

Domenica 6 Aprile, presso il salone pluriuso Bec Renon di Donnas, si è parlato di "relazioni tossiche".

La giornata è stata organizzata dall'AFI Donnas che in accordo con i relatori ha diviso l'incontro in due momenti: nel pomeriggio con i ragazzi delle scuole superiori mentre alla sera con gli adulti.

A parlare di relazioni è stata Nicoletta Musso, Mediatrice familiare e Consulente in sessuologia, coadiuvata dal marito Davide Oreglia durante l'incontro serale con gli adulti.

La scelta di invitare Nicoletta non è stata casuale in quanto oltre ad avere conoscenze nella nostra valle è anche autrice di alcuni libri, l'ultimo dei quali si intitola "CIAO AMORE ! – Tre storie per salvarsi dalle relazioni tossiche"

Cosa sono le relazioni tossiche? Quale elemento ricorrente ce le fa riconoscere?

"La definizione relazione tossica è una nuova formula che prova ad individuare quelle storie di coppia che sono caratterizzate da un fatto specifico: non danno vita. Non ci riferiamo qui alle situazioni di violenza ma ad una realtà che definiremmo più diffusa e meno pericolosa, almeno all'inizio. E' il crearsi di un ambiente che diviene piano piano impoverente per uno dei due, forse per tutti e due i partner.

Già, perché una relazione di amore deve dare vita ai due, deve in qualche modo far emergere il meglio dei due nel suo orizzonte di vita."

Da un po' di tempo, come associazione, volevamo affrontare il tema della violenza familiare e della violenza di genere che i media evidenziano giornalmente. In particolare, ci premeva parlarne con i ragazzi e i giovani, il nostro futuro, in un'ottica di prevenzione. Ci siamo detti che sarebbe stato necessario partire dall'inizio e quindi da che cos'è una relazione, sia essa di amicizia o di amore, per lanciare un messaggio di positività e far sapere quanto è bello ed importante avere delle buone relazioni

Grazie all'incontro con Nicoletta questo messaggio è arrivato , prima ai ragazzi (una sessantina circa) e poi agli adulti colpendo nel segno.

Qui di seguito i commenti di alcuni ragazzi:

L'incontro di domenica 6 aprile ci ha offerto numerosi spunti di riflessione, ma una frase in particolare ci ha colpito: "Avete tutte le carte in regola per avere una relazione sana e bella". In un periodo in cui si parla sempre più spesso di relazioni tossiche e femminicidi, sentire queste parole è stato particolarmente rassicurante. Ci ha fatto riflettere sulla possibilità di poter costruire una relazione d'amore fondata sulla libertà, il rispetto, la condivisione e la complicità.

Un altro aspetto che abbiamo apprezzato molto sono stati gli esercizi pratici svolti in piccoli gruppi. Incontri di questo tipo, infatti, tendono spesso a limitarsi a momenti di

Fabienne e Stefania

L'incontro di domenica mi ha molto interessato perché sono riuscita a capire alcune dinamiche e alcuni sentimenti che ho provato durante il corso della mia vita. Mi è servito moltissimo il lavoro in microgruppi per condividere l'uno con l'altro delle idee e dei pensieri su varie tematiche riferite alle relazioni.

[illegible][illegible]

6) Alcune volte per uscire dalle relazioni tossiche non basta la consapevolezza, occorre non sottovalutare i rischi e avere il coraggio di farsi aiutare.

La modalità di comunicazione e di metodo utilizzata è stata molto apprezzata: l'uso di filmati ha facilitato la comprensione dei concetti mentre l'invito alla partecipazione attiva dei partecipanti, che si sono messi in gioco attraverso esercizi ed esperimenti condivisi con un gruppo ristretto di persone, ha permesso di elaborare in modo più incisivo le informazioni.

Tutti i ragazzi con cui ho parlato sono rimasti entusiasti dell'incontro. Facendo parte dell'organizzazione avevo aspettative già molto alte ma Nicoletta è riuscita a superarle di gran lunga.

[illegible][illegible][illegible]

Confrontandomi con altre persone presenti all'incontro, mi sono resa conto che, nonostante il tema molto serio e profondo della serata, i relatori hanno saputo trasmettere il desiderio di mettersi in cammino e la serenità di poter essere portatori di speranza. Tra i molti messaggi che mi sono "portata a casa" da quell'oretta di ascolto

Grazie AFI per questa bellissima serata!

[illegible][illegible][illegible]

Una bella serata che ha trasmesso ai partecipanti positività e speranza di un mondo

migliore.

Fulvio

[illegible]

La serata è stata un'occasione di riflessione significativa, in quanto ha toccato molti temi, ciascuno dei quali meriterebbe un ulteriore approfondimento. Come genitore, mi ha colpito in particolare un concetto: se si è cresciuti in un ambiente sano e positivo, si diventa più sensibili nel riconoscere quando una relazione è "tossica" o anomala, come se si riuscisse a percepirla istintivamente la "puzza".

In generale, ci rendiamo conto che il tempo che dedichiamo alla comunicazione quotidiana con i nostri figli – spesso limitato a una decina di minuti durante la cena – è occupato prevalentemente da lamentele o racconti di ciò che è andato storto nella giornata. È però fondamentale fare uno sforzo per introdurre anche pensieri positivi e spunti di speranza, per trasmettere ai nostri figli che esistono anche cose belle da condividere e che i problemi non sono l'unico aspetto su cui concentrarsi.

Le riflessioni emerse durante la serata hanno messo in luce quanto poco, a volte, parliamo con i nostri figli di temi fondamentali come il benessere emotivo e le relazioni.

Stefano ed Elena

Grazie a questi commenti abbiamo percepito come parlare di relazioni, ed imparare a relazionarci con gli altri, stia diventando sempre più un'esigenza primaria. A causa di questo mondo in trasformazione, globale e tecnologico, molte volte la relazione passa attraverso dei semplici messaggi informatici dove il concetto di relazione viene minimizzato. L'uomo non è nato per vivere da solo ma bensì per condividere la propria vita con altre persone e mai come oggi sentiamo il bisogno di migliorare le nostre relazioni sia a livello personale che a livello sociale.

Come associazione delle famiglie ringraziamo quindi tutti coloro che hanno contribuito a questa bella giornata ed in particolare Nicoletta e Davide per averci dato questa "boccata di ossigeno".