

PACCHETTO 3:

TEST E QUESTIONARI DI COPPIA

"Comprendere, misurare e celebrare il vostro percorso insieme"

Cari lettori,

Benvenuti al Pacchetto 3: Test e Questionari di Coppia, un insieme di strumenti valutativi pensati per accompagnarvi lungo il percorso del metodo NOI-Adesso.

Spesso ci chiediamo "Stiamo migliorando davvero?" oppure "Quanto siamo connessi in questo momento?". Questi test sono stati creati proprio per rispondere a queste domande, offrendo prospettive oggettive su aspetti spesso difficili da misurare.

I questionari che troverete in questo pacchetto non sono strumenti di giudizio, ma di consapevolezza. Non esistono punteggi "giusti" o "sbagliati" - ogni coppia ha la propria storia, i propri ritmi e le proprie sfide. Ciò che conta è il percorso di crescita, non il punto di partenza.

Vi invitiamo a utilizzare questi strumenti con curiosità, onestà e gentilezza. Potete compilarli individualmente e poi confrontare le risposte, oppure discuterli insieme fin dall'inizio. L'importante è che diventino occasioni di dialogo sincero, non di confronto o critica.

Ripetete i test a distanza di tempo (consigliamo intervalli di 1-3 mesi) per notare i cambiamenti, celebrare i progressi e identificare nuove aree su cui concentrarvi.

Ricordate: la consapevolezza è il primo passo del cambiamento. E ogni piccolo passo avanti merita di essere riconosciuto e celebrato.

Con affetto, Noemi Moore

SOMMARIO

TEST DI VALUTAZIONE INIZIALE.....	3
QUESTIONARIO COMPLETO NOI-ADESSO.....	3
SCALA DI CONNESSIONE DI COPPIA.....	6
TERMOMETRO DELLA DISTANZA.....	7
MISURAZIONE DEI PROGRESSI NEL METODO.....	8
QUIZ DI AUTO-VALUTAZIONE DEI 4 PILASTRI.....	8
TRACCIATORE MENSILE DELL'EVOLUZIONE.....	10
QUESTIONARIO DI FOLLOW-UP (DOPO 3 MESI).....	10
TEST TEMATICI APPROFONDITI.....	13
STILI DI COMUNICAZIONE NELLA COPPIA.....	13
QUIZ: "QUAL È LA TUA LINGUA DELL'INTIMITÀ?".....	15
TEST "GENITORI O PARTNER?".....	17
VALUTAZIONE DELLA RESILIENZA DI COPPIA.....	19
QUESTIONARI PER SITUAZIONI SPECIFICHE.....	21
RILEVATORE DI DISCONNESSIONE.....	21
VERIFICA DELLA CO-GENITORIALITÀ.....	23
ANALISI DELLE CRISI: IMPARARE DALL'ESPERIENZA.....	25
AUTO-VALUTAZIONE NELLA RIPRESA DOPO UN PERIODO DIFFICILE.....	27
CELEBRAZIONE E RICONOSCIMENTO.....	29
INVENTARIO DEI PROGRESSI E DELLE TRASFORMAZIONI.....	29
DIARIO DELLE PICCOLE VITTORIE.....	31
NUOVO SOGNO DI COPPIA: VISIONE CONDIVISA.....	32
SCHEDE RIASSUNTIVE.....	34
PROFILO PERSONALIZZATO DI COPPIA.....	34

TEST DI VALUTAZIONE INIZIALE

QUESTIONARIO COMPLETO NOI-ADESSO

Da completare all'inizio del percorso e ripetere dopo 3 mesi

Istruzioni: Indicate quanto spesso queste situazioni si verificano nella vostra relazione, utilizzando la scala da 1 a 5: 1 = Quasi mai | 2 = Raramente | 3 = Talvolta | 4 = Spesso | 5 = Quasi sempre

Sezione 1: NUTRIRE la relazione

1. Compriamo piccoli gesti d'affetto quotidiani verso il partner 1 - 2 - 3 - 4 - 5
2. Comuniciamo apprezzamento per sforzi e qualità dell'altro 1 - 2 - 3 - 4 - 5
3. Ci scambiamo parole gentili anche nelle giornate difficili 1 - 2 - 3 - 4 - 5
4. Facciamo piccole sorprese o attenzioni che dimostrano cura 1 - 2 - 3 - 4 - 5
5. Riconosciamo ad alta voce i gesti positivi dell'altro 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TOTALE NUTRIRE: ____/25

Sezione 2: OSSERVARE con attenzione

6. Ascoltiamo l'altro con vera attenzione, senza interrompere 1 - 2 - 3 - 4 - 5
7. Facciamo domande sincere sulla giornata o sul sentire dell'altro 1 - 2 - 3 - 4 - 5
8. Notiamo cambiamenti nell'umore o nelle esigenze del partner 1 - 2 - 3 - 4 - 5
9. Diamo spazio all'altro per esprimere preoccupazioni o pensieri 1 - 2 - 3 - 4 - 5
10. Manteniamo il contatto visivo durante le conversazioni importanti 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TOTALE OSSERVARE: ____/25

Sezione 3: INCONTRARE fisicamente ed emotivamente

11. Creiamo momenti di vicinanza fisica nel quotidiano 1 - 2 - 3 - 4 - 5

12. Troviamo modi per connetterci anche nelle giornate più caotiche 1 - 2 - 3 - 4 - 5
13. Ci abbracciamo o tocchiamo con consapevolezza, non solo per abitudine 1 - 2 - 3 - 4 - 5
14. Riusciamo a essere emotivamente presenti l'uno per l'altro 1 - 2 - 3 - 4 - 5
15. Ci guardiamo negli occhi durante momenti significativi 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TOTALE INCONTRARE: ____/25

Sezione 4: ALLENARSI alla costanza

16. Manteniamo i nostri rituali di coppia anche nei giorni difficili 1 - 2 - 3 - 4 - 5
17. Riprendiamo le nostre abitudini connettive dopo periodi di distanza 1 - 2 - 3 - 4 - 5
18. Facciamo piccoli aggiustamenti quando sentiamo di allontanarci 1 - 2 - 3 - 4 - 5
19. Celebriamo i piccoli passi avanti nella nostra relazione 1 - 2 - 3 - 4 - 5
20. Ci incoraggiamo a vicenda nel mantenere viva la relazione 1 - 2 - 3 - 4 - 5

TOTALE ALLENARSI: ____/25

PUNTEGGIO TOTALE: ____/100

Interpretazione dei punteggi:

Per ciascuna sezione:

- 5-10: Area che richiede particolare attenzione e sviluppo
- 11-17: Area in sviluppo con margini di miglioramento
- 18-25: Area di forza nella vostra relazione

Per il punteggio totale:

- 20-40: Connessione attualmente limitata. Il metodo NOI-Adesso può offrire strumenti molto utili per ritrovarvi
- 41-60: Relazione nella fase di "risvegliarsi". Ci sono fondamenta su cui costruire
- 61-80: Buona connessione con spazio per crescere ancora insieme
- 81-100: Eccellente connessione. Il vostro compito è mantenere e nutrire ciò che avete creato

Riflessione personale:

Qual è l'area in cui il vostro punteggio è più alto? _____

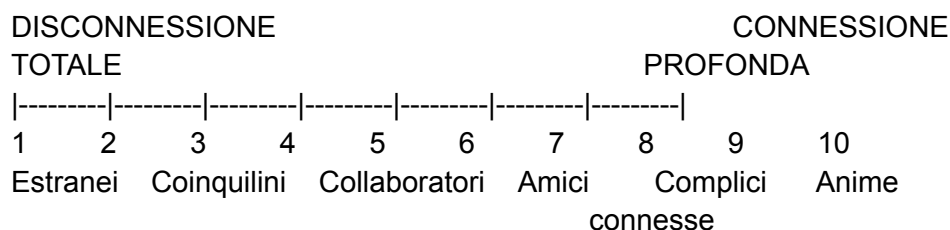
Qual è l'area che vorreste sviluppare maggiormente? _____

Scegliete un piccolo passo concreto da fare questa settimana per migliorare in quell'area:

SCALA DI CONNESSIONE DI COPPIA

Un modo visivo per valutare dove vi trovate oggi

Istruzioni: Segnate sulla linea continua dove sentite che si trovi attualmente la vostra relazione. Poi chiedete al vostro partner di fare lo stesso, preferibilmente su una copia separata. Confrontate e discutete le vostre percezioni.



- **1-2 (Estranei):** Quasi nessuna comunicazione emotiva, distanza percepita come incolmabile
- **3-4 (Coinquilini):** Comunicazione principalmente logistica, pochi momenti di vera connessione
- **5-6 (Collaboratori):** Buona organizzazione pratica ma poca profondità emotiva
- **7-8 (Amici):** Comunicazione aperta e supporto reciproco, ma possibili aree di disconnessione
- **9-10 (Complici/Anime connesse):** Profonda intimità emotiva, fisica e intellettuale, senso di unione anche nelle difficoltà

Domande di riflessione:

1. Dove vi siete posizionati entrambi? C'è una differenza nella percezione?
2. Se c'è una differenza, cosa potrebbe spiegarla?
3. Dove vi piacerebbe trovarvi tra 3 mesi?
4. Quale piccolo passo vi aiuterebbe a muovervi di un punto verso la connessione più profonda?

TERMOMETRO DELLA DISTANZA

Per misurare la temperatura emotiva della relazione

Istruzioni: Per ciascuna delle seguenti affermazioni, indicate quanto vi sentite d'accordo nella vostra situazione attuale, usando una scala da 1 a 4: 1 = Per niente d'accordo | 2 = Poco d'accordo | 3 = Abbastanza d'accordo | 4 = Completamente d'accordo

____ 1. Spesso mi sento solo/a anche quando siamo insieme ____ 2. Le nostre conversazioni sono principalmente pratiche e organizzative ____ 3. Ci sono pensieri o sentimenti importanti che non condivido più con il mio partner ____ 4. Raramente ci guardiamo negli occhi durante una conversazione ____ 5. Il contatto fisico tra noi è diventato principalmente funzionale o abitudinario ____ 6. Non ricordo l'ultima volta che abbiamo riso insieme di cuore ____ 7. Mi sento spesso incompreso/a o non visto/a dal mio partner ____ 8. Trovare tempo per noi come coppia sembra sempre l'ultima priorità ____ 9. Tendo a trattenere le mie emozioni per evitare discussioni ____ 10. I nostri momenti insieme sono spesso interrotti da distrazioni (telefoni, TV, ecc.)

PUNTEGGIO TOTALE: ____/40

Interpretazione:

- 10-15: Distanza minima. La vostra relazione mostra buona connessione emotiva.
- 16-25: Distanza moderata. Ci sono aree che meritano attenzione per riavvicinarvi.
- 26-35: Distanza significativa. È importante agire per ripristinare la connessione.
- 36-40: Distanza critica. Considerare un supporto esterno se il metodo da solo non è sufficiente.

Prossimi passi per ridurre la distanza:

Scegliete le tre affermazioni con il punteggio più alto (quelle con cui siete più d'accordo) e per ciascuna, annotate un piccolo passo che potreste fare nei prossimi giorni per iniziare a cambiare quella dinamica:

Affermazione # ____: _____

Passo concreto: _____

Affermazione # ____: _____

Passo concreto: _____

Affermazione # ____: _____

Passo concreto: _____

MISURAZIONE DEI PROGRESSI NEL METODO

QUIZ DI AUTO-VALUTAZIONE DEI 4 PILASTRI

Per identificare i vostri punti di forza e le aree da sviluppare

Istruzioni: Per ciascuna domanda, assegnate un punteggio da 1 a 5 in base alla frequenza con cui mettete in pratica quel comportamento: 1 = Mai | 2 = Raramente | 3 = A volte | 4 = Spesso | 5 = Ogni giorno

NUTRIRE: ____ Faccio piccoli gesti d'affetto verso il mio partner (biglietti, messaggi, attenzioni) ____ Esprimo gratitudine per le cose che il mio partner fa per me e per la famiglia ____ Faccio complimenti sinceri al mio partner ____ Presto attenzione a piccoli dettagli che possono far piacere al mio partner ____ Creo occasioni per far sentire speciale il mio partner nel quotidiano

Totale NUTRIRE: ____/25

OSSERVARE: ____ Ascolto il mio partner senza interrompere o preparare la risposta ____ Faccio domande per comprendere meglio ciò che il mio partner prova ____ Noto i segnali non verbali del mio partner (espressioni, postura, tono) ____ Do spazio al mio partner per esprimersi completamente ____ Verifico di aver compreso correttamente ciò che il mio partner intendeva

Totale OSSERVARE: ____/25

INCONTRARE: ____ Creo momenti di vicinanza fisica con il mio partner (abbracci, carezze, ecc.) ____ Trovo modi per connettermi con il mio partner anche in giornate piene ____ Sono emotivamente presente quando sono con il mio partner ____ Condivido i miei pensieri e sentimenti autentici con il mio partner ____ Mi assicuro che ci siano momenti in cui siamo solo noi due, senza distrazioni

Totale INCONTRARE: ____/25

ALLENARSI: ____ Mantengo i piccoli rituali di coppia anche quando sono stanco/a ____ Quando noto disconnessione, faccio attivamente qualcosa per riconnettermi ____ Mi impegno consapevolmente per migliorare la nostra relazione ____ Riprendo rapidamente le abitudini positive dopo periodi di distanza ____ Celebro i progressi nella nostra relazione, anche quelli piccoli

Totale ALLENARSI: ____/25

PUNTEGGIO COMPLESSIVO: ____/100

Il mio pilastro più forte: _____ (il più alto punteggio) **Il mio pilastro da sviluppare:** _____ (il più basso punteggio)

Riflessione sul bilanciamento dei pilastri:

- I quattro pilastri sono bilanciati o ci sono grandi differenze?
- Qual è il pilastro in cui vi sentite più naturalmente portati?
- Quale richiede maggiore intenzionalità e consapevolezza?
- Come potreste usare i vostri punti di forza per supportare le aree da sviluppare?

TRACCIATORE MENSILE DELL'EVOLUZIONE

Per visualizzare i progressi nel tempo e identificare modelli

Istruzioni: All'inizio di ogni mese, scegliete uno o due comportamenti specifici per ciascun pilastro che vorreste misurare. Registrate quante volte nella settimana riuscite a metterli in pratica. Questo vi aiuterà a vedere l'evoluzione nel tempo.

Mese di: _____

Comportamenti scelti:

- NUTRIRE: _____
- OSSERVARE: _____
- INCONTRARE: _____
- ALLENARSI: _____

Settimana	N: Volte	O: Volte	I: Volte	A: Volte	Note/Osservazioni
1 (1-7)					
2 (8-14)					
3 (15-21)					
4 (22-31)					
Totale					

Riflessione di fine mese:

- Quale pilastro è stato più facile mettere in pratica?
- Quale è stato più sfidante?
- Ci sono stati giorni o periodi particolari in cui è stato più difficile?
- Cosa ha facilitato la pratica nei giorni di successo?
- Quale piccolo aggiustamento potrete fare il prossimo mese?

QUESTIONARIO DI FOLLOW-UP (DOPO 3 MESI)

Per valutare i cambiamenti avvenuti dall'inizio del percorso

Istruzioni: Ripetete il Questionario Completo NOI-Adesso dopo 3 mesi e confrontate i risultati. Poi completate questa scheda di riflessione:

Data di inizio del metodo NOI-Adesso: _____ **Data odierna:**

Cambiamenti osservati:

Area	Punteggio iniziale	Punteggio attuale	Differenza
NUTRIRE			
OSSERVARE			
INCONTRARE			
ALLENARSI			
TOTALE			

Le aree di maggior miglioramento sono state:

Abbiamo ancora margini di crescita in:

Qualità della nostra relazione:

- Prima di iniziare il metodo, valuterei la qualità della nostra relazione come: ____ /10
- Oggi, valuterei la qualità della nostra relazione come: ____ /10

Cambiamenti più significativi che abbiamo notato:

1.

2.

3.

Aspetti del metodo NOI-Adesso che abbiamo trovato più utili:

Sfide incontrate nell'applicazione del metodo:

Nuovi obiettivi per i prossimi 3 mesi:

1. _____
2. _____
3. _____

TEST TEMATICI APPROFONDITI

STILI DI COMUNICAZIONE NELLA COPPIA

Per comprendere i vostri modelli comunicativi e come si influenzano a vicenda

Istruzioni: Per ogni affermazione, indicate quanto vi riconoscete su una scala da 1 a 5: 1 = Per niente | 2 = Poco | 3 = In parte | 4 = Molto | 5 = Completamente

Parte 1: Il mio stile di comunicazione

____ 1. Tendo a esprimere apertamente ciò che penso e sento ____ 2. Mi risulta facile dire di no o stabilire confini quando necessario ____ 3. Preferisco affrontare i problemi direttamente piuttosto che rimandarli ____ 4. Esprimo le mie emozioni facilmente, sia positive che negative ____ 5. Quando sono turbato/a o arrabbiato/a, tendo a dirlo subito

____ 6. Preferisco riflettere prima di esprimere pensieri o sentimenti ____ 7. Tendo a evitare confronti o discussioni che potrebbero creare tensione ____ 8. Spesso mantengo per me pensieri o sentimenti negativi ____ 9. Mi risulta difficile esprimere disaccordo o dire di no ____ 10. Quando sono turbato/a, ho bisogno di tempo per elaborare prima di parlarne

Calcolo del profilo: Somma delle domande 1-5: ____ (tendenza verso uno stile diretto)
Somma delle domande 6-10: ____ (tendenza verso uno stile riflessivo)

Il mio stile prevalente è: _____ (il punteggio più alto)

Parte 2: Lo stile di comunicazione del mio partner (facoltativo, potete anche chiedergli di compilare la sua parte)

____ 1. Il mio partner tende a esprimere apertamente ciò che pensa e sente ____ 2. Al mio partner risulta facile dire di no o stabilire confini quando necessario ____ 3. Il mio partner preferisce affrontare i problemi direttamente anziché rimandarli ____ 4. Il mio partner esprime le emozioni facilmente, sia positive che negative ____ 5. Quando è turbato/a o arrabbiato/a, il mio partner tende a dirlo subito

____ 6. Il mio partner preferisce riflettere prima di esprimere pensieri o sentimenti ____ 7. Il mio partner tende a evitare confronti o discussioni che potrebbero creare tensione ____ 8. Il mio partner spesso mantiene per sé pensieri o sentimenti negativi ____ 9. Al mio partner risulta difficile esprimere disaccordo o dire di no ____ 10. Quando è turbato/a, il mio partner ha bisogno di tempo per elaborare prima di parlarne

Calcolo del profilo: Somma delle domande 1-5: ____ (tendenza verso uno stile diretto)
Somma delle domande 6-10: ____ (tendenza verso uno stile riflessivo)

Lo stile prevalente del mio partner è: _____ (il punteggio più alto)

Interpretazione e riflessione:

- **Stile diretto + Stile diretto:** Comunicazione vivace e aperta, ma potrebbe mancare di riflessione. Potrebbe essere utile introdurre momenti di pausa e ascolto.
- **Stile riflessivo + Stile riflessivo:** Comunicazione ponderata ma potrebbe mancare di spontaneità. Rischio di non affrontare problemi importanti. Potrebbe essere utile creare spazi sicuri per parlare apertamente.
- **Stile diretto + Stile riflessivo:** Complementarità potenziale ma anche possibili fraintendimenti. La persona diretta potrebbe sembrare aggressiva, quella riflessiva distante. È importante rispettare i reciproci tempi e modi.

Strategie di adattamento:

Se uno è diretto e l'altro riflessivo:

- La persona diretta può: annunciare la conversazione in anticipo, dare tempo per riflettere, moderare il tono
- La persona riflessiva può: comunicare il bisogno di tempo, dare feedback non verbali, fissare un momento per tornare sulla questione

Il nostro piano di comunicazione personalizzato:

In base ai vostri stili, create un breve "protocollo" per gestire le conversazioni importanti:

1. Come iniziare una conversazione delicata: _____
2. Quanto tempo lasciarsi per riflettere: _____
3. Parole o gesti da evitare durante le discussioni: _____
4. Come segnalare il bisogno di una pausa: _____
5. Come riprendere dopo una disconnessione: _____

QUIZ: "QUAL È LA TUA LINGUA DELL'INTIMITÀ?"

Per scoprire come tu e il tuo partner esprimete e ricevete affetto

Istruzioni: Per ogni gruppo di affermazioni, distribuisce 10 punti tra le cinque opzioni in base a quanto ti rappresentano (es. potresti dare 4 punti a una, 3 a un'altra, 2 a un'altra e 1 a un'altra).

Gruppo 1: Mi sento particolarmente amato/a quando il mio partner... ____ A: Mi dice parole di apprezzamento e affetto ____ B: Mi dedica tempo di qualità e attenzione esclusiva ____ C: Mi aiuta concretamente nelle attività quotidiane ____ D: Mi fa piccoli regali o pensieri che dimostrano che mi conosce ____ E: Mi abbraccia, mi accarezza o mi sta fisicamente vicino

Gruppo 2: Tendo a dimostrare amore principalmente attraverso... ____ A: Complimenti, parole d'amore ed espressioni verbali di affetto ____ B: Momenti dedicati esclusivamente all'altro, senza distrazioni ____ C: Gestì di servizio e aiuto pratico nelle responsabilità quotidiane ____ D: Piccoli doni o sorprese che so essere graditi ____ E: Contatto fisico, carezze e vicinanza corporea

Gruppo 3: Quando mi sento distante dal mio partner, ciò che mi riavvicinerebbe di più è... ____ A: Una conversazione sincera e profonda ____ B: Passare del tempo insieme facendo qualcosa che ci piace ____ C: Ricevere aiuto concreto in qualcosa che mi pesa ____ D: Un piccolo gesto o pensiero inaspettato ____ E: Un lungo abbraccio o un momento di intimità fisica

Gruppo 4: Mi fa sentire più disconnesso/a quando il mio partner... ____ A: È verbalmente critico o non comunica affetto a parole ____ B: È sempre occupato e non trova tempo da dedicarmi ____ C: Non si accorge di ciò di cui ho bisogno praticamente ____ D: Dimentica occasioni speciali o non dimostra attenzione ai dettagli ____ E: Evita il contatto fisico o sembra distante fisicamente

Gruppo 5: Mi sento particolarmente vicino/a al mio partner quando... ____ A: Parliamo in profondità dei nostri sentimenti ____ B: Facciamo qualcosa insieme con totale presenza ____ C: Collaboriamo a un progetto o compito comune ____ D: Condividiamo momenti speciali o rituali significativi ____ E: C'è contatto fisico, anche non sessuale

Calcolo del profilo: Somma tutti i punti A: ____ = Linguaggio delle Parole d'Affermazione
Somma tutti i punti B: ____ = Linguaggio del Tempo di Qualità
Somma tutti i punti C: ____ = Linguaggio degli Atti di Servizio
Somma tutti i punti D: ____ = Linguaggio dei Doni e Pensieri
Somma tutti i punti E: ____ = Linguaggio del Contatto Fisico

Il mio linguaggio primario dell'intimità è: _____ Il mio linguaggio secondario è: _____

Ora chiedi al tuo partner di completare lo stesso quiz e confrontate i risultati

Il linguaggio primario del mio partner è: _____ Il linguaggio secondario del mio partner è: _____

Riflessione:

- I nostri linguaggi sono simili o diversi?
- Come posso esprimere amore nel linguaggio preferito del mio partner?
- Come posso comunicare meglio al mio partner il mio bisogno di ricevere affetto nel mio linguaggio preferito?

Piano d'azione: Scegli 3 modi specifici in cui puoi esprimere amore nel linguaggio primario del tuo partner nei prossimi giorni:

1. _____
2. _____
3. _____

TEST "GENITORI O PARTNER?"

Per valutare l'equilibrio tra ruolo genitoriale e relazione di coppia

Istruzioni: Indicate quanto frequentemente si verificano le seguenti situazioni nella vostra vita utilizzando la scala: 1 = Mai | 2 = Raramente | 3 = A volte | 4 = Spesso | 5 = Sempre

____ 1. Le nostre conversazioni riguardano principalmente i figli o questioni pratiche ____ 2. Ci chiamiamo "mamma" e "papà" anche quando siamo soli ____ 3. Le decisioni vengono prese anzitutto in base alle esigenze dei figli ____ 4. Rimandiamo i momenti di coppia a "quando i bambini saranno più grandi" ____ 5. Faticiamo a trovare argomenti di conversazione che non riguardino i figli

____ 6. Ci percepiamo principalmente come co-gestori della famiglia piuttosto che come coppia ____ 7. I nostri momenti di intimità vengono regolarmente interrotti o rimandati ____ 8. Davanti ai figli, ci comportiamo come educatori ma raramente come coppia affiatata ____ 9. Non ricordo l'ultima volta che abbiamo fatto qualcosa solo noi due ____ 10. La nostra identità di genitori ha quasi completamente sostituito quella di partner

____ 11. Quando abbiamo del tempo libero, lo dedichiamo principalmente ai figli ____ 12. Mettiamo raramente confini chiari tra spazio di coppia e spazio familiare ____ 13. Ci sentiamo in colpa quando dedichiamo del tempo alla relazione anziché ai figli ____ 14. Abbiamo perso di vista i nostri interessi comuni al di là della genitorialità ____ 15. Rimandiamo costantemente la cura della nostra relazione per occuparci di questioni familiari

PUNTEGGIO TOTALE: ____/75

Interpretazione:

- 15-30: Buon equilibrio tra identità genitoriale e di coppia. Riuscite a mantenere entrambi i ruoli.
- 31-45: Equilibrio moderato. La genitorialità sta prendendo più spazio, ma mantenete ancora una connessione di coppia.
- 46-60: Squilibrio significativo. Il ruolo genitoriale ha in gran parte eclissato quello di partner.
- 61-75: Squilibrio critico. Vi identificate quasi esclusivamente come genitori, con pochissimo spazio per la coppia.

Riflessione e azioni:

Per punteggi tra 31-45 (Equilibrio moderato):

- Identificate 2-3 aree specifiche dove potreste ristabilire più equilibrio
- Pianificate un breve "appuntamento di coppia" settimanale (anche in casa)
- Create un codice o rituale che vi ricordi di essere anche partner, non solo genitori

Per punteggi tra 46-60 (Squilibrio significativo):

- Discutete apertamente di come vi sentite riguardo a questo squilibrio
- Stabilite confini più chiari tra tempo di coppia e tempo familiare
- Riattivate conversazioni che non riguardano i figli o la logistica familiare
- Ritrovate elementi della vostra identità di coppia pre-figli

Per punteggi tra 61-75 (Squilibrio critico):

- Considerate questo un segnale importante che richiede attenzione prioritaria
- Iniziate con piccoli passi quotidiani per riconnettervi come coppia
- Create un "piano di recupero" con azioni concrete e tempistiche
- Se necessario, considerate una consulenza di coppia per ritrovare l'equilibrio

Azioni concrete per riequilibrare i ruoli:

Scegliete 3 azioni che vi impegnate a mettere in pratica nelle prossime 2 settimane:

1. _____
2. _____
3. _____

VALUTAZIONE DELLA RESILIENZA DI COPPIA

Per misurare la vostra capacità di affrontare insieme le difficoltà

Istruzioni: Indicate il vostro grado di accordo con ciascuna affermazione, usando la scala: 1 = Fortemente in disaccordo | 2 = In disaccordo | 3 = Neutrale | 4 = D'accordo | 5 = Fortemente d'accordo

____ 1. Sappiamo di poter contare l'uno sull'altro nei momenti difficili ____ 2. Affrontiamo i problemi come una squadra, non come avversari ____ 3. Le difficoltà tendono ad avvicinarci piuttosto che allontanarci ____ 4. Abbiamo superato insieme sfide significative in passato ____ 5. Sappiamo comunicare efficacemente anche in situazioni di stress

____ 6. Troviamo soluzioni creative ai problemi che affrontiamo ____ 7. Ci adattiamo e rimaniamo flessibili quando i piani cambiano ____ 8. Dopo un conflitto, riusciamo a riparare la relazione in tempi ragionevoli ____ 9. Manteniamo un senso dell'umorismo anche nei momenti difficili ____ 10. Sappiamo quando chiedere aiuto esterno se necessario

____ 11. Riconosciamo i segnali di stress l'uno dell'altro ____ 12. Durante le crisi, riusciamo a mantenere alcuni rituali di connessione ____ 13. Abbiamo un sistema efficace per prendere decisioni difficili insieme ____ 14. Riusciamo a perdonarci reciprocamente dopo errori o incomprensioni ____ 15. Impariamo attivamente dalle difficoltà che affrontiamo

PUNTEGGIO TOTALE: ____/75

Interpretazione:

- 15-30: Resilienza da sviluppare. La vostra capacità di affrontare le difficoltà insieme necessita attenzione.
- 31-45: Resilienza moderata. Avete alcune buone risorse ma anche aree da rafforzare.
- 46-60: Buona resilienza. La vostra relazione mostra forza nelle avversità.
- 61-75: Eccellente resilienza. La vostra coppia ha sviluppato una forte capacità di affrontare e superare le difficoltà insieme.

Riflessione sulla resilienza:

Le nostre maggiori forze come coppia nelle avversità sono:

1. _____
2. _____
3. _____

Le aree in cui potremmo migliorare la nostra resilienza:

1. _____
2. _____

3. _____

Una difficoltà che abbiamo superato insieme e che ci ha rafforzato:

Piano per aumentare la resilienza di coppia:

Scegliete 2-3 aree in cui vorreste migliorare e delineate azioni concrete:

Area: _____ Azioni:

Area: _____ Azioni:

QUESTIONARI PER SITUAZIONI SPECIFICHE

RILEVATORE DI DISCONNESSIONE

Per identificare precocemente i segnali di allontanamento e intervenire prima che la distanza aumenti

Istruzioni: Se notate alcuni di questi segnali nella vostra relazione, considerateli come "campanelli d'allarme" che meritano attenzione. Indicate la frequenza con cui si verificano: 0 = Mai | 1 = Raramente | 2 = A volte | 3 = Spesso | 4 = Quasi sempre

Segnali comunicativi: ____ Conversazioni che si limitano a questioni pratiche e organizzative ____ Mancanza di curiosità reciproca su pensieri e sentimenti ____ Interruzioni frequenti quando l'altro parla ____ Tono difensivo o irritato anche in conversazioni neutre ____ Evitamento di argomenti importanti o rinvio continuo

Segnali fisici: ____ Diminuzione significativa del contatto fisico quotidiano ____ Rare manifestazioni di affetto spontaneo ____ Stare nella stessa stanza ma emotivamente distanti ____ Dormire il più lontano possibile nel letto ____ Evitamento dello sguardo durante le conversazioni

Segnali emotivi: ____ Sensazione di solitudine anche quando siete insieme ____ Disinteresse per ciò che l'altro prova o vive ____ Indifferenza alle difficoltà o successi del partner ____ Mancanza di empatia reciproca ____ Ironia o sarcasmo che maschera criticismo

Segnali comportamentali: ____ Trascorrere sempre più tempo in attività separate ____ Preferire la compagnia di altri a quella del partner ____ Uso eccessivo di schermi quando siete insieme ____ Mettere sempre altri impegni prima della relazione ____ Evitare momenti di potenziale intimità

Calcolo: Contate il numero di segnali che avete valutato con 2, 3 o 4 punti: ____

Interpretazione:

- 0-4 segnali: Disconnessione minima, normale fluttuazione nella relazione
- 5-9 segnali: Disconnessione lieve, merita attenzione ma non allarme
- 10-14 segnali: Disconnessione moderata, importante intervenire attivamente
- 15+ segnali: Disconnessione significativa, necessario un piano d'azione immediato

Piano di riconnessione rapida:

Se avete identificato più di 5 segnali, create un piano di "intervento rapido" con 3 azioni concrete da implementare nei prossimi 3 giorni:

1. _____
2. _____

3. _____

Impegno condiviso: "Ci impegniamo a prestare particolare attenzione ai seguenti segnali e a comunicare apertamente quando li notiamo, non come accusa ma come invito a riconnetterci."

Segnali a cui prestare particolare attenzione:

1. _____

2. _____

3. _____

VERIFICA DELLA CO-GENITORIALITÀ

Per valutare la qualità della vostra collaborazione come genitori

Istruzioni: Indicate quanto spesso si verificano queste situazioni con un punteggio da 1 a 5: 1 = Mai | 2 = Raramente | 3 = A volte | 4 = Spesso | 5 = Sempre

____ 1. Ci sosteniamo reciprocamente nelle decisioni educative davanti ai figli ____ 2.

Discutiamo in privato quando non siamo d'accordo su questioni genitoriali ____ 3.

Riconosciamo e valorizziamo i diversi contributi che ciascuno porta ____ 4. Ci consultiamo

prima di prendere decisioni importanti riguardo ai figli ____ 5. Mostriamo rispetto reciproco davanti ai figli, anche quando siamo stanchi

____ 6. Riusciamo a dividerci equamente i compiti genitoriali ____ 7. Riconosciamo quando

l'altro è sovraccarico e offriamo aiuto ____ 8. Parliamo di strategie educative e allineamo i nostri

approcci ____ 9. Celebriamo insieme i progressi e i successi dei nostri figli ____ 10. Formiamo

un fronte unito quando si tratta di stabilire regole

____ 11. Ci aiutiamo a vedere il meglio l'uno dell'altro come genitore ____ 12. Compensiamo i

rispettivi punti di forza e debolezza nel ruolo genitoriale ____ 13. Incoraggiamo il legame

speciale di ciascun figlio con entrambi i genitori ____ 14. Riusciamo a modificare piani e

strategie quando necessario ____ 15. Condividiamo sia le gioie che le difficoltà della genitorialità

PUNTEGGIO TOTALE: ____/75

Interpretazione:

- 15-30: Co-genitorialità da sviluppare. La vostra collaborazione come genitori necessita attenzione.
- 31-45: Co-genitorialità funzionale. Collaborazione di base presente ma da rafforzare.
- 46-60: Buona co-genitorialità. Siete una squadra efficace nella maggior parte delle situazioni.
- 61-75: Eccellente co-genitorialità. La vostra collaborazione come genitori è un punto di forza.

Riflessione e piano d'azione:

I nostri punti di forza come co-genitori:

1. _____
2. _____
3. _____

Aree in cui possiamo migliorare:

1. _____
2. _____
3. _____

Strategie per migliorare la co-genitorialità:

Scegliete 3 strategie da implementare nella prossima settimana:

1. _____
2. _____
3. _____

ANALISI DELLE CRISI: IMPARARE DALL'ESPERIENZA

Per trasformare le difficoltà in opportunità di crescita per la coppia

Istruzioni: Pensate a una crisi o difficoltà significativa che avete affrontato di recente come coppia. Rispondete insieme a queste domande per estrarre apprendimenti preziosi dall'esperienza.

Descrizione della situazione:

1. Fattori scatenanti: Quali eventi, circostanze o comportamenti hanno contribuito a creare questa situazione?

2. Dinamiche relazionali emerse: Quali pattern di comunicazione o interazione si sono manifestati durante la crisi?

3. Impatto emotivo: Come vi siete sentiti entrambi durante questa situazione?

Partner 1: _____ Partner 2:

4. Forze e risorse: Quali risorse personali o di coppia avete utilizzato per affrontare la situazione?

5. Ostacoli incontrati: Cosa ha reso particolarmente difficile gestire questa situazione?

6. Strategie efficaci: Quali azioni o approcci si sono rivelati utili per superare la difficoltà?

7. Lezioni apprese: Cosa avete imparato da questa esperienza che potrebbe essere utile in futuro?

Partner 1: _____ Partner 2:

8. Crescita personale e di coppia: In che modo questa esperienza vi ha fatto crescere, individualmente e come coppia?

9. Strategie preventive: Cosa potreste fare in futuro per prevenire situazioni simili o affrontarle più efficacemente?

10. Celebrazione e riconoscimento: Come potete riconoscere e celebrare il fatto di aver superato insieme questa difficoltà?

Sintesi degli apprendimenti:

Le nostre forze come coppia emerse da questa crisi:

Ciò che vogliamo tenere a mente per le future difficoltà:

Un simbolo o una frase che rappresenta il superamento di questa sfida:

AUTO-VALUTAZIONE NELLA RIPRESA DOPO UN PERIODO DIFFICILE

Per monitorare il percorso di riconnessione dopo una fase di distanza

Istruzioni: Questo questionario è particolarmente utile dopo periodi di disconnessione significativa, come una crisi di coppia, una separazione temporanea, o fasi di estrema stanchezza e distanza emotiva. Valutate dove vi trovate nel processo di riconnessione.

Per ogni affermazione, indicate quanto si applica alla vostra situazione attuale: 1 = Per niente | 2 = Un po' | 3 = Moderatamente | 4 = Molto | 5 = Completamente

Fase 1: Riconoscimento e intenzione ____ Entrambi riconosciamo che c'è stata disconnessione nella nostra relazione ____ Abbiamo discusso apertamente delle cause della distanza ____ Entrambi esprimiamo il desiderio sincero di riconnetterci ____ Siamo disposti a mettere da parte il passato per concentrarci sul presente ____ Abbiamo espresso chiaramente le nostre aspettative per il futuro

Fase 2: Ripristino della sicurezza di base ____ Ci sentiamo emotivamente sicuri l'uno con l'altro ____ Possiamo esprimere vulnerabilità senza timore di giudizio ____ Abbiamo stabilito o ristabilito confini rispettosi ____ La fiducia reciproca sta iniziando a ricostruirsi ____ Ci impegniamo a evitare comportamenti dannosi per la relazione

Fase 3: Ricostruzione della connessione quotidiana ____ Abbiamo ripristinato rituali quotidiani di connessione ____ La comunicazione è diventata più aperta e frequente ____ Condividiamo di nuovo momenti di leggerezza e umorismo ____ Stiamo ricreando una visione condivisa del nostro futuro ____ Ci sentiamo più presenti emotivamente l'uno per l'altro

Fase 4: Approfondimento e crescita ____ Stiamo imparando dalle difficoltà passate ____ Notiamo cambiamenti positivi duraturi nella nostra dinamica ____ Ci sentiamo più forti come coppia rispetto a prima ____ Stiamo sviluppando nuove competenze relazionali ____ Guardiamo al futuro con ottimismo e fiducia

Calcolo e interpretazione:

- Fase 1 (somma): ____ / 25 x 100 = ____ % completata
- Fase 2 (somma): ____ / 25 x 100 = ____ % completata
- Fase 3 (somma): ____ / 25 x 100 = ____ % completata
- Fase 4 (somma): ____ / 25 x 100 = ____ % completata

Il nostro percorso di riconnessione:

- La fase in cui siamo più avanzati: _____
- La fase che richiede maggiore attenzione: _____

Piano d'azione per la fase che richiede maggiore attenzione:

1. _____
2. _____
3. _____

Prossimo check-in di coppia: Data ____ / ____ / ____

CELEBRAZIONE E RICONOSCIMENTO

INVENTARIO DEI PROGRESSI E DELLE TRASFORMAZIONI

Per riconoscere e celebrare i cambiamenti positivi nella relazione

Istruzioni: Questo strumento vi aiuta a riconoscere e celebrare i progressi che avete fatto. Completatelo insieme dopo almeno 3 mesi dall'inizio del metodo NOI-Adesso.

Parte 1: Prima e dopo

Per ciascuna area, descrivete brevemente come era la vostra relazione prima di iniziare il metodo NOI-Adesso e come è adesso:

Comunicazione quotidiana: Prima:

_____ Adesso:

Espressione dell'affetto: Prima:

_____ Adesso:

Gestione dei conflitti: Prima:

_____ Adesso:

Intimità emotiva: Prima:

_____ Adesso:

Tempo dedicato alla relazione: Prima:

_____ Adesso:

Equilibrio tra genitorialità e coppia: Prima:

_____ Adesso:

Supporto reciproco nelle difficoltà: Prima:

_____ Adesso:

Parte 2: Le nostre vittorie

Elencate 5 cambiamenti positivi, grandi o piccoli, che avete notato nella vostra relazione:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Parte 3: Riconoscimento reciproco

Partner 1: Tre cose che apprezzi del percorso fatto da Partner 2:

1. _____
2. _____
3. _____

Partner 2: Tre cose che apprezzi del percorso fatto da Partner 1:

1. _____
2. _____
3. _____

Parte 4: Il nostro momento preferito

Descrivete un momento particolarmente significativo nel vostro percorso NOI-Adesso:

Parte 5: Celebrazione

Come volete celebrare i progressi fatti finora?

Parte 6: Visione futura

Qual è il prossimo passo nel vostro viaggio insieme?

DIARIO DELLE PICCOLE VITTORIE

Per raccogliere e celebrare i momenti di connessione significativi

Istruzioni: Questo diario vi aiuta a riconoscere e ricordare i momenti positivi che emergono dal vostro impegno con il metodo NOI-Adesso. Aggiungetevi regolarmente nuove "vittorie", anche se piccole.

Data: ____ / ____ / ____

Momento di connessione significativo:

Perché è stato speciale:

Come ci siamo sentiti entrambi:

Cosa ha reso possibile questo momento:

[Ripetere questa struttura per più entrate nel diario]

Riflessione mensile: Rileggendo le piccole vittorie di questo mese, notiamo che:

Una vittoria che vogliamo trasformare in abitudine:

NUOVO SOGNO DI COPPIA: VISIONE CONDIVISA

Per co-creare una visione del vostro futuro insieme

Istruzioni: Questa attività vi aiuta a immaginare e articolare la relazione che desiderate costruire insieme. Completatela separatamente, poi condividete e create una versione unificata.

La nostra relazione ideale tra un anno:

Come ci sentiamo insieme: _____ Come
comunichiamo: _____ Come affrontiamo
le difficoltà: _____ Come ci prendiamo cura l'uno
dell'altro: _____ Come bilanciamo famiglia e coppia:
_____ I nostri rituali speciali:
_____ La nostra intimità emotiva e fisica:

Tre parole che descrivono la relazione che stiamo creando:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Impegni concreti per realizzare questa visione:

Partner 1:

1. _____
2. _____
3. _____

Partner 2:

1. _____
2. _____
3. _____

Insieme:

1. _____
2. _____
3. _____

Ostacoli che potrebbero intralciare il nostro cammino e come li affronteremo:

Come sapremo di essere sulla strada giusta:

Come celebreremo i traguardi raggiunti:

SCHEDE RIASSUNTIVE

PROFILO PERSONALIZZATO DI COPPIA

Sintesi delle vostre caratteristiche uniche come coppia

Istruzioni: Compilate questo profilo basandovi sui risultati dei vari test e questionari che avete completato.

I nostri punti di forza come coppia:

1. _____
2. _____
3. _____

Le nostre sfide principali:

1. _____
2. _____
3. _____

I nostri stili di comunicazione: Partner 1:

Partner 2: _____

I nostri linguaggi dell'intimità: Partner 1:

Partner 2: _____

Il nostro equilibrio genitori-partner:

La nostra resilienza come coppia:

I nostri rituali NOI-Adesso preferiti:

1. _____
2. _____
3. _____

La nostra visione di coppia:

I pilastri su cui concentrarci di più:

La nostra prossima sfida da superare insieme:

Consigli personalizzati per il nostro percorso:

1.

2.

3.

Data di compilazione: ____ / ____ / ____ **Data del prossimo check-in:** ____ / ____ / ____

© Copyright (2026) Noemi Moore

Tutti i diritti riservati

Questo file è parte integrante del libro "Amarsi da Genitori: Solo 3 Minuti al Giorno per Ritrovare la Coppia Mentre si Cresce un Figlio".

Nessuna parte di questo file può essere riprodotta in qualsiasi forma o con mezzi elettronici o meccanici, inclusi i sistemi di archiviazione e recupero delle informazioni, senza autorizzazione scritta dell'autore. Tutti i diritti riservati. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore. Tutti i marchi, i marchi di servizio, i nomi dei prodotti e le caratteristiche di tutti i nomi menzionati in questo file sono considerati di proprietà dei rispettivi proprietari e sono utilizzati solo per riferimento. Non è implicita alcuna approvazione quando utilizziamo uno di questi termini.

Esclusione di Responsabilità

Si prega di notare che il contenuto di questo file è basato sull'esperienza personale dell'autore e su varie fonti informative, ed è destinato esclusivamente a uso personale.

Le informazioni contenute in questo documento sono a scopo educativo e di intrattenimento e non vengono dichiarate né implicate garanzie di alcun tipo.

Nulla in questo file è inteso a sostituire il buon senso, una consultazione medica o una consulenza professionale; è pensato esclusivamente a scopo informativo. Le circostanze specifiche di ciascun lettore potrebbero non essere adatte agli esempi illustrati in questo file.

L'uso delle informazioni contenute in questo file è a rischio del lettore. Il lettore è responsabile delle proprie azioni. Le informazioni fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, e qualsiasi responsabilità, per disattenzione o altro, derivante dall'uso o abuso di politiche, processi o indicazioni contenuti in questo file è esclusivamente e interamente a carico del lettore.