

Numero 4
Data
Aprile 2021

Guida al Benessere

*L'Amore ai tempi del
Covid-19*

Si nasce e si vive nelle relazioni che hanno, pertanto, un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'essere umano. È dunque intuibile la difficoltà a cui può andare incontro la persona che vive l'allontanamento dall'altro, con il rischio di sperimentare eventuali rotture e squilibri emotivi. E' fondamentale evidenziare le risorse sulle quali il soggetto e la coppia possono fare affidamento in momenti di elevata criticità come questo.

Consigli pratici



COME RESTARE “CONNESSI” CON L’ALTRO

1. **Questione di empatia.** Riconoscere le nostre emozioni e accogliere quelle del nostro partner, condividendo pensieri, idee, progetti, emozioni.
2. **Meditare sulla relazione.** Un periodo difficile può trasformarsi nell'occasione di ripensare e rivedere la

nostra relazione di coppia. Come stiamo vivendo il rapporto con lui/lei? Ci manca il nostro partner? O ci sentiamo oppressi?

3. **Una nuova routine.** Programmare il tempo con il nostro partner e trovare nuovi modi per dedicargli attenzioni e premure. Organizzare una sorpresa a casa potrebbe essere un modo!
4. **La libido.** La distanza può far aumentare il desiderio di ritrovarsi sotto le lenzuola, ma può anche creare dubbi e incertezze che si manifestano con l'ansia da prestazione, con la frustrazione e l'emotività di questo particolare momento, determinando talvolta un calo del desiderio. Come ovviare al problema? Parlandone con il nostro partner e sperimentando insieme dei nuovi modi per ritrovarsi...
5. **Prevenire è meglio che curare.** Per chi vive insieme, è il caso di "stabilire uno spazio all'interno dello spazio" per ciascuno, mentre per chi vive a distanza, bisogna far sì che a intervalli più o meno regolari gli spazi si incontrino, anche se solo virtualmente: videochiamate e cene via Skype, la pausa sigaretta, la buonanotte.

RICORDA CHE...

- **Lavorare su stessi per migliorarsi è la regola numero uno!**
- **Nella relazione con l'altro abbandoniamo schemi troppo rigidi e impariamo a valorizzare noi stessi e l'altro**
- **Affrontiamo i litigi in modo costruttivo per raggiungere con il nostro partner complicità, intimità e benessere**

- **Evitiamo di metterci in competizione con l'altro, diamo spazio alla reciproca crescita e la coppia ne beneficerà!**
- **Evitiamo di essere "dipendenti" l'uno dall'altro, piuttosto incentiviamo e rispettiamo gli spazi di ognuno.**

A cura di
Dottorssa Lualdi Flavia
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:
Mobile 393 11 35 595
lualdi.flavia@gmail.com
www.flavialualdi.it

Seguimi su:
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi
Instagram come flavialualdi



Flavia Lualdi
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,
bisogna cominciare col capire che cosa
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su
appuntamento:
Largo Lala, 16
80125 Napoli
393.1135595
info@flavialualdi.it

www.flavialualdi.it