

sì no in parte

- Ritengo abbia un carattere impossibile:
«è inutile ragionare con lui/lei»
- Entro in ansia e non vedo alcuna
via di uscita
- Mi rifugio in Dio, unico conforto

Tristezza

- Mi chiudo in me stesso/a
- Mi deprimò, ritenendo che la mia vita
sia tutta uno sbaglio
- Cerco di evadere, non pensandoci
o distraendomi
- Mi auto-convinco che si tratti di
problemi suoi
- Mi sento incompreso/a
- Me la prendo con Dio

Tenerezza

- So attendere il momento opportuno
per chiarire
- Metto avanti il «noi», al posto
dell'«io» e del «tu»
- Mi impegno a mantenere i toni della
discussione in un clima di rispetto
- Cerco di comprendere le ragioni del
disagio che lui/lei vive
- Espongo con serenità i motivi del mio
dissenso
- So chiedere perdono con sincerità
e umiltà
- So perdonare con generosità e gratuità,
non ponendo limiti
- Cerco nella preghiera la capacità per
far emergere la parte migliore di me
- Pongo Dio-tenerezza al centro della
nostra vita di coppia