

Il rapporto di coppia

Dott.ssa Nicoletta Premoselli

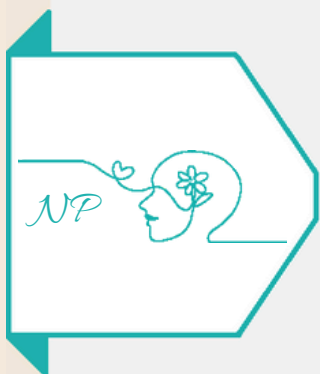
Riflessioni sulla vita di coppia

Le domande aperte sono un'opportunità per condividere i propri pensieri e sentimenti in modo sincero.

Leggi le domande attentamente e prenditi un momento per pensare alla tua risposta e poi scrivi ciò che vorresti comunicare al tuo partner in modo sincero. Non aver paura di esprimere ciò che provi e che vorresti comunicare.

Le informazioni sono confidenziali e sono coperte dal segreto professionale.

**Quali sono gli elementi fondamentali per te nella relazione?
(Es. dialogo, complicità, interessi in comune...)**



Quali elementi sono assolutamente inaccettabili? (Es. trascuratezza fisica, mancanza di rispetto, violenza in tutte le forme...)



Cosa sono disposto a dare in questa relazione? (Allo stato attuale delle cose)



Cosa voglio dal partner?



Qual era il sogno di noi quando abbiamo iniziato la nostra relazione e rispetto a quel sogno dove siamo ora? Quali aspetti sono stati soddisfatti e quali no? Perché? Indicare anche se c'è margine. Se si pensa che non ci sia margine qual è il desiderio collegato alla coppia? (Continuare, darsi del tempo, prendere una pausa, ecc...)



Che valore attribuisco a quello che abbiamo costruito fino ad ora? (Es. valore assoluto, un tesoro da custodire e difendere, una coppia come tante, non è la situazione che fa per me...)