

L'AMORE AI TEMPI DEI SOCIAL

#FidanzatiinQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti



Cosa c'è di più romantico di una cena a lume di candela? Forse solo un amore che resiste al tempo e alla distanza! E a proposito di distanza forzata e amori...

L'isolamento casalingo ci porta a rimandare il giorno in cui potremo abbracciarci, baciarci e amarci come desideriamo. Nel frattempo potremmo optare per lettere d'amore e poesie, come facevano i nostri nonni ai tempi della guerra... Ma che dico, c'è WhatsApp!

App, social e videochiamate riescono a compensare bene le nostre **mancanze amorose**. Siamo in isolamento? Sì, ma la tecnologia ci permette di non esserlo davvero, consentendoci di superare la **distanza fisica** che sembra – a tratti – non esistere (chissà se le lettere d'amore erano così efficienti). Possiamo farci compagnia a vicenda, passare tutto il pomeriggio insieme o persino guardare lo stesso film contemporaneamente, sentendoci “vicini” a chi amiamo. Che succede però se non ci sentiamo per qualche ora, se l'altro visualizza e non risponde? Mi pensa, mi ama, si ricorda di me? **L'amore è bello finché è social?**

QUAL È IL RISCHIO?

1. Iniziare a credere che sia la quantità di tempo che passiamo insieme a dirci quanto è solida la nostra relazione. Ma siamo sicuri che sia la **quantità** e non la **qualità** dei momenti insieme a fare la differenza?
2. Potremmo avere **paura che l'altro ci escluda** dalla sua vita e/o si dimentichi di noi. Questo potrebbe spingerci a diventare “**controllanti**” verso la vita dell'altro – “Perché sei andato a cenare e non me l'hai detto?”. A lungo andare, comportarci così potrebbe farci apparire “pesanti” agli occhi del partner, aumentare i litigi e far diminuire all'altro la voglia di sentirci ... confermando la paura iniziale che non ci voglia più o che si dimentichi di noi!
3. Sentirci in colpa se ci “permettiamo” di avere degli “**spazi**” nostri, di “visualizzare e non rispondere” perché in quel momento abbiamo qualcosa di urgente da fare (ad es., mamma furiosa perché ho lasciato in disordine la stanza).

4. Essere sempre connessi, in ogni momento del giorno, potrebbe spingerci a sentire l'altro più per **abitudine** che per **piacere**, impedendoci di capire se davvero ci va "esser connessi" in quel momento.

COSA POTREMMO FARE?

1. Proviamo a scegliere dei **momenti della giornata** da dedicare alla coppia, magari trovando un'attività da fare insieme (es. lo sport, un film, cucinare una torta in videochiamata).
2. In questa situazione di isolamento forzato può accadere di avere più bisogno di sentire l'altro/a vicino, persino di avere più paura che l'altro si allontani da noi. Potremmo provare a condividere esplicitamente con l'altro le nostre paure, i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni. **Comunicare i nostri bisogni** è essenziale per migliorare la relazione e far sì che l'altro ci possa comprendere e sostenere, piuttosto che allontanarsi perché ci percepisce "controllanti" e "opprimenti".
3. Quando abbiamo bisogno di stare per conto nostro, di riposare o di fare qualcosa con un familiare, o semplicemente di mettere offline il telefono, non dobbiamo sentirci in **colpa**. Possiamo comunicare all'altro il bisogno di "staccare" un po' e prenderci del tempo per noi, senza la paura di ferirlo o di farlo rimanere male: è importante avere **fiducia** nel fatto che ci possa comprendere. Avere i propri spazi è un **diritto** di tutti (non facciamo niente di sbagliato). E, non solo ... maggiore è la capacità di ciascuno di prendersi degli spazi per sé, maggiore è la solidità della coppia. **L'amore non è dipendenza, ossessione**, ma è la capacità di stare vicini e comprendersi, ma anche di stare lontani senza "perdersi".

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

1. Sentire che nella nostra relazione c'è **amore, rispetto e comprensione**, anche se si è fisicamente lontani.
2. Imparare a **gestire le emozioni** negative (paura, ansia, rabbia, ecc) che a volte viviamo in una relazione d'amore ci aiuta a vivere al meglio il rapporto con il partner.
3. Trovare il giusto **equilibrio tra "distanza" e "vicinanza"**. Comunicare i propri bisogni e le proprie emozioni, comprendere e rispettare i bisogni di ciascuno sono ingredienti essenziali per una sana relazione d'amore. Questo atteggiamento di comprensione e rispetto, ovviamente, deve essere reciproco.