

CAIETUL DE LUCRU AL CUPLULUI



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 nevoie de doi pentru a spune adevărul...
unul ca să vorbească și celălalt ca să asculte.” – Henry David Thoreau*

ASERTIVITATEA ȘI ASCULTAREA ACTIVĂ

ASERTIVITATEA:

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

Asertivitatea este o aptitudine de comunicare valoroasă. În cuplurile reușite, ambii parteneri au tendința de fi asertivi. În loc să presupună că celălalt le poate citi gândurile, ei împărtășesc ceea ce simt și cer clar și direct ceea ce-și doresc.

Persoanele asertive își asumă responsabilitatea pentru mesajele lor vorbind la persoana I singular. Evită afirmațiile care încep cu „tu”. În formularea cererilor constructive, sunt pozitivi și respectuoși. Folosesc expresii de politețe, cum ar fi „te rog” și „mulțumesc”.

Exemple de afirmații asertive:

„Mă simt oarecum în dezechilibru. Îmi place să fii împreună cu tine, dar aș vrea să mă văd și cu prietenii mei. Aș vrea să ne facem timp să discutăm despre aceasta.”

„Iarna viitoare aș vrea să merg la schi, dar știu că tu preferi să mergi la mare. Nu știu cum ar trebui să procedăm.”

ASCULTAREA ACTIVĂ:

Ascultarea activă este abilitatea de a-i arăta partenerului că-l înțelegi repetându-i mesajul cu propriile cuvinte.

Buna comunicare depinde de cât de atent îl ascuți pe celălalt. Ascultarea activă implică ascultarea cu atenție, fără întreruperi, și apoi repetarea celor auzite. Luați notă de conținutul mesajului ȘI simțămintele vorbitorului. Ascultarea activă îi arată transmitătorului dacă mesajul său a fost înțeles sau nu, în funcție de acuratețea cu care este redat de către receptor.

Exemple de ascultare activă:

„Ai spus că te simți ‚în dezechilibru’ și că îți place să fim împreună, dar ai avea nevoie de mai mult timp cu prietenii tăi. Și dorești să stabilim un timp pentru a discuta despre aceasta.”

„Dacă am înțeles bine, te frământă faptul că, deși tu ai vrea să mergi la schi iarna viitoare, s-ar putea ca eu să prefer să merg la plajă. Corect?”

Când fiecare partener știe ceea ce simte și dorește celălalt (asertivitate) și când fiecare știe că a fost auzit și înțeles (ascultare activă), intimitatea crește. Aceste două aptitudini de comunicare vă pot ajuta să deveniți mai apropiați ca și cuplu.



COMUNICAREA

„Este un lux să fii înțeles.” – 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 înțelegeți 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?



COMUNICAREA

„Căsătoria este un sport de echipă: câștigați împreună sau pierdeți împreună.”

DIALOGUL ZILNIC ȘI COMPLIMENTELE ZILNICE

Dialogul zilnic reprezintă efortul intenționat de a discuta despre relația voastră în loc de a vorbi despre activitățile din ziua respectivă. Focusul acestui dialog trebuie să fie asupra sentimentelor voastre reciproce și asupra vieții voastre împreună. În fiecare zi puneți deoparte cinci minute pentru a discuta următoarele:

- *Ce v-a plăcut cel mai mult în relația voastră astăzi?*
- *Ce a fost nesatisfăcător în relația voastră astăzi?*
- *Cum vă puteți ajuta unul pe celălalt?*

Complimentele zilnice vă ajută să vă focalizați asupra lucrurilor pozitive care vă plac unul la celălalt. În fiecare zi oferiți-i partenerul cel puțin un compliment sincer. Complimentele pot fi generale („e o plăcere să fie omul cu tine”) sau specifice („apreciez faptul că ai ajuns la timp la concert”).

Aptitudini de comunicare pentru creșterea intimității

1. **Acordați atenție totală partenerului atunci când vorbește.** Închideți telefonul, televizorul, priviți-l în ochi.
2. **Focalizați-vă asupra calităților pozitive ale celuilalt și lăudați-vă reciproc cât mai des posibil.**
3. **Fiți asertivi.** Împărtășiți-vă gândurile, sentimentele și nevoile.
4. **Evitați critica.**
5. **Dacă trebuie să faceți critici, contrabalansați-le cu cel puțin o observație pozitivă.** (De exemplu, „Apreciez faptul că mereu scoți gunoiul la poartă. Dar te-aș ruga să nu mai lași tomberonul în stradă.”)
6. **Ascultați pentru a înțelege, iar nu pentru a judeca.**
7. **Folosiți ascultarea activă.** Mai înainte de a răspunde, rezumați comentariile celuilalt.
8. **Evitați să vă blamați unul pe celălalt și lucrați împreună pentru a găsi o soluție.**
9. **Aplicați metoda celor 10 pași.** Pentru probleme care revin mereu, folosiți metoda celor 10 pași de rezolvare a conflictelor în cuplu.
10. **Solicitați consilierea.** Dacă nu reușiți să vă rezolvați problemele, solicitați consilierea unui specialist, mai înainte de a se agrava.



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	Celula 1: Problemele cele mai critice <i>Ce schimbări puteți face fiecare?</i>	Celula 2 <i>Cum intenționați să treceți peste această problemă?</i>
Prioritate coborâtă	Celula 3 <i>Petreceți prea mult timp cu problemele mai puțin prioritare?</i>	Celula 4: Probleme mai puțin critice <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.



PROFILUL STRESULUI PERSONAL

„Nu poți opri valurile, dar poți învăța să faci surfing.” –Jon Kabat-Zinn

ECHILIBRAREA PRIORITĂȚILOR

Mai întâi indicați cât timp petreceți „În prezent” cu fiecare dintre aceste domenii. Apoi, stabiliți timpul pe care l-ați petrece în mod ideal – „Obiectivul vostru”. La urmă, discutați cum vă puteți realiza obiectivul.

	În prezent	Obiectivul vostru	Cum veți realiza acest obiectiv?
	(Ore pe săptămână)		
Serviciu:			
Timpul la lucru/școală	_____	_____	_____
Lucru acasă	_____	_____	_____
Naveta	_____	_____	_____
Personal:			
Mișcare fizică	_____	_____	_____
Televizor	_____	_____	_____
Computer/jocuri video	_____	_____	_____
Hobby/recreație	_____	_____	_____
Citit	_____	_____	_____
Prieteni	_____	_____	_____
Activități religioase	_____	_____	_____
Voluntariat	_____	_____	_____
Somn (ore pe noapte)	_____	_____	_____
Mariaj: (Cuplu)			
Acasă împreună	_____	_____	_____
Activități/întâlniri	_____	_____	_____
Discuții (minute pe zi)	_____	_____	_____
În casă:			
Curățenie	_____	_____	_____
Gătit	_____	_____	_____
Cumpărături	_____	_____	_____
Rezolvat diverse treburi	_____	_____	_____
Peluza/grădina	_____	_____	_____
Întreținere casă	_____	_____	_____
Familie:			
Nr. mese luate împreună	_____	_____	_____
Activități în familie	_____	_____	_____
Transportul copiilor	_____	_____	_____
Ajutor la lecții	_____	_____	_____
Acasă împreună	_____	_____	_____

DISCUȚIE DE CUPLU:

- Care domenii par neechilibrate pentru fiecare dintre voi?
- Ce pași trebuie urmați pentru ca obiectivul vostru să devină o realitate?



STRESUL LEGAT DE NUNTĂ

Dezacordurile și neînțelegerile sunt inevitabile și în pregătirile de nuntă, și în viața maritală. Acesta este un moment bun pentru a învăța cum să le tratați. Iată câteva strategii care v-ar putea ajuta:

1. *Luați fiecare decizie ținând cont de toate aspectele.* Unele decizii se vor dovedi importante pe măsură ce sunt aduse în discuție și alte dorințe. De exemplu, trebuie făcută lista invitațiilor, aceasta influențând deciziile privitoare la locație, costuri și alte aspecte. Dacă unul dintre voi dorește o nuntă pe plajă, iar celălalt la un restaurant în oraș, puteți discuta aceste opțiuni în contextul altor aspecte, cum ar fi faptul că amândoi vă doriți ca bunicii vârstnici să vină la nuntă. Privind lucrurile în ansamblu vă poate ajuta să vă rezolvați dezacordurile.
2. *Întrebați-vă pentru care dintre acea problemă este mai importantă.* Apoi puteți decide să vă ajustați propria preferință, dacă celălalt acordă mai multă importanță acelei probleme. Unul poate prefera o nuntă restrânsă, intimă, dar celălalt prețuiește mult tradiția familiei de a avea nunți mari. Încercați să fixați un număr de invitați mai aproape de dorința celui pentru care acest aspect este important.
3. *Periodic evaluați-vă nivelul de stres legat de nuntă și sentimentul de competență.* Dacă partenerul nu a făcut ceea ce avea de făcut sau dacă vă simțiți mai bine echipați pentru o anumită treabă, oferiți-vă politicos să ajutați sau să faceți lucrul acela (de exemplu, „Știi că mă pasionează fotografia și cum săptămâna viitoare am un program mai lejer, ai fi de acord să caut eu un fotograf?”). Secretul este ca amândoi să fiți de acord cu transferul de responsabilități, iar nu să spuneți: „Dacă tot nu te ocupi de asta, am s-o fac eu!”. Persoana care a fost degrevată de o anumită responsabilitate ar trebuie să se ofere să ajute la alte treburi.
4. *Învățați unul de la altul și învățați-vă reciproc și nu presupuneți în mod automat că celălalt „a priceput”.* Uneori unul nu va vedea o problemă care pentru celălalt este evidentă. Amândoi vă puteți învăța unul pe celălalt cu privire la propria familie și tradiții. Ginerile dintr-o familie catolică trebuie să-i explice miresei protestante ce anume implică o nuntă catolică, pentru a evita să aibă parte de tot felul de surprize.
5. *Atunci când ați făcut totul pentru a vă rezolva neînțelegerile și totuși ați rămas în continuare polarizați, gândiți-vă dacă la baza conflictului nu sunt probleme mai profunde.* De exemplu, uneori problema nu are legătură cu amploarea nunții, ci cu un sentiment de invidie sau competiție pentru că unul dintre voi are o familie sau un cerc de prieteni mai mare. Uneori problema nu este între voi doi, ci între unul dintre voi și membrii familiei sale.

Instrumentele standard de comunicare efectivă prezentate în programul PREPARE/ENRICH sunt cu deosebire importante atunci când între voi există tensiuni. Exprimați-vă poziția prin afirmații la persoana I singular și nu-l atacați pe celălalt, ascultați ca să înțelegeți mai înainte de a propune soluții și alegeți momentul și locul cel mai bun pentru a discuta chestiuni dificile. Tiparele de comunicare zilnică pot fi potrivite pentru problemele de fiecare zi, dar atunci când negociați o nuntă, este necesar să folosiți cele mai bune metode.

Din *Take Back Your Wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, de William J. Doherty și Elizabeth Doherty Thomas (2007). Pentru mai multe informații și resurse privitoare la nuntă, vizitați www.TheFirstDance.com



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.)



REZOLVAREA CONFLICTELOR

„Oricine se poate înfuria. Asta e ușor. Dar să te înfurii pe cine trebuie, în măsura corectă, la timpul potrivit, pentru motivul corect și în modul adecvat – asta nu mai e ușor.” –Aristotel

CUM SĂ LUAȚI O PAUZĂ

Unele conflicte se intensifică pe măsură ce cresc nivelurile de mânie și frustrare. În loc să comunice asertiv, cei doi încep să se acuze, să se critice sau să țipe. În loc să asculte activ, partenerii se întrerup, se persiflează sau se ignoră. În plan fiziologic, este declanșat răspunsul „luptă sau fugi”, cei doi devin defensivi și nu mai țin cont decât puțin sau deloc de celălalt. În această stare de escaladare, nu este un lucru neobișnuit să spună sau să facă lucruri pe care mai târziu le vor regreta. Mai mult, este aproape imposibil să aibă o conversație productivă care să conducă la o rezolvare acceptată de amândoi. Acum poate fi benefică luarea unei pauze. O pauză îi oferă cuplului posibilitatea de a se răcori, de a-și identifica simțămintele și nevoile și de a începe din nou să se gândească productiv la modul în care își vor aborda problemele.

- 1. Recunoașteți nevoia de a lua o pauză.** Aveți pumnii încleștați? Sunteți roșii la față? Aveți respirația accelerată? Lacrimile vi se preling pe față? Vă vine să țipați sau să azvârliți cu ceva? Vă sperie intensitatea reacțiilor partenerului? Vă simțiți indisponibili emoțional?
 - Învățați să recunoașteți semnele faptului că lucrurile au devenit prea intense pentru a mai putea avea o discuție productivă cu partenerul.
 - Ce reacții fizice și emoționale vă indică nevoia de a lua o pauză?
- 2. Cereți luarea unei pauze.** Propuneți luarea unei pauze prin cuvinte ca „Sunt prea furios ca să pot discuta acum, am nevoie de o pauză. Te rog să-mi acorzi o oră ca să mă calmez și să-mi adun gândurile.”
 - Atunci când solicitați o pauză faceți-o în dreptul personal. Rareori ajută să-i spuneți celuilalt: „Ai nevoie de o pauză” Sugerați un timp când credeți că veți fi pregătiți să reluați discuția.
- 3. Relaxați-vă și calmați-vă.** Respirați adânc de câteva ori. Plimbați-vă un pic. Faceți o baie. Scrieți în jurnal. Citiți, rugați-vă sau uitați-vă puțin la televizor.
 - Faceți ceva ce vă va ajuta să vă relaxați și să vă reveniți după emoțiile intense.
 - Ce metodă puteți folosi ca să vă calmați?
- 4. Amintiți-vă ceea ce este important.**
 - Încercați să identificați gândurile și sentimentele care au devenit așa de dificil de discutat.
 - Gândiți-vă la mesajele la persoana I singular, prin care i-ați putea spune partenerului ce gândiți și simțiți și ce anume vă doriți de la acesta.
 - Încercați să petreceți un timp gândindu-vă în liniște la punctul de vedere al partenerului și sentimentele acestuia.
 - Amintiți-vă că formați o echipă și că singurul mod în care relația voastră va „câștiga” este ca împreună să găsiți o soluție pe placul amândurora.
- 5. Reluați conversația.** Aplicați aptitudinile de asertivitate și ascultare activă și/sau cei 10 pași de rezolvare a conflictelor. Aceste aptitudini structurate vă pot ajuta să vă controlați intensitatea emoțională în timp ce încercați să rezolvați conflictul. Respectați-vă angajamentul de a relua discuția atunci când veți fi pregătiți să aveți o discuție productivă.



REZOLVAREA CONFLICTELOR

„Cel slab nu poate ierta niciodată. Iertarea este atributul celui puternic.”

–Mahatma Gandhi

CEREREA ȘI ACORDAREA IERTĂRII

Orice cuplu trece și prin perioade de conflict, de răni emoționale și dezamăgire. Uneori ofensa este un lucru minor, de exemplu, unul dintre parteneri a uitat de întâlnire sau să facă ceva. În cazul altor cupluri, ofensa poate implica o trădare gravă, cum ar fi infidelitatea, adicția sau abuzul. Indiferent de gravitatea ofensei, luarea de timp pentru a cere și a acorda iertarea poate juca un rol important în vindecarea și refacerea relației.

Iertarea este decizia sau alegerea de a renunța la dreptul la răzbunare, penalizare și gânduri negative față de ofensator pentru ca astfel să te eliberezi de mânie și resentimente. Acest proces promovează vindecarea și restaurarea păcii interioare și permite ca reconcilierea să aibă loc în relație.

Totodată este important să se clarifice ce anume nu este iertarea. Iertarea nu înseamnă uitarea, trecerea cu vederea sau perpetuarea nedreptății. Și pentru că uneori este imposibil sau riscant, iertarea nu implică întotdeauna și reconcilierea. Iertarea nu este întotdeauna rapidă; este un proces care poate lua timp. Nu vă grăbiți partenerul dacă are nevoie de mai multe zile sau săptămâni pentru a parcurge procesul de acordare a iertării.

Șase pași pentru cererea iertării:

1. Recunoașteți că ceea ce ați făcut a fost greșit sau l-a rănit pe celălalt.
2. Încercați să înțelegeți/empatizați cu suferința pe care ați provocat-o.
3. Asumați-vă responsabilitatea pentru propriile fapte și încercați să compensați prejudiciile, dacă este necesar.
4. Asigurați-vă partenerul că nu se va mai repeta.
5. Cereți-vă scuze și rugați-l să vă ierte.
6. Iertați-vă voi înșivă.

Șase pași pentru acordarea iertării:

1. Recunoașteți faptul că vă doare și v-ați supărat. Îngăduiți-vă să vă simțiți nerespectați.
2. Fiți specifici cu privire la așteptările și limitele viitoare.
3. Renunțați la dreptul de a vă lua revanșa, dar insistați ca în viitor să fiți tratați mai bine.
4. Eliberați-vă de acuzele, resentimentele și negativitatea la adresa partenerului.
5. Lucrați împreună pentru reconciliere (atunci când nu implică riscuri).

La crearea acestui material a contribuit și Richard D. Marks, Ph.D., Marriage for Life, Inc., Jacksonville, FL.



ADMINISTRAREA BANILOR

„Înainte spiritul econom era considerat o virtute americană fundamentală.
Astăzi virtutea americană este cheltuirea banilor.” –David Brinkley

PROBLEMELE FINANCIARE

Uniunea a două persoane înseamnă și asocierea a două orientări financiare. Experiențele noastre timpurii contribuie la modelarea valorilor noastre în privința banilor. Banii operează metaforic în viața noastră, reprezentând multe lucruri, cum ar fi siguranța, posibilitatea de a avea grijă de cineva, oportunitatea, încrederea și relația dintre dependență și independență. Nu este de mirare atunci că banii sunt o cauză de conflict majoră și o problemă multistratificată pentru cuplurile căsătorite.

Exercițiu: Stabilirea țințelor financiare

Adesea țințele sunt o extensie a orientării financiare și ar trebui considerate împreună. Partenerul care este orientat spre siguranță este mult mai apt să aibă ținte financiare în direcția economisirii decât partenerul a cărui orientare financiară este focalizată pe distracție. Formulați împreună obiectivele financiare și discutați-le în cadrul acestui exercițiu.

Exercițiu: Crearea unui buget

Alcătuirea unui buget este procesul de planificare a cheltuielilor. Aceasta vă oferă un control asupra cheltuielilor – proces care poate fi foarte capacitator într-o cultură în care suntem în permanență ispitiți să cheltuim bani. O modalitate bună de a crea un buget este să ținem evidența tuturor cheltuielilor pe o perioadă de 1-3 luni și apoi să stabilim media cheltuielilor pe categorii. Completați Planul de buget cu cifrele potrivite situației voastre, dar asigurați-vă că lunar veți depune o sumă și în contul de „economii”.

Exercițiu: Semnificația banilor

În acest exercițiu veți evalua și apoi discuta despre orientarea voastră în privința banilor. Avantajul înțelegerii orientării partenerului în privința banilor este că apoi veți putea să capitalizați și să vă echilibrați punctele forte.

Un cuvânt despre economii. Cartea „The Millionaire Next Door”, de Stanley și Danko (1996) evidențiază faptul că milionarul american obișnuit a ajuns acolo prin propriile puteri, adesea trăind modest, alegând să economisească cel puțin 15% din venit și cheltuind mult mai puțin pe bunuri materiale. Un cheltuitor de „categoria grea”, care conduce mașini scumpe și poartă haine de firmă, adesea nu face decât puține investiții sau economii.

Doar 19% dintre milionarii supervizați și-au moștenit averea, astfel demontându-se mitul popular că bogăția ar trece de la o generație la alta. Economii îi permit unei persoane să se bucure de o dobândă cumulată și reprezintă cheia oricărui plan de administrare a banilor.



ADMINISTRAREA BANILOR

„Nu este nimic rău ca cineva să posede bogății.
Răul apare când bogățiile îl posedă pe om.” –Billy Graham

IMPORTANȚA OBIECTIVELOR FINANCIARE

Cuplurile se ceartă pentru bani mai mult decât pentru orice altceva. Indiferent de cât de mulți sau puțini bani ar avea un cuplu, deciziile privitoare la cum să-i cheltuiască și ce să cumpere sunt problematice pentru majoritatea cuplurilor.

În mod tipic, majoritatea cuplurilor se focalizează doar asupra obiectivelor financiare pe termen scurt: „Astăzi voi plăti rata creditului de 100 de dolari.” Dar obiectivele pe termen scurt trebuie să ia în calcul obiectivele pe termen lung, cum ar fi: „Dorim să economisim suficient pentru a ne cumpăra o casă.”

O modalitate de a reduce conflictele legate de finanțe este să discutați împreună și să vă stabiliți obiectivele pe termen lung și scurt. Stabilirea obiectivelor comune, ca și cuplu, vă poate amplifica sentimentul de echipă și colaborare în acest domeniu complex.

Identificarea și stabilirea obiectivelor voastre financiare

Fiecare se va gândi individual la posibile obiective financiare pe termen lung și scurt, după care le vor discuta împreună. Obiectivele pe termen scurt acoperă o perioadă de 6-12 luni. Obiectivele pe termen lung se întind pe o perioadă de 1-5 ani. Rețineți, obiectivele voastre trebuie să fie realiste, clare și specifice.

Obiective pe termen scurt: (6-12 luni)

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective pe termen lung: (1-5 ani)

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUȚIE DE CUPLU:

- **Comparați-vă listele. Care sunt obiectivele comune?**
- **Care sunt obiectivele diferite?**
- **Stabiliți împreună care vor fi obiectivele voastre comune.**
- **Discutați despre cum veți putea contribui fiecare la realizarea acestor obiective.**
- **Ocazional, examinați-vă progresul în realizarea acestora.**



PLANUL DE BUGET

VENIT LUNAR: (Salariu net)			
	Total Partener 1:		
	Total Partener 2:		
	TOTAL CUPLU:		
CHELTUIELI LUNARE		Cheltuieli actuale	Plan de buget pe viitor
DARURI	Contribuții/Zecime:		
LOCUINȚĂ	Chirie sau ipotecă:		
	Utilitare:		
	Telefon:		
ÎMPRUMUTURI/ DATORII	Auto:		
	Personale:		
	Card de credit:		
MAȘINĂ	Combustibil:		
	Reparații/Întreținere:		
MÂNCARE	Pentru acasă:		
	În afara casei:		
ÎMBRĂCĂMINTE			
BUNURI PERSONALE			
BUNURI CASNICE			
SERVICII	Telefon:		
	Cablu:		
	Internet:		
	Curățătorie/Spălătorie		
	Altele:		
ALTE CHELTUIELI	Economii:		
	Cadouri:		
	Divertisment:		
	Îngrijire copil:		
	Cheltuieli copil:		
	Altele:		
TOTAL VENIT CUPLU:			
TOTAL CHELTUIELI:			
SURPLUS SAU DEFICIT:			



1 DEZACORD PUTERNIC	2 DEZACORD	3 INDECIS	4 ACORD	5 ACORD PUTERNIC
---------------------------	---------------	--------------	------------	------------------------

SEMNIFICAȚIA BANILOR

Folosind scala de la 1 la 5 răspundeți la enunțurile de mai jos:

- 1. Îi iau ca model pe cei care au avut succes financiar.
- 2. Atunci când fac o achiziție majoră, mă gândesc la ce vor gândi ceilalți despre alegerea mea.
- 3. Faptul că am lucruri de calitate mă pune într-o lumină bună.
- 4. Este important pentru mine să mențin un stil de viață similar sau mai bun decât al celor din categoria mea.
- 5. Faptul de a avea niște bani puși deoparte este foarte important pentru mine.
- 6. Mai degrabă aș prefera să am niște bani în plus la bancă decât o nouă achiziție.
- 7. Prefer investițiile sigure cu profit moderat decât investițiile cu risc ridicat și profituri potențiale mari.
- 8. Mă simt mai în siguranță când știu că avem bani suficienți ca să ne achităm facturile.
- 9. Îmi place mult să merg la cumpărături și să cumpăr lucruri noi.
- 10. Cei care au mai mulți bani se distrează mai bine.
- 11. Îmi face plăcere să cheltuiesc bani pentru mine și pentru alții.
- 12. Bani nu aduc fericirea, dar nici rău nu fac.
- 13. Cel care are punge cu bani, are și ultimul cuvânt.
- 14. Nu m-aș simți bine să-mi pun toți banii într-un cont comun.
- 15. Un beneficiu important al banilor este puterea de a-i influența pe ceilalți.
- 16. Cred că fiecare ar trebui să-și administreze banii pe care-i câștigă.

Calcularea și interpretarea scorurilor: După ce ați răspuns la test, însumați rezultatele la cele patru întrebări de la fiecare categorie și notați-vă scorurile mai jos. Scorurile pentru fiecare categorie pot varia de la 4 la 20, scorul ridicat indicând un mai mare acord cu acea perspectivă. Este posibil să aveți scoruri mari sau mici la mai multe categorii. Criteriile de interpretare a scorurilor se găsesc în căsuța de mai jos.

Categoria	Itemi de însumat	Scorul obținut	Interpretarea scorului	Scorul	Interpretarea
Banii ca statut	1-4	_____	_____	17-20	Foarte ridicat
Banii ca siguranță	5-8	_____	_____	13-16	Ridicat
Banii ca divertisment	9-12	_____	_____	9-12	Moderat
Banii ca putere	13-16	_____	_____	4-8	Coborât

DISCUȚIE DE CUPLU:

Comparați-vă scorurile individuale la fiecare categorie. Discutați despre valoarea pe care o acordați fiecare banilor.



EXERCITIUL ÎNTÂLNIRILOR

Dacă doriți să vă mențineți relația vie și în creștere, sfatul nostru cel mai bun este să vă dați întâlnire cu partenerul! Aceasta vă va ajuta să rămâneți prieteni – unul dintre cei mai acurați indicatori ai unui mariaj reușit și durabil. Obiceiul întâlnirilor este catalitic pentru clădirea prieteniei voastre de cuplu și pentru păstrarea conexiunii emoționale de-a lungul anilor. Acest exercițiu vă va ajuta să stabiliți, să restabiliți sau să consolidați practica întâlnirilor.

1. Fiecare va răspunde în scris la următoarele întrebări:

- Gândiți-vă la relația voastră și spuneți care au fost întâlnirile voastre favorite?

- Ce vă place să faceți împreună? (sport, hobbyuri, preocupări, activități recreaționale)

- Numiți câteva lucruri pe care v-ar plăcea să le învățați sau să le faceți împreună. (sporturi, gătit, alpinism)

2. Citiți-vă răspunsurile unul altuia și gândiți-vă la o listă combinată de întâlniri potențiale.

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

3. Evaluați-vă lista combinată și așezați ideile în ordinea în care doriți să le aplicați.

Folosiți criteriile de mai jos pentru a vă evalua întâlnirile. De exemplu, dacă aveți un buget limitat, puteți alege să repetați o întâlnire la care ați pregătit sandvișuri și ați mers la picnic în parc.

- **Timpul necesar pentru întâlnire** (de pildă, 1 oră, 2 ore, seara, după-amiaza sau o zi întreagă)
- **Resursele financiare necesare pentru întâlnire** (\$ = cheltuieli mici; \$\$ = cheltuieli moderate, \$\$\$ = cheltuieli mari)
- **Nivelul de energie** (coborât, mediu, ridicat)

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

4. Acum scoateți calendarul și bifați câte o întâlnire pe săptămână pentru următoarele 2 luni. Este nevoie de 3 săptămâni ca să vă formați un obicei (sau să reînvățați unul vechi) și de 6 săptămâni ca să înceapă să vă placă. În următoarele 2 luni întâlniți-vă cu partenerul o dată pe săptămână și sigur vă veți energiza relația cu distracție, romantism și voie bună!



EXPRESIA INTIMITĂȚII

Intimitatea emoțională și fizică sunt strâns legate între ele. Partenerii care au o bună relație emoțională și se simt iubiți și apreciați, se bucură și de cea mai bună relație fizică.

DISCUȚIE DE CUPLU:

Întrebările de mai jos au fost concepute pornind de la afectivitate definită ca reprezentând „orice expresie verbală sau nonverbală care comunică iubirea într-o manieră non-sexuală.”

Afectivitatea este, în mare măsură, o aptitudine care se învață. Chiar cei care par să fie afectivi „din fire”, de regulă, au beneficiat de o anumită pregătire în copilărie prin intermediul expresiilor de afectivitate văzute și primite în mediul în care au crescut. Cei stânjeniți de afectivitate pot proveni din familii în care afectivitatea a fost absentă sau rar exprimată. În orice caz, este important să discutați despre modul în care ați crescut și impactul asupra așteptărilor voastre în acest domeniu.

- Ce înseamnă „afectivitatea” pentru fiecare?
- Câtă afectivitate (verbală și nonverbală) exista în familiile în care ați crescut?
- Cum ați răspuns la afectivitatea (sau absența ei) primită?
- Cum își manifesta tata afectivitatea?
- Cum își manifesta mama afectivitatea?
- Pe o scală de la 1 la 10, câtă afectivitate vă doriți fiecare în viața maritală?
(1 – foarte puțină, 10 – foarte multă)

Pentru cuplurile premaritale:

- Care a fost atitudinea față de sex în familia voastră? Se vorbea despre sex?
- Unde ați învățat despre sex?
- V-ați mărturisit totul unuia altuia despre istoria sexuală personală? Dacă nu, de ce?
- A fost vreodată lipsa afectivității sau insatisfacția sexuală un motiv pentru care ați rupt o relație?
- Discutați despre poziția fiecăruia față de pornografie.
- Ați discutat despre planificarea familială sau contracepție?

Pentru cuplurile căsătorite:

- De ce anume aveți nevoie pentru a avea dispoziție pentru sex?
- Vă simțiți confortabil să luați inițiativa? De ce da sau de ce nu?
- Cât de des preferați sau vă așteptați să aveți raporturi sexuale?
- Ce activități sexuale vă plac cel mai mult?
- Sunt acte sexuale cu care nu vă simțiți confortabil?
- Ce puteți face fiecare pentru a avea o relație sexuală mai satisfăcătoare?



ROLURI RELAȚIONALE

„Toate animalele sunt egale, dar unele mai mult decât celelalte.”
– George Orwell

ÎMPĂRȚIREA ROLURILOR

Fiecare va face câte o listă cu responsabilitățile personale și cele ale partenerului legate de casă și/sau copii. *Observație: Pentru cuplurile care nu coabitează încă, completați listele cu responsabilitățile pe care vă așteptați să le aveți fiecare în viitorul vostru cămin.*

Lucruri pe care le faceți (sau intenționați să le faceți) **în casă**

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

Lucruri pe care partenerul le face (sau intenționează să le facă) **în casă**

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

DISCUȚIE DE CUPLU:

1. După ce ați completat listele, comparați-le și discutați despre ele. Ați avut vreo surpriză?
2. Rolurile sunt împărțite în principal în funcție de interese și aptitudini sau după criteriile tradiționale (treburi de bărbat, treburi de femeie)?
3. Gândiți-vă un moment cât de asemănătoare sau diferite sunt aceste liste față de ceea ce ați văzut la părinții voștri, în copilărie.
4. Discutați despre ce ați dori fiecare să modificați la listele voastre. Dacă este necesar, conveniți cum ați putea revizui listele actuale.
5. Revizuiți-vă listele și încheiați un acord cu privire la treburile pe care le veți face fiecare în viitor. Stabiliți o dată când veți revizui noile liste.

Exercițiu Roluri relaționale: Schimb de roluri pentru o săptămână

După ce ați completat fiecare listele cu treburi casnice, stabiliți o zi (sau o săptămână) în care fiecare va face treburile celuilalt. Acest experiment vă va ajuta să vă apreciați mai bine unul pe celălalt.



CONVINGERI SPIRITUALE

„Noi nu suntem ființe omenești care au o experiență spirituală; ci suntem ființe spirituale care au o experiență omenească.” –Pierre Teilhard de Chardin

CĂLĂTORIA VOASTRĂ SPIRITUALĂ

Spiritualitatea și credința sunt dimensiuni puternice ale experienței omenești. Convingerile spirituale pot asigura o bază pentru valorile și comportamentele indivizilor și cuplurilor. Persoanele care au o credință spirituală simt cu adevărat cum convingerile lor le vitalizează relațiile. Cuplurile cu acord ridicat asupra convingerilor spirituale indică niveluri mai ridicate de satisfacție și atașament marital decât cele cu un acord spiritual mai coborât.

Date fiind beneficiile potențiale ale convingerilor spirituale într-o relație, este cât se poate de rezonabil ca partenerii să își exploreze și să își evalueze compatibilitatea convingerilor spirituale. Partenerii cu convingeri și practici spirituale puternice spun că această credință le asigură o temelie care le adâncește iubirea și îi ajută să crească împreună și să își împlinească visele. Dacă aveți convingeri spirituale incompatibile, discuțiile despre originea credințelor voastre vă pot ajuta să vă înțelegeți reciproc.

DISCUȚIE DE CUPLU:

Cât de mult cunoașteți istoria religioasă a partenerului vostru? Cât de mult vă cunoașteți propria istorie religioasă? Tradiția de familie conferă relației un sentiment de stabilitate și liniște.

Luați-vă timp să discutați împreună următoarele întrebări și să vă împărtășiți răspunsurile individuale. Dacă nu aveți răspunsurile, întrebați alți membri ai familiei cu privire la perspectiva lor.

1. Care este tradiția religioasă a familiei fiecăruia dintre voi?
2. Ce sărbători sunt respectate și ce ritualuri sunt practicate în familiile voastre?
3. Cât de asemănătoare sau diferite sunt convingerile religioase și spirituale personale cu cele ale familiilor voastre?
4. Care sărbători și ritualuri sunt relevante pentru fiecare personal?
5. Care simboluri religioase au o semnificație specială pentru voi (menora, crucea, bradul de Crăciun)?
6. Mâncarea pe care o pregătiți are vreo semnificație anume?
7. Care este semnificația cadourilor pe care vi le faceți?
8. Ce influență are viața spirituală asupra valorilor și deciziilor voastre?
9. În ce măsură integrați/v-ar plăcea să integrați credința sau viața spirituală în relația voastră maritală?
10. Aveți sentimente sau păreri ferme în privința educației religioase pe care doriți să le-o oferiți copiilor voștri?
11. Cum s-a schimbat înțelegerea voastră despre Dumnezeu de-a lungul vieții?
12. Care credeți că este sensul vieții?



AȘTEPTĂRI MARITALE

„Orice dezamăgire implică o așteptare neîmplinită.”

GESTIONAREA AȘTEPTĂRILOR

Așteptările în ce privește dragostea și mariajul au un impact puternic asupra relațiilor. Într-o mare măsură, veți fi fericiți sau dezamăgiți în funcție de cât de bine ceea ce se întâmplă se potrivește cu ceea ce vă așteptați să se întâmple. Toate cuplurile căsătorite încep cu speranța și credința că vor avea parte de tot ce e mai bun. Problemele apar atunci când aceste speranțe și convingeri nu sunt fundamentate pe realitate.

Următoarele afirmații sunt câteva dintre fanteziile obișnuite pe care le au cuplurile cu privire la căsătorie. Citiți-le și alegeți-le pe cele care credeți că sunt adevărate. Apoi discutați-le împreună.

1. Partenerul meu îmi va satisface toate nevoile de companie.
2. Timpul ne va rezolva problemele.
3. Dacă trebuie să cer, nu mai este la fel de semnificativ.
4. Vom fi fericiți până la adânci bătrâneți, fără probleme majore.
5. Păstrarea unui secret legat de trecutul sau prezentul meu este acceptabilă doar în cazul în care l-ar răni pe partenerul meu.
6. Mai puțin romantism înseamnă că ne iubim mai puțin unul pe altul.
7. Relația noastră va rămâne neschimbată.
8. Interesul sexual al partenerului meu va fi identic cu al meu.
9. Relația noastră va fi mai bună atunci când vom avea un copil.
10. Vom face lucrurile așa cum erau făcute în familia mea.
11. Nimic nu ne-ar putea face să ne îndoim de dragostea noastră reciprocă.
12. Cred că știu tot ce este de știut despre partenerul meu.
13. Pentru a avea un mariaj excelent nu trebuie decât dragoste.
14. Este mai bine să nu spun nimic despre ceva ce mă deranjează decât să provoc probleme inutile în relația noastră.

DISCUȚIE DE CUPLU:

1. Pe care din afirmațiile de mai sus ați fost tentați să le credeți?
2. Dacă sunteți de acord cu aceste afirmații, cum ar putea acestea să vă pregătească drumul pentru dezamăgiri ulterioare?
3. Cum vă împiedică nutrirea sau trăirea acestor afirmații de la a vă iubi și/sau respecta pe deplin pe voi înșivă și pe partener?



COPIII ȘI ARTA DE A FI PĂRINTE

„Înainte să mă căsătoresc, aveam vreo șase teorii despre creșterea copiilor; acum am șase copii și nicio teorie.” –John Wilmot

PENTRU CUPLURILE CARE DORESC SĂ AIBĂ COPII:

DISCUȚIE DE CUPLU DESPRE COPII:

1. Discutați dacă și când vă doriți să aveți copii.
2. Câți copii v-ar plăcea să aveți?
3. Ce ați face dacă ea ar rămâne însărcinată mai înainte de data planificată pentru a avea copii?
4. Ce ați face dacă ați afla că nu puteți avea copii? (Ați adopta? Ați urma un tratament pentru fertilitate?)
5. Care sunt așteptările voastre în ce privește rolul tatălui și al mamei?
6. Cine anticipați sau credeți că va avea grijă de copil în primii ani? (Dumneavoastră? Partenerul? Bona? Bunicii?)
7. Cum preferați să administrați disciplina? (Bătaie? Trimitere în cameră? Suspendarea privilegiilor?)
8. Ca părinți, ce ați vrea să faceți diferit față de familia de proveniență?
9. Cât de important este pentru voi să vă creșteți copiii în preajma rudelor?
10. Credeți în creșterea copiilor cu o bază spirituală sau religioasă? Ce valori sperați să le transmiteți copiilor voștri?

PENTRU PĂRINȚII CU COPII:

PLANIFICAREA UNEI ÎNTRUNIRI DE FAMILIE SĂPTĂMÂNNALE

O întrunire de familie este o ocazie pentru conexiune și reflecție asupra experiențelor familiale și personale recente. Petrecerea acestui timp împreună îi ajută pe membrii familiei să se simtă sprijiniți, îi revigorează și le oferă un sentiment de solidaritate cu sistemul familial.

Reguli:

- Asigurați-vă că participați toți cei cu vârste suficiente de mari.
- Fixați un timp și un loc – când toată familia este în mod normal împreună.
- Încurajați ideile și împărtășirea lor. Nu criticați.

DISCUȚII DE FAMILIE

1. Care credeți că a fost lucrul cel mai bun care s-a întâmplat unuia dintre voi sau familiei în săptămâna aceasta?
2. Care a fost lucrul cel mai rău?
3. În legătura cu problema adusă în discuție la întrebarea anterioară, ce anume s-ar fi putut face diferit?
4. Care este punctul forte al familiei voastre?



COPIII ȘI ARTA DE A FI PĂRINTE

„După doi ani, încă mă mai simt ca un străin.” –Un părinte vitreg

FAMILII RECONSTITUITE: ADOPTAREA UNOR AȘTEPTĂRI REALISTE

Citiți aceste mituri comune și observați dacă vreunul dintre ele rezonază cu voi doi. Folosiți întrebările din Discuția de cuplu de mai jos, pentru a vă ghida discuția.

Mitul: Dat fiind că ne iubim unul pe celălalt, și ceilalți membri ai familiei se vor iubi unul pe celălalt.

Realitatea: Iubirea și/sau bunele relații se pot stabili sau nu între membrii unei familii reconstituite. Cel mai probabil închegarea legăturilor emoționale va lua timp; unii le vor forma rapid, alții mai încet și nu este exclus ca în unele cazuri, acestea să nu se formeze niciodată.

Mitul: De data aceasta vom face un mariaj mai bun.

Realitatea: Cei care au trecut printr-o despărțire sau un divorț adesea au învățat lecții dure din trecut. Cum un nou mariaj implică persoane diferite și dinamici diferite, nu este exclus ca cei pățiți să alunece în aceleași tipare sau rutine (de exemplu, comportamentul evitant în situațiile conflictuale). Aveți grijă să nu repetați greșelile trecutului.

Mitul: Copiii noștri se vor simți la fel de fericiți ca și noi în noua familie.

Realitatea: Adevărul este că, în cel mai bun caz, copiii vor fi derutați de noua căsătorie, iar în cel mai rău, o vor urî. Recăsătorirea este un câștig pentru adulți și o problemă pentru copii. Numai după mult timp, când familia și-a dobândit stabilitatea, recăsătorirea devine un câștig și pentru copii. Aveți răbdare cu ei.

Mitul: Părinții vitregi se vor atașa repede de copii și se vor purta ca niște părinți adevărați.

Realitatea: Uneori părinții vitregi doresc foarte mult să fie acceptați și se străduiesc să se poarte cu copiii ca și un părinte biologic. Totodată mai pot încerca și să manifeste aceeași afectivitate ca un părinte biologic. Adesea copiii au nevoie la început de puțin spațiu pentru a clădi o relație cu părintele vitreg. De aceea, de cele mai multe ori, este bine să lăsați copilul să stabilească ritmul și să vă lăsați conduși de el.

Mitul: Vom putea să întemeiem cu ușurință o familie nouă.

Realitatea: În cele mai multe cazuri, copiii nu au cerut această familie nouă și au nevoie de timp pentru a clădi o istorie și un sentiment de familie. Nu forțați legarea relațiilor. Adesea este mai bine să aveți așteptări minime cu privire la modul în care se vor forma relațiile, decât așteptări înalte care nu se vor materializa niciodată.

DISCUȚIE DE CUPLU:

1. Care dintre aceste mituri ați fost tentați să le credeți?
2. Cum ar putea astfel de așteptări nerealiste să vă predisună la frustrare și dezamăgire?
3. Cum veți echilibra/așeza în ordinea priorităților dificultățile dintr-o familie reconstituită și întreținerea relației de cuplu?

Adaptat după *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family*, de Ron L. Deal, Minneapolis: Bethany House Publishers (2002).



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.

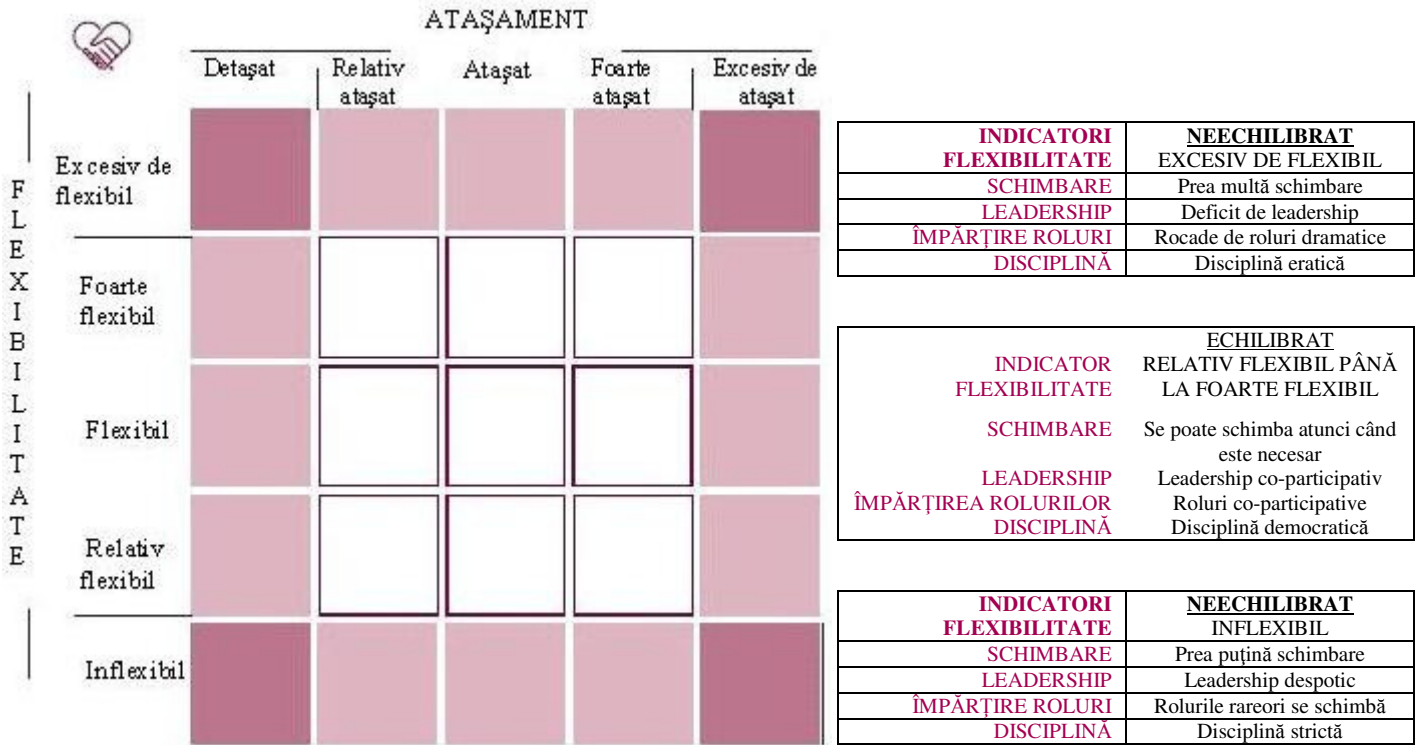
DISCUȚIE DE CUPLU:

- **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:**

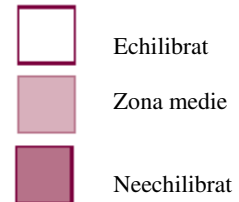
Întâlniri de familie cu ocazia sărbătorilor
Sărbătorirea unei zile de naștere sau aniversări
Timpul cinei / timpul meselor
Disciplina și responsabilitățile parentale
Atașamentul în mariajul părinților fiecăruia
Flexibilitatea în mariajul părinților fiecăruia
Îngrijirea unui membru bolnav
Adaptarea la 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 răsfrânge 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).**

DIAGRAMA CUPLULUI ȘI A FAMILIEI



INDICATORI ATAȘAMENT	Neechilibrat Detașat	Echilibrat Relativ atașat până la foarte atașat	Neechilibrat Excesiv de atașat
„Eu” vs. „noi”	Prea mult „Eu” Individualitate	Echilibru bun între „Eu” și „Noi”	Prea mult „Noi” Comuniune
ATAȘAMENT	Puțin atașament	Atașament moderat până la ridicat	Prea mult atașament
LOIALITATE	Lipsa loialității	Loialitate moderată până la ridicată	Loialitatea impusă
INDEPENDENȚĂ	Independență ridicată	Interdependență	Dependență ridicată





EXERCITII DE ATAȘAMENT – SUGESTII PRACTICE PENTRU A VĂ ECHILIBRA RELAȚIA

Dacă rezultatele obținute indică faptul că sunteți „Detașați” sau „Relativ atașați”, încercați una sau mai multe dintre aceste idei pentru a deveni mai atașați unul de celălalt:

- Completați spațiile. Folosiți următoarele enunțuri (sau altele proprii) pentru a descoperi sau redescoperi sentimentele cele mai intime ale partenerului. „Sunt fericit atunci când _____”; „Îmi este teamă de _____”; „Dacă aș avea mai mult timp, aș _____”; „Mă simt teribil de jenat atunci când _____”; „Un lucru pe care nu l-am spus nimănui niciodată este _____”; „Una dintre cărțile mele preferate este _____”; „Mâncarea mea preferată este _____”;
- Spuneți „Nu” la activitățile exterioare care consumă prea mult timp și energie, în prejudiciul relației voastre.
- Participați împreună la proiecte comunitare sau de voluntariat.
- Începeți să aveți săptămânal o seară de întâlnire.
- Plănuțiți și visați împreună. Creați o listă cu lucrurile pe care vă doriți să le faceți în viață.
- Urmați un curs sau mergeți în vacanță împreună.
- Găsiți un hobby sau o activitate pe care ați putea s-o desfășurați împreună.
- Faceți-vă complimente.

Dacă rezultatele obținute indică faptul că sunteți „Excesiv de atașați” sau „Foarte atașați”, încercați una sau mai multe dintre aceste idei pentru a vă consolida independența:

- Mențineți, legați și cultivați prietenia cu alte persoane.
- Urmați un curs singuri sau cu prietenii.
- Implicați-vă într-un proiect de voluntariat la care nu ia parte și partenerul.
- Oferiți-vă puțin timp separat făcând o plimbare, jogging sau scriind în jurnal. Cunoașteți-vă și plăceți-vă pe voi înșivă. Atunci când rezervorul personal este plin, îi poți dăru mai mult partenerului.



EXERCIȚII DE FLEXIBILITATE – SUGESTII PRACTICE PENTRU A VĂ ECHILIBRA RELAȚIA

Dacă rezultatele obținute indică faptul că sunteți „Inflexibili” sau „Relativ flexibili”, încercați una sau mai multe dintre aceste idei pentru a deveni mai flexibili.

- **Împărțiți leadershipul și rolurile.** Dacă aveți roluri și modele de leadership strict definite, încercați să schimbați rutina normală.
- **Pentru o zi, lăsați deoparte listele, calendarele și programele.** Petreceți o zi împreună fără să vă uitați la ceas.
- **Faceți o listă cu rolurile și așteptările voastre relaționale.** Revizuiți această listă pentru a o face mai flexibilă.
- **Faceți schimb de roluri cu partenerul timp de o săptămână.** Dacă în mod normal, partenerul este cel care face cumpărăturile, preluați această sarcină timp de o săptămână.
- **Faceți ceva cu adevărat spontan.** Ștergeți tot din agenda unei zile sau a unei săptămâni și folosiți timpul pentru a vă întâlni într-un cadru romantic.

Dacă rezultatele obținute indică faptul că sunteți „Excesiv de flexibili” sau „Foarte flexibili”, încercați una sau mai multe dintre aceste idei pentru un plus de stabilitate:

- **Adăugați mai multă consecvență, tradiție și ritualuri.** Studiile arată că ritualurile și rutina sunt asociate cu o satisfacție maritală mai mare și cu relații de familie mai puternice. Ritualurile creează legături puternice, clădesc relații de iubire și organizează viața de familie. Ritualurile sunt mai mult decât sărbători și aniversări – rutina zilnică este de asemenea un ritual important pentru cupluri și familie. Ritualurile zilnice includ ritualul mesei, al trezirii și al culcării, salutarile de la plecare și de la venire.
- **Faceți o listă cu treburile casnice, trecând în dreptul fiecăreia cine le va face.** Negociați cu partenerul repartizarea acestora.
- **Fiți mai consecvenți ca părinți.**
- **Țineți-vă promisiunile față de partener.**



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.**
- **Fiiți 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?**



OBIECTIVE

*Să fiți împreună este un început. Să rămâneți împreună înseamnă progres.
Să lucrați împreună înseamnă succes. –Henry Ford*

REALIZAREA OBIECTIVELOR... ÎMPREUNĂ

Clarificați-vă și definiți-vă obiectivele personale, de cuplu și de familie pentru următorii câțiva ani. Rețineți că obiectivele trebuie să fie realiste și clar enunțate.

Obiective partener 1

Obiective personale

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective de cuplu

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective de familie

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective partener 2

Obiective personale

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective de cuplu

1. _____
2. _____
3. _____

Obiective de familie

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUȚIE DE CUPLU:

- **V-a surprins vreunul dintre obiectivele partenerului?**
- **Care obiective sunt cele mai importante pentru fiecare în momentul de față?**
- **Care sunt problemele curente din jurul acestor obiective?**
- **Cum se completează sau concurează între ele obiectivele voastre?**
- **Cum puteți contribui fiecare la realizarea acestor obiective?**
- **Care va fi primul pas de făcut pentru ca acest obiectiv să devină o realitate?**