



Relazioni

Prima parte

La quarantena e il distanziamento sociale hanno cambiato il nostro modo di vivere le relazioni con amici e familiari. Probabilmente persone che prima vedevi spesso (compagni di classe, amici...) ora sono distanti, mentre forse i tuoi familiari sono molto più presenti rispetto a quello a cui eri abituato. Oppure vivi da sol*, o condividi il tetto con coinquilini fuori sede come te.

Magari in questo periodo hai scoperto persone che prima non erano così presenti ...o al contrario, non senti da settimane amici con cui prima condividevi la quotidianità.

Strano eh?

La quarantena sembra aver cambiato un po' di carte in tavola: sono cambiati i modi, gli spazi e i tempi nelle relazioni.

Con questo piccolo quaderno vogliamo darvi alcuni strumenti per pensare insieme alle relazioni, a quelle che abbiamo e a come si sono trasformate in questo periodo.

SE NON PUOI STAMPARE IL QUADERNO... DON'T WORRY!

Puoi seguire le indicazioni e disegnare a mano su un foglio, scrivere a penna le risposte alle domande, oppure... scriverci alla mail kickthequarantine@gmail.com.





Relazioni

Cosa sono le relazioni?

Sono i legami che abbiamo con le altre persone. Questi legami nascono e li facciamo crescere (anche inconsapevolmente) con la condivisione di esperienze, di parole, con scambi; comunicando come ci sentiamo, cosa pensiamo...

Quando i rapporti sono tanto forti e siamo molto connessi con una persona capita anche che ci si capisca e che si comunichi anche senza parlare! Vi è mai capitato?





Relazioni



Eppure lontananza e vicinanza fisica non sempre corrispondono a quella emotiva.

Ad esempio c'è qualcuno che senti più vicino a te nonostante tu non possa incontrarlo o, viceversa, qualcuno che senti lontano anche se magari è a meno di 1 metro di distanza da te.





Relazioni

Proviamo a capire insieme che differenze ci sono.

Nelle prossime pagine ci sono due mappe, con te al centro.

1) Nella prima, disegna più vicine a te le persone che vedi dal vivo in questo periodo, con cui sei a contatto fisico, e nei cerchi più lontani a te le persone che vedi solo in videochiamata o sui social; fuori dai cerchi invece scrivi le persone che non vedi e non senti ma che in qualche modo sono importanti per te.

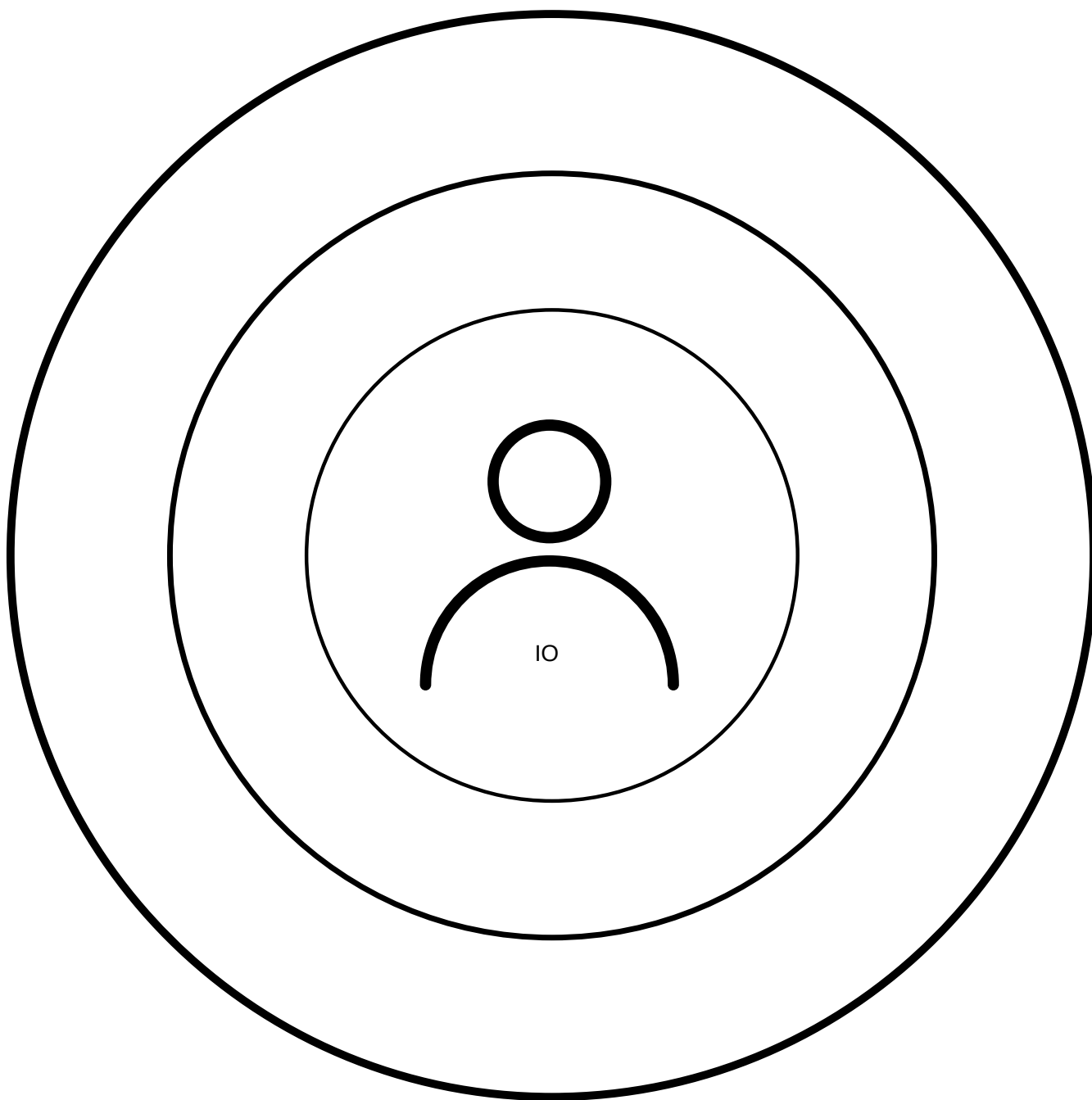
2) Nella seconda invece, scrivi vicine a te le persone con cui condividi di più di te stessa* e di come ti senti, quelle persone a cui ti affidi quando stai male o quando hai bisogno di parlare (anche se non le vedi di persona!); pian piano che ci si allontana dalla tua figura al centro segna le persone con cui ti relazioni ma con cui non condividi sempre tutto tutto. Fuori dal cerchio, disegna le persone che, per quanto tu possa frequentarle (o sentirle sui social, per telefono etc.) non fanno tante cose "intime" e strettamente personali.

SE NON PUOI STAMPARE, PRENDI SPUNTO, DISEGNA A MANO E LIBERA LA CREATIVITA'.



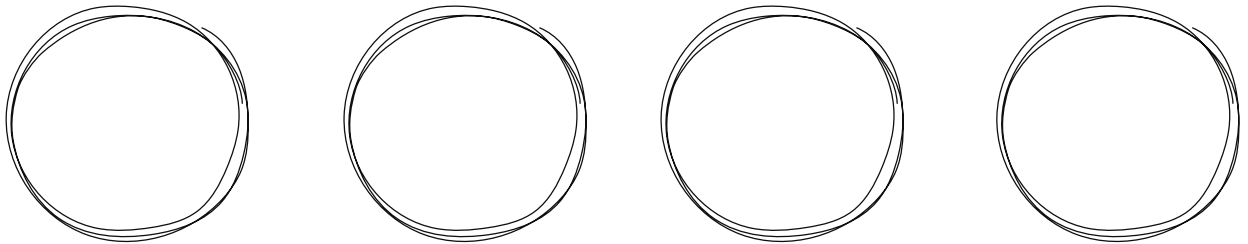
Relazioni

Prima mappa: persone fisicamente vicine





Relazioni fisicamente vicine: Osserviamole più da vicino

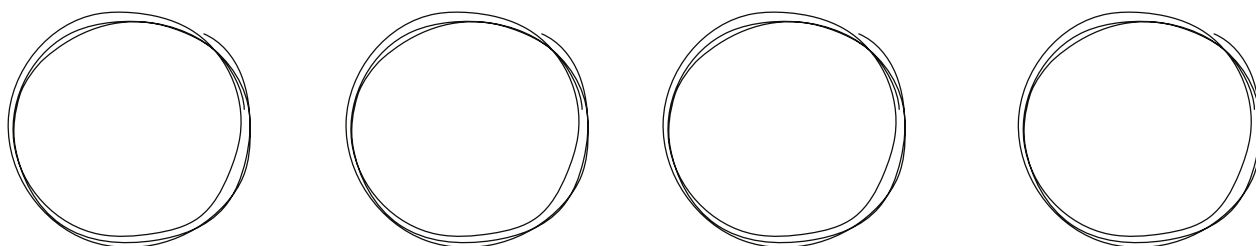


**Concentrati sulle persone fisicamente vicine
(quindi le persone con cui abiti in questo momento
della quarantena):**

- **Cerchia il loro nome con il colore che preferisci se ti trovi a tuo agio, se ti senti al sicuro con loro;**
- **Cerchia il loro nome di un colore che non ti piace se in questo periodo la relazione con loro ti fa sentire in difficoltà.**



Relazioni fisicamente vicine: Osserviamole più da vicino



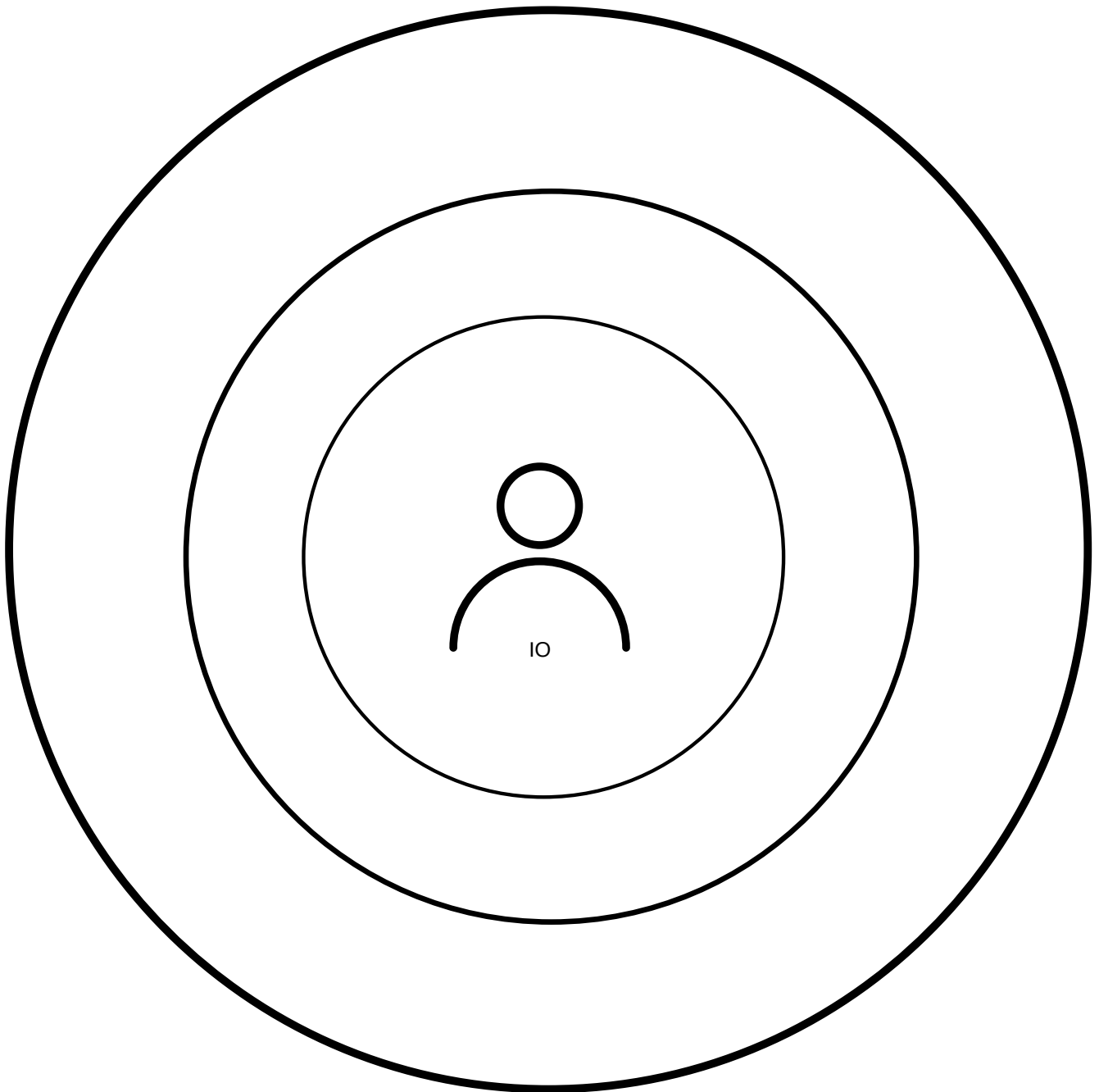
Concentrati sulle persone fisicamente vicine (quindi le persone con cui abiti in questo momento della quarantena):

- Quali sono stati i momenti più positivi che hai condiviso con loro? E quali quelli più negativi?
- Che difficoltà hai sentito con le persone che hai cerchiato del colore che non ti piace?



Relazioni

Seconda mappa: persone emotivamente vicine

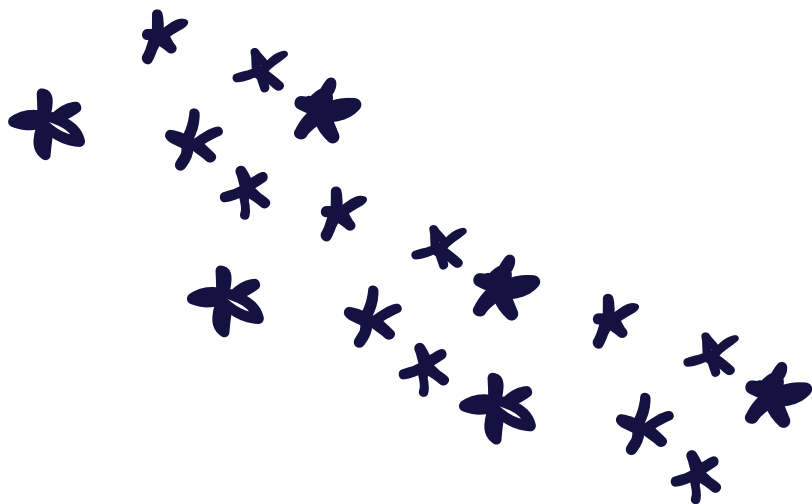




Relazioni emotivamente vicine: Osserviamole più da vicino

Concentrati ora sulle persone che senti emotivamente vicine (anche se magari non lo sono fisicamente).

- Aggiungi una stellina affianco al nome se in questo periodo hai condiviso di più con loro (appuntamenti online, videochiamate, challenges, messaggi...
- aggiungi una X affianco se in questo periodo vi siete sentiti meno del solito





Relazioni

Hai notato se ci sono delle differenze tra le due mappe? Confrontale, cerca di capire se ci sono persone lontane fisicamente che invece senti molto vicine "dentro di te".

Pensi che qualche mese fa avresti disegnato le mappe diversamente?
Hai cambiato alcune relazioni in questo periodo di quarantena?

