SCHEDA

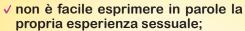
serie EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

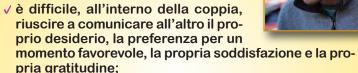
Supplemento della rivista "Educatori di vita" ilgrandeducatore@gmail.com

LE PAROLE DIFFICILI...

Un campo particolare in cui la comunicazione verbale è difficile e può diventare "tos-

sica" è quello della relazione sessuale, poiché la dimensione sessuale di una persona continua a rivelare un'intimità profonda e una delicatezza estrema:





ancora più difficile è esprimere in parole una non disponibilità (senza la classica scusa del fatidico «ma 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 attrave<mark>rso il dialogo, ma il dialogo per</mark> 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».

...RALLEGRIAMOCI 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



SCARICA ALTRE SCHEDE DA www.ilgrandeducatore.com I A VITA A DUF SI PRESENTA **OGGI PIÙ IMPEGNATIVA E** ARRICCHENTE...



Parole come

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.

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 perchè 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

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



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