5. Rivedete le vostre liste, arrivando ad un accordo sulle responsabilità che ognuno avrà in futuro. Decidete quando rivedere le nuove liste.

Esercizio dei Ruoli nella Relazione: scambiarsi i ruoli per una settimana

Dopo che ognuno di voi ha completato la lista dei vostri Doveri Domestici, scegliete un giorno (o una settimana) durante la quale potete svolgere i doveri domestici dell'altro. Questo esperimento di Scambio dei Ruoli vi aiuterà ad acquisire maggiore apprezzamento reciproco.

CREDENZE SPIRITUALI

IL VOSTRO CAMMINO SPIRITUALE

La spiritualità e la fede sono delle dimensioni potenti dell'esperienza umana. Le credenze spirituali possono fornire le basi per i valori e i comportamenti dei singoli individui e delle coppie. Le persone che professano una fede spirituale infatti percepiscono che le loro credenze portano vita nelle loro relazioni. Le coppie con un alto livello d'intesa su temi spirituali mostrano livelli molto più elevati di soddisfazione del matrimonio e di vicinanza rispetto a quelle con un bassa intesa spirituale.

Visti i benefici potenziali delle credenze spirituali in un rapporto, ha senso che i partner esplorino e valutino la loro compatibilità su questo tema. Le coppie con forti convinzioni e pratiche spirituali riferiscono che la loro fede fornisce un fondamento che rende più profondo il loro amore e li aiuta a crescere insieme e a realizzare i loro sogni. Se le vostre credenze spirituali e quelle del vostro partner sono incompatibili, allora il parlare delle origini delle vostre convinzioni può aiutare a capirvi.

DIALOGO DI COPPIA

Quanto sai della storia religiosa del tuo partner? Quanto sai della tua propria storia religiosa? L'eredità culturale e religiosa della famiglia conferisce un senso di stabilità e tranquillità alle relazioni.

Mettere da parte del tempo per discutere insieme le seguenti domande e condividete le vostre risposte individuali.

Se non avete le risposte, chiedete ad altri membri della famiglia.

1. Qual'è la tradizione religiosa e l'eredità della vostra famiglia?
2. Quali giorni festivi (feste) e rituali osserva la tua famiglia?
3. Quanto sono simili o diverse le vostre credenze religiose e spirituali personali rispetto a quelle della vostra famiglia?
4. Quali feste e rituali hanno un significato importante per voi?
5. Quali simboli religiosi o festivi hanno un significato speciale per voi (la Menorah, la croce o l'albero di Natale)?
6. Il cibo che prepari ha o ha avuto un significato particolare?
7. Qual è il significato dei doni che vi scambiate?
8. In che modo la vostra vita spirituale influisce sui vostri valori e sulle decisioni che prendete?
9. Fino a che punto volete/vorreste integrare la fede o la vita spirituale nel vostro rapporto matrimoniale?
10. Avete dei punti fissi o delle opinioni circa l'educazione religiosa che desiderate fornire ai vostri bambini?
11. Come è cambiata la vostra comprensione di Dio durante la vostra vita?
12. Cosa è secondo voi il senso della vita?

ASPETTATIVE DAL MATRIMONIO

GESTIRE LE VOSTRE ASPETTATIVE

Le aspettative sull'amore e sul matrimonio hanno un forte impatto sulle relazioni. In larga misura, siete delusi o felici nella vita in base a quanto ciò che sta accadendo corrisponde con quello che pensate dovrebbe accadere. Tutte le coppie sposate iniziano sperando e credendo che vivranno il meglio. I problemi sorgono quando tali speranze e credenze non sono basate sulla realtà.

Le affermazioni seguenti sono miti comuni che le coppie hanno riguardo al matrimonio. Leggetele e selezionate quelle che ritenete siano vere. A turno, condividetele e discutetele reciprocamente.

1. Il mio partner soddisferà tutti i miei bisogni di compagnia.
2. Il tempo risolverà i nostri problemi.
3. Se devo chiedere, non ha lo stesso valore.
4. La nostra vita dovrebbe essere senza grossi problemi tipo: "e vissero felici e contenti".
5. Mantenere segreti sul mio passato o presente è accettabile se dovesse causare solo dolore per il mio partner.
6. Meno romanticismo significa che abbiamo meno amore reciproco.
7. La nostra relazione rimarrà la stessa.
8. L'interesse del mio partner per il sesso sarà lo stesso che ho io.
9. Il nostro rapporto sarà migliore quando avremo un bambino.
10. Faremo proprio come la mia famiglia.
11. Nulla potrà portarci a mettere in discussione il nostro amore reciproco.
12. Penso di conoscere tutto ciò che c'è da sapere sul mio partner.
13. L'amore è tutto ciò che basta per un ottimo matrimonio.
14. È meglio non rivelare qualcosa che mi dà fastidio piuttosto che causare problemi inutili nel nostro rapporto.

DIALOGO DI COPPIA

1. Con quali di queste affermazioni vi siete sentiti di essere d'accordo?
2. Se siete d'accordo con queste affermazioni, in che modo potrebbero portarvi a essere delusi in futuro?
3. In che modo credere a tali pensieri o viverli vi possono ostacolare dall'amare pienamente/onorare voi stessi e il vostro partner ?

FIGLI E GENITORIALITA'

PER LE COPPIE CHE PREVEDONO DI AVERE FIGLI:

DISCUSSIONE DI COPPIA SUL TEMA DEI BAMBINI:

1. Discutere se e quando si desidera avere dei figli.
2. Quanti bambini vorreste avere?
3. Che cosa fareste se ci fosse una gravidanza inaspettata prima di aver deciso di avere figli?
4. Cosa fareste se veniste a sapere di non poter avere figli?
(es. Adozioni? Trattamenti di fertilità?)
5. Quali sono le vostre aspettative per i ruoli di un padre e una madre?
6. Chi vorreste o vi aspettereste si prendesse cura del vostro bambino durante l'infanzia e i primi anni? (Voi? Il vostro partner?: Un asilo nido? I nonni?)
7. Come gestireste la disciplina? (es. credere nelle sculacciate, contare fino a tre, mettere in punizione, ecc.)
8. Come genitori, che cosa vorreste fare diversamente dalla vostra famiglia di origine?
9. Quanto è importante per voi che i vostri bambini siano allevati nei pressi della vostra famiglia allargata?
10. Pensate che i bambini dovrebbero essere allevati con qualche fondamento religioso o spirituale? Quali valori sperate di insegnare ai vostri figli?

PER LE COPPIE CON BAMBINI:

PIANIFICARE UNA RIUNIONE SETTIMANALE DI FAMIGLIA

La riunione di famiglia è un tempo che permette di connettersi e di riflettere sulle recenti esperienze di famiglia e personali. Trascorrere questo tempo insieme aiuta i membri di famiglia a sentirsi supportati e dà una nuova energia e senso di solidarietà al sistema famiglia.

Linee guida:

- Accertatevi che partecipino tutti coloro che sono abbastanza grandi per partecipare.
- Stabilite un tempo e un luogo fisso perché l'intera famiglia sia tutta insieme.
- Incoraggiate e condividete le idee. Non criticate o parlate.

DIALOGO DI FAMIGLIA:

1. Quale ritenete sia stata la cosa migliore che sia accaduta a voi o all'interno della vostra famiglia durante questa settimana?
2. Quale ritenete sia stata la cosa peggiore che sia accaduta a voi o all'interno della vostra famiglia durante questa settimana?
3. Per qualche eventuale problema sorto durante la precedente domanda, cosa si sarebbe potuto fare diversamente?
4. Qual'è il punto di forza della tua famiglia?

FIGLI E GENITORIALITA'

FAMILIARI ACQUISITI: AVERE DELLE ASPETTATIVE REALISTICHE

Leggete questi miti comuni e notate se uno qualsiasi di essi si addicono a voi o al vostro partner. Utilizzare le domande nella discussione di coppia (qui sotto) per guidare la vostra discussione.

Mito: Dato che ci vogliamo bene, anche gli altri membri della famiglia si vorranno bene.

Realtà: L'amore e/o i buoni rapporti possono o meno esserci in famiglie acquisite. Probabilmente ci vorrà tempo perché si sviluppino i legami affettivi; alcuni si legano rapidamente, altri lentamente, ed è possibile che alcuni individui non possano mai legare.

Mito: Il nostro matrimonio sarà migliore questa volta.

Realtà: Coloro che hanno sperimentato separazioni o divorzio spesso hanno imparato lezioni difficili dal passato. Mentre un nuovo matrimonio coinvolge persone diverse e dinamiche diverse, non è raro che le persone ricadano negli stessi vecchi schemi e routine (ad es., assumere l'atteggiamento di fuga durante il conflitto). Ricordatevi di non ripetere gli errori del passato.

Mito: I nostri figli saranno felici in questa nuova famiglia, come lo siamo noi.

Realtà: La verità è che i bambini nel migliore dei casi saranno confusi circa il nuovo matrimonio e nel peggiore dei casi lo detesteranno. Le seconde nozze sono un guadagno per gli adulti ma una sfida per i bambini. Solo dopo molto tempo, quando si raggiunge un equilibrio nella famiglia, allora le seconde nozze saranno un guadagno anche per i bambini. Siate pazienti con loro.

Mito: Il patrigno o la matrigna legheranno rapidamente con i bambini e saranno come un altro genitore.

Realtà: A volte i genitori acquisiti desiderano così tanto essere accettati che provano a gestire i bambini come farebbe un genitore. Possono anche provare a manifestare affetto come un genitore biologico. I bambini hanno spesso bisogno dei loro spazi inizialmente per costruire un rapporto con il genitore acquisito. Spesso è bene lasciare che sia il bambino a fare il passo e di lasciare a loro l'iniziativa.

Mito: Saremo in grado di formare facilmente una nuova famiglia.

Realtà: Nella maggior parte dei casi, i bambini non hanno desiderato questa nuova famiglia, quindi hanno bisogno di tempo per sviluppare un legame e un senso di famiglia. Non forzate le relazioni. Spesso è meglio avere aspettative minime di come si svilupperanno le relazioni invece di avere grandi aspettative che non si realizzeranno.

DIALOGO DI COPPIA

- 1. Quali tra questi miti pensavate potessero essere veri?**
- 2. In che modo queste aspettative irrealistiche potrebbero portarvi alla frustrazione e alla delusione?**
- 3. Come intendete bilanciare le sfide di una famiglia acquisita, e con quali priorità, mentre continuerete a coltivare il vostro rapporto di coppia?**

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.**

MAPPE MENTALI DI COPPIA E FAMIGLIA

ESERCIZI DI VICINANZA – CONSIGLI PRATICI PER DARE EQUILIBRIO AL VOSTRO RAPPORTO

Se vi sentite "disuniti" o "poco uniti", provate con qualcuna di queste idee per avvicinarvi di più:

- Riempite gli spazi vuoti. Utilizzate le seguenti frasi (o alcune delle vostre proprie) per scoprire o riscoprire i sentimenti più nascosti del vostro partner. "Mi sento felice quando_____"; Ho paura di_____"; "Se avessi più tempo, _____"; "Uno dei miei libri preferiti è _____";
"Una cosa che non ho mai detto a nessuno è_____"; "Provo imbarazzo quando_____"; "Il mio pasto preferito è_____";
- Dite di "No" alle attività esterne che prendono troppo tempo ed energie togliendole al vostro rapporto.
- Partecipate insieme a lavori socialmente utili o a progetti di volontariato.
- Iniziate a uscire insieme una sera a settimana.
- Pianificate e sognate insieme. Create un elenco di cose che vorreste fare nella vostra vita e condividetela con il vostro partner.
- Fate un corso o una vacanza insieme.
- Trovatevi un hobby o un'attività che potete condividere insieme.
- Fate apprezzamenti al vostro partner.

Se vi trovate "troppo uniti" o "tanto uniti", provate con qualcuna di queste idee per essere più indipendenti:

- Mantenete, create e coltivate amicizie con gli altri.
- Iniziate un corso da soli o con gli amici.
- Fate volontariato per qualcosa in cui il vostro partner non è coinvolto.
- Regalatevi alcuni momenti da soli per camminare, fare jogging o tenere un diario. Imparate a conoscere meglio voi stessi e ad apprezzarvi. Se riempite il vostro serbatoio, avrete più da condividere con il vostro partner.

MAPPE MENTALI DI COPPIA E FAMIGLIA

ESERCIZI DI FLESSIBILITA' – CONSIGLI PRATICI PER EQUILIBRARE IL VOSTRO RAPPORTO

Se vi sentite "inflexibili" o "poco flessibili", provate con qualcuna di queste idee per diventare più flessibili:

- **Condividete la leadership e i ruoli.** Se con il vostro partner avete rigorosamente definito i ruoli e i modelli di leadership, provate a uscire dalla routine.
- **Liberatevi dai vostri impegni e dagli appuntamenti per un giorno.** Fate l'esperienza di passare un giorno insieme senza guardare l'orologio.
- **Definite un elenco di ruoli e di aspettative per il vostro rapporto.** Riformulate la lista in modo che aumenti la flessibilità.
- **Scambiate i ruoli con il vostro partner per una settimana.** Se il vostro partner in genere fa la spesa, per questa settimana lo farete voi mentre il vostro partner prenderà uno dei vostri incarichi.
- **Fare qualcosa di veramente spontaneo.** Cancellate i vostri programmi per un giorno o una settimana e utilizzate quel tempo per incontrarvi con il vostro partner per un'uscita romantica.

Se vi sentite "troppo flessibili" o "molto flessibili", provate con qualcuna di queste idee per diventare più stabili:

- **Aggiungete più coerenza, tradizione e abitudini.** Studi hanno dimostrato che i rituali e le routine sono associate alla soddisfazione coniugale e a rapporti di famiglia più forti. Le abitudini creano legami forti, formano relazioni amorevoli e organizzano la vita familiare. Le abitudini sono più di feste e riti di passaggio, le routine quotidiane sono anche rituali molto importanti per coppie e famiglie. Le abitudini quotidiane includono abitudini a tavola, sveglia e abitudini prima di andare a dormire, saluti di tutti i giorni quando ci si incontra e prima di andare via.
- **Fate un elenco di lavori domestici e di chi li deve svolgere.** Negoziatelo con il vostro partner.
- **Date maggiore coerenza al vostro essere genitori.**
- **Mantenete le promesse fatte al vostro partner.**

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?**

OBIETTIVI

RAGGIUNGIMENTO DEI VOSTRI OBIETTIVI...INSIEME

Chiarite e definite i vostri obiettivi personali, di coppia e di famiglia per i prossimi anni. Condivideteli con il vostro partner. Ricordatevi che gli obiettivi dovrebbero essere realistici e chiari.

Obiettivi Partner 1

Obiettivi personali

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi di coppia

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi di famiglia

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi Partner 2

Obiettivi personali

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi di coppia

1. _____
2. _____
3. _____

Obiettivi di famiglia

1. _____
2. _____
3. _____

DIALOGO DI COPPIA

- Vi ha sorpreso qualche obiettivo del vostro partner?
- Quali sono gli obiettivi più importanti per voi in questo momento e perché?
- Quali sono alcuni punti problematici intorno a questi obiettivi?
- Come si complementano o completano gli obiettivi del vostro partner con i vostri?
- In che modo ognuno di voi può contribuire a raggiungere questi obiettivi.
- Quale sarà il primo passo perché si realizzino?