

CHECK-IN PER LE COPPIE

Questo esercizio è utile a costruire intimità relazionale. A turno, ogni coniuge, risponde alle seguenti domande. E' da fare ogni giorno. Ci vogliono solo tra 5 e i 10 minuti.

Sentimenti – Come mi sento? Questo non è il momento per dare la colpa o per dare spiegazioni, ma per riconoscere il proprio stato emotivo.

Affermazione – Che cosa apprezzi del tuo coniuge, oppure elogia il tuo coniuge per qualcosa che ha fatto? Diglielo. Per esempio: “Grazie per aver lavato i piatti stasera” oppure “Sono fiero di te per come hai fatto quella presentazione” oppure “ho notato che stai trascorrendo più tempo con i nostri figli”.

Bisogni – Esplicita uno o più dei tuoi bisogni. Per esempio: “ho bisogno di fare un sonnellino” oppure “ho bisogno di un abbraccio o di compagnia” oppure “ho bisogno di aiuto con il bucato.”

Responsabilità – Cosa hai fatto recentemente di cui puoi assumertene la responsabilità? Qualcosa che non è stato utile o qualcosa che ha ferito in qualche maniera. Ricordati di prendere responsabilità per le tue azioni, e non dare colpa al tuo coniuge.

Sobrietà/Spiritualità – Da quanto tempo sei stato “sobrio” dall’ultimo check-in? Per i coniugi di chi è dipendente questo si potrebbe riferire a comportamenti che fanno parte del tuo recupero, come “sono stato “sobrio” dal cercare di controllare il tuo comportamento oggi.” Ricordati, il coniuge non è il tuo partner di rendicontazione, quindi ci vuole cautela nel decidere cosa condividere con il tuo coniuge. Questa può anche essere un'occasione per fare un check-in spirituale.

Il Miracolo dei 2 minuti

“Il miracolo dei 2 minuti” avviene quando consapevolmente e deliberatamente ci si connette con il coniuge riguardo a quello che sta succedendo. Per ragioni di semplicità, presumerò che al mattino, il marito lasci per primo la casa. Se è la moglie che esce prima, lo stesso consiglio vale per lei. Il marito gestisce la sua mattinata affinché possa avere tempo per il miracolo dei 2 minuti; fa questo andando da sua moglie ed abbracciandola prima di uscire di casa. Durante questo tempo, va bene menzionare brevemente qualcosa degli affari quotidiani della famiglia o personali. Ma più che altro, incoraggio fortemente che esprima il suo amore ed il suo apprezzamento a sua moglie, e che la guardi negli occhi e la baci (un suggerimento: un bacio di 5-10 secondi ha più significato e si crea un legame più forte che un bacio di 2 secondi). E quando vi rincontrate dopo le attività giornaliere, il miracolo di 2 secondi viene ripetuto (Suggerimento: quando il marito o la moglie rientra a casa, lui o lei lascia quello che sta facendo e lo/la saluta con entusiasmo con un abbraccio e un bacio, questo rende il miracolo serale dei 2 minuti più efficace).”

- Dr. Mark Laaser