

Domande/Temi per conversazioni come coppia

Come abbiamo vissuto la nostra relazione nell'anno trascorso?

(Breve retrospettiva e riflessione)

Quale significato ha assunto per noi il matrimonio?

(Si sviluppa una consapevolezza più profonda della relazione. Dalla risposta si derivano delle risorse e dei punti di forza per la coppia).

Quali nuovi lati abbiamo scoperto reciprocamente nell'ultimo anno?

(Si prende consapevolezza della diversità del partner)

Cosa siamo riusciti a fare bene come coppia nell'anno trascorso?

(Evidenziare le risorse come p.es. una migliore gestione dei conflitti)

Quali nuovi elementi in comune abbiamo scoperto?

(Elementi in comune, interessi comuni rafforzano l'unione)

Ci sono degli sviluppi che abbiamo immaginato per il nostro matrimonio che sono diversi da come sono ora nella realtà?

(P. es. routine quotidiana, distacco dalla famiglia, discussioni)

Ognuno di noi ha abbastanza spazio per i propri interessi?

(Sviluppo dell'individuo nella relazione)

Quali accordi abbiamo trovato nella nostra vita quotidiana insieme?

(Distribuzione dei compiti, p. es. nell'economia domestica, essere consapevoli delle responsabilità)

Come abbiamo gestito i conflitti / le crisi? Cosa dobbiamo migliorare in futuro?

(‘Imparare a litigare’.

Riconoscere il proprio comportamento durante una lite).

Abbiamo creato dei rituali come coppia?

(I rituali proteggono l'intimità nella frenesia della vita quotidiana. P.es. fare colazione insieme al sabato, ecc..)

In quale ambiti vediamo delle possibilità di sviluppo come coppia?

(Ci sono sempre degli sviluppi, occorre riconoscerli e integrarli).

Qual è l'immagine che ciascuno di noi ha di una relazione riuscita?

(Esprimere desideri, aspirazioni e immaginazioni in modo aperto. Ciò può creare un legame reciproco più intimo).

Ci sono circostanze di cui sospettiamo che potrebbero diventare un problema serio in futuro?

(‘Sistema di allarme precoce’. Sensibilizzazione per eventuali problemi che potrebbero manifestarsi)