

Articolo Corriere della valle del 17 Aprile 2025

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 colpiti: "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. Incontrti di questo tipo, infatti, tendono spesso a limitarsi a momenti di

ascolto, ma crediamo che le informazioni vengano assimilate e interiorizzate molto più efficacemente quando vengono rielaborate attraverso esperienze concrete e dinamiche, lontane da ciò a cui siamo abituati.

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.

Laura

Ero talmente presa dalle parole di Nicoletta che non prendevo appunti, ma ascoltavo ammaliata.

~~~~~

Sono molto soddisfatta di come si è svolta la giornata di domenica, in particolar modo per la numerosa presenza dei ragazzi che non è mai scontata. La relatrice, Nicoletta, è stata fantastica perché, oltre a mantenere costantemente alta la soglia dell'attenzione, è sempre stata molto diretta, evidenziando i punti fondamentali senza giri di parole. Se dovessi riassumere il messaggio che ho colto dalle sue parole questi sarebbero i concetti:

- 1) Nelle relazioni o ci si dona o ci si svende: se non vuoi bene a te stesso non riuscirai a donarti ma ti svenderai.
  - 2) Occorre non confondere emozione con sentimento: l'emozione è del momento, la moneta del sentimento è il tempo.
  - 3) Le relazioni devono essere generatrici: ci deve essere una crescita reciproca.
  - 4) Occorre avere chiaro quali siano gli elementi per noi fondamentali in una buona relazione (rispetto, stima, fiducia, condivisione, complicità sono state le parole che più sono state ripetute dai partecipanti all'incontro).
  - 5) Se ci si abitua a vedere il bene e il buono, se ci si circonda di relazioni sane, sarà più facile riconoscere una relazione tossica dalla quale ci dovremo allontanare.
  - 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.

Ho molto apprezzato il fatto che si è soffermata molto anche sulle amicizie, facendo riflettere anche in questa occasione sui comportamenti che a volte ci sembrano normali ma che non lo sono.

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.

Alice

Domenica ho avuto l'opportunità di partecipare a un incontro con la psicologa Nicoletta Musso Oreglia sull'argomento delle relazioni tossiche, sia in amicizia che in amore. È stato un momento davvero interessante, tanto che sono rimasta incantata dalle sue parole. Ha esplorato con molta lucidità come riconoscere i segnali di una relazione dannosa e quanto sia importante saper distinguere tra legami che nutrono e quelli che prosciugano. La sua riflessione finale mi ha colpito profondamente: "chi si ama si dona, chi non si ama si svende". Un messaggio potente che invita a rispettarsi prima di tutto. Ho in programma di comprare uno dei suoi libri...o chi lo sa... MAGARI TUTTI.

Sara

L'incontro mi ha fatto riflettere su parecchi comportamenti che credevo normali nelle relazioni, sia di amicizia, sia amorose in modo molto leggero e divertente. Le spiegazioni, il dialogo, ma soprattutto il confronto in piccoli gruppi ha aiutato a rendere piacevole e scorrevole il tutto.

Sicuramente sono andata a casa con più consapevolezza su questo tema molto delicato.

## Margherita

Qui di seguito il riscontro di alcuni adulti che hanno partecipato all'incontro serale:

È sempre un po' faticoso, dopo una giornata di impegni e di lavoro, scegliere di dedicare la serata a partecipare ad un incontro formativo, ma il tempo passato ad ascoltare Nicoletta Musso e suo marito Davide Oreglia ha dissipato ogni fatica ed è stato assolutamente un ottimo investimento! Le loro parole semplici e chiare sono arrivate dritte al cuore ed hanno saputo suscitare pensieri, emozioni e riflessioni che sicuramente proseguiranno, anche attraverso la lettura dei libri proposti.

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

(peraltro volata in un baleno!) ne scelgo due:

- Bisogna imparare a volersi bene per poter vedere il bene negli altri e per poter voler loro bene davvero, per potersi "donarsi e non svendersi".
  - I nostri figli dovrebbero respirare aria pura, densa di speranza e di gratitudine, per poter sentire "puzza di bruciato" nelle relazioni "indigeste".

Grazie AFI per questa bellissima serata!

Stefania

L'iniziativa è stata davvero interessante. Per quanto mi riguarda ho trovato il pomeriggio di Nicoletta Musso molto incisivo sui ragazzi presenti: un linguaggio chiaro, immediato, efficace, privo di tanti "giri di parole", anzi mirato e determinato nel messaggio. Accattivante anche la modalità di ascolto e di interazione che, secondo me, ha offerto numerosi spunti perché ognuno possa riflettere e confrontarsi su un argomento così attuale come conoscere e conoscersi nelle relazioni. Mi è sembrato un buon modo per "seminare" !!!!

Daniela

E' stata una serata molto proficua e anche carica di positività, ripeterei volentieri.

Marina

Quando si deve parlare di certi argomenti che possono coinvolgerti, soprattutto a livello personale, non è facile farsi avanti e buttarsi nella mischia. A volte ci si fa prendere dal timore di sentirsi dire cose che non vorremmo e quindi tendiamo ad estraniarci ed evitare il problema.

Non è stato il caso di questa serata dove i relatori Nicoletta e Davide sono stati molto bravi nel parlarci della relazione di coppia in modo coinvolgente mettendo tutti a proprio agio facendoci capire quanto è importante essere consapevoli quando qualcosa veramente non va. Il primo passo è quello di parlarne all'interno della coppia affrontando il problema e provando a risolverlo ma se ci si trova in difficoltà, non bisogna aver paura di chiedere aiuto, non bisogna isolarsi !

Pur descrivendo quindi i rischi e le difficoltà di una eventuale relazione "tossica", Nicoletta e Davide ci hanno fatto capire, con la loro positività, che c'è sempre un modo per affrontare le cose e soprattutto che il più delle volte tutto dipende da noi.

Dobbiamo imparare prima a conoscerci e volerci bene, per stare poi bene con gli altri e poter dare il nostro contributo per una sana relazione.

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

migliore.

Fulvio

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

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".