

A. Storia di come si sono incontrati

1. Come vi siete incontrati?
2. Da quanto tempo state insieme?
3. Cosa vi ha attratti l'un l'altro?
4. Che tipo di relazione era agli inizi?
5. Come è ora?
6. Cosa vi fa male in questa relazione? (offrirgli speranza come risposta)
7. Cosa vi ha portato in terapia adesso?
8. Come gestite il conflitto?
9. Come vi allontanate?
10. Come appare questa disconnessione, cosa fate quando succede?
11. Quanto dura di solito?
12. Come riparate i conflitti?
13. Chi si avvicina per riconnettersi?

B. Storia delle relazioni di attaccamento.

1. Hai avuto una figura genitoriale affidabile? Chi?
2. A chi ti sei rivolto per trovare conforto e sostegno da bambino?
3. Com'era?
4. Come l'hai vissuto?
5. A chi ti rivolgi per conforto e affetto ora?
6. Com'è?

C. Storia di attaccamento relazionale di ciascun partner.

1. Precedenti relazioni adulte significative.
2. Risolvevate i conflitti? Come?
3. Come vi riavvicinavate?
4. Perché vi eravate lasciati, come?
5. Come gestivate le emozioni forti?
6. Come vi rispondevate emotivamente reciprocamente?

D. Il matrimonio dei genitori.

1. La loro relazione era affettuosa o erano distanti?
2. Come esprimevano l'affetto?
3. In che modo i tuoi genitori litigavano o non andavano d'accordo?
4. Come risolvevano le liti?
5. Come hai vissuto le loro liti?
6. Uno dei genitori ha avuto una storia di perdita o abuso?
7. Come è stato gestito questo argomento?

E. Storia di trauma o abuso? Come sono state gestite? Come vengono gestite (altri traumi) ?

1. Le emozioni rispetto a questi
2. Le perdite
3. Abusi fisici – Abusi sessuali
4. Pornografia
5. Abuso di sostanze

F. Valutazione del ciclo di interazioni

1. Reagisco spesso a ---
2. Il mio partner mi reagisce spesso quando---

Via Galeazzo Alessi 1/A – Genova

Email: giulia.altera@hotmail.com cell: +39 3333954901

P.IVA 02388190064

3. Quando il mio partner reagisce in questo modo mi sento spesso ---
4. Quando mi sento in questo modo, mi vedo come ---
5. Quando mi sento in questo modo cosa ricerco o cosa vorrei o desidererei ---
6. Quando reagisco nel modo in cui -- , immagino che il mio partner si senta ---
7. Il ciclo Negativo --- [vedi pagina seguente]

G. Vita Sessuale

1. Com'è la vostra vita sessuale?
2. Quanto spesso fate sesso?
3. Chi lo inizia normalmente?
4. Hai avuto delle relazioni parallele o tradimenti? (in individuale)
5. Ne hai uno adesso? (in individuale)
6. C'è qualcun altro nella tua vita ora? (in individuale)
7. Sospetti che il tuo partner abbia una relazione? (in individuale)

H. Qualcos'altro che dovrei sapere?

Eventuali domande di approfondimento nel colloquio individuale:

1. Quali sono le cose che ti piacciono di più della tua relazione?
2. Cosa ti piace di più del tuo partner?
3. Quali sono le cose che vorresti cambiare di più (di te o del tuo partner)?
4. Quanto spesso discutete? Di cosa discutete più spesso?
5. Proviamo ad entrare nei dettagli del vostro litigio più recente. Come è iniziato? Come è finita?
6. Quando discutete, qualcuno finisce per andarsene? Chi? Quanto ci vorrà prima che torni? Quanto tempo restate arrabbiati?
7. Chi è il primo a tentare di migliorare le cose?
8. Le vostre liti diventano fisiche? Verbalmente offensive? Entrare nei dettagli in modo non giudicante e comprensivo.
9. Chi inizia il sesso più spesso?
10. Se non state facendo sesso, da quanto e come mai avete smesso?
11. Usi il sesso per fare pace? Come?
12. Il sesso è un argomento doloroso della vostra relazione? Perché?
13. Ti senti sicuro e protetto con il tuo partner? Adesso? Nel passato? Entrare nei dettagli
14. Nel tuo rapporto attuale, puoi chiedere al tuo partner quando hai bisogno di vicinanza e conforto? Entrare nei dettagli e valutare il livello di difficoltà (1 estremamente facile --- 10 estremamente difficile).
15. Quali sono i momenti in cui riuscite ad avvicinarvi l'uno con l'altro in un modo che ti fa sentire emotivamente connesso e al sicuro l'uno con l'altro?
16. Quali messaggi sull'amore / sul matrimonio hai ricevuto dai tuoi genitori? O hai percepito/imparato a livello sociale?
17. Prima della tua relazione attuale, hai vissuto una relazione sicura e amorevole con qualcuno di cui ti fidi, ti sei sentito vicino e avresti potuto rivolgerti a lui/lei se necessario? Chi? Esplorare a fondo
18. Ci sono stati momenti significativi nella tua relazione attuale in cui hai sentito che il tuo partner non era lì per te.
19. Se è così difficile per te rivolgerti e fidarti degli altri, come fai a chiedere quando ne hai veramente bisogno? Cosa fai quando la vita diventa troppo difficile da gestire o quando ti senti solo?
20. Trovare almeno due cose specifiche che ti fanno/farebbero sentire più sicuro e amato nella tua relazione attuale.

Via Galeazzo Alessi 1/A – Genova

Email: giulia.altera@hotmail.com cell: +39 3333954901

P.IVA 02388190064

Ciclo Disfunzionale

Infinity diagram designed by Scott R. Woolley Ph.D.

Panoramica del ciclo negativo della coppia (la sua storia, i meccanismi, i trigger, ecc.) ...

Partner 1
Withdrawer o Pursuer

Partner 2
Withdrawer o Pursuer

Comportamento

Comportamento

Percezione

Percezione

Emozione Secondaria

Emozione Secondaria

Emozione Primaria

Emozione Primaria

Bisogni di attaccamento
Insoddisfatti

Bisogni di attaccamento
Insoddisfatti

