



Relazioni

Quarta parte

Relazione con gli altri, relazione con se stessi

Le relazioni sono importanti per noi. E' con le relazioni che impariamo, fin da bambini, a capire chi siamo, come stiamo, come possiamo chiedere aiuto quando ci sentiamo vulnerabili, ma anche quanto è bello fare le cose insieme agli altri, divertirci, giocare, litigare per poi fare pace.

E' impossibile per noi, come umani, vivere da soli... e anche quando lo siamo fisicamente, se ci ascoltiamo bene, sentiamo che in qualche modo la nostra mente e i nostri pensieri sono sempre rivolti a "qualcun*".

Vi è mai capitato di parlare da soli? O di immaginarvi una discussione o uno scambio di battute con qualcun*? Beh, è normale! La nostra mente è sempre proiettata a cercare e a stare con gli altri.

Aristotele diceva che siamo "animali sociali" proprio per questo.

Allo stesso tempo però è normale, giusto, e sano, ritagliarci uno spazio solo per noi, per stare e parlare con noi stessi.

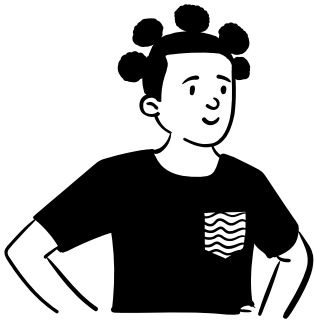
Perchè?





Relazioni

Relazione con gli altri, relazione con se stessi



Quando senti il bisogno di stare da solo/sola, cosa fai?

Hai uno spazio solo tuo in questo periodo di quarantena?

Ti senti di doverti giustificare con gli altri quando hai bisogno o voglia di stare solo con te stessi+?





Relazioni

Relazione con gli altri, relazione con se stessi

L'importanza della privacy e dei confini

Avere dei confini significa onorare noi stessi come individui separati con bisogni e desideri che spesso differiscono da quelli delle altre persone. L'affermazione dei nostri bisogni e desideri inizia “premendo il pulsante pausa”.

Stabilire dei confini sani è un'arte raffinata perchè consente di non trascurare i propri bisogni, restando comunque attenti a ciò che gli altri vivono e sentono.

I confini proteggono la nostra salute emotiva e fisica, proteggono dal comportamento e dalle richieste degli altri, permettono di esprimere con fiducia chi siamo e che cosa vogliamo e soprattutto non vogliamo.

Tutti noi abbiamo bisogni, desideri, preferenze e limiti. Se non abbiamo confini personali trascuriamo chi siamo e cosa vogliamo.

Occorre prendere in considerazione i nostri confini, per poterli far rispettare anche agli altri. Stabilendo i tuoi confini personali si difende se stessi/stesse.





Relazioni

Relazione con gli altri, relazione con se stessi

L'importanza della privacy e dei confini

Se senti di avere difficoltà (in quarantena o in generale) a difendere i tuoi confini e i tuoi spazi personali, prova a scrivere di queste difficoltà e condividerle alla mail kickthequarantine@gmail.com

Proveremo a elaborare insieme queste difficoltà.

Seguici sui social per confrontarci tutt* insieme su questi temi e condividere strategie e riflessioni.

A prestissimo,

*L'equipe di
KickTheQuarantine*

