

LE PAROLE DIFFICILI...

Un campo particolare in cui la comunicazione verbale è difficile e può diventare "tossica" è quello della relazione sessuale, poiché la dimensione sessuale di una persona continua a rivelare un'intimità profonda e una delicatezza estrema:

- ✓ non è facile esprimere in parole la propria esperienza sessuale;
- ✓ è difficile, all'interno della coppia, riuscire a comunicare all'altro il proprio desiderio, la preferenza per un momento favorevole, la propria soddisfazione e la propria gratitudine;
- ✓ ancora più difficile è esprimere in parole una non disponibilità (senza la classica scusa del fatidico «mal di testa») oppure un'insofferenza o forse una delusione.



Comunicare all'altro le proprie sensazioni è molto importante, ma ancor più importante è **imparare a farlo senza ferirsi**.

La vita intima della coppia cresce e si arricchisce nella conoscenza e nella comprensione reciproca che si realizza attraverso il dialogo, ma il dialogo per essere vivificante e non diventare "tossico" deve basarsi su sincerità, delicatezza e rispetto dell'altro.

Non bisogna intestardirsi nella pretesa della chiarificazione assoluta basata sul «mai più» e su «per sempre».

... RALLEGRAMOCI di essere arrivati, oggi, ad un piacevole livello di intesa.

Domani, di sicuro, sapremo fare meglio. educare

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile, Elledici, articolo di OTTAVIO LOSANA

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

LA VITA A DUE
SI PRESENTA
OGGI PIÙ
IMPEGNATIVA E
ARRICCHENTE...



Parole
dure
come
un
pugno

QUANDO A FERIRCI CON LE SUE PAROLE
È LA PERSONA CHE AMIAMO


Se chi ci giudica fa parte della nostra vita,
la cosa **ci deprime**.

E parole possono essere lo strumento della comunicazione ma possono **diventare armi pericolose**. Qualche volta possono ferire o addirittura uccidere.

Responsabilità "tossiche" nel rapporto di coppia.

In qualsiasi relazione d'amore, la parola gioca un ruolo decisivo e tutte quelle che risultano negative per il soggetto che le intrattiene vengono definite appunto "tossiche". Noi, in effetti, riceviamo due tipi di messaggi:

- ✓ i primi sono quelli positivi, che ci stimolano a vivere, che risultano energetici perché aumentano in noi l'autostima;
- ✓ i secondi sono i messaggi negativi, che risultano denergetici (= tolgono vigore) perché creano dubbi e mancanza di fiducia; possono diventare dei veri veleni, dei "tossici".

 **Dobbiamo tener conto non solo della partenza del messaggio**, cioè delle intenzioni di chi parla, **ma anche e soprattutto del suo arrivo** per lo stato d'animo di particolare tensione nervosa di chi ascolta, **dove una frase detta senza cattive intenzioni può suonare offensiva o provocatoria**.

Le comunicazioni più rischiose – in un rapporto di coppia – avvengono fra le persone effettivamente coinvolte:

- ✓ se in un tram affollato uno sconosciuto ci urta e ci insulta, la cosa ci scuote sul momento ma ci lascia sostanzialmente indifferenti; ma
- ✓ se cogliamo un giudizio insultante nelle parole di una persona cara, il messaggio può trasformarsi in una vera bomba a scoppio ritardato; e così
- ✓ il dolore e la delusione




Il giudizio negativo di una persona cara può trasformarsi in una vera bomba a scoppio ritardato.

Il dolore e la delusione possono ferire profondamente e mettere a nudo le persone più sensibili.

possono mettere a nudo una sensibilità particolarmente vulnerabile e riaprire ferite apparentemente rimarginate.

 **Una relazione "tossica" si riconosce per la ripetizione dei messaggi negativi:**

- ✓ alla prima occasione si pensa di aver frainteso "quella" frase, si desidera chiarire e giustificarsi, ma
- ✓ se la cosa si ripete, ciò significa che quella sta diventando una relazione "tossica".

 **Amami come sono.** Quante volte nella coppia si sente il desiderio di azzerare la relazione, eliminando i malintesi che ci portiamo dietro come una zavorra. «*Amami come sono* – vorremmo dire –, *non solo quando mi comporto bene, ma anche quando faccio degli errori*».

Ma troppe volte la risposta è sorprendentemente deludente e inadeguata:

- ✓ l'altro insiste sul tuo difetto, naturalmente per il tuo bene, per aiutarti a correggerlo; ma
- ✓ nel momento vulnerabile in cui chiedi di essere accolto, ricevi un giudizio morale duro come un pugno, che risulta allora una vera violenza.

 **Una relazione "tossica" è pericolosa perché fa diminuire l'autostima**, la fiducia in se stessi:

- ✓ ci si sente messi da parte, separati: è un malessere sottile perché si ha la sensazione di essere in conflitto non con l'altro, ma con se stessi. Ed allora
- ✓ si consuma un'energia che potremmo utilizzare per i nostri progetti e per una migliore crescita personale;
- ✓ si alimentano rancori e rimorsi che diventano vere tossine spirituali;
- ✓ il disprezzo e il dubbio, instauratosi nel nostro cuore, sono come una piccola goccia acida: scava, scava finché fa un buco...

educare

«Amami come sono, anche quando faccio degli errori».