

CHCEK-UP DEL CONFLITTO DI COPPIA

Quale sentimento domina in noi?

Collera	Si	No	In parte
Divento aggressivo e non lascio parlare il partner			
Reagisco con rabbia e voglio avere ragione a tutti i costi			
Reprimo la reazione covando rabbia e rancore			
Penso che sia come sua madre o suo padre			
Ritengo sia un ossessivo/a			
Mi arrabbio perché lo/la ritengo superficiale			
Paura	Si	No	In parte
Penso di avere sbagliato persona			
Mi scoraggio,tanto “sarà sempre così”			
Vedo il litigio come la fine di un sogno			
Ritengo che abbia un carattere impossibile, “ tanto è inutile ragionare con lui/lei			
Entro in ansia, non vedo alcuna via d’ uscita			
Mi rifugio in Dio, unico conforto			
Tristezza	Si	No	In parte
Mi chiudo in me stesso			
Mi deprimi ritenendo che la mia vita sia tutto uno sbaglio.			
Cerco di evadere non pensandoci o distraendomi			
Mi auto convinco che si tratti di problemi suoi			
Mi sento incompreso/a			
Me la prendo con Dio			
Tenerezza	Si	No	In parte
So attendere il momento opportuno per chiarire			
Metto avanti il noi al posto dell’ io e del tu			
Mi impegno a mantenere i toni della discussione in un clima di rispetto			
Cerco di comprendere le ragioni del disagio che lui/lei vive			
Espongo con serenità i motivi del mio dissenso			
So chiedere perdono con sincerità e umiltà			
So perdonare con generosità e gratuità non ponendo limiti			
Cerco nella preghiera la capacità per far emergere la parte migliore di me			
Pongo Dio-tenerezza al centro della nostra vita di coppia			

Che cosa non accetto del mio conuge?

Collera	Si	No	In parte
E' impulsivo e irascibile			
Decide da solo			
Alza la voce nelle discussioni			
Non ha pazienza			
Tratta i figli con aggressività			
Non si occupa abbastanza della famiglia			
Non mi rispetta e non fa niente per cambiare			
E' poco attento all' intimità sessuale e si dimostra troppo egoista			
Paura			
Non prende mai una decisione chiara			
Non è affidabile e coerente con le scelte			
Dipende troppo dalla sua famiglia di origine			
Privilegia uno dei figli/figlie			
Non fa mai il primo passo per riconciliarsi			
Non sa comunicare			
E' scarsamente affettivo sul piano affettivo/sessuale o al contrario troppo esigente o con richieste che non condivido			
Tristezza			
Ha una visione delle cose costantemente negativa			
Ha una bassa stima di se e una scarsa fiducia in me			
Tienea lungo il broncio e vuole avere sempre ragione			
Pensa solo a se stesso/stessa			
Cura troppo poco la sua persona			
Non si impegna a comunicarmi i suoi vissuti			
Ha rigidità sessuali, paure o tabù che rendono difficile l' intimità			
Tenerezza			
Non mi fa sentire amato /amata come vorrei			
Non mi fa sentire stimato/stimata come vorrei			
Non ha ma tempo per dialogare dei nostri problemi			
Non valorizza il linguaggio della tenerezza			
E' troppo umorale			
E' disordinato/a			
Non è mai disponibile a pregare			
Dio è assente nella nostra vita affettiva			
Non siamo consapevoli della forza che deriva dalla grazia del sacramento nuziale			