

# **PACCHETTO BONUS:**

## **ESERCIZI GUIDATI PER SITUAZIONI SPECIALI**

**"Strumenti mirati per affrontare i momenti difficili e trasformarli in opportunità"**

Cari lettori,

Benvenuti al Pacchetto BONUS: Esercizi Guidati per Situazioni Speciali, un insieme di strumenti pensati per accompagnarvi durante i momenti più sfidanti della vostra relazione di coppia.

Ogni relazione attraversa momenti di difficoltà, transizione o distanza. Queste situazioni, spesso percepite come critiche, possono in realtà diventare opportunità preziose per rafforzare il legame e crescere insieme, se affrontate con gli strumenti giusti.

Questo pacchetto contiene contratti simbolici, esercizi di comunicazione e attività pratiche specificamente progettati per le situazioni che più frequentemente mettono alla prova le coppie di genitori. Non sono soluzioni magiche, ma ponti concreti per riconnettervi quando la distanza sembra aumentare.

Gli strumenti qui proposti sono flessibili e adattabili alle vostre esigenze. Potete utilizzarli così come sono o modificarli in base alla vostra situazione specifica. L'importante è l'intenzione con cui li applicate: quella di scegliervi nuovamente, anche e soprattutto nei momenti difficili.

Ricordate che chiedere aiuto esterno è sempre un'opzione da considerare quando le difficoltà persistono. Questi strumenti possono essere un valido supporto, ma non sostituiscono una consulenza professionale quando necessaria.

Con affetto, Noemi Moore

# SOMMARIO

<b>CONTRATTI SIMBOLICI PER MOMENTI SIGNIFICATIVI.....</b>	<b>3</b>
Contratto di Transizione: Grandi Cambiamenti.....	3
Patto per Periodi di Separazione.....	4
Accordo di Riconnessione dopo la Distanza.....	5
Alleanza per Momenti di Crisi Familiare.....	7
Promemoria di Sostegno Reciproco.....	9
<b>ESERCIZI DI COMUNICAZIONE PER SITUAZIONI DIFFICILI.....</b>	<b>10</b>
Dialogo Strutturato: Quando le Emozioni Sono Intense.....	10
Tecnica del Tempo Alternato: Per Conversazioni Complesse.....	12
Comunicazione Non Verbale: Quando le Parole Non Bastano.....	14
Messaggi "Io Sento" per Esprimere Emozioni Difficili.....	16
Script Pronti per Avviare Conversazioni Delicate.....	18
<b>ATTIVITÀ DI RICONNESSIONE NEI MOMENTI DI DISTANZA.....</b>	<b>21</b>
Esercizio del Ponte Emotivo: Ricostruire la Fiducia.....	21
Cerimonia del Nuovo Inizio.....	22
Diario Condiviso per Periodi di Separazione.....	24
Rituale dei 5 Segnali per Ritrovarsi.....	26
Mappa del Ritorno: Dopo una Crisi.....	28
<b>RISORSE PER SITUAZIONI SPECIFICHE.....</b>	<b>30</b>
Guida alla Co-genitorialità Durante i Conflitti.....	30
Supporto Reciproco Durante Stress Lavorativo.....	33
Navigare Insieme i Cambiamenti nei Bambini.....	35
Affrontare le Interferenze Esterne.....	39
Recuperare l'Intimità Dopo Periodi Difficili.....	42
<b>QUANDO CHIEDERE AIUTO ESTERNO.....</b>	<b>46</b>
Segnali da Non Ignorare.....	46
Come Proporre un Aiuto Professionale.....	47
<b>CONCLUSIONE.....</b>	<b>49</b>

# CONTRATTI SIMBOLICI PER MOMENTI SIGNIFICATIVI

## Contratto di Transizione: Grandi Cambiamenti

**Quando utilizzarlo:** In previsione o durante grandi cambiamenti nella vostra vita (trasloco, cambio lavoro, arrivo di un nuovo figlio, cambiamenti nella salute, ecc.)

### CONTRATTO DI TRANSIZIONE

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,

riconosciamo che stiamo attraversando un periodo di significativo cambiamento a causa di \_\_\_\_\_.

Durante questa transizione ci impegniamo a:

1. Comunicare apertamente le nostre preoccupazioni, paure e speranze
2. Riconoscere che potremmo reagire in modo diverso al cambiamento, rispettando i reciproci tempi e modalità di adattamento
3. Dedicare \_\_\_\_\_ minuti al giorno per connetterci e condividere come ci sentiamo
4. Ricordarci che siamo una squadra, soprattutto nei momenti difficili
5. Essere gentili l'uno con l'altro anche nei giorni di maggiore stress

Nei momenti di particolare fatica, utilizzeremo queste strategie:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Abbiamo affrontato cambiamenti in passato e siamo cresciuti attraverso di essi. Anche questa volta lo faremo insieme.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Come utilizzarlo:** Compilate questo contratto insieme, in un momento tranquillo. Rileggetelo periodicamente durante il periodo di transizione e aggiornate le strategie se necessario.

## Patto per Periodi di Separazione

**Quando utilizzarlo:** Prima di periodi di separazione fisica (viaggi di lavoro, lontananza forzata, ospedalizzazione, ecc.)

### PATTO DI CONNESSIONE NELLA DISTANZA

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,

affronteremo un periodo di separazione fisica dal \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ al \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
a causa di \_\_\_\_\_.

Per mantenere viva la nostra connessione ci impegniamo a:

- Comunicare regolarmente attraverso: ☐ telefonate ☐ messaggi ☐ videochiamate  
Frequenza ideale: \_\_\_\_\_

- Creare un rituale di connessione a distanza:  
\_\_\_\_\_

- Condividere un simbolo o oggetto che ci rappresenta:  
\_\_\_\_\_

- Al momento del ricongiungimento, dedicheremo tempo per:  
\_\_\_\_\_

Cosa temiamo maggiormente di questo periodo:

\_\_\_\_\_

Come possiamo sostenerci reciprocamente rispetto a queste paure:

\_\_\_\_\_

Ricordiamo che: la distanza fisica non diminuisce il nostro amore  
e l'assenza può rafforzare la nostra consapevolezza reciproca.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Come utilizzarlo:** Compilatelo prima della separazione, prestando particolare attenzione alle paure e ai bisogni di ciascuno. Create un rituale semplice ma significativo che potete mantenere anche a distanza.

## Accordo di Riconnessione dopo la Distanza

**Quando utilizzarlo:** Quando sentite che vi siete allontanati emotivamente e volete riprendere il percorso insieme.

### ACCORDO DI RICONNESSIONE

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,

ricogliamo che nell'ultimo periodo ci siamo sentiti distanti a causa di:

- ☐ stress quotidiano   ☐ concentrazione sui figli   ☐ problemi di lavoro  
☐ stanchezza cronica   ☐ difficoltà comunicative   ☐ altro: \_\_\_\_\_

Scegliamo consapevolmente di riconnetterci perché:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Il nostro piano graduale di riconnessione:

#### FASE 1 (Primi 3 giorni)

- Un gesto quotidiano minimo: \_\_\_\_\_
- Un momento di contatto fisico: \_\_\_\_\_
- Una parola chiave che ci ricorda "noi": \_\_\_\_\_

#### FASE 2 (Giorni 4-7)

- Un momento di dialogo sincero: \_\_\_\_\_
- Un'attività da fare insieme: \_\_\_\_\_
- Un nuovo piccolo rituale: \_\_\_\_\_

#### FASE 3 (Seconda settimana)

- Un progetto condiviso: \_\_\_\_\_
- Una celebrazione dei primi progressi: \_\_\_\_\_
- Un nuovo obiettivo di coppia: \_\_\_\_\_

Siamo consapevoli che la riconnessione richiede tempo e pazienza.  
Siamo disposti a fare piccoli passi costanti piuttosto che aspettarci risultati immediati.

Data di inizio: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Come utilizzarlo:** Completate questo accordo insieme quando entrambi sentite il desiderio di riconnettervi. Non forzate il processo, rispettate i tempi reciproci, e ricordate che anche un piccolo progresso è significativo.

## Alleanza per Momenti di Crisi Familiare

**Quando utilizzarlo:** Quando la famiglia affronta una crisi (malattia, difficoltà economiche, problemi con i figli, ecc.)

### ALLEANZA DI COPPIA IN TEMPI DIFFICILI

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,

stiamo affrontando insieme: \_\_\_\_\_

In questo momento di difficoltà, ci ricordiamo che:

- Siamo più forti come squadra che come individui
- Le crisi possono unire se scegliamo di affrontarle insieme
- I nostri figli imparano da come gestiamo le difficoltà

Ci impegniamo a:

1. Proteggere il "noi" anche mentre affrontiamo i problemi esterni
  - Dedicheremo \_\_\_\_\_ minuti al giorno solo alla nostra relazione
2. Comunicare apertamente, ma con rispetto
  - Parola di sicurezza quando siamo sopraffatti: \_\_\_\_\_
3. Dividere i compiti secondo queste modalità:
  - Partner 1: \_\_\_\_\_
  - Partner 2: \_\_\_\_\_
4. Prenderci cura l'uno dell'altro
  - Partner 1 ha bisogno di: \_\_\_\_\_
  - Partner 2 ha bisogno di: \_\_\_\_\_
5. Accettare l'aiuto esterno quando necessario
  - Persone/risorse su cui contare: \_\_\_\_\_

Proveremo a ricordarci ogni giorno che questa situazione è temporanea ma il nostro legame è permanente.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Come utilizzarlo:** Compilate questa alleanza all'inizio di un periodo di crisi. Aggiornate i compiti e le esigenze di supporto man mano che la situazione evolve. Tenete il documento in un luogo visibile per entrambi.



## Promemoria di Sostegno Reciproco

**Quando utilizzarlo:** Quando uno o entrambi attraversate un periodo personale difficile (burnout, difficoltà emotive, stress)

### PROMEMORIA DI SOSTEGNO RECIPROCO

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,

ricogliamo che in questo momento \_\_\_\_\_  
sta attraversando un periodo particolarmente difficile.

Ci impegniamo a ricordare che:

- Le difficoltà personali impattano la relazione, ma non la definiscono
- Il sostegno reciproco è un pilastro della nostra unione
- La fragilità non è debolezza, ma parte dell'essere umani

Per il partner che sta affrontando la difficoltà:

- Mi impegno a comunicare i miei bisogni chiaramente
- Accetto di ricevere supporto senza sentirmi in colpa
- Mi permetto di guarire al mio ritmo
- Farò del mio meglio per: \_\_\_\_\_

Per il partner di supporto:

- Mi impegno ad ascoltare senza giudicare
- Offro il mio sostegno senza sovraccaricarmi
- Riconosco i miei limiti e quando ho bisogno di aiuto esterno
- Farò del mio meglio per: \_\_\_\_\_

Insieme ci impegniamo a:

- Ritagliare spazi di leggerezza anche nei momenti difficili
- Ricordarci che "questo momento passerà"
- Celebrare anche i più piccoli progressi

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Come utilizzarlo:** Create questo promemoria quando uno di voi sta attraversando un periodo difficile. Aggiornate periodicamente gli impegni in base all'evoluzione della situazione. Utilizzatelo come base per check-in regolari su come vi sentite entrambi.

# ESERCIZI DI COMUNICAZIONE PER SITUAZIONI DIFFICILI

## Dialogo Strutturato: Quando le Emozioni Sono Intense

**Quando utilizzarlo:** Durante conversazioni emotivamente cariche, per evitare escalation e mantenere un dialogo costruttivo.

**Tempo necessario:** 20-30 minuti

**Materiale:** Timer, oggetto da passare come "bastone della parola" (opzionale)

**Struttura dell'esercizio:**

### 1. Preparazione (2 minuti)

- Sedetevi uno di fronte all'altro
- Impostate il timer per i vari turni
- Ricordate le regole di base: niente interruzioni, focus su sentimenti, non accuse

### 2. Turno 1: Espressione del primo partner (4 minuti)

- Il primo partner parla della situazione utilizzando frasi "Io"
- Esempio: "Io mi sento... quando succede... perché per me significa..."
- L'altro partner ascolta senza interrompere

### 3. Pausa di riflessione (1 minuto)

- Silenzio, respiri profondi
- Riflessione su ciò che si è sentito

### 4. Turno 2: Riflessione del secondo partner (3 minuti)

- Il secondo partner riassume ciò che ha compreso: "Se ho capito bene, tu ti senti..."
- Esprime comprensione, non accordo o disaccordo
- Non introduce ancora il proprio punto di vista

### 5. Conferma del primo partner (1 minuto)

- Il primo partner conferma se si è sentito compreso o corregge eventuali fraintendimenti
- "Sì, è proprio così" o "Non esattamente, ciò che intendevo era..."

### 6. Turno 3: Espressione del secondo partner (4 minuti)

- Il secondo partner esprime il proprio punto di vista con frasi "Io"
- Il primo partner ascolta senza interrompere

**7. Pausa di riflessione (1 minuto)**

- Silenzio, respiri profondi
- Riflessione su ciò che si è sentito

**8. Turno 4: Riflessione del primo partner (3 minuti)**

- Il primo partner riassume ciò che ha compreso
- Esprime comprensione, non accordo o disaccordo

**9. Conferma del secondo partner (1 minuto)**

- Il secondo partner conferma se si è sentito compreso o corregge

**10. Turno 5: Esplorazione delle possibilità (5 minuti)**

- Insieme, esplorate possibili soluzioni
- Utilizzate la formula: "Cosa potremmo fare per..."
- Non criticate le idee, accumulatele

**11. Conclusione (3 minuti)**

- Identificate almeno una piccola azione concreta da intraprendere
- Esprimete gratitudine per il dialogo
- Stabilite quando fare un check-in su questa situazione

**Note importanti:**

- Se sentite che le emozioni diventano travolgenti, è legittimo chiedere una pausa più lunga
- L'obiettivo non è necessariamente risolvere tutto, ma comprendersi meglio
- Potete ripetere questo esercizio più volte per questioni complesse

## **Tecnica del Tempo Alternato: Per Conversazioni Complesse**

**Quando utilizzarlo:** Per affrontare argomenti difficili che in passato hanno generato conflitti, o quando avete opinioni molto divergenti.

**Tempo necessario:** 15-20 minuti

**Materiale:** Timer, quaderno per appunti (opzionale)

**Struttura dell'esercizio:**

### **1. Definizione chiara dell'argomento (2 minuti)**

- Formulate chiaramente il tema della conversazione
- Esempio: "Vogliamo parlare di come dividerci meglio i compiti domestici"
- Evitate argomenti multipli contemporaneamente

### **2. Stabilire l'ordine (30 secondi)**

- Decidete chi inizia a parlare
- Potete lanciare una moneta o alternarvi rispetto all'ultima volta

### **3. Primo intervento - Partner A (3 minuti)**

- A parla liberamente dell'argomento senza essere interrotto
- Si concentra su fatti, sentimenti personali e bisogni
- Evita accuse o generalizzazioni

### **4. Pausa di transizione (30 secondi)**

- Respiro profondo
- Preparazione mentale all'ascolto/parola

### **5. Primo intervento - Partner B (3 minuti)**

- B parla liberamente dell'argomento senza essere interrotto
- Può rispondere a punti sollevati da A ma anche introdurre nuovi aspetti
- Si concentra su fatti, sentimenti personali e bisogni

### **6. Pausa di riflessione (1 minuto)**

- Entrambi riflettono in silenzio
- Pensate: "Cosa mi ha sorpreso di ciò che ha detto il mio partner?"

### **7. Secondo intervento - Partner A (2 minuti)**

- A risponde ai punti di B e apprende
- Può iniziare a proporre possibili direzioni costruttive

### **8. Pausa di transizione (30 secondi)**

**9. Secondo intervento - Partner B (2 minuti)**

- B risponde e approfondisce
- Può proporre anche lui direzioni costruttive

**10. Pausa di riflessione (1 minuto)**

- Riflettete: "C'è qualcosa che ora capisco meglio?"

**11. Momenti di convergenza (3 minuti)**

- Insieme, identificate:
  - Un punto su cui siete d'accordo
  - Un'emozione che condividete entrambi
  - Un piccolo passo concreto che potete fare

**12. Conclusione (1 minuto)**

- Stabilite se e quando riprendere la conversazione
- Ringraziatevi per l'ascolto reciproco

**Varianti:**

- Per argomenti più complessi, potete aggiungere un terzo round di interventi più brevi (1 minuto ciascuno)
- Per decisioni importanti, potete aggiungere una fase finale di "proposta di soluzione" (2 minuti ciascuno)

**Note importanti:**

- Rispettate rigorosamente i tempi per garantire equità
- L'obiettivo non è convincere l'altro, ma comprendersi meglio
- Se notate che l'emozione diventa troppo intensa, fate una pausa più lunga prima di continuare

## **Comunicazione Non Verbale: Quando le Parole Non Bastano**

**Quando utilizzarlo:** Nei momenti in cui la comunicazione verbale è difficile a causa di stanchezza estrema, emozioni intense o blocchi comunicativi.

**Tempo necessario:** 5-10 minuti

**Materiale:** Nessuno, opzionalmente carta e penna

**Struttura dell'esercizio:**

### **Versione 1: Il linguaggio del corpo**

#### **1. Preparazione (1 minuto)**

- Sedetevi o state in piedi uno di fronte all'altro
- Stabilite un contatto visivo confortevole
- Fate 3 respiri profondi insieme

#### **2. Connessione delle mani (2 minuti)**

- Tenete le mani l'uno dell'altro, palmo contro palmo
- Concentratevi sulla sensazione del contatto
- Permettete alle vostre mani di "parlare" - possono stringere, accarezzare, essere ferme

#### **3. Espressione del volto (2 minuti)**

- A turno, uno esprime con il viso ciò che sente
- L'altro osserva con attenzione e cerca di "leggere" l'emozione
- Nessuna parola, solo espressioni

#### **4. Abbraccio consapevole (2-3 minuti)**

- Abbracciatevi lentamente e consapevolmente
- Sincronizzate il respiro
- Sentite il supporto reciproco attraverso il contatto

#### **5. Transizione al verbale (opzionale, 2 minuti)**

- Se vi sentite pronti, condividete brevemente come vi siete sentiti
- Utilizzate frasi semplici: "Mi sono sentito..." o "Ho percepito..."

### **Versione 2: La comunicazione scritta**

#### **1. Preparazione (1 minuto)**

- Sedetevi vicini con carta e penna
- Create un'atmosfera tranquilla

## **2. Scrittura alternata (5-8 minuti)**

- Il primo partner scrive una breve frase che esprime un sentimento
- Passa la carta all'altro
- Il secondo risponde, in connessione con quanto scritto
- Continuate questa "conversazione silenziosa" per alcuni turni

## **3. Lettura finale (2 minuti)**

- Rileggete insieme quanto avete scritto
- Notate i temi emersi

## **4. Connessione finale (1 minuto)**

- Un gesto di chiusura, come un abbraccio o tenere le mani
- Opzionale: una parola di gratitudine

### **Note importanti:**

- Questo esercizio è particolarmente utile quando siete troppo stanchi per articolare pensieri complessi
- Può aiutare a bypassare blocchi comunicativi e resistenze
- Non è un sostituto della comunicazione verbale a lungo termine, ma un ponte nei momenti difficili

## Messaggi "Io Sento" per Esprimere Emozioni Difficili

**Quando utilizzarlo:** Per comunicare sentimenti difficili senza accusare o generare conflitto, specialmente quando si affrontano questioni delicate.

**Tempo necessario:** 10-15 minuti

**Materiale:** Questa guida, opzionalmente carta e penna

**Struttura dell'esercizio:**

### 1. Introduzione al formato (2 minuti)

- Ripassate insieme la struttura del messaggio "Io sento"
- Formula base: "Io sento [emozione] quando [situazione specifica] perché [impatto personale]. Ciò di cui avrei bisogno è [richiesta non esigente]."

### 2. Identificazione delle emozioni (2-3 minuti)

- Prima di iniziare, ciascuno identifica l'emozione precisa che sta provando
- Usate questo elenco di emozioni per essere più specifici:
  - Invece di "arrabbiato" → frustrato, irritato, esasperato, risentito
  - Invece di "triste" → deluso, scoraggiato, abbattuto, affranto
  - Invece di "preoccupato" → ansioso, teso, incerto, vulnerabile
  - Invece di "bene" → grato, sereno, fiducioso, sollevato

### 3. Preparazione individuale (3 minuti)

- Ciascuno prepara il proprio messaggio "Io sento" seguendo la struttura
- Esempio: "Io sento frustrazione quando arrivo a casa e ci sono molte cose da sistemare perché ho già affrontato una giornata stressante. Ciò di cui avrei bisogno è un breve momento per decomprimere quando torno, prima di occuparmi della casa."

### 4. Condivisione del Partner A (2 minuti)

- A condivide il suo messaggio "Io sento"
- B ascolta senza interrompere o difendersi

### 5. Riflessione del Partner B (2 minuti)

- B ripete ciò che ha compreso: "Se ho capito bene, tu senti... quando... perché..."
- B chiede conferma: "Ho compreso correttamente?"
- A conferma o chiarisce

### 6. Condivisione del Partner B (2 minuti)

- B condivide il suo messaggio "Io sento"
- A ascolta senza interrompere o difendersi



### **7. Riflessione del Partner A (2 minuti)**

- A ripete ciò che ha compreso e chiede conferma
- B conferma o chiarisce

### **8. Esplorazione di possibilità (3 minuti)**

- Insieme, esplorate come potreste soddisfare i bisogni espressi
- Concentrate l'attenzione sui bisogni, non sulle emozioni negative
- Create almeno una piccola azione concreta da sperimentare

### **Esempi di messaggi "Io sento" per situazioni comuni:**

**Per questioni di tempo e attenzione:** "Io sento trascuratezza quando passiamo le serate ognuno sul proprio telefono perché mi manca la nostra connessione. Ciò di cui avrei bisogno è un momento, anche breve, di attenzione esclusiva ogni giorno."

**Per questioni di divisione dei compiti:** "Io sento sopraffazione quando devo occuparmi di tutte le questioni logistiche dei bambini perché mi toglie energia mentale. Ciò di cui avrei bisogno è una divisione più chiara dei compiti organizzativi."

**Per questioni di intimità:** "Io sento incertezza quando passano settimane senza intimità fisica perché non so se è solo stanchezza o c'è altro. Ciò di cui avrei bisogno è poter parlare apertamente di come viviamo questo aspetto in questo momento della nostra vita."

### **Note importanti:**

- Evitate la parola "tu" nei vostri messaggi
- Siate specifici riguardo a situazioni concrete, evitate generalizzazioni
- Concentrate la richiesta finale su ciò che desiderate, non su ciò che volete che l'altro smetta di fare

## **Script Pronti per Avviare Conversazioni Delicate**

**Quando utilizzarli:** Quando dovete sollevare questioni delicate ma non sapete come iniziare la conversazione in modo costruttivo.

Questi script sono punti di partenza che potete adattare al vostro linguaggio naturale e alla vostra situazione specifica. L'obiettivo è creare un'apertura che inviti al dialogo piuttosto che alla difensività.

### **Per parlare di squilibrio nei compiti familiari**

**Script base:** "Mi piacerebbe parlare di come stiamo gestendo i compiti familiari. Riconosco che entrambi stiamo facendo del nostro meglio, e apprezzo molto quello che fai. Ultimamente mi sento un po' sopraffatto/a e credo che potremmo trovare un sistema che funzioni meglio per entrambi. Avresti un momento per parlarne insieme nei prossimi giorni?"

#### **Elementi chiave:**

- Riconoscimento degli sforzi di entrambi
- Espressione del proprio sentire senza accusare
- Proposta costruttiva
- Richiesta di un momento dedicato, non immediato

### **Per esprimere preoccupazione per la distanza emotiva**

**Script base:** "Ho notato che ultimamente siamo molto presi dalle nostre responsabilità quotidiane. Mi manchi e sento che potremmo ritrovarci un po' come coppia. Non è una critica, solo un desiderio di riconnetterci. Ti va di ritagliarci un piccolo momento, solo per noi, per parlare di come stiamo?"

#### **Elementi chiave:**

- Osservazione neutrale della situazione
- Espressione di un desiderio positivo, non di una mancanza
- Chiarimento che non è una critica
- Invito aperto alla connessione

### **Per affrontare disaccordi sull'educazione dei figli**

**Script base:** "Apprezzo molto il tuo impegno come genitore e so che entrambi vogliamo il meglio per i nostri figli. Ho notato che abbiamo approcci diversi riguardo a [situazione specifica]. Mi piacerebbe capire meglio il tuo punto di vista e condividere il mio, così da trovare un approccio comune che ci faccia sentire entrambi a nostro agio. Quando potrebbe essere un buon momento per parlarne con calma?"

#### **Elementi chiave:**

- Validazione del comune obiettivo
- Specificità sulla situazione
- Focus sulla comprensione reciproca
- Obiettivo di trovare un terreno comune

### **Per parlare di problemi di intimità**

**Script base:** "C'è un aspetto della nostra relazione di cui vorrei parlare, perché mi sta a cuore. Negli ultimi tempi, ho notato dei cambiamenti nella nostra intimità fisica. So che entrambi siamo stanchi e sotto pressione. Mi piacerebbe capire insieme come ci sentiamo a riguardo e cosa potrebbe aiutarci a ritrovare questa connessione. Ti senti a tuo agio a parlarne un po'?"

#### **Elementi chiave:**

- Approccio delicato e non accusatorio
- Riconoscimento dei fattori esterni
- Focus sui sentimenti condivisi
- Verifica del comfort dell'altro con l'argomento

### **Per proporre un aiuto esterno (terapia di coppia)**

**Script base:** "Tengo molto alla nostra relazione e voglio che restiamo forti come coppia attraverso tutte le sfide che affrontiamo. Stavo pensando che potrebbe essere utile parlare con un professionista che ci aiuti a comunicare meglio e a gestire questo periodo. Non perché ci sia qualcosa di "sbagliato" in noi, ma come investimento nella nostra relazione. Cosa ne pensi?"

#### **Elementi chiave:**

- Enfasi sull'importanza della relazione
- Presentazione dell'aiuto come supporto, non come ultima spiaggia
- Normalizzazione del concetto di supporto professionale
- Richiesta di input, non imposizione

### **Per chiedere più spazio personale**

**Script base:** "Mi rendo conto che ultimamente mi sento un po' sopraffatto/a e credo che avrei bisogno di piccoli momenti per ricaricarmi. Voglio essere chiaro/a che non si tratta di un desiderio di distanza da te, ma di un bisogno di riequilibrarmi per poter essere più presente nella nostra relazione. Potremmo trovare insieme un modo per cui io possa avere questi momenti senza che tu ti senta messo/a da parte?"

#### **Elementi chiave:**

- Chiarimento che il bisogno di spazio non è rifiuto
- Spiegazione del beneficio per la relazione
- Invito a trovare una soluzione insieme

- Attenzione ai sentimenti dell'altro

**Suggerimenti per tutte le conversazioni delicate:**

**1. Scegliere il momento giusto**

- Evitare di iniziare conversazioni importanti quando uno dei due è molto stanco
- Verificare la disponibilità emotiva: "È un buon momento per parlare di qualcosa di importante per me?"

**2. Creare il contesto giusto**

- Eliminare distrazioni (telefoni, TV)
- Scegliere un luogo neutro e tranquillo
- Se possibile, iniziare dopo un momento positivo condiviso

**3. Seguire il modello S-E-C:**

- **Situazione:** descrivi i fatti oggettivamente
- **Emozione:** esprimi come ti senti
- **Connessione:** invita alla collaborazione

**4. Ascoltare attivamente la risposta**

- Preparati a ricevere reazioni emotive
- Dai spazio all'altro di assorbire e rispondere
- Ringrazia per l'ascolto, indipendentemente dalla risposta immediata

Ricordate che iniziare la conversazione è solo il primo passo. L'obiettivo è creare un'apertura per un dialogo continuo, non risolvere tutto in una volta.

# ATTIVITÀ DI RICONNESSIONE NEI MOMENTI DI DISTANZA

## Esercizio del Ponte Emotivo: Ricostruire la Fiducia

**Quando utilizzarlo:** Dopo un periodo di disconnessione emotiva, un conflitto significativo, o quando sentite che la fiducia si è incrinata.

**Tempo necessario:** 30-40 minuti

**Materiale:** Fogli di carta, penne, timer

**Struttura dell'esercizio:**

### 1. Preparazione (5 minuti)

- Sedetevi in un luogo tranquillo e confortevole
- Stabilite l'intenzione positiva: non si tratta di riaprire ferite ma di ricostruire connessione
- Concordate che questo è uno spazio sicuro per esprimersi onestamente

### 2. Riflessione individuale (10 minuti)

- Su fogli separati, ciascuno risponde in silenzio alle seguenti domande:
  - Come mi sento rispetto alla nostra distanza emotiva?
  - Quali sono i miei bisogni emotivi non soddisfatti?
  - Cosa mi manca di più della nostra connessione?
  - Qual è una cosa che apprezzo ancora del mio partner?
  - Cosa sono disposto a fare per ricostruire il ponte?

### 3. Condivisione alternata (15 minuti)

- A turno, condividete le vostre risposte
- Chi ascolta, lo fa completamente, senza interrompere o difendersi
- Dopo ogni risposta, chi ascolta dice semplicemente: "Ti ringrazio per aver condiviso"
- Alternate finché non avete condiviso tutte le risposte

### 4. Costruzione del ponte (10 minuti)

- Su un foglio nuovo, disegnate insieme un ponte semplice
- Su una sponda, scrivete dove siete ora
- Sull'altra sponda, scrivete dove vorreste essere come coppia
- Sul ponte stesso, scrivete i passi concreti che entrambi siete disposti a fare:
  - Partner 1: "Sono disposto/a a..."
  - Partner 2: "Sono disposto/a a..."

## 5. Primo passo simbolico (5 minuti)

- Scegliete una piccola azione concreta che potete fare immediatamente
- Può essere un abbraccio, una promessa specifica, o un gesto simbolico
- Questo rappresenta il primo mattone del vostro ponte

### Note importanti:

- Questo esercizio richiede apertura e vulnerabilità da entrambe le parti
- Se vi sentite troppo emotivi, fate pause di respirazione
- Il focus deve essere sulla connessione futura, non sui torti passati
- Tenete il vostro "ponte" in un luogo visibile come promemoria

## Cerimonia del Nuovo Inizio

**Quando utilizzarla:** Per segnare simbolicamente un nuovo capitolo nella vostra relazione, specialmente dopo aver superato un periodo difficile o una crisi.

**Tempo necessario:** 30-60 minuti

**Materiale:** Candela, fiammiferi, piccoli pezzi di carta, penne, un contenitore resistente al fuoco (opzionale), un oggetto simbolico per la vostra relazione

### Struttura della cerimonia:

#### 1. Preparazione dello spazio (5 minuti)

- Create un ambiente tranquillo e significativo
- Spegnete i telefoni e assicuratevi di non essere disturbati
- Disponete i materiali in modo ordinato

#### 2. Apertura della cerimonia (3 minuti)

- Sedetevi uno di fronte all'altro
- Accendete insieme la candela, dicendo: "Questa luce rappresenta il nostro nuovo inizio"
- Tenetevi per mano in silenzio per un minuto, centrando l'attenzione

#### 3. Onorare il passato (10 minuti)

- Su piccoli pezzi di carta, ciascuno scrive:
  - Una lezione appresa dal periodo difficile
  - Qualcosa che vuole lasciare andare
  - Una qualità del partner che ha apprezzato anche nei momenti difficili
- A turno, condividete ciò che avete scritto
- Opzionale: bruciate simbolicamente i fogli con "ciò che volete lasciare andare" (se lo fate, usate precauzioni di sicurezza)

#### 4. **Visione condivisa (15 minuti)**

- Su un foglio comune, create una visione per questa nuova fase:
  - Tre valori che volete onorare nella vostra relazione
  - Un modo in cui comunicherete diversamente
  - Un rituale che volete instaurare o riprendere
  - Una promessa reciproca
- Leggete insieme ad alta voce ciò che avete scritto

#### 5. **Scambio di intenzioni (10 minuti)**

- A turno, esprimete un'intenzione per il futuro:
  - "La mia intenzione è di..."
  - Siate specifici e realistici
- L'altro risponde: "Accolgo la tua intenzione e ti sosterrò"

#### 6. **Oggetto simbolico (5 minuti)**

- Prendete l'oggetto che rappresenta la vostra relazione
- Tenetelo insieme tra le vostre mani
- Infondete in esso le vostre intenzioni e speranze
- Decidete dove tenerlo come promemoria del vostro nuovo inizio

#### 7. **Chiusura (5 minuti)**

- Abbracciatevi per almeno 20 secondi
- Spegnete insieme la candela
- Condividete un momento di gratitudine: "Sono grato/a per..."

#### **Varianti:**

- Potete aggiungere elementi personali significativi per voi (musica, letture, rituali culturali)
- Per un approccio più leggero, potete includere un brindisi o la condivisione di un dolce
- Se avete bambini più grandi, potreste includere una versione semplificata in cui partecipano per una parte della cerimonia

#### **Note:**

- Questa cerimonia non deve essere solenne o religiosa se non lo desiderate
- L'importante è l'intenzione e la presenza, non la perfezione
- Potete adattarla liberamente al vostro stile e ai vostri valori

## **Diario Condiviso per Periodi di Separazione**

**Quando utilizzarlo:** Durante periodi di separazione fisica (viaggi di lavoro, distanza geografica temporanea) per mantenere la connessione emotiva.

**Formato:** Può essere digitale (documento condiviso, app di note) o cartaceo (quaderno che vi passate al ritorno)

### **Struttura del diario:**

#### **Impostazione iniziale**

##### **1. Pagina di apertura**

- Nome del diario (es. "Il nostro ponte di parole", "Lontani ma vicini")
- Date del periodo di separazione
- Una foto insieme o un disegno simbolico
- Un breve messaggio di apertura scritto insieme

##### **2. Accordo di utilizzo**

- Frequenza di scrittura concordata (quotidiana, a giorni alterni, ecc.)
- Orario ideale (se possibile)
- Promessa di onestà e apertura
- Modalità di risposta (direttamente sotto o in una nuova pagina)

### **Formati di scrittura suggeriti**

#### **Formato quotidiano base:**

- Data e ora
- Tre cose della mia giornata
- Qualcosa che ho pensato o che mi ha ricordato te
- Una domanda per te
- Un sentimento che vorrei condividere

#### **Prompts alternativi:**

- "Oggi mi sono sentito/a connesso/a a te quando..."
- "Se fossimo insieme ora, vorrei..."
- "Una cosa piccola che ho apprezzato oggi è..."
- "Una sfida che ho affrontato oggi è stata..."
- "Ti racconto qualcosa che non sai ancora di me..."
- "Oggi mi ha fatto sorridere..."
- "Una cosa che sto imparando in questo periodo è..."

#### **Sezioni speciali:**



- "I nostri contatori": giorni passati, giorni mancanti, momenti speciali condivisi a distanza
- "Idee per quando ci rivedremo"
- "Gratitudine a distanza": cose dell'altro per cui siete grati nonostante la lontananza
- "La nostra mappa": luoghi visitati o menzionati durante la separazione

### **Suggerimenti per l'utilizzo efficace**

#### **1. Mantenere una tonalità positiva ma autentica**

- Condividere anche le difficoltà, ma sempre con un focus costruttivo
- Evitare lamentele continue o toni accusatori

#### **2. Bilanciare profondità e leggerezza**

- Alternare riflessioni profonde e momenti quotidiani leggeri
- Includere occasionalmente umorismo e giocosità

#### **3. Essere costanti ma flessibili**

- Non colpevolizzarsi se si salta un giorno
- Recuperare semplicemente il giorno successivo

#### **4. Incorporare elementi multimediali quando possibile**

- Piccole foto della giornata
- Link a canzoni significative
- Screenshot di messaggi importanti

#### **5. Rituale di ricongiungimento**

- Al momento del ritorno, dedicare tempo a rileggere insieme parti del diario
- Discutere di ciò che avete imparato durante la separazione
- Celebrare il mantenimento della connessione nonostante la distanza

**Nota importante:** Questo diario è uno spazio sacro per la vostra relazione. Utilizzatelo come un ponte emotivo, non come un sostituto della comunicazione diretta quando è possibile.

## **Rituale dei 5 Segnali per Ritrovarsi**

**Quando utilizzarlo:** Quando vi siete allontanati emotivamente e avete bisogno di un percorso graduale ma intenzionale per riconnettervi.

**Tempo necessario:** 5 giorni consecutivi, 3-5 minuti al giorno

**Materiale:** Nessuno, eventualmente piccoli oggetti simbolici

**Concetto base:** I "5 Segnali" sono cinque piccoli rituali quotidiani consecutivi, ciascuno costruito sul precedente, che creano gradualmente un ponte di riconnessione. Ogni segnale è semplice ma potente, e richiede solo pochi minuti al giorno.

**Struttura del rituale:**

### **Giorno 1: Il Segnale dello Sguardo**

- Scegliete un momento tranquillo della giornata
- Sedetevi o state in piedi uno di fronte all'altro
- Guardatevi negli occhi per 30-60 secondi continui
- Non è necessario parlare, solo vedere veramente l'altro
- Chiudete con un semplice "Ti vedo"

### **Giorno 2: Il Segnale del Tocco**

- Iniziate con lo sguardo del giorno 1 (30 secondi)
- Aggiungete un contatto fisico intenzionale:
  - Mani che si tengono
  - Una carezza sul viso
  - Un abbraccio consapevole
- Concentratevi sulla sensazione fisica del contatto
- Chiudete con un semplice "Ti sento"

### **Giorno 3: Il Segnale della Parola**

- Iniziate con lo sguardo e il tocco (1 minuto totale)
- Aggiungete una condivisione verbale:
  - Ciascuno dice una frase che inizia con "Mi sento..."
  - Ascoltate senza commentare o giudicare
  - Accogliete semplicemente ciò che l'altro esprime
- Chiudete con un semplice "Ti ascolto"

### **Giorno 4: Il Segnale del Gesto**

- Iniziate con sguardo, tocco e parola (2 minuti totale)
- Aggiungete un piccolo gesto di cura reciproca:

- Preparare una bevanda l'uno per l'altro
- Massaggiare brevemente le mani o le spalle
- Offrire un piccolo dono simbolico (un fiore, un biglietto)
- Chiudete con un semplice "Mi prendo cura di te"

### **Giorno 5: Il Segnale dell'Integrazione**

- Combinare tutti i segnali precedenti (3-4 minuti)
- Aggiungete un momento di riflessione condivisa:
  - "Cosa ho notato in questi giorni?"
  - "Come mi sento ora rispetto a cinque giorni fa?"
- Create insieme un simbolo o un gesto che rappresenti questa riconnessione
- Chiudete con "Siamo connessi"

### **Dopo i 5 giorni:**

- Scegliete uno o più segnali da mantenere come rituale quotidiano
- Riconoscete i cambiamenti, anche piccoli, che avete notato
- Considerate questo come l'inizio di un nuovo capitolo, non come la fine di un esercizio

### **Note importanti:**

- Mantenete la semplicità: non aggiungete complicazioni
- Rispettate la gradualità: non saltate passaggi
- Onorate l'impegno: anche nei giorni difficili, dedicate questi pochi minuti
- Non aspettatevi trasformazioni immediate: il potere è nella costanza

## **Mappa del Ritorno: Dopo una Crisi**

**Quando utilizzarla:** Dopo aver superato una crisi significativa, per integrare l'esperienza e rafforzare la resilienza della coppia.

**Tempo necessario:** 60-90 minuti (può essere diviso in più sessioni)

**Materiale:** Foglio grande, pennarelli colorati, post-it o foglietti

**Struttura dell'esercizio:**

### **1. Preparazione (5 minuti)**

- Create un ambiente tranquillo e confortevole
- Disponete il foglio grande tra voi
- Stabilite un'intenzione positiva: "Stiamo creando una mappa delle nostre risorse"

### **2. Disegnare il paesaggio (15 minuti)**

- Insieme, disegnate un paesaggio simbolico che rappresenti il vostro viaggio attraverso la crisi
- Elementi da includere:
  - Un punto di partenza (pre-crisi)
  - Un territorio difficile (la crisi stessa)
  - Il percorso che avete seguito
  - Il luogo dove siete ora
  - Un orizzonte futuro
- Non preoccupatevi della qualità artistica, l'importante è la rappresentazione simbolica

### **3. Mappare le sfide superate (15 minuti)**

- Su foglietti, scrivete le sfide che avete affrontato
- Posizionatele sul territorio difficile della mappa
- Per ogni sfida, discutete brevemente:
  - Come l'avete vissuta ciascuno di voi
  - Cosa l'ha resa particolarmente difficile
- Questo riconoscimento è importante: onora il vostro percorso

### **4. Identificare le risorse utilizzate (20 minuti)**

- Su foglietti di un altro colore, scrivete le risorse che vi hanno aiutato a superare la crisi:
  - Qualità personali (pazienza, determinazione, flessibilità...)
  - Forze della vostra relazione (comunicazione, fiducia, impegno...)
  - Supporti esterni (amici, familiari, professionisti...)
  - Strategie efficaci (rituali, pause, compromessi...)
- Posizionate queste risorse lungo il percorso, dove sono state più utili

### **5. Creare un tesoro di apprendimenti (15 minuti)**

- Nel punto della mappa che rappresenta "dove siete ora", disegnatte un forziere del tesoro
- Su foglietti, scrivete gli apprendimenti più preziosi emersi da questa esperienza
- Condivideteli uno alla volta, mettendoli nel tesoro
- Questi sono i doni che la crisi, con tutta la sua difficoltà, vi ha lasciato

### **6. Tracciare il cammino futuro (15 minuti)**

- Guardando verso l'orizzonte futuro, discutete:
  - Come potete utilizzare questi apprendimenti andando avanti?
  - Quali nuove pratiche volete portare con voi?
  - Come potrete affrontare meglio sfide future?
- Disegnatte un sentiero che porta dal punto attuale verso l'orizzonte
- Lungo questo sentiero, scrivete intenzioni e promesse condivise

### **7. Cerimonia di chiusura (5 minuti)**

- Tenetevi per mano, guardando la mappa completa
- Ciascuno esprime una gratitudine per qualcosa che l'altro ha fatto durante il periodo difficile
- Concludete con una promessa condivisa per il futuro

### **Suggerimenti per l'utilizzo:**

- Fotografate la mappa finita e tenetela come riferimento
- Rivisitate la mappa dopo qualche mese per vedere i progressi
- Considerate questo un documento vivo che può essere aggiornato con nuove risorse e apprendimenti

### **Note importanti:**

- Non c'è un modo giusto o sbagliato di creare questa mappa
- Il processo di creazione è importante quanto il risultato finale
- Se emergono emozioni intense, prendetevi il tempo necessario per elaborarle

# RISORSE PER SITUAZIONI SPECIFICHE

## Guida alla Co-genitorialità Durante i Conflitti

La co-genitorialità durante i periodi di conflitto di coppia è una sfida delicata ma cruciale. Questa guida vi aiuterà a separare il vostro ruolo di genitori dalle difficoltà che state affrontando come coppia, proteggendo i vostri figli dagli effetti negativi del conflitto.

### Principi fondamentali

#### 1. Separare i ruoli di partner e genitori

- Il conflitto appartiene alla sfera di coppia
- Il bambino ha diritto a una relazione positiva con entrambi i genitori
- La qualità della genitorialità non dipende dalla qualità della relazione di coppia

#### 2. Proteggere i bambini dal conflitto

- Evitare discussioni intense davanti ai bambini
- Non coinvolgere i figli come messaggeri o confidenti
- Preservare l'immagine positiva dell'altro genitore, indipendentemente dai sentimenti personali

#### 3. Mantenere coerenza e prevedibilità

- I bambini hanno bisogno di stabilità, soprattutto quando percepiscono tensione
- Mantenere routine e regole costanti tra i genitori
- Informare i bambini dei cambiamenti in modo appropriato all'età

### Strategie pratiche

#### Comunicazione co-genitoriale efficace:

##### 1. Formato business

- Comunicare come colleghi rispettosi in un progetto comune
- Mantenere tono neutro e focalizzato sui fatti
- Utilizzare email o messaggi scritti per questioni complesse
- Esempio: "Ti informo che Matteo ha un appuntamento dal pediatra giovedì alle 15. Potresti accompagnarlo tu? Grazie."

##### 2. Riunioni di co-genitorialità

- Programmare brevi incontri regolari dedicati solo ai figli
- Stabilire un'agenda chiara in anticipo
- Iniziare e terminare con un punto positivo sui bambini
- Tenere questi incontri in luoghi neutri o formali

- Esempio di agenda: aggiornamento scuola, attività extrascolastiche, questioni di salute, eventi futuri

### **3. Strumenti di coordinamento**

- Utilizzare un calendario condiviso per gli impegni dei bambini
- Creare un documento condiviso per informazioni importanti
- Considerare app specifiche per co-genitori se necessario

## **Gestione delle transizioni:**

### **1. Momenti di passaggio**

- Mantenere i passaggi da un genitore all'altro brevi e positivi
- Evitare discussioni durante questi momenti
- Aiutare il bambino con frasi come: "Ora vai con papà/mamma, ci vediamo [quando]"
- Essere puntuali per ridurre ansia e incertezza

### **2. Preparazione emotiva**

- Parlare positivamente del tempo che il bambino trascorrerà con l'altro genitore
- Rassicurare il bambino sul vostro ritorno
- Evitare di far sentire il bambino responsabile del benessere del genitore

## **Comunicazione con i figli:**

### **1. Spiegazioni appropriate all'età**

- 2-5 anni: "Mamma e papà sono arrabbiati e stanno cercando di risolvere un problema da grandi"
- 6-9 anni: "A volte gli adulti non sono d'accordo su cose importanti. Stiamo lavorando per trovare soluzioni"
- 10+ anni: Spiegazioni più dettagliate ma sempre protettive

### **2. Messaggi chiave da ripetere**

- "Non è colpa tua"
- "Entrambi ti amiamo sempre"
- "Non devi scegliere o prendere le parti"
- "Gli adulti sono responsabili di risolvere i loro problemi"

### **3. Validare i sentimenti dei bambini**

- Riconoscere che possono sentirsi tristi, confusi o arrabbiati
- Offrire spazi sicuri per esprimere queste emozioni
- Considerare un supporto professionale se necessario

## **Piano di consenso minimo**

Anche nella difficoltà relazionale, è essenziale stabilire un "piano di consenso minimo" che definisca gli aspetti su cui siete d'accordo come genitori:

**Esempio di piano di consenso minimo:**

**ACCORDO DI CO-GENITORIALITÀ**

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,  
ci impegniamo a:

**1. Decisioni condivise su:**

- ☐ Salute    ☐ Scuola    ☐ Regole fondamentali
- ☐ Altro: \_\_\_\_\_

**2. Comunicazione:**

- Modalità principale: \_\_\_\_\_
- Frequenza: \_\_\_\_\_
- Argomenti da comunicare sempre: \_\_\_\_\_

**3. Routine fondamentali da mantenere coerenti:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**4. Davanti ai bambini ci impegniamo a:**

- Non criticare mai l'altro genitore
- Sostenere le decisioni prese insieme
- Mantenere un tono rispettoso
- Celebrare insieme momenti importanti quando possibile

**5. In caso di disaccordo su questioni genitoriali:**

- Discuteremo in privato
- Utilizzeremo il formato "Io sento..."
- Se necessario, rimanderemo la decisione fino a quando saremo in grado di comunicare costruttivamente

Firme e data:

\_\_\_\_\_

**Ricordate:** Il modo in cui gestite i conflitti come coppia fornisce ai vostri figli un modello di gestione delle relazioni che porteranno con sé per tutta la vita. Anche nei momenti più difficili, potete insegnare loro resilienza, rispetto e comunicazione sana.



## **Supporto Reciproco Durante Stress Lavorativo**

Quando uno o entrambi i partner attraversano periodi di intenso stress lavorativo, la relazione può risentirne significativamente. Questa guida offre strategie concrete per sostenersi reciprocamente, mantenendo viva la connessione nonostante le pressioni esterne.

### **Comprendere l'impatto dello stress lavorativo sulla relazione**

Lo stress lavorativo può manifestarsi nella relazione come:

- Irritabilità e scarsa pazienza
- Distanza emotiva o ritiro
- Diminuzione dell'energia per attività di coppia
- Difficoltà a "staccare" mentalmente dal lavoro
- Sovraccarico del partner meno stressato
- Risentimento e incomprensioni

### **Strategie di supporto per il partner sotto stress**

#### **1. Creare un "rituale di decompressione"**

- Offrire 15-30 minuti di spazio al rientro dal lavoro
- Creare un segnale condiviso che indica "ho bisogno di decomprimere"
- Esempio: "Quando arrivo a casa, mi prendo 15 minuti per cambiarmi e poi sono più presente"

#### **2. Supporto pratico mirato**

- Chiedere esplicitamente: "Come posso aiutarti concretamente oggi?"
- Offrire supporto specifico, non generico: "Vuoi che prepari io la cena stasera?" invece di "Dimmi se posso fare qualcosa"
- Assumere temporaneamente alcuni compiti senza farlo pesare

#### **3. Comunicazione empatica**

- Praticare l'ascolto attivo: "Sembra che oggi sia stata una giornata particolarmente difficile..."
- Validare i sentimenti senza cercare subito soluzioni: "Capisco che ti senti sopraffatto, è normale"
- Evitare minimizzazioni: "Tutti hanno giornate stressanti" o confronti: "Il mio stress è peggiore del tuo"

#### **4. Creazione di momenti di leggerezza**

- Introdurre piccoli momenti di gioia o umorismo
- Non aspettarsi che il partner "si rilassi" su comando
- Esempi: guardare un video divertente insieme, ricordare un momento piacevole condiviso, un breve massaggio alle spalle

## **Strategie per chi vive lo stress lavorativo**

### **1. Comunicare i propri bisogni**

- Esprimere chiaramente cosa si sta vivendo: "In questo periodo al lavoro sto affrontando..."
- Spiegare l'impatto: "Questo mi fa sentire... quando torno a casa"
- Chiedere supporto specifico: "Mi aiuterebbe molto se potessi..."

### **2. Creare confini tra lavoro e casa**

- Stabilire un rituale di "transizione" dalla modalità lavoro alla modalità famiglia
- Esempi: cambiarsi d'abito, fare una breve passeggiata, 5 minuti di respirazione
- Concordare orari in cui il lavoro "non entra" (es. durante la cena)

### **3. Riconoscere gli sforzi del partner**

- Esprimere gratitudine per il supporto ricevuto
- Riconoscere quando lo stress ci fa essere meno presenti
- Rassicurare sul valore della relazione nonostante il periodo difficile

## Riconoscere quando lo stress diventa eccessivo

È importante distinguere tra stress temporaneo e condizioni più serie che richiedono intervento professionale. Segnali a cui prestare attenzione:

- Cambiamenti persistenti di umore o comportamento
- Disturbi del sonno prolungati
- Isolamento crescente o ritiro dalla relazione
- Uso di alcol o altre sostanze come meccanismo di coping
- Sentimenti di disperazione o discorsi negativi persistenti
- Incapacità di provare piacere in attività normalmente gradite

Se notate questi segnali, incoraggiate gentilmente il partner a cercare supporto professionale. Ricordate che essere un buon partner significa anche riconoscere quando è necessario un aiuto esterno.

**Ricordate:** Lo stress lavorativo è temporaneo, ma il modo in cui vi sostenete reciprocamente durante questi periodi può rafforzare in modo duraturo la vostra relazione.

## Navigare Insieme i Cambiamenti nei Bambini

I bambini attraversano continuamente fasi di sviluppo che possono mettere alla prova la pazienza e la coesione genitoriale. Questa guida vi aiuterà a rimanere uniti e connessi come coppia mentre affrontate insieme le sfide evolutive dei vostri figli.

### Fasi sfidanti comuni e il loro impatto sulla coppia

Fase del bambino	Sfide tipiche per la coppia	Impatto potenziale sulla relazione
Neonato (0-6 mesi)	Privazione del sonno, adattamento ai ruoli genitoriali	Disconnessione emotiva, comunicazione ridotta, sensazione di essere "solo genitori"
Bambino piccolo (1-3 anni)	Gestione dei "no", tante richieste di attenzione, capricci	Disaccordo sulle strategie educative, poco tempo per la coppia, esaurimento
Età prescolare (3-5 anni)	Domande continue, test dei limiti, negoziazioni	Differenze negli stili genitoriali più evidenti, stanchezza cronica
Età scolare (6-12 anni)	Impegni extrascolastici, influenze esterne, maggiore indipendenza	Divergenze sulle priorità, meno tempo familiare condiviso
Preadolescenza/Adolescenza	Sfide all'autorità, temi delicati, ricerca di indipendenza	Alleanze sbilanciate, preoccupazioni diverse, "genitori contro il mondo"

## **Strategie per l'unità genitoriale durante le transizioni**

### **1. Comunicazione preventiva**

- Informarsi insieme sulle prossime fasi di sviluppo dei figli
- Discutere in anticipo dei possibili approcci: "Come vogliamo gestire questa fase?"
- Creare un "piano di gioco" condiviso prima che emergano le difficoltà

### **2. Conferenze genitoriali regolari**

- Programmare brevi incontri settimanali (15-30 minuti) dedicati esclusivamente a discutere di genitorialità
- Utilizzare un formato costruttivo:
  - Osservazioni: "Cosa notiamo in nostro figlio/a?"
  - Sfide: "Quali difficoltà stiamo affrontando?"
  - Successi: "Cosa sta funzionando?"
  - Piano: "Quali aggiustamenti possiamo fare?"
- Concludere sempre con un momento di apprezzamento reciproco come genitori

### **3. Supporto reciproco davanti ai figli**

- Mostrare un "fronte unito" anche quando ci sono disaccordi
- Sostenere pubblicamente le decisioni dell'altro genitore
- Riservare le discussioni sulle differenze a momenti privati
- Dimostrare rispetto reciproco, anche durante le difficoltà

### **4. Gestione dei disaccordi educativi**

- Distinguere tra principi fondamentali (non negoziabili) e preferenze personali (flessibili)
- Utilizzare la tecnica del "compromesso reale":
  - Partner A espone la sua posizione e perché è importante
  - Partner B riassume accuratamente e poi espone la sua posizione
  - Insieme, cercate una "terza via" che rispetti entrambe le preoccupazioni
- Quando in dubbio, concordate di sperimentare un approccio per un periodo definito

## **Mantenere la connessione di coppia durante le transizioni**

### **1. Evitare l'identità esclusivamente genitoriale**

- Continuare a chiamarsi per nome, non solo "mamma" e "papà"
- Parlare regolarmente di argomenti non legati ai figli
- Ricordarsi a vicenda altri aspetti della vostra identità

### **2. Ritualizzare momenti di coppia anche in casa**

- Creare un "angolo adulti" nella casa, anche piccolo
- Stabilire un breve rituale serale dopo che i bambini dormono

- Condividere una bevanda o un momento insieme prima di occuparsi ciascuno delle proprie cose

### **3. Trasformare le sfide in opportunità di connessione**

- Celebrare insieme i successi dei figli, anche piccoli
- Sviluppare l'umorismo condiviso sulle difficoltà genitoriali
- Vedersi come una squadra contro il problema, non l'uno contro l'altro

## Esercizio: Ponte genitoriale durante una fase di transizione

### PONTE GENITORIALE

Fase attuale di nostro/a figlio/a: \_\_\_\_\_

Principali sfide che osserviamo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cosa troviamo più difficile come genitori in questa fase:

Partner 1: \_\_\_\_\_

Partner 2: \_\_\_\_\_

Aspetti positivi di questa fase che possiamo celebrare insieme:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

I nostri principi condivisi non negoziabili per questa fase:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Aree in cui possiamo essere più flessibili:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Come possiamo sostenerci a vicenda come genitori:

Partner 1 può sostenere Partner 2: \_\_\_\_\_

Partner 2 può sostenere Partner 1: \_\_\_\_\_

Modo in cui ci ricorderemo di essere anche "coppia" e non solo genitori:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Data di revisione di questo piano: \_\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Ricordate:** Le fasi di sviluppo dei bambini sono temporanee, ma il modo in cui le affrontate insieme come coppia costruisce la fondazione della vostra relazione a lungo termine e modella il futuro dei vostri figli.

## **Affrontare le Interferenze Esterne**

Le relazioni di coppia non esistono in isolamento. Famiglie d'origine, amicizie, pressioni sociali e aspettative esterne possono creare tensioni significative. Questa guida vi aiuterà a gestire insieme le interferenze esterne mantenendo solida la vostra unità di coppia.

### **Riconoscere le fonti comuni di interferenza**

#### **1. Famiglie d'origine**

- Genitori che faticano a rispettare i confini
- Opinioni non richieste su decisioni della coppia o educative
- Confronti con altre coppie o famiglie
- Lealtà divise tra partner e famiglia d'origine

#### **2. Pressioni sociali**

- Aspettative culturali su ruoli familiari o stili genitoriali
- Confronti con amici o conoscenti
- Interferenze basate su sistemi di valori differenti

#### **3. Impegni professionali**

- Richieste di tempo che sottraggono energia alla relazione
- Aspettative di reperibilità costante
- Cultura lavorativa che non valorizza l'equilibrio vita-lavoro

#### **4. Mondo digitale**

- Distrazioni costanti da dispositivi elettronici
- Confronti con ideali irrealistici sui social media
- Invasione della privacy relazionale

## **Strategie per proteggere la vostra relazione**

### **Confini chiari con le famiglie d'origine:**

#### **1. Identificare insieme i confini necessari**

- Discutere apertamente quali comportamenti sono accettabili e quali no
- Essere specifici su frequenza delle visite, chiamate, consigli non richiesti
- Esempio: "Accettiamo consigli quando li chiediamo, ma le decisioni finali le prendiamo noi"

#### **2. Comunicare i confini con gentilezza ma fermezza**

- Utilizzare messaggi in prima persona: "Per noi è importante..."
- Spiegare il perché, senza giustificarsi eccessivamente

- Esempio: "Apprezziamo il vostro interesse, ma abbiamo deciso di gestire questa situazione nel modo che funziona meglio per la nostra famiglia"

### **3. Presentare sempre un fronte unito**

- Concordare in privato la posizione da mantenere
- Evitare di contraddirsi a vicenda davanti alle famiglie
- Sostenere il partner anche quando si è in disaccordo su dettagli minori

### **4. Sviluppare risposte standard**

- Preparare insieme frasi da utilizzare in situazioni ricorrenti
- Esempi: "Ci penseremo", "Apprezziamo il consiglio, valuteremo cosa funziona per noi"
- Esercitarsi a usarle insieme prima delle situazioni difficili

## **Gestione delle pressioni sociali e digitali:**

### **1. Audit regolare delle influenze esterne**

- Rivedere insieme quali influenze sono costruttive e quali dannose
- Considerare: social media, amicizie, gruppi, letture, programmi TV
- Ridurre consapevolmente l'esposizione a ciò che crea pressione negativa

### **2. Creare una "bolla relazionale" protettiva**

- Stabilire momenti quotidiani senza interferenze esterne
- Esempio: niente telefoni durante i pasti o nell'ora prima di dormire
- Creare codici condivisi per segnalare "ora siamo solo noi"

### **3. Coltivare relazioni di supporto**

- Identificare amici e familiari che rispettano la vostra relazione
- Frequentare altre coppie con valori simili ai vostri
- Costruire una rete di supporto che rafforzi, non mini, la vostra unione



## Protocollo di protezione della relazione

### PROTOCOLLO DI PROTEZIONE RELAZIONALE

Le nostre principali fonti di interferenza:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

I nostri confini non negoziabili:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Come comunicheremo questi confini:

- Con la famiglia di Partner 1: \_\_\_\_\_
- Con la famiglia di Partner 2: \_\_\_\_\_
- Con amici/colleghi: \_\_\_\_\_
- Con il mondo digitale: \_\_\_\_\_

Il nostro spazio protetto:

- Giorni/momenti riservati solo a noi: \_\_\_\_\_
- Zone della casa libere da interferenze: \_\_\_\_\_
- Temi di conversazione riservati alla coppia: \_\_\_\_\_

Le nostre risposte concordate:

- Quando ci sentiamo giudicati: \_\_\_\_\_
- Quando ricevono consigli non richiesti: \_\_\_\_\_
- Quando uno di noi si sente messo in mezzo: \_\_\_\_\_

Segnali per indicare "ho bisogno di supporto" in situazioni sociali:

- Segnale verbale: \_\_\_\_\_
- Segnale non verbale: \_\_\_\_\_

Ci impegniamo a rivedere questo protocollo ogni: \_\_\_\_\_

Firme:

\_\_\_\_\_

**Ricordate:** La vostra relazione è lo spazio sacro che create insieme. Proteggere questo spazio dalle interferenze esterne non è egoismo, ma un atto di cura verso il vostro legame e, di conseguenza, verso la vostra famiglia.

## **Recuperare l'Intimità Dopo Periodi Difficili**

L'intimità – fisica, emotiva e intellettuale – è spesso una delle prime dimensioni a risentire nei periodi difficili. Recuperarla richiede intenzionalità, pazienza e comprensione reciproca. Questa guida offre un percorso graduale per ricostruire la connessione intima dopo fasi di distanza.

### **Comprendere la complessità dell'intimità**

L'intimità non si limita alla dimensione fisica/sexuale, ma comprende:

- **Intimità emotiva:** la capacità di condividere sentimenti profondi
- **Intimità intellettuale:** la condivisione di idee, pensieri, interessi
- **Intimità esperienziale:** vivere esperienze significative insieme
- **Intimità fisica:** dal semplice contatto alla sessualità
- **Intimità spirituale:** la connessione sui valori e significati profondi

Nei periodi difficili, alcune di queste dimensioni possono indebolirsi mentre altre rimangono forti. Il recupero completo inizia riconoscendo quali aree necessitano più attenzione.

### **Percorso graduale di riconnessione intima**

#### **Fase 1: Ricreare la sicurezza emotiva (1-2 settimane)**

##### **1. Dialogo di apertura**

- Discutere onestamente ma senza accuse dello stato attuale dell'intimità
- Utilizzare la comunicazione "Io sento" invece di "Tu fai/non fai"
- Esprimere ciò che si desidera, non solo ciò che manca
- Esempio: "Mi manca la nostra connessione e vorrei trovare modi per riavvicinarci"

##### **2. Impegno al contatto quotidiano non sessuale**

- Abbracci consapevoli (almeno 20 secondi)
- Tenersi per mano durante una passeggiata
- Piccole carezze casuali durante la giornata
- L'obiettivo è riabituarsi al contatto fisico senza pressioni o aspettative

##### **3. Esercizio di apprezzamento reciproco**

- Ogni giorno, condividere un aspetto che si apprezza dell'altro
- Includere qualità personali, non solo azioni o comportamenti
- Essere specifici e sinceri

#### **Fase 2: Ricostruire la complicità (2-3 settimane)**

##### **1. Riscoprire interessi comuni**

- Dedicare tempo a fare qualcosa che piaceva a entrambi
- Può essere semplice: guardare un genere di film che amavate, cucinare insieme
- Concentrarsi sull'esperienza condivisa, non sul risultato

## 2. **Esercizio delle "3 Domande"**

- Tre sere a settimana, porsi reciprocamente una domanda significativa
- Esempi: "Cosa ti ha fatto sentire vivo ultimamente?", "Cosa ti piacerebbe che io sapessi di te in questo momento?", "Quale sogno non mi hai ancora raccontato?"
- Ascoltare senza interruzioni o giudizi

## 3. **Rituali di connessione fisica graduale**

- Massaggio alle mani o alle spalle (5 minuti)
- Doccia o bagno insieme, concentrandosi sulla sensorialità
- "Coccole programmate" senza aspettativa di evoluzione sessuale

## **Fase 3: Riscoprire l'intimità completa (nel proprio tempo)**

### 1. **Comunicazione dei desideri**

- Creare un ambiente sicuro per esprimere desideri e preferenze
- Utilizzare la tecnica "Vorrei/Potremmo": "Vorrei che ci prendessimo più tempo per..." / "Potremmo provare a..."
- Evitare critiche su esperienze passate

### 2. **Pianificare momenti di intimità**

- Contro-intuitivamente, programmare momenti intimi può ridurre l'ansia
- Creare l'ambiente giusto: ridurre distrazioni, curare l'atmosfera
- Accettare che i primi tentativi possano essere imperfetti

### 3. **Approccio di scoperta reciproca**

- Trattare l'intimità come un territorio da riscoprire insieme
- Adottare un atteggiamento di curiosità, non di performance
- Concentrarsi sul piacere condiviso, non su obiettivi specifici

## **Esercizio: Carta di riconnessione intima**

### CARTA DI RICONNESSIONE INTIMA

Noi, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_,  
riconosciamo che la nostra intimità ha attraversato un periodo difficile  
e insieme desideriamo ricostruire questa dimensione importante della nostra relazione.

Le aree di intimità che desideriamo particolarmente nutrire:

☐ Emotiva   ☐ Intellettuale   ☐ Fisica   ☐ Esperienziale   ☐ Spirituale

Riconosciamo che:

- Ogni percorso di riconnessione richiede tempo e pazienza
- Non esistono tempistiche "giuste" o "normali"
- La pressione è nemica dell'intimità autentica
- Siamo entrambi responsabili di questo viaggio

Il nostro patto reciproco:

Per favorire la sicurezza emotiva, ci impegniamo a:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Per ricostruire la complicità, programmeremo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Per comunicare meglio i nostri desideri, useremo:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

I nostri confini personali in questo processo:

Partner 1: \_\_\_\_\_

Partner 2: \_\_\_\_\_

Ci daremo feedback sul processo:

☐ Quotidianamente   ☐ Settimanalmente   ☐ Mensilmente   ☐ A richiesta

Con amore e rispetto,

\_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## **Suggerimenti per situazioni specifiche:**

### **1. Dopo la nascita di un figlio**

- Riconoscere i cambiamenti fisici ed emotivi
- Iniziare con forme di intimità che richiedono meno energia
- Comunicare apertamente i bisogni fisici, limiti ed energie disponibili

### **2. Dopo un periodo di conflitto intenso**

- Assicurarsi che le questioni emotive siano sufficientemente risolte
- Iniziare da forme di intimità meno vulnerabili (intellettuale, esperienziale)
- Costruire gradualmente verso forme più profonde di connessione

### 3. Durante periodi di elevato stress esterno

- Creare "isole" protette dal mondo esterno
- Preferire forme di intimità che riducono lo stress invece di aumentarlo
- Accettare che ci saranno alti e bassi durante il processo

**Ricordate:** L'intimità autentica non è una destinazione, ma un viaggio continuo di scoperta reciproca. Anche i momenti di vulnerabilità e imperfezione sono parte di questo bellissimo processo di connessione.

# QUANDO CHIEDERE AIUTO ESTERNO

## Segnali da Non Ignorare

Riconoscere quando è il momento di cercare supporto professionale è segno di forza e impegno verso la relazione, non di fallimento. Ci sono momenti in cui gli strumenti personali non bastano, e un aiuto esterno diventa prezioso per ritrovare una connessione autentica.

### Segnali nella comunicazione di coppia

- **Pattern negativi ricorrenti:** Le stesse discussioni si ripetono senza risoluzione
- **Comunicazione esplosiva o inesistente:** O si litiga intensamente o regna il silenzio
- **Mancanza di dialogo costruttivo:** Non si riesce più a parlare senza accusarsi
- **Incapacità di ascoltarsi:** Ci si interrompe costantemente o si ignora ciò che l'altro dice
- **Critica costante:** Commenti negativi e giudicanti diventano la norma

### Segnali nell'emotività

- **Disconnessione emotiva persistente:** Sensazione di indifferenza o "vuoto" che dura da tempo
- **Risentimento profondo:** Accumulo di ferite non elaborate
- **Paura di esprimersi:** Uno o entrambi non si sentono più sicuri di condividere pensieri o sentimenti
- **Disprezzo:** Sarcasmo, occhi al cielo, tono sprezzante (uno dei segnali più preoccupanti)

### Segnali nella vita quotidiana

- **Evitamento sistematico:** Si evita di stare insieme o di affrontare questioni importanti
- **Alleanze separate con i figli:** Si formano "fazioni" in famiglia
- **Segreti significativi:** Aree della vita tenute deliberatamente nascoste
- **Perdita di rispetto:** Mancanza di considerazione per i bisogni e i confini dell'altro

### Segnali nella relazione fisica

- **Assenza prolungata di intimità:** Non solo sessuale, ma anche di contatto fisico generale
- **Rifiuto costante:** Uno dei partner rifiuta sistematicamente l'avvicinamento dell'altro
- **Intimità come obbligo:** Vissuta come dovere e non come connessione

### Situazioni che richiedono particolare attenzione

- **Infedeltà:** Fisica o emotiva, richiede quasi sempre un supporto per essere elaborata
- **Eventi traumatici:** Lutti, malattie gravi, perdite significative
- **Transizioni maggiori:** Nascita di un figlio, traslochi importanti, cambi di carriera drastici
- **Dipendenze:** Da sostanze, tecnologia, lavoro o altro che influenza la relazione

## Auto-valutazione di coppia

Rispondete insieme a queste domande per valutare lo stato della vostra relazione:

1. Nelle ultime settimane/mesi, la qualità della vostra relazione è: ☐ Migliorata significativamente ☐ Leggermente migliorata ☐ Rimasta stabile ☐ Leggermente peggiorata ☐ Peggiorata significativamente
2. I vostri tentativi di migliorare la situazione hanno avuto effetti: ☐ Molto positivi ☐ Moderatamente positivi ☐ Nessun effetto ☐ La situazione è peggiorata nonostante i tentativi
3. Quanto spesso vi sentite soli anche quando siete insieme? ☐ Quasi mai ☐ Raramente ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Quasi sempre
4. Pensando al futuro della vostra relazione, vi sentite: ☐ Molto ottimisti ☐ Moderatamente ottimisti ☐ Incerti ☐ Preoccupati ☐ Disperati

Se le vostre risposte si concentrano nelle ultime due opzioni, è consigliabile considerare un supporto professionale.

**Importante:** Questa auto-valutazione non sostituisce il parere di un professionista, ma può aiutarvi a riflettere sulla situazione attuale.

## Come Proporre un Aiuto Professionale

Suggerire alla propria coppia di cercare un supporto esterno può essere delicato. Ecco alcuni approcci efficaci:

1. **Scegliere il momento giusto**
  - Un momento tranquillo, non durante o subito dopo un conflitto
  - Quando entrambi avete tempo e non siete troppo stanchi
  - Possibilmente dopo un momento positivo condiviso
2. **Utilizzare un linguaggio non accusatorio**
  - Parlare in termini di "noi" piuttosto che "tu"
  - Esempio: "Credo che potremmo beneficiare di un supporto" invece di "Tu hai bisogno di aiuto"
  - Concentrarsi su ciò che si desidera costruire, non su ciò che non funziona
3. **Presentare la terapia come un investimento**
  - Paragonarla ad altri investimenti che fate (casa, educazione dei figli)
  - Sottolineare che è un segno di impegno verso la relazione

- Evidenziare i benefici a lungo termine per tutta la famiglia

#### **4. Affrontare le resistenze con empatia**

- Riconoscere che le preoccupazioni sono legittime
- Offrire informazioni accurate sulla consulenza di coppia
- Proporre di iniziare con un numero limitato di sessioni

#### **5. Offrire opzioni e condivisione delle decisioni**

- Cercare insieme informazioni su diversi professionisti
- Concordare criteri importanti per entrambi
- Prendere la decisione finale come squadra

#### **Script di approccio**

"Ho riflettuto molto sulla nostra relazione ultimamente. Ti amo e tengo molto a noi, e vorrei che potessimo sentirci più connessi/felici insieme. Ho pensato che potrebbe essere utile parlare con qualcuno che possa darci strumenti per comunicare meglio e risolvere i problemi che continuiamo ad affrontare. Non perché c'è qualcosa di 'sbagliato' in noi, ma perché ogni coppia a volte ha bisogno di supporto. Cosa ne pensi? Sarei felice di cercare insieme delle opzioni."



## CONCLUSIONE

Il viaggio verso una relazione più profonda e resiliente è fatto di piccoli passi quotidiani, soprattutto nei momenti di difficoltà. Gli strumenti presentati in questo pacchetto non sono soluzioni magiche, ma ponti concreti per riconnettervi quando la distanza sembra aumentare.

Ricordate sempre che:

- Le sfide non sono sintomo di una relazione sbagliata, ma opportunità di crescita
- La disponibilità a impegnarsi nei momenti difficili è già un passo verso la riconnessione
- Ogni coppia ha il suo ritmo di recupero e guarigione
- Non esiste un percorso perfetto, ma un cammino autentico fatto di tentativi, errori e piccole vittorie

Vi invitiamo a utilizzare questi strumenti con gentilezza verso voi stessi e il vostro partner, adattandoli alle vostre esigenze specifiche. La vostra relazione è unica, e così sarà anche il vostro percorso di riconnessione.

Con il Metodo NOI-Adesso, vi ricordiamo che bastano davvero 3 minuti al giorno di presenza autentica per mantenere viva la fiamma della connessione, anche durante le tempeste della vita.

Con affetto,

Noemi Moore

© Copyright (2026) Noemi Moore

**Tutti i diritti riservati**

*Questo file è parte integrante del libro "Amarsi da Genitori: Solo 3 Minuti al Giorno per Ritrovare la Coppia Mentre si Cresce un Figlio".*

Nessuna parte di questo file può essere riprodotta in qualsiasi forma o con mezzi elettronici o meccanici, inclusi i sistemi di archiviazione e recupero delle informazioni, senza autorizzazione scritta dell'autore. Tutti i diritti riservati. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore. Tutti i marchi, i marchi di servizio, i nomi dei prodotti e le caratteristiche di tutti i nomi menzionati in questo file sono considerati di proprietà dei rispettivi proprietari e sono utilizzati solo per riferimento. Non è implicita alcuna approvazione quando utilizziamo uno di questi termini.

**Esclusione di Responsabilità**

Si prega di notare che il contenuto di questo file è basato sull'esperienza personale dell'autore e su varie fonti informative, ed è destinato esclusivamente a uso personale.

Le informazioni contenute in questo documento sono a scopo educativo e di intrattenimento e non vengono dichiarate né implicate garanzie di alcun tipo.

Nulla in questo file è inteso a sostituire il buon senso, una consultazione medica o una consulenza professionale; è pensato esclusivamente a scopo informativo. Le circostanze specifiche di ciascun lettore potrebbero non essere adatte agli esempi illustrati in questo file.

L'uso delle informazioni contenute in questo file è a rischio del lettore. Il lettore è responsabile delle proprie azioni. Le informazioni fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, e qualsiasi responsabilità, per disattenzione o altro, derivante dall'uso o abuso di politiche, processi o indicazioni contenuti in questo file è esclusivamente e interamente a carico del lettore.