

# Cinque modi per sopravvivere alla convivenza durante la quarantena!

Dott.ssa Elaine N. Aron

Psicologa, ricercatrice e autrice di *La persona altamente sensibile*

1. Le ricerche sul tema sono molto chiare: lo stress può distruggere anche le migliori relazioni. Sotto tensione, tendiamo a non comunicare bene, ad infastidirci facilmente, ad aspettarci che l'altro legga la nostra mente capendo come ci sentiamo, o a rimanere delusi da come l'altro sta gestendo la situazione. Cercate di tenere sotto controllo il vostro livello di stress. Provate ad ascoltarvi l'un l'altro, esprimendo semplicemente la vostra ansia e irritazione senza tentare di trovare una soluzione. Ascoltare senza interrompere può essere un grande regalo.

2. Allontanatevi l'uno dall'altro quando iniziate a sentirvi irritabili, prima che le cose vi sfuggano di mano. Se le circostanze lo permettono, fatevi una camminata in solitudine. Se non potete uscire, sedetevi da soli davanti alla finestra a guardare le nuvole, o trascorrete qualche ora in stanze separate. Se non avete stanze separate, concordate di stare in silenzio per qualche ora. E' importante stabilire insieme la durata di questo tempo da soli e chiarire che non è la risposta a qualcosa che l'altra persona ha fatto o detto. Spiegate al vostro partner che sarete di migliore compagnia dopo essere stati da soli per un po'. Vedrete che se ne accorgerà!

3. Se uno di voi due può lavorare da casa e l'altro no, non lasciate che le incombenze quotidiane o la cura dei bambini ricadano interamente su chi non sta guadagnando. Dividetevi equamente le faccende noiose. Chi non lavora potrebbe cercare qualche spunto per passare la serata grazie alle molte risorse disponibili online.

4. Gli studi mostrano chiaramente che fare insieme qualcosa di nuovo e stimolante rinforza il legame di coppia. Ci sono moltissime cose che si possono fare a casa: guardare l'opera per la prima volta, iscriversi a un corso di arte online, ma anche sperimentare ricette creative con gli ingredienti che avete in cucina. Qualunque cosa sia, ricordatevi che deve essere qualcosa che incuriosisca entrambi.

5. Mantenete vive le vostre conversazioni con argomenti interessanti. Trovate il tempo per informarvi su qualcosa che l'altro ancora non conosce, e discutetene a cena. Magari ad uno di voi due non pesa tenersi aggiornato sull'evoluzione della pandemia e può riassumere le novità all'altro. Oppure potreste ascoltare un podcast riguardo qualcosa di interessante e sconosciuto; o ancora, leggere un capitolo al giorno di un romanzo, e condividere la storia a cena così che entrambi possiate goderne.

**“La speranza non sta nell'attendere che le cose fuori di noi vengano al meglio. Sta nel costruire all'interno un rapporto migliore con quello che accade fuori.»** Joan Chittister

E in questo caso “all'interno” va decisamente preso alla lettera!

Traduzione italiana a cura di Valentina Giordano  
Persone Altamente Sensibili – HSP Italia  
[www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)