

L'AMORE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS
VADEMECUM PER COPPIE... A STRETTO CONTATTO!

Punto Famiglie – Associazione AMA

In un periodo di timore e incertezza come quello che stiamo attraversando, coltivare il benessere relazionale e alleggerire, per quanto possibile, la quotidianità, ci sembrano obiettivi prioritari.

Consapevoli che la convivenza forzata e continuativa può avere un impatto molto forte sulla vita in famiglia e mettere a dura prova anche la relazione di coppia più solida, abbiamo pensato di predisporre un breve documento, con alcuni suggerimenti e spunti:

1. Programmare la giornata, dividendosi compiti e incombenze a monte, in modo da non doverle discutere di volta in volta (spesa, cucinare, faccende domestiche, cura dei figli, didattica on line, ecc.); “comandare” a turno: si decide un giorno a testa (menù, giochi, programmi).
Questo può coinvolgere anche i figli grandicelli!
2. Concedersi “momenti speciali”, per fare cose belle insieme (una cena, un film, una lettura); rafforzare ritualità familiari positive già esistenti o nuove per scandire la quotidianità, per creare significato, attesa e desiderio in giornate e settimane spesso “senza tempo”.
3. Giocare assieme! Giochi di società, carte, ginnastica, karaoke, mimo, ecc.
4. Evitare il controllo sui minimi spazi di libertà dell'altro (che si ritira in un'altra stanza, che sta al computer o al cellulare).
5. Intimità in libertà: prendersi i propri spazi di coppia (mamma e papà hanno bisogno di prendersi i loro spazi, anche solo per parlare tra loro!), nel rispetto del desiderio di ciascuno.
6. Incoraggiarsi a vicenda (#andràtuttobene!), ma senza minimizzare o nascondere fatiche e preoccupazioni e senza avere timore delle tensioni. È possibile condividere le emozioni negative e attraversarle insieme, parlare delle proprie paure e delle fatiche del momento, rispettando ciascuno le emozioni dell'altro.
7. Disponibilità e generosità: uomini e donne, e ciascun partner, hanno spesso bisogni diversi, è tempo di andare incontro a quelli dell'altro, anche quando non li si comprende!
8. Comportarsi in modo gentile e amorevole con l'altro, anche se viene poco spontaneo: praticare l'amore genera sentimenti d'amore!
9. Guardare l'altro come un libro, con la curiosità di sapere come va avanti la narrazione e disposti a lasciarci stupire da nuove scoperte.
10. Se non c'è indicazione di quarantena per un familiare, abbracciarsi, fino a “sentire” profondamente l'altro, fino a rilassarsi: è un contatto di cui abbiamo umanamente bisogno.