

FINCHÉ QUARANTENA NON CI SEPARI

Coppie in emergenza

VOI, COME LA VIVETE?



E.M.D.R.
TERAPIA ROMA



FINCHÉ QUARANTENA NON CI SEPARI



NON TI SUPPORTO PIÙ!
“Sono preoccupat, ho paura,
come faremo?”*
“Devi sempre esagerare tu!
Forza, prendi i bonghi
e vieni sul balcone che sono
quasi le 18.00.”



Per uno dei due è la fine
del mondo, per l'altro
un'occasione per sfogarsi
cantando a squarciagola...
Se è vero che spesso gli opposti
si attraggono, non dovrebbero
mai dimenticarsi che
stare insieme significa anche
ascoltarsi, accogliersi, rispettare
la diversità, dare vicinanza
e conforto a chi li richiede,
senza sminuire le altrui
preoccupazioni. Provateci,
magari al partner potrebbe
addirittura venir voglia di cantare.



AL CUOR NON SI COMANDA
“Oggi ho deciso che
sanificheremo i materassi.
Poi potresti approfittare
di questo tempo per rimetterti
in forma, io alle 19.00
faccio yoga in streaming.
Perché sei ancora sul divano?”
“Perché si chiama quarantena,
mica giochi senza frontiere!”

Non imporre, proponi.
Non ordinare, comunica.
Non decidere, chiedi.
In questa situazione di convivenza
forzata h24 è importante essere
collaborativi, decidere insieme e
dividersi le mansioni e le attività
da fare in casa, senza pretendere
che l'altro trascorra la giornata
nello stesso modo in cui abbiamo
deciso di trascorrerla noi.

FINCHÉ QUARANTENA NON CI SEPARI



NON TI SUPPORTO PIÙ!
“Sono preoccupat, ho paura,
come faremo?”*
“Devi sempre esagerare tu!
Forza, prendi i bonghi
e vieni sul balcone che sono
quasi le 18.00.”



Per uno dei due è la fine
del mondo, per l'altro
un'occasione per sfogarsi
cantando a squarciagola...
Se è vero che spesso gli opposti
si attraggono, non dovrebbero
mai dimenticarsi che
stare insieme significa anche
ascoltarsi, accogliersi, rispettare
la diversità, dare vicinanza
e conforto a chi li richiede,
senza sminuire le altrui
preoccupazioni. Provateci,
magari al partner potrebbe
addirittura venir voglia di cantare.



AL CUOR NON SI COMANDA
“Oggi ho deciso che
sanificheremo i materassi.
Poi potresti approfittare
di questo tempo per rimetterti
in forma, io alle 19.00
faccio yoga in streaming.
Perché sei ancora sul divano?”
“Perché si chiama quarantena,
mica giochi senza frontiere!”

Non imporre, proponi.
Non ordinare, comunica.
Non decidere, chiedi.
In questa situazione di convivenza
forzata h24 è importante essere
collaborativi, decidere insieme e
dividersi le mansioni e le attività
da fare in casa, senza pretendere
che l'altro trascorra la giornata
nello stesso modo in cui abbiamo
deciso di trascorrerla noi.

FINCHÉ QUARANTENA NON CI SEPARI



FEBBRE D'AMORE

"È un colpo di tosse quello che ho sentito? Stai bene? Vuoi misurarti la febbre?"
"No. Mi è solo andata di traverso la giornata grazie alla tua apprensione..."



Giocare d'anticipo può essere un modo per placare le proprie ansie, ma farlo a scapito dell'altro non va bene. Ok essere premurosi e accudenti, ma il troppo stroppia sempre. **Diamo al partner il tempo di fare richieste e manifestare disagi.** Rispettiamo i suoi tempi.



PRIMA IL PIACERE

"Aurei proprio voglia di farlo..."
"Cosa? Il pane?"

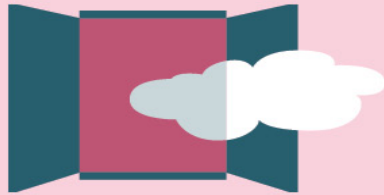


A volte passare troppo tempo insieme può far passare l'appetito sessuale, ricordiamoci però che **la sessualità preserva la relazione**, produce ossitocina e rinforza il legame.

VICINI E LONTANI

"Tesoro, stiamo vedendo lo stesso film, non teniamo accese due tv. Guardiamolo insieme, vieni qui dail!"
"No grazie, preferisco cambiare film."

Essere una coppia non significa stare insieme tutto il giorno, tutti i giorni. Anche in quarantena cerchiamo di **avere degli spazi condivisi e degli spazi personali.** Prendiamoci delle pause e concediamole anche all'altra persona. Ognuno di noi ha bisogno di passare dei momenti con se stesso anche quando si è sotto lo stesso tetto.



FIDATEVI RIUSCIRETE INSIEME

1. ALIMENTA IL FUOCO DELLA PASSIONE

Provate, per quanto possibile, a giocare.

Create un po' di complicità e ricordatevi che siete anche una coppia oltre che genitori, soprattutto quando i bambini vanno a dormire.

2. SPEGNI GLI ALTRI INCENDI

In tutti gli altri casi, quando si alza la temperatura, **usa l'estintore e spegni i conflitti**. Non raccogliere il quanto di sfida: aspetta che la rabbia scenda, vi chiarirete quando vi sarete calmati e tenete a mente ognuno la prospettiva dell'altro.

3. IMPARATE A DIRE NO

Considerare le esigenze del partner sì, metterle al primo posto no. Quando uno dei due si "sacrifica" troppo, poi finisce col risentirsi se vede che dall'altra parte non avviene la stessa cosa. **Imparate entrambi a dire come vi sentite** e cosa pensate, questo vi renderà molto più sinceri e capaci di rispettare l'opinione altrui senza prenderla troppo sul personale.

4. CHI SI SOMIGLIA NON SI PIGLIA

Per fortuna siamo tutti diversi e forse è proprio per questo che vi siete scelti. **Non pensare di essere sempre nel giusto**. Ognuno di noi ha qualità sia positive che negative. L'altro ti sembra troppo pigro? Forse sei tu che dovresti imparare a rilassarti. Al contrario, vedere il partner in continua attività ti mette ansia? Magari se provassi a imitarlo potresti scoprire che impegnarsi in qualcosa aiuta a scaricare la tensione.

5. CINQUE COSE CHE VORRESTE FARE INSIEME

Piuttosto che evitarvi tutto il giorno, provate invece a capire se c'è **qualcosa che vi piacerebbe o divertirebbe fare insieme**. Basta trovarne anche solo 5 e farne una a settimana.

6. DATEVI ALLE PULIZIE, ANCHE NELLA RELAZIONE

Lo sporco si accumula anche sotto i tappeti della coppia. Questa situazione può essere una buona occasione per domandare all'altro se prova qualche risentimento di cui non ci ha mai parlato. Provate ad aprire questo **nuovo canale di comunicazione**, vi renderà più intimi e più forti nell'affrontare anche i conflitti futuri.

