



## DOMENII FORTE ȘI DE CREȘTERE COMUNE

„Punctele voastre forte se dezvoltă pe măsură ce vă rezolvați problemele.”

Verificați în care domenii sunteți de acord sau în dezacord cu partenerul dumneavoastră.

- **Selectați trei Domenii forte** (acord predominant și aspecte pozitive ale relației voastre)
- **Selectați trei Domenii de creștere** (dezacord predominant și domenii pe care doriți să le ameliorați)

	DOMENII FORTE	DOMENII DE CREȘTERE
1. COMUNICAREA <i>Ne comunicăm sentimentele și ne înțelegem unul pe celălalt.</i>		
2. REZOLVAREA CONFLICTELOR <i>Putem să ne discutăm divergențele și să le rezolvăm.</i>		
3. STILUL ȘI OBICEIURILE PARTENERULUI <i>Ne apreciem reciproc personalitatea și obiceiurile personale.</i>		
4. MANAGEMENT FINANCIAR <i>Concordăm asupra bugetului și a chestiunilor financiare.</i>		
5. ACTIVITĂȚI RECREAȚIONALE <i>Avem un bun echilibru între activitățile la care participăm împreună și cele separate.</i>		
6. SEXUALITATE ȘI AFECTIVITATE <i>Suntem confortabili cu discutarea problemelor sexuale și afective.</i>		
7. FAMILIE ȘI PRIETENI <i>Suntem mulțumiți de relația noastră cu familia și prietenii.</i>		
8. ROLURI RELAȚIONALE <i>Suntem de acord cu privire la modul în care sunt împărțite responsabilitățile și luarea deciziilor.</i>		
9. COPIII ȘI ARTA DE A FI PĂRINTE <i>Suntem de acord în privința problemelor legate de faptul de a avea copii și a-i crește împreună.</i>		
10. CONVINGERI SPIRITUALE <i>Avem valori și convingeri religioase similare.</i>		

### DISCUȚIE DE CUPLU:

1. Pe rând, numiți fiecare câte trei domenii forte ale relației voastre.
2. Folosiți aceeași procedură pentru a împărtăși și a discuta domeniile de creștere.
3. După aceea, discutați pe marginea acestor întrebări:
  - a. V-a surprins vreunul dintre răspunsurile partenerului?
  - b. În ce domenii concordați cel mai mult cu partenerul?
  - c. În ce domenii în mare parte nu concordați cu partenerul?



## COMUNICAREA

„Este un lux să fii înțeleș.” – Ralph Waldo Emerson

### CREAREA UNEI LISTE DE DORINȚE

În acest exercițiu, fiecare va face o listă cu lucruri pe care și le dorește mai mult sau mai puțin în această relație. Apoi, împărtășiți-vă pe rând aceste dorințe.

**Asertivitatea** este abilitatea de a-ți exprima sentimentele și de a cere ceea ce-ți dorești în relație.

**Ascultarea activă** este abilitatea de a-i arăta partenerului că îl înțelegi redându-i mesajul cu propriile cuvinte.

Prin împărtășirea reciprocă a listei de dorințe personale, vă veți demonstra aptitudinile asertive. Prin feedbackul pe care i-l veți oferi partenerului, cu privire la lista lui de dorințe, vă veți demonstra aptitudinile de ascultare activă.

- Faceți o listă cu trei lucruri pe care vi le doriți mai mult sau mai puțin în relația voastră.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### DISCUȚIE DE CUPLU:

Pe rând, împărtășiți-vă lista de dorințe unul altuia.

#### CE ARE DE FĂCUT VORBITORUL:

1. Vorbiți în numele dumneavoastră (afirmații tip „Eu”, de exemplu „Îmi doresc...”)
2. Descrieți cum v-ați simți dacă vi s-ar împlini dorința.

#### CE ARE DE FĂCUT ASCULTĂTORUL:

1. Repetați/rezumați cele auzite.
2. Descrieți dorința ȘI cum s-ar simți partenerul dacă i s-ar împlini dorința.

După ce ați finalizat exercițiul, discutați următoarele întrebări:

*Cât de buni ați fost fiecare la asertivitate?*

*În ce moduri ați folosit fiecare aptitudinile de ascultare activă?*



## PROFILUL STRESULUI PERSONAL

„Dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,  
curajul de a le schimba pe cele cu puțință de schimbat  
și înțelepciunea de a face deosebirea între ele.” –Reinhold Niebuhr

### IDENTIFICAREA PROBLEMELOR CELOR MAI CRITICE

#### Controlați stresul din viața voastră sau stresul vă controlează pe voi?

Factorii de stres sunt evenimente care provoacă reacții emoționale și/sau fizice. Stresul poate fi pozitiv (pregătirile de nuntă, promovarea la serviciu) sau negativ (pierderea locului de muncă, accident de mașină, o boală gravă). Important este să reușiți să faceți față numeroșilor factori de stres din viața voastră.

O modalitate de gestionare a stresului este să așezați problemele în ordinea importanței. O alta ar fi să stabiliți pe care le puteți schimba și pe care nu. Acest exercițiu vă va ajuta să vă focalizați asupra problemelor prioritare și asupra celor care pot fi schimbate (Celula 1).

#### Exercițiu pentru cuplu:

1. Fiecare partener va selecta din Raportul computerizat **patru probleme** care sunt foarte stresante pentru el.
2. Revedeți fiecare problemă și așezați-o într-una din celulele de mai jos.
3. Celula 1 conține „Problemele cele mai critice”.

	Cu puțință de schimbat	Dificil de schimbat
Prioritate ridicată	<b>Celula 1: Problemele cele mai critice</b>  <i>Ce schimbări puteți face fiecare?</i>	<b>Celula 2</b>  <i>Cum intenționați să treceți peste această problemă?</i>
Prioritate coborâtă	<b>Celula 3</b>  <i>Petreceți prea mult timp cu problemele mai puțin prioritare?</i>	<b>Celula 4: Probleme mai puțin critice</b>  <i>Puteți accepta sau uita de aceste probleme?</i>

#### DISCUȚIE DE CUPLU:

Alegeți o problemă din Celula 1 la care veți lucra împreună, ca și cuplu. Lucrați împreună, ca o echipă, pentru a vă atinge obiectivele.

1. Discutați despre problemă.
2. Folosiți aptitudinile de rezolvare a conflictelor.
3. Fiți flexibili unul cu celălalt.



## REZOLVAREA CONFLICTELOR

---

### ZECE PAȘI PENTRU REZOLVAREA CONFLICTELOR

Orice cuplu are neînțelegeri și dezacorduri. Studiile arată că numărul de dezacorduri nu are legătură cu fericirea maritală cât cu modul în care sunt tratate. Cuplurile fericite nu evită dezacordurile, ci le rezolvă păstrându-și respectul reciproc, astfel consolidându-și relația. Acest model în zece pași este o cale simplă și eficientă de a vă rezolva conflictele evitând tiparele comune și distructive. Aplicați acest model într-o problemă curentă din relația voastră, precum și în problemele viitoare.

- 1. Stabiliți un timp și un loc pentru discuție.**
- 2. Definiți problema – fiți specifici.**
- 3. Enumerați modurile în care fiecare contribuie la problemă.**  
Partenerul 1: \_\_\_\_\_  
Partenerul 2: \_\_\_\_\_
- 4. Enumerați încercările anterioare de a rezolva problema, dar fără succes.**
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
- 5. Furtună de idei – Gândiți-vă împreună la 10 soluții noi pentru problemă. În acest punct nu judecați și nu criticați sugestiile făcute.**
  - 1) \_\_\_\_\_
  - 2) \_\_\_\_\_
  - 3) \_\_\_\_\_
  - 4) \_\_\_\_\_
  - 5) \_\_\_\_\_
  - 6) \_\_\_\_\_
  - 7) \_\_\_\_\_
  - 8) \_\_\_\_\_
  - 9) \_\_\_\_\_
  - 10) \_\_\_\_\_
- 6. Discutați și evaluați fiecare dintre aceste posibile soluții.** (Fiți pe cât de obiectivi cu putință. Vorbiți despre cât de utilă și potrivită pare fiecare sugestie pentru rezolvarea problemei.)
- 7. Alegeți o soluție pe care să o încercați.**
- 8. Conveniți ce veți face fiecare pentru a aplica soluția.** (Fiți cât mai specifici.)  
Partenerul 1: \_\_\_\_\_  
Partenerul 2: \_\_\_\_\_
- 9. Stabiliți încă o întâlnire pentru a vedea cum progresați.**  
Locul: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Ora: \_\_\_\_\_
- 10. Răsplătiți-vă reciproc pentru progres.** (Dacă observați că partenerul are o contribuție pozitivă, lăudați-l pentru efortul depus.)



## DIAGRAMA CUPLULUI ȘI A FAMILIEI

„Când te căsătorești cu cineva, te căsătorești și cu familia acestuia.”

### DIAGRAMA RELAȚIEI VOASTRE (vezi figura pe pagina următoare)

În raportul computerizat se găsește o **Diagrama a cuplului**, în care este reprezentat modul în care fiecare a descris relația de cuplu, și o **Diagramă a familiei**, care indică modul în care fiecare și-a descris familia de origine. Aceste diagrame sunt concepute ca să vă ajute să înțelegeți și să discutați mai bine despre relația de cuplu și familiile voastre. Faptul că familiile sunt atât de diverse poate spori dificultatea unirii a două persoane din două familii într-o relație de cuplu.

**ATAȘAMENTUL:** *Atașamentul se referă la cât de legați emoțional vă simțiți față de partener și familia de origine.*

Cum contrabalansați individualitatea și comuniunea? Indicatorii atașamentului sunt Eu vs. Noi, loialitatea, și independența vs. dependența. Există cinci niveluri de atașament. **Nivelurile echilibrate** (3 niveluri centrale) ale atașamentului sunt mult mai sănătoase pentru cupluri și familii, în timp ce cele două **niveluri neechilibrate** (2 extreme) sunt mai problematice.

**FLEXIBILITATEA:** *Flexibilitatea se referă la cât de deschise la schimbare sunt cuplurile și familiile.*

Cum echilibrați stabilitatea și schimbarea? Indicatorii flexibilității sunt leadershipul, rolurile relaționale, disciplina și regulile. La fel ca în cazul atașamentului, există cinci niveluri de flexibilitate. **Nivelurile echilibrate** (3 niveluri centrale) sunt cele mai fericite și mai sănătoase, în timp ce cele două **niveluri neechilibrate** (2 extreme) sunt mai problematice.

### DISCUȚIE DE CUPLU:

- **Comparați cum v-ați descris fiecare relația de cuplu.**
- **Comparați nivelul de flexibilitate și atașament în familiile de origine.**
- **Folosiți exemplele de mai jos pentru a discuta despre atașament și flexibilitate în familia de origine:**

Întâlniri de familie cu ocazia sărbătorilor  
Sărbătorirea unei zile de naștere sau aniversări  
Timpul cinei / timpul meselor  
Disciplina și responsabilitățile parentale  
Atașamentul în mariajul părinților fiecăruia  
Flexibilitatea în mariajul părinților fiecăruia  
Îngrijirea unui membru bolnav  
Adaptarea la o schimbare stresantă (schimbarea domiciliului, a serviciului)

- 1) **Cât de asemănătoare sau diferite au fost familiile voastre în ce privește atașamentul și flexibilitatea?**
- 2) **Cum s-ar putea răsfărâge aceste asemănări sau deosebiri asupra relației voastre curente?**
- 3) **Ce anume din familia de origine ați dori să preluați în relația voastră de cuplu?**
- 4) **Ce anume din familia de origine nu ați vrea să preluați în relația voastră de cuplu?**
- 5) **Cât de satisfăcuți sunteți cu nivelul actual de atașament și flexibilitate din relația voastră de cuplu?**
- 6) **Gândiți-vă la modurile în care ați putea crește sau descrește atașamentul și flexibilitatea (vezi următoarea secțiune pentru câteva idei).**



## PERSONALITATEA

*Întrebare: Extremele se atrag sau cine se aseamănă se adună?  
Răspuns: Ambele sunt adevărate.*

### PERSONALITATEA SCOPE

Explorarea personalității fiecăruia poate fi un proces fascinant și distractiv. Totodată poate evidenția dificultățile cu care se pot confrunta doi oameni care se iubesc, dar au personalități și stiluri de a fi foarte diferite.

### DISCUȚIE DE CUPLU:

Mai întâi, revedeți secțiunea Personalitatea Scope din raportul computerizat.

1. **În ce domenii personalitățile voastre sunt asemănătoare?**
  - a. Cum ar putea aceste asemănări să fie un punct forte?
  - b. Cum ar putea asemănările dintre voi să vă creeze probleme?
2. **În ce domenii se deosebesc personalitățile voastre?**
  - a. Cum ar putea aceste deosebiri să fie un punct forte?
  - b. Cum ar putea să vă creeze probleme?
3. **Rolurile pe care le aveți în cadrul relației se potrivesc punctelor forte din personalitățile voastre?** (De exemplu, cel care a obținut scorul mai mare la organizare se ocupă și de contabilitatea cuplului?)

#### Cum să vă tratați deosebirile de personalitate

- **Nu încercați să schimbați personalitatea partenerului. Nu se poate!**
- **Aduceți-vă aminte de aspectele pozitive ale personalității partenerului care v-au atras în primul rând.**
- **Fiți responsabili în dreptul vostru. Încercați să învățați comportamente care vor avea o contribuție pozitivă în relația voastră.**
- **Cum ați putea converti deosebirile de personalitate într-un punct forte al relației?**