



LiberaMente

*Le tips di Giulia
sulla vita di coppia*



LiberaMente... vita di coppia



Nell'avvio di un inizio di relazione tra una persona in carrozzina e una persona estranea al mondo della disabilità occorre sfatare

i tabù. Ci sono tantissime domande che le persone non osano fare ma che invece hanno bisogno di trovare una risposta, da una parte dobbiamo saper domandare con tatto, dall'altro non esitare a rispondere sinceramente.



Superare il momento di imbarazzo iniziale. I primi momenti sono scanditi da silenzi imbarazzanti e l'imbarazzo è dettato

principalmente dalla sensazione di non essere preparati e di non conoscere l'argomento. L'errore che non dobbiamo fare è di collegare tutto alla nostra disabilità, ma l'imbarazzo è il segno di un pudore che è corretto che ci sia. Aiutate la persona a superare quel momento iniziale magari instaurando un discorso che sapete che voleva fare.



Sincerità. Se c'è una cosa che mi ha insegnato la mia storia è che più si riesce a coinvolgere il partner nella propria quotidianità

con sincerità sui reali bisogni e necessità, più il rapporto riuscirà ad essere complice. Non dobbiamo vergognarci di quello che siamo anzi dobbiamo capire che questa può essere l'occasione anche per la futura persona di parlare di cose che, solitamente nella società attuale, sono dei tabù.



Condividere il bello e il difficile.

Per il partner: "non trattarlo mai come se fosse cieco, ma ricordati che lo è".

Impara a chiedere aiuto. Una delle difficoltà che riscontro è quella che le persone fanno fatica a chiedere aiuto, poiché probabilmente lo collegano sempre ad una propria mancanza. Provare a chiedere aiuto è un'occasione di condivisione.



Sperimentare insieme. Anche se avete instaurato delle vostre abitudini provate a mettervi in gioco e a creare delle nuove abitudini e nuovi modi per fare le cose con la persona che avete a fianco.



Essere attivi entrambi. Come ogni relazione è importante che i ruoli siano paritari ancora di più in caso di disabilità. Il vostro partner non deve diventare un assistente, è giusto sviluppare in modi diversi un rapporto di cura normalizzante.

Al prossimo appuntamento, *Giulia*