

th250x250_Mati3arcobaleno

Se sei in coppia...

Vademecum per coppie

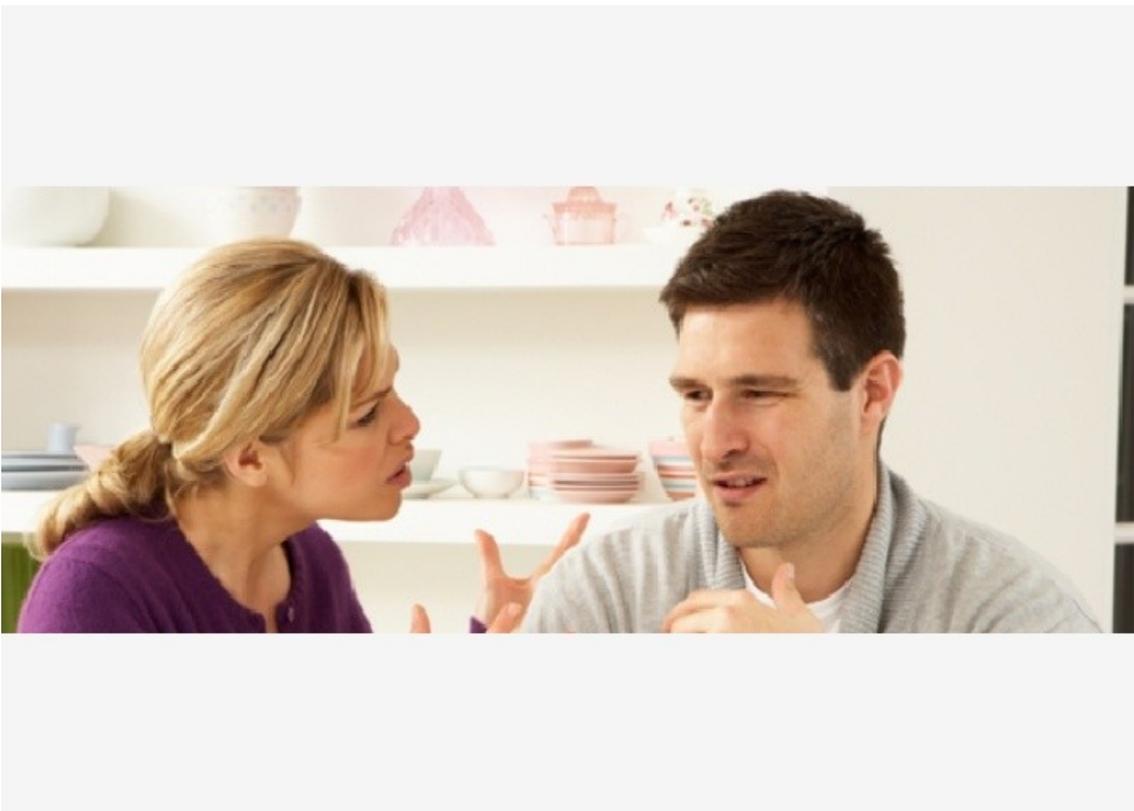
*Come affrontare con serenità la vicinanza con
l'altro in un momento di obbligata restrizione*

Piccoli e semplici

- ▶ passi...

- ▶ - Creare uno spazio di confronto e condivisione rispetto i vissuti emotivi dell'uno e dell'altro





- ▶ Formulare
bisogni

Comunicarli al
partner cercando
insieme la strada di
un eventuale
adempimento

- ▶ Esprimere dissensi che appartengono al comportamento del partner.

Dialogare sulle possibilità di modifica, spiegando i motivi del disagio



- ▶ Fare delle attività fonte di giovamento per entrambi





Diversificare i giorni con
differenti attitudini,
dando dinamicità alla
routine



▶ Coltivare piaceri ed interessi differenti, mantenendo distinta ed integra la propria identità





- ▶ Ritagliare spazi fisici e simbolici all'interno della medesima abitazione

È molto
importante...

- ▶ Definire spazi condivisi ed individuali, di modo che non si perda di vista se stessi e l'altro.
- ▶ La distanza relazionale ottimale va condivisa, comunicata e contrattata attraverso un proficuo scambio dialogico

- ▶ La propria e altrui serenità renderà questo difficile periodo maggiormente affrontabile pur riconoscendo le difficoltà che via via si incontrano

Ricordate...

- ▶ Ogni occasione è preziosa per scoprire chi siamo e cosa potremmo diventare.

INSIEME

