

Procedura

Come mi comporto in caso di problemi con il partner

Il partner è il mio e non quello di papà, mamma o dei miei fratelli.
Come mi comporto se ho un problema con lui/lei?

Bisogna fare innanzitutto una distinzione:

- a) il problema sorge quando sono a casa mia
- b) il problema si manifesta quando sono all'estero

Situazione a) - il problema sorge quando sono a casa mia

per risolvere il disagio, mi comporto come segue:

PUNTO 1

parlo DA SOLO del problema al/la partner

Non sarà facile, devo esternare una “difficoltà” e lo faccio in lingua straniera. Non mi conviene esitare, in quanto parlando subito di ciò che non va, evito di tenerlo dentro di me, e, magari, riesco a risolvere la situazione. In questo modo, non sottaccio un malessere che poi potrebbe trasformarsi in qualcosa di molto più difficile da gestire.

Nel caso il mio partner si mostrasse aperto al dialogo e comprensivo, la situazione si risolve e si va avanti meglio di prima.

Se invece, negasse l'evidenza o si disinteressasse della situazione, passo al punto 2.

PUNTO 2

coinvolgo i miei genitori per affrontare la problematica insieme al partner

Anche in questo caso il partner potrebbe reagire nei modi sopra citati:

Se la sua reazione fosse positiva, si cerca di mantenere un ambiente leggero per evitare altri malesseri.

Se, invece, negasse nuovamente l'evidenza e si rinchiudesse in se stesso, si passa al punto 3.

PUNTO 3

chiedo l'intervento del Servizio Mobilità e scambi (MeS)

MeS può aiutarmi solo se ho applicato i primi due passi della procedura nell'ordine proposto.

Devo poter dimostrare di aver messo in atto questi punti: tengo un diario degli avvenimenti, dei miei interventi e di quelli dei miei genitori.

Il furto costituisce un'eccezione all'applicazione della sequenza: nel caso in cui il partner rubasse in casa è assolutamente necessario che io chiami, senza indugio, il servizio MeS!

Situazione b) - il problema si manifesta quando sono all'estero

A differenza della **situazione a)**, l'intera richiesta d'aiuto, si concentra nel primo punto.

Infatti, se, dopo aver parlato con il/la partner, la situazione non si risolvesse, chiedo l'aiuto dei **suoi** genitori. Probabilmente, avrò già comunicato con mamma e papà, e, contemporaneamente, comincio anche ad informare il servizio MeS.

Conviene telefonare a MeS **nello stesso momento in cui** informo papà e mamma, questo perché non serve "scaricare" su di loro la frustrazione per il malessere che provo.

*È meglio chiedere aiuto anche a MeS: non essendo coinvolti emotivamente nella problematica, siamo probabilmente in grado di proporre una soluzione più obiettiva e, quindi, più funzionale.
Non ti preoccupare, insieme cercheremo una soluzione!*

In entrambe le situazioni (a e b), il tempo di applicazione dei passaggi della procedura è inversamente proporzionale alla gravità dell'evento: è importante ricordare che più l'evento è grave, più velocemente è necessario agire.

Importante

Nel caso ti sentissi a disagio e non avessi ancora applicato nessun passo della procedura e necessitassi di un parere esterno, puoi sempre chiamare Il Servizio Mobilità e scambi e rivolgerti a Lorenza De Simoni, lorenza.desimoni@ti.ch, tel. 091/81510 71.

Lorenza ti sarebbe grata se ti ricordassi di dirle che si tratta di una "**richiesta di consiglio**" e non di aiuto urgente.