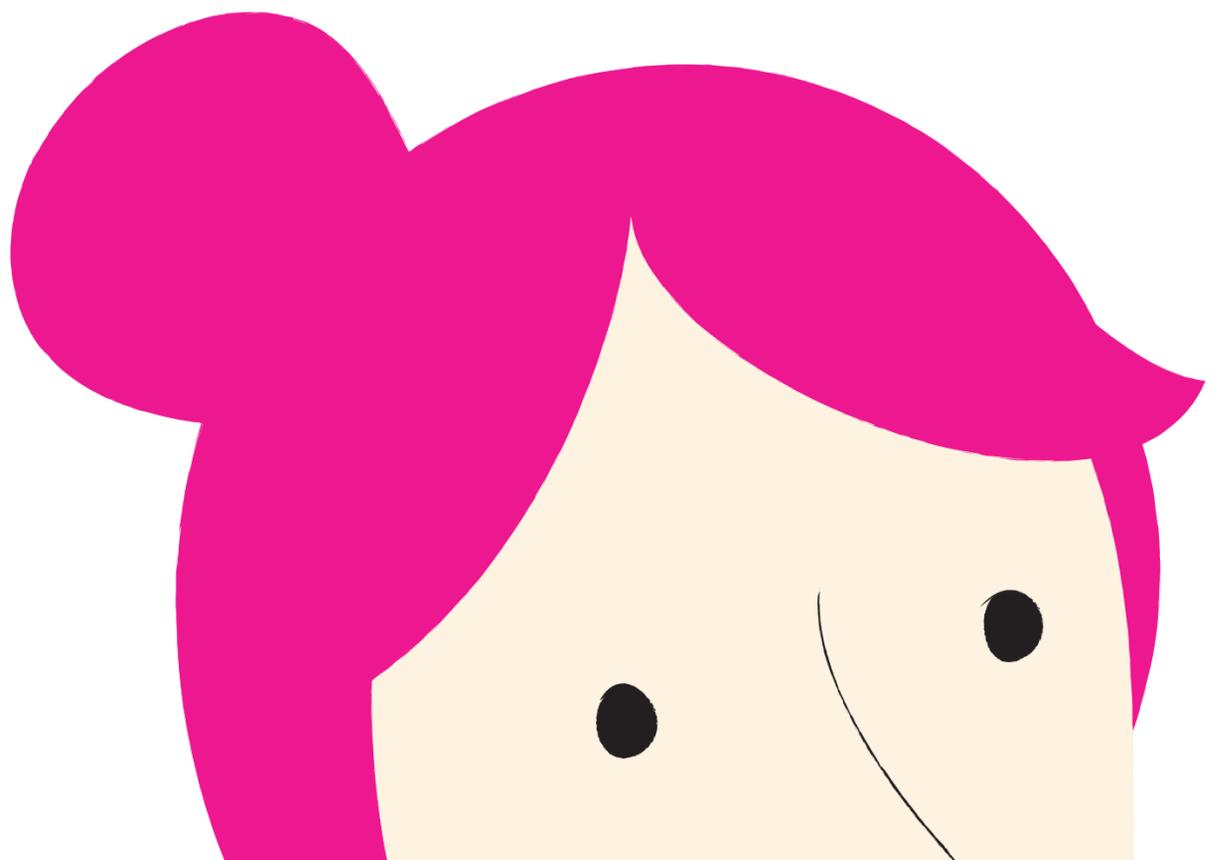
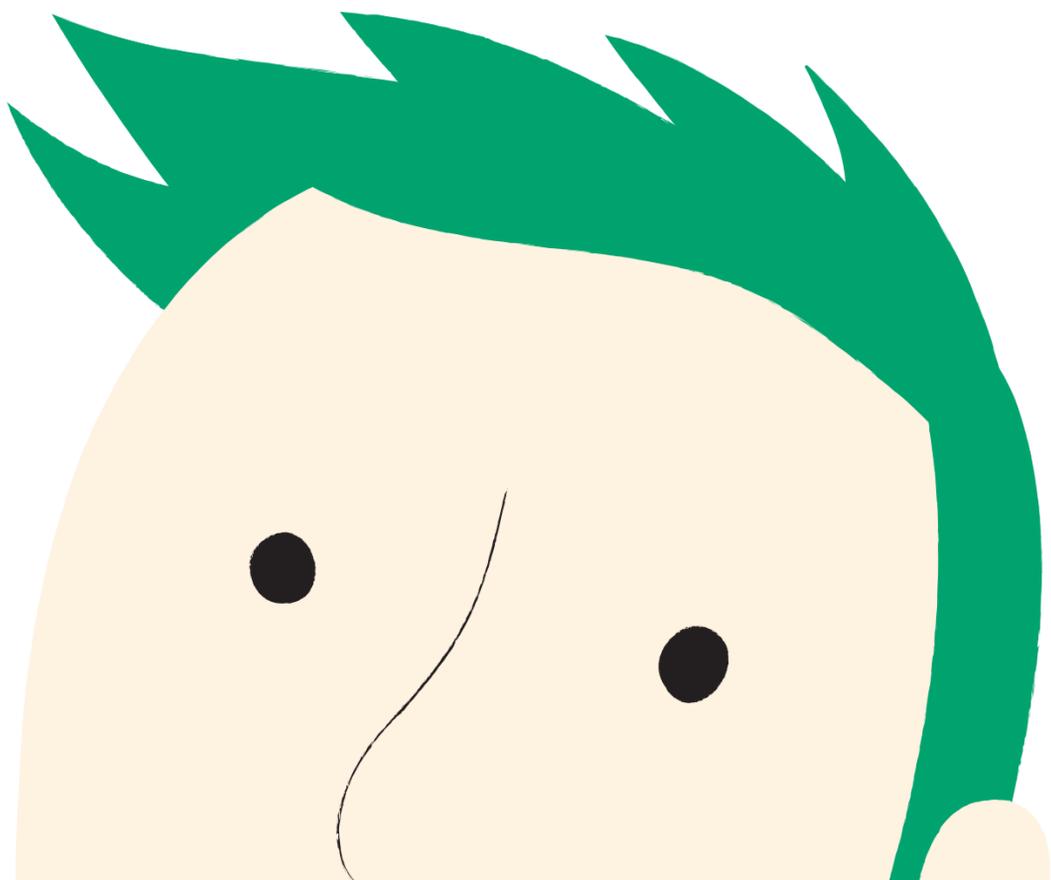


di Lucia Monicchi e Vincenza Bonsignore

grafica e illustrazioni di Cristina Raiconi

Coppie

ai tempi del Covid-19



Questo periodo di convivenza forzata,

può essere un'arma a doppio taglio per le coppie che si ritrovano a dover condividere la propria casa 24 ore su 24, magari anche alla presenza di figli, o di altri familiari.

Abbiamo pensato a diversi scenari, dai più ai meno critici, che le coppie potrebbero trovarsi a vivere in questo momento e con questo opuscolo ci auguriamo di potervi trasmettere piccoli spunti di riflessione, assieme ad utili contatti, per affrontare nel miglior modo possibile questa situazione complessa e fuori dall'ordinario.

In fondo all'opuscolo, troverete numeri verdi per ricevere supporto psicologico gratuito suddivisi per regione, se la vostra non compare nell'elenco, fate riferimento all'Ordine degli Psicologi regionale dove sapranno indirizzarvi alle iniziative attivate sul territorio.

Per esigenze di spazio abbiamo dovuto estrarre solo alcuni esempi di coppie, se non vi ritrovate in nessuna di queste vignette e avete bisogno di aiuto, potete fare riferimento anche ai nostri contatti, che compaiono sempre nell'ultima pagina, per segnalarci le situazioni di disagio che state vivendo.

Anche se questo è un momento molto difficile, non siete soli!

Coppie in difficoltà:

Coppie costrette a vivere in città o case diverse

Passate la quarantena in città diverse o il Covid-19 vi ha bloccato ognuno nella propria casa e non vi siete più potuti organizzare per incontrarvi nel week-end e passare quelle giornate che durante l'anno vi permettono di ricaricarvi fino alla volta successiva?!

È difficile per le coppie che non possono passare la quarantena insieme, affrontare questo periodo di distanza forzata, ci si sente ancora più soli del solito e magari si intensificano le incomprensioni.

Se siete una coppia tendente alla lite, cercate di evitare inutili discussioni soprattutto tramite messaggi, in questo periodo non faranno altro che alimentare la vostra distanza, che non sarà solo fisica, ma anche emotiva.

Se ci sono delle situazioni che vi fanno stare male, magari causate proprio dal vostro partner, provate a rifletterci e a comunicare il vostro dispiacere all'altro, solo dopo averne capito l'origine. In ogni caso, privilegiate il canale telefonico e non scambiatevi queste comunicazioni per messaggi, che solitamente non facilitano la comprensione. Chiedetevi: "Come mi ha fatto sentire quando ha fatto/non fatto questo?", poi comunicatelo all'altro senza accusarlo, ma stando solo sull'emozione che avete provato voi in quel momento. A quel punto, anche l'altro potrà fare lo stesso.

Stare in coppia significa imparare a comprendere come funziona l'altro e accoglierlo anche nella sua fragilità o limiti. Imparate, anche, a chiedervi scusa!

Quando la crisi è superata, capitalizzate i momenti di benessere, condividendo vissuti ed emozioni positive, cercando di non perdere le vostre abitudini di coppia: potrete organizzare un aperitivo o una cena in videochiamata; guardare un film insieme, seppur ognuno dal proprio divano, leggere lo stesso libro o utilizzare qualche applicazione sullo smartphone che vi permette di condividere uno stesso gioco. Potreste addirittura approfittarne per scrivere una lettera e aprirvi all'altro come non facevate da tempo...

È proprio quando l'acqua si ferma, che si possono guardare meglio i fondali marini e apprezzare le ricchezze che spesso nel tempo non ricordiamo di ricevere grazie alla presenza dell'altro e, chissà, forse vi scoprirete ad apprezzare anche ciò che dell'altro vi piace meno. Sarebbe bello poter condividere tutto questo con lui.



Non ti riconosco più!

Ritrovarsi con il/la proprio/a partner a casa 24 ore su 24 può comportare spiacevoli sorprese, l'equilibrio che si credeva di aver raggiunto fino a quel momento, sembra crollare come un castello di sabbia, facendoci sentire disorientati. Provate ad approfittare di questa situazione per riflettere sulle situazioni che vi disorientano di più: "Cosa fa o non fa il/la vostro/a partner per rendervi così nervosi? Come vi fa sentire il comportamento dell'altro? Quando vi siete già sentiti così? Chi vi ricorda in quella situazione? E, cosa fate voi di fronte a quell'atteggiamento? In questo modo forse lo acuite?".

Per ogni attrito che si crea in una coppia bisogna tener presente che ognuno ha una propria parte di responsabilità. Dare le colpe all'altro è controproducente. Una volta compresa l'origine delle vostre emozioni comunicatela all'altro, senza accusarvi a vicenda, fate chiarezza sulla parte di responsabilità che ognuno di voi mette per far crollare il castello e trasformate le lamentele in richieste!



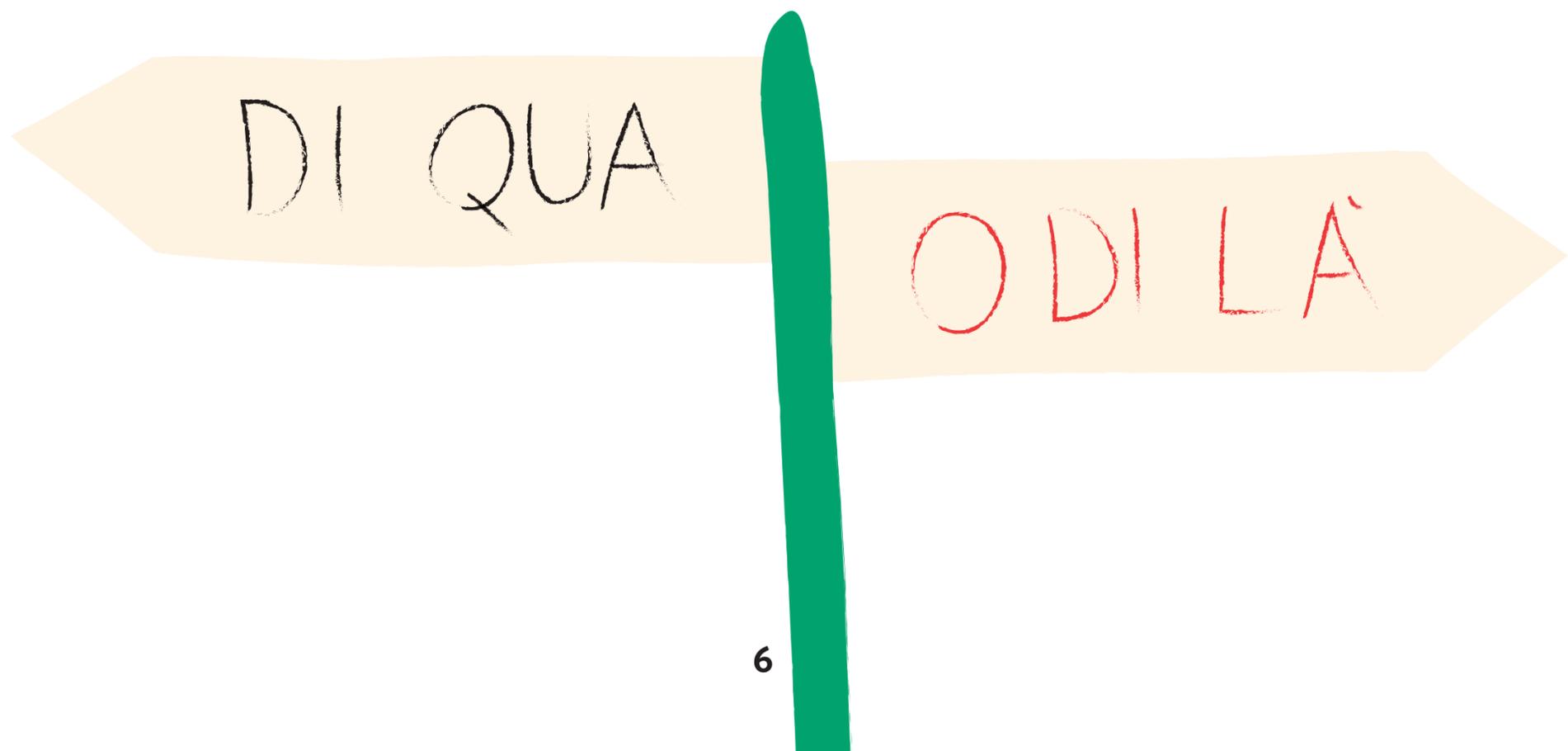
E TU...
CHI SEI?

Coppie in via di separazione

Eravate proprio in quella fase in cui, dopo averle provate tutte (cene romantiche, nuove avventure insieme, terapie di coppia, ecc), avevate deciso di separarvi e il Covid-19 vi ha costretto a restare ancora sotto lo stesso tetto?!

Approfittate di questo momento per preparare un bel “bagaglio” simbolico: “Perché ho scelto proprio lui/lei? Cosa mi porto via di positivo da questa relazione, oltre ai figli? Cosa ho imparato? In che modo mi ha permesso di crescere? Che cosa non ci ha più permesso di evolvere come coppia? Cosa, invece, voglio lasciare? Cosa mi ha fatto stare così male che non vorrei mai più si ripettesse in una prossima eventuale relazione? Qual è la mia parte di responsabilità in questa crisi?”.

Provate a ringraziarvi per tutto quello che di buono vi siete donati fino ad oggi e a chiedervi scusa per qualche cosa che sentite di aver sbagliato nei confronti dell'altro. Cercate di evitare i conflitti in questo periodo di convivenza, ritagliando ognuno i propri spazi.



Coppie che si confrontano con temi critici.

Coppie con figli diversamente abili

Eravate abituati a portare vostro figlio a fare mille attività, questo vi faceva sentire più tranquilli perché potevate gestire gli impegni lavorativi e familiari, sentendo che anche lui/lei venivano seguiti con cura. Dopo tutte queste settimane chiusi in casa siete molto affaticati nel gestirlo. Testate le vostre risorse di coppia, ricordate che solo facendo squadra potete affrontare anche le sfide più grandi! In questi momenti sarà ancora più importante condividere con il partner le emozioni che provate, anche se negative.

Organizzate il vostro tempo con orari scanditi, mantenendo delle routine e quando sentite che le vostre energie si stanno scaricando alzate la mano e chiedete il cambio all'altro genitore/familiare, ritagliandovi ogni giorno almeno 20 minuti per voi, per fare una cosa che vi piace, anche solo un bel bagno caldo o prendervi una tazza di tè.

Siamo certe che gli educatori/terapeuti dei diversi Centri a cui vi appoggiate da tempo vi siano già di aiuto, ma se sentite che in un momento di maggiore crisi con vostro figlio avete bisogno di loro non vi trattenete dal chiedere un aiuto in più, saranno felici di supportarvi. Organizzate delle videochiamate con amici, o altre famiglie delle associazioni di cui fate parte per scambiare emozioni e stati d'animo, o magari fare un gioco a distanza tutti insieme!

Provate, inoltre, a ricordarvi le ragioni per cui apprezzate chi avete in casa nonostante i livelli di stress sembrano trasformare tutti in mostri! 😊 Organizzate qualche gioco che possa coinvolgere tutti i familiari, rispettate i tempi e i bisogni di ognuno e non chiedete troppo a voi stessi, è un momento davvero difficile e state già facendo il meglio che potete.

Quando il/la partner è un "eroe"

Il/la vostro/a partner fa parte della categoria "eroi" e il vostro equilibrio di coppia si è totalmente sballato a causa della situazione di emergenza sanitaria?! Forse riuscite a vedervi solo per telefono perché avete deciso di vivere separati per non rischiare di contagiarsi, oppure riuscite a stare insieme per ristrette frazioni di tempo, ma avete paura di avvicinarvi perché potreste contagiarsi o contagiare gli altri familiari.

Forse quello che state provando, vi sembra che non possa essere comunicato all'altro o forse non volete turbarlo e preferite tenerlo per voi. È il momento migliore per fare tesoro di tutto ciò che avete costruito fino a quel momento, non dimenticate di sostenervi e accogliervi a distanza; ritagliatevi uno spazio, seppur virtuale, per parlare di come vi sentite, o anche solo scambiare due battute in leggerezza.

Magari state vivendo momenti totalmente diversi, a seconda di chi sta a casa nel gestire figli o familiari, e di chi lavora in strutture ospedaliere. Ad ogni modo, sarà facile sentirsi sovraccarichi e provare la tensione accumulata anche dell'altro.

Ricordate che è importante poter condividere cosa provate per non sentirvi ancora più lontani dall'altro e se ne sentite il bisogno potete rivolgervi ad un aiuto specialistico.

Coppie con partner maltrattante

Siete incastrati in una coppia in cui si esprime facilmente un'aggressività psicologica, verbale o fisica. Avete provato di tutto, ma l'aggressività dell'altro sembra essere illogica e fuori dal controllo?!

Capiamo quanto sia difficile per voi interrompere questa relazione, vi sembra che ci siano degli aspetti buoni da conservare e piuttosto che perdere l'altro vi sembra più giusto subire tali condotte.

Mettetevi in ascolto di voi stessi: "Come vi sentite? Come sta il vostro corpo?". Forse avete imparato sin da piccoli che la relazione con l'altro comporta sempre dei grandi sacrifici, che non c'è spazio per voi, per i vostri bisogni, per essere amati con cura e che l'amore può esser manifestato solo in questo modo violento, che non vi meritate nulla di diverso.

Ora che siete adulti, però, potete imparare a prendervi cura di voi e a mettervi al sicuro, capendo che l'amore deve farvi stare bene.

In queste situazioni così delicate vi invitiamo a interrompere il circolo della violenza, a mettere in sicurezza voi e i vostri figli, chiamando il numero di pubblica utilità 1522, pronunciando le parole: "*Mascherina 1522*", è il codice usato in questo periodo per denunciare di essere vittime di violenza.

Nel caso in cui vi sentiate in pericolo, potete approfittare della presenza diffusa in tutto il territorio delle forze dell'ordine, uscite di casa e chiedete aiuto, dichiarando lo stato di necessità per la messa in sicurezza. Ricordate che se avete figli minorenni, siete responsabili anche della loro tutela, oltre che della vostra.



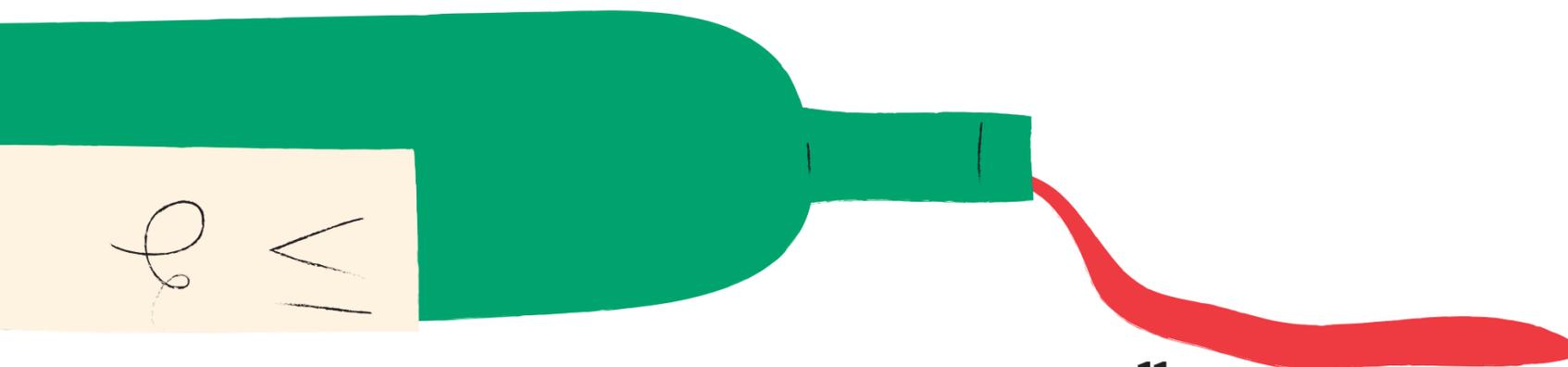
Coppie con partner con problemi di dipendenza da alcool/sostanze/gioco

Il/la vostra partner soffre di una specifica dipendenza e in questi giorni di restrizione questa condotta è diventata un problema ancora più grande e ingestibile del solito.

È un momento molto difficile, ma potrebbe essere quello giusto per accorgersi di quanto sia grave il livello di dipendenza che fino ad oggi forse avete sottovalutato, con la speranza che potesse essere solo una fase di passaggio.

In queste situazioni nessuno di noi può farcela da solo, non basta confrontarsi con un amico/familiare, perciò vi consigliamo di chiedere aiuto alle strutture specializzate e fare riferimento ai link qui sotto riportati:

- **sito dell'ASL o AUSL** (azienda sanitaria locale) della propria città
- **www.politicheantidroga.gov.it**
cercate la voce "**SerD**" della vostra città, prendete contatti per ricevere supporto e indicazioni su ciò che è possibile fare in questo momento
- **www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze**:
indirizzo dove trovate indicazioni solo ed esclusivamente per chi soffre di tabagismo.



Quando un familiare è malato

Il/la vostro/a partner, o un vostro familiare, ha contratto il Covid-19 e non potete più vederlo perché in ospedale, riuscite a malapena a sentirlo, ma vi sentite impotenti perché in questo momento potete fare molto poco per lui/lei.

Cercate di organizzare la vostra giornata per frazioni, concedetevi un tempo per fare colazione, un tempo per prendervi cura del vostro corpo, un tempo per leggere un libro, fare attività fisica, cucinare, chiacchierare con un/una caro/a amico/a e fare qualsiasi altra piccola azione che può rendere quel giorno più leggero e superabile.

Sarà importante poter mantenere i contatti con la struttura che sta seguendo il vostro familiare e chiedere la possibilità di avere un sostegno psicologico per affrontare questo momento. Magari, se il vostro familiare si sentirà meglio, potrete riuscire a contattarlo direttamente e a fare una videochiamata con lui.

I giorni vi sembreranno interminabili, ma se cercate di viverli nel qui ed ora, suddividendoli in frazioni e prendendoli a piccole dosi, passeranno.

Affrontare un lutto ai tempi del Covid-19

È successo proprio a te, hai perso il/la tua partner o un tuo caro familiare. Ci dispiace molto per quello che stai vivendo in questo momento, sappi che in qualsiasi modo sia andata tu hai fatto il meglio che hai potuto.

Concediti un tempo per accogliere il tuo dolore, pur se può sembrare incontenibile, se ti metterai in ascolto potrai attraversarlo e piano, piano, superarlo. Non proiettarti troppo in là, concentrati sul presente, sui piccoli passi che, uno alla volta, ti senti di fare.

Spesso accade di provare vergogna o pena verso noi stessi, vedendoci così fragili e impotenti e facciamo di tutto per non mostrare la nostra sofferenza, tuttavia, questo non fa altro che aumentare l'intensità del dolore che rimanendo soffocato ci annienta.



Prova a metterti seduto/a o disteso/a, come stai più comodo/a, mettiti in ascolto di tutte le tue emozioni, potrai provare rabbia, angoscia, tristezza, è tutto normale, accogli tutto ciò che arriva senza alcun giudizio e se ti viene da piangere, fallo, perché le lacrime ci aiutano a sciogliere il dolore e anche loro hanno una funzione preziosa nell'elaborazione del lutto.

La cosa più importante in questo momento è seguire ciò che ti senti di fare, senza sforzarti troppo per te o per gli altri. Quando te la sentirai, potrai provare a scrivere una lettera per la persona che è morta per salutarla e dirgli tutto quello che avresti voluto e che non hai avuto modo di fare.

Se hai dei figli non fingere di stare bene, è importante che anche loro conoscano ciò che sta accadendo e che possano soffrire insieme a te. Per loro sarebbe molto peggio provare dolore e non poterne parlare, sentendo che per te è un argomento tabù.

Se i figli sono minorenni, vale la stessa regola, certo sarà importante calibrare i momenti di espressione del dolore per non traumatizzarli ulteriormente, ma è prezioso che si possa condividere con loro questo brutto momento, trasmettendogli il messaggio che anche il lutto fa parte della vita e che, ognuno con i propri tempi, riuscirà ad affrontarlo e superarlo.

Per questi casi specifici vi consigliamo il libro delle nostre colleghe dell'Associazione EMDR, Anna Rita Verardo e Rita Russo: *"Tu non ci sei più e io mi sento giù"* (ed. Tipografia CSR Roma), che può aiutarli a comprendere e gestire il lutto con un linguaggio a misura di bambino.

Numeri verdi per ogni regione d'Italia per ricevere supporto psicologico gratuito:

Albano Laziale (Roma)

il Comune ha attivato un servizio di sostegno psicologico telefonico e via Skype con orario dalle 9.00 alle 18.00 Tel:3490513899 o 3383564735. Contatto Skype: Paolo Turriziani.

Basilicata e Puglia, solo per operatori sanitari

consulenze gratuite per chi è in prima linea contro il Covid-19. Istituto Gestalt di Puglia allo 0832-323862, dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 13.00, o inviare una mail a igp@apuliagestalt.it

Emilia Romagna

inviare una mail a info@sipem-er.it indicando un numero di telefono, si verrà ricontattati dagli psicologi

Jesi, Marche

per i cittadini di Jesi il Comune ha attivato due numeri: 0731.538426 o 333.2127712, raggiungibili dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.30 alle ore 11.00.

Lazio

SIPEM SoS Lazio, insieme alle associazioni NSA Roma Nord e ProContinuum Psy, ha attivato i numeri 3395893978 oppure 3470013559, rispondono tutti i giorni dalle 8.00 alle 20.00 e si rivolgono ai cittadini, operatori sanitari, soccorritori e forze dell'ordine.

Anche **Ares 118** ha attivato il servizio di assistenza psicologico con il numero 800.118.800

Lombardia

si può inviare una mail a sipemsoslombardia@gmail.com
o sms/whatsapp al numero 3791898986. Si verrà ricontattati entro 48 ore.

Magnano, Piemonte

il Comune ha attivato il numero 3271065172, dal lunedì al giovedì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 ed il venerdì dalle 9.00 alle 13.00

Puglia

sei psicologhe hanno attivato il servizio “Socialmente, sostegno psicologico gratuito”: dott.ssa Ilaria Granieri: 3289123368; dott.ssa Marta Ingrosso: 3280350674; dott.ssa Selene Anna Paolo: 3275976153; dott.ssa Francesca Prete: 3206166647; dott.ssa Paola Rizzo: 3478500402; dott.ssa Laura Pezzuto: 3297931960

Sardegna

potrete chiamare i numeri 800197500 o 3791663230, tutti i giorni dalle 15.00 alle 19.00

Infine, la **Società Psicoanalitica Italiana** offre un servizio gratuito di consulenza per tutti. Fate riferimento all'elenco di contatti andando su questo link <http://www.psychiatryonline.it/node/8504>

Testi:

Lucia Monicchi

psicologa e psicoterapeuta sistemico-relazionale,
specializzata in EMDR

▶ luciamonicchi@gmail.com

Vincenza Bonsignore

psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale,
mediatrice familiare, EMDR practitioner

▶ vincenza.bonsignore@yahoo.it

Grafica e illustrazioni:

Cristina Raiconi [cristinaraiconi.com]

▶ cristina.raiconi@gmail.com