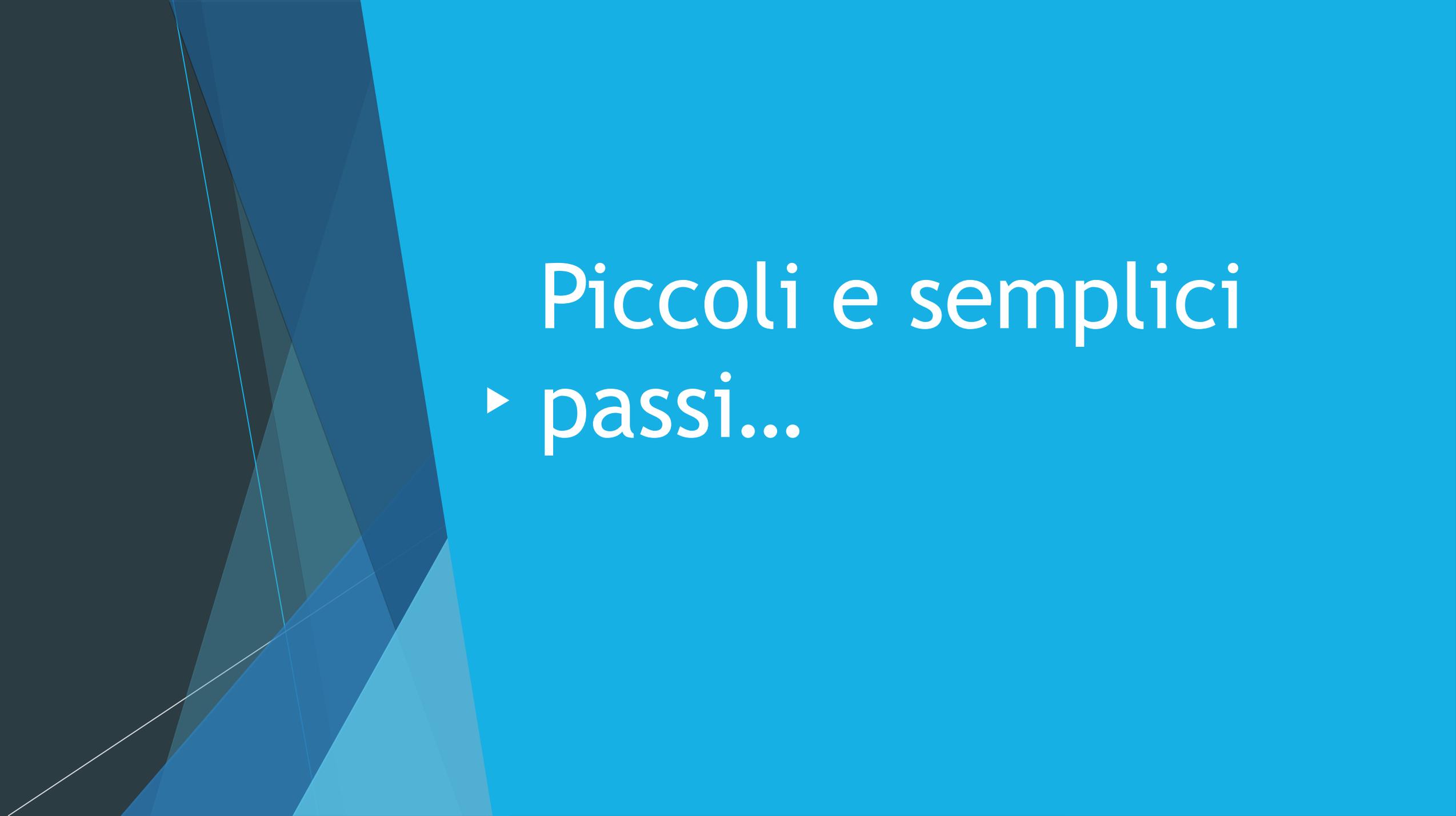




Se sei in coppia...

# Vademecum per coppie

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

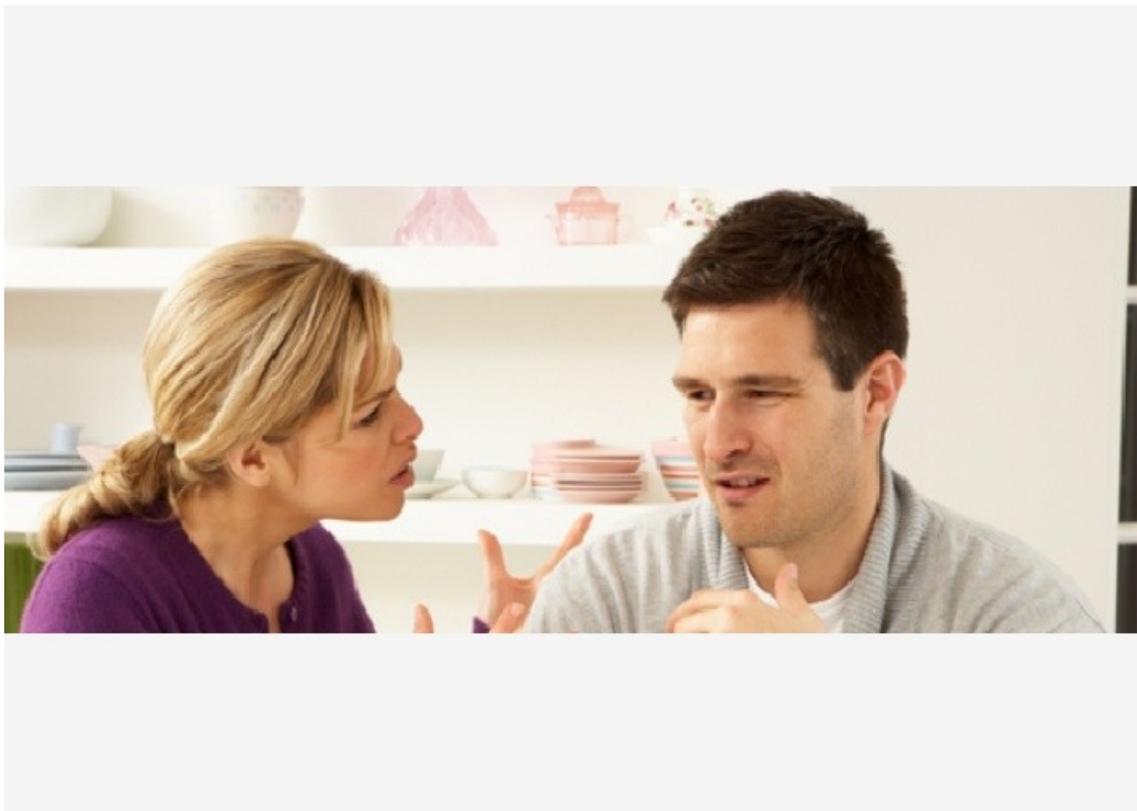


Piccoli e semplici

▶ 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



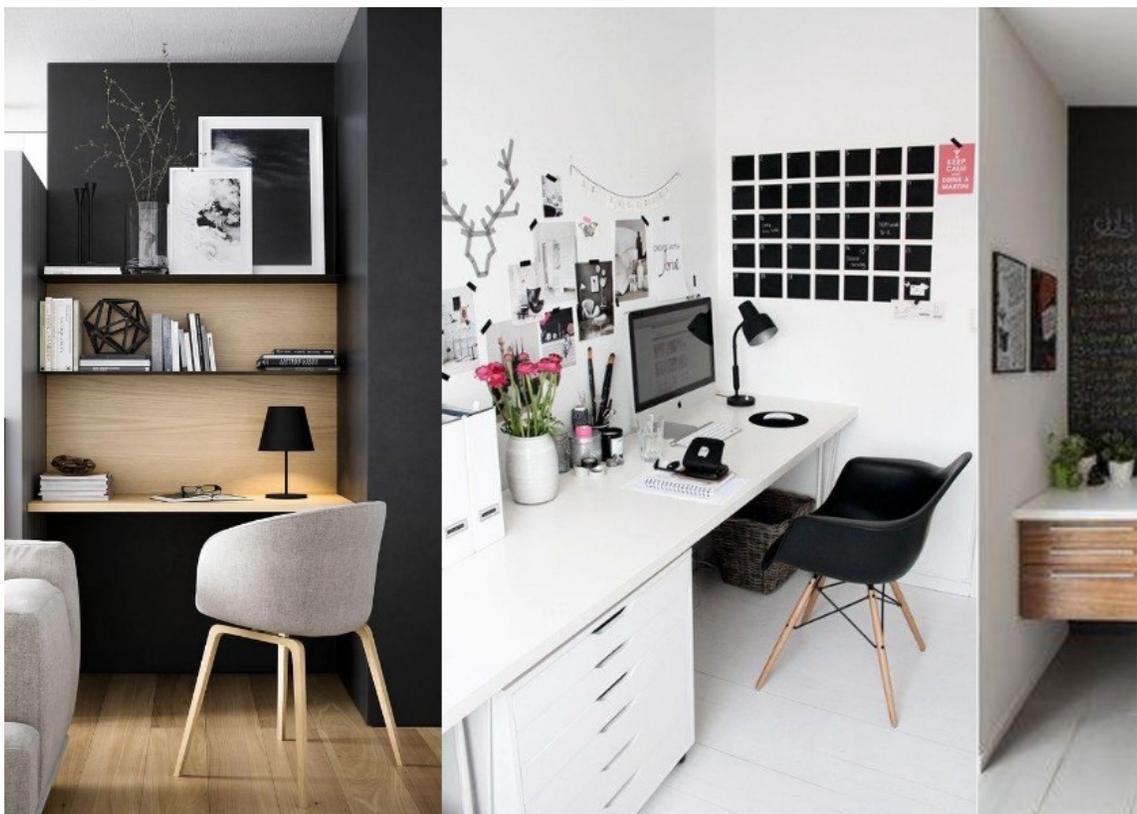


Diversificare i giorni con  
differenti attitudini,  
dando dinamicità alla  
routine



▶ 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**





Dott.ssa Psicologa Psicoterapeuta Relazionale  
Lucia Zamponi