# FOGLIO DI LAVORO

## CONOSCERSI

1 **Les e Leslie Parrot** hanno individuato delle dimensioni che è importante **esplorare prima di consolidare la relazione.**
Prenditi del tempo per ragionare sui seguenti ambiti della vita:

1. finanze
2. pasti
3. faccende
4. tradizioni e vacanze
5. rapporto con la famiglia d'origine.

**Per aiutarti, chiediti quali siano le cose più importanti per te per ognuno di questi aspetti.**

Esempio:

1. "risparmiare è molto importante"
2. "è importante pranzare insieme la domenica"
3. "la lavatrice si avvia solo di notte"
4. "i regali si scambiano la sera della Vigilia"

**Condividi le tue risposte con Partner e parlatene insieme.**

2. Esplorando la dimensione dei **piani futuri**, confrontati **con te e con Partner** su queste due tematiche, facendo attenzione a soffermarti anche sul **rapporto con la famiglia d'origine**:

1. **FIGLI**

Domande stimolo per cominciare:

Li vuoi? Se sì, quanti ne desidereresti?

Quale coinvolgimento dei parenti immagini?

Quali sono i principi pedagogici che seguiresti?

2. **MATRIMONIO**

Domande stimolo per cominciare:

Vuoi sposarti? Se sì, quanto è importante per te?

Se no, come immagini la celebrazione del vostro amore?

3 La domanda che vorrei ti facessi adesso è: **conosci Partner?**
Lo riconosci in ciò che fa? Ti dai il tempo di ri-conoscere Partner? Cioè di conoscerlo o conoscerla di nuovo, di aggiornare la tua idea della persona che è adesso?

**È necessario esplorare quattro dimensioni per conoscere ampiamente la persona che hai scelto di avere accanto:**

- **PRESENTE**: se non la conosciamo approfonditamente, è possibile che sia necessario ricorrere ad un rituale di connessione (vedi: "sostenersi").

- **PASSATO**: conoscere le ferite e i momenti significativi di Partner può aiutarci, oltre ad alimentare l'intimità psicologica, a riconoscere i trigger (cioè quelle situazioni o quei comportamenti che agganciano emotivamente gli esseri umani e che, specie in assenza di lavoro su di sé, fanno agire e reagire come se ci si trovasse nella situazione passata anziché presente) e a prendersene cura vicendevolmente affinché si possa costruire la relazione come un luogo sicuro.

- **FUTURO**: le conoscenze acquisite in questo ambito ci serviranno soprattutto per costruire l'orizzonte comune (vedi: "il futuro").

- **CORE-IDENTITY**: fa riferimento al nocciolo della persona, comprende sia cose che possono modificarsi nel tempo, sia (e principalmente) quelle che la definiscono.

Nella pagina successiva troverai alcune domande stimolo per esplorare insieme queste dimensioni.

**DIMENSIONE PRESENTE**

Conosci il suo presente? Quindi la sua rete di persone significative, le sfide e il periodo che sta vivendo, le preoccupazioni del momento, le persone con cui eventualmente sta avendo attriti e quelle che ad oggi sono le sue preferite?
Sai dire cos'è che fa sentire a Partner il tuo amore, secondo Partner? Conosci il suo comfort food, la sua musica preferita, i film e le serie che ama, il suo ideale di serata, vacanza e riposo?
Ha apportato dei cambiamenti in sé, negli ultimi anni? Secondo te? Secondo Partner?

**DIMENSIONE PASSATO**

Conosci il suo passato? I suoi ricordi migliori, l'evento più stressante della sua infanzia, il rapporto che aveva con i suoi genitori?

**DIMENSIONE FUTURO**

Conosci il suo futuro? Intendiamo le sue aspirazioni, progetti e speranze, la vita che si immagina di avere da qui a cinque anni, i suoi desideri?

**DIMENSIONE CORE-IDENTITY**

Conosci il suo interno? Le convinzioni, le credenze religiose, la filosofia di vita, i suoi valori e principi, le cose che sono importanti? Conosci le sue paure, le sue insicurezze, i problemi di salute che preoccupano maggiormente? Sapresti dire quali siano i valori che vuole trasmettere? Di cosa ha bisogno quando sta fisicamente male?

4 Adesso, prenditi del tempo per **raccontarti e per confrontare la tua immagine di Partner e la sua immagine di sé**, e viceversa.
**Questo esercizio può essere fatto insieme e a turno, per poi confrontare le risposte.**

**STRANEZZE E PARTICOLARITÀ DI PARTNER**
Esempio: "per rilassarsi compila quiz di geografia"

**STRANEZZE E PARTICOLARITÀ DI ME**
Esempio: "quando sono in bagno non voglio che nessuno mi parli"

5 Infine, proprio perché **conoscersi ampliamente e approfonditamente è così importante**, un ultimo esercizio: **attribuisci un valore da 1 a 7 per ciascuno di questi aggettivi** e confronta la tua visione di Partner con la sua, poi fate cambio.

| **Partner è una persona..** | **LA MIA RISPOSTA** | **LA SUA RISPOSTA** |
|---|---|---|
| 1. creativa | | |
| 2. generosa | | |
| 3. simpatica | | |
| 4. empatica | | |
| 5. coraggiosa | | |
| 6. astuta | | |
| 7. altruista | | |
| 8. appassionata | | |
| 9. ottimista | | |
| 10. pessimista | | |
| 11. realista | | |
| 12. spontanea | | |
| 13. rispettosa | | |
| 14. paziente | | |
| 15. decisa | | |
| 16. comprensiva | | |
| 17. collaborativa | | |
| 18. socievole | | |
| 19. riservata | | |
| 20. sicura di sé | | |

**N.B.:** questi sono solo alcuni degli aggettivi possibili, se te ne vengono in mente altri, aggiungili!