X *Exercise:* ***L'arte del compromesso***

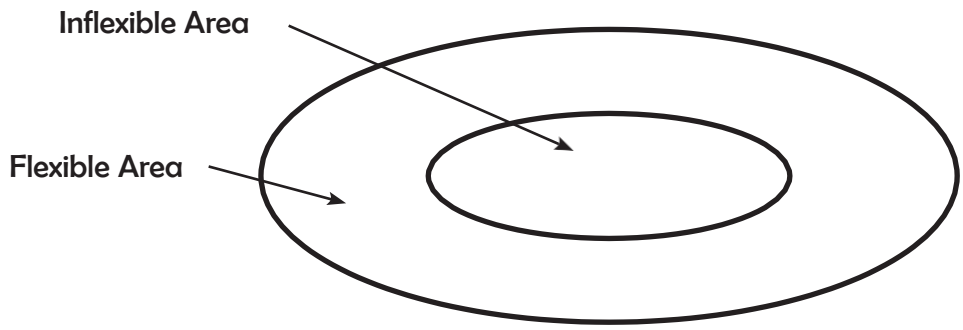
Tre passi verso un compromesso:

1. Definisci le condizioni minime che non possono essere messe in discussione e alle quali non vuoi rinunciare (area di non flessibilità). Prova a mantenere quest'area il piu' piccolo ed essenziale possibile.

2. Definisci le aree di maggiore flessibilità. Amplia il piu' possibile questi aspetti del problema. Se fai fatica prova a chiederti. In quanto tempo voglio soddisfare le mie necessità, esiste una misura parziale e provvisoria che possa soddisfare il mio bisogno? Posso variare alcuni aspetti delle mie richieste in modo da flessibilizzarle?

3. Ora insieme al partner lavora per raggiungere un compromesso temporaneo. Il compromesso non deve essere perfetto, ognuno sentirà di rinunciare a qualcosa e rappresenta una prova di compromesso provvisorio che potrà essere ridiscussa. Usa le domande qui sotto per aiutare questo processo. Fissa un momento per il quale fare una verifica del compromesso raggiunto.

COMPROMISE OVALS



La mia area di NON flessibilità riguardo questo problema è:

La mia area di flessibilità riguardo il problema è (quanto, quando, come, dove, con chi?):

Accettare l'influenza per influenzare.

Un compromesso fatto come se lo facessi con una persona che ami e stimi.

Discuti queste domande con il tuo partner:

Per questioni NON trattate con la tecnica del sogno nel conflitto parti da qui:

- Aiutami a capire perchè le tue aree di non flessibilità sono cosi importanti per te.
- Qual è il sogno che si nasconde dietro questi tuoi desideri irrinunciabili?
- Aiutami a capire I valori e le credenze riguardo a questo problema.

Per gli aspetti di flessibilità, nell'area esterna:

- Aiutami a capire come usare la flessibilità nelle aree esterne
- Quali sono i punti in comune che possiamo trovare
- Quali sono i nostri obiettivi in comune
- In quali modi questi sogni possono essere raggiunti?
- Esiste un compromesso temporaneo da provare?
- Quali sono le emozioni che proviamo e che ci accomunano?
- Come possiamo aiutarci e venirci incontro per soddisfare i nostri bisogni fondamentali?

Il compromesso provvisorio o non che possa onorare la nostra unione è: