

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**CHIEDIMI
SE LO VOGLIO**

Promuovere il consenso,
rispettando se stessi
e gli altri

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

TOCCA

VISUALIZZAZIONE GUIDATA: LINEE INVISIBILI INTORNO AL MIO CORPO

Sistemati in una posizione comoda. Fai qualche respiro profondo. A ogni espirazione, senti che il corpo si rilassa. Ora, se ti va, puoi chiudere gli occhi e disegnare delle linee immaginarie intorno al tuo corpo, che ne traccino i confini. Come se fossi sdraiata/o a terra e qualcuno, con una matita, **DISEGNASSE I TUOI CONFINI** corporei. I confini personali ti fanno sentire al sicuro. Ora, ascolta il tuo corpo in questo momento: che sensazioni hai? Che emozioni stai provando? Che pensieri ti girano nella mente?

C'È QUALCUNO DELLA TUA VITA CON CUI VORRESTI CONDIVIDERLI?

Chi sono le persone che in questo periodo della tua vita hai piacere si avvicinino fisicamente a te? E chi sono quelle che vorresti tenere più distanti? Nel pensarci, cosa prova il tuo corpo? Pensa a due persone in particolare: una che vorresti avere vicina e una che vorresti rimanesse più lontana. Come sono i tuoi muscoli quando pensi rispettivamente all'una e all'altra? Tesi e contratti, oppure rilassati? Il cuore batte regolarmente o accelera? Senti uno sfarfallio nel petto? Un pizzicore sulla pelle? Avverti una stretta allo stomaco? Quali altre sensazioni registri nel corpo? Come sono i tuoi confini personali quando pensi all'una o all'altra persona? Si assottigliano o si ispessiscono? In questo periodo, a chi vorresti far conoscere e raccontare le tue emozioni più intime? E chi invece vorresti non le conoscesse affatto? Come sta il tuo corpo quando pensi di dividerle con qualcuno di cui ti fidi?

**CI SONO DELLE PERSONE DA CUI VORRESTI PRENDERE
MAGGIORI DISTANZE?**

Ci sono momenti e spazi della tua vita che vorresti delimitare maggiormente? Ad esempio, avresti bisogno di dedicare più tempo a una tua passione? O di delimitare il tempo che dedichi allo studio, tenendo lontane le distrazioni? O ancora, vorresti prenderti più tempo per fare qualcosa che ti dà gioia e ti fa sentire entusiasta? C'è una persona nella tua vita a cui ti sembra di non essere riuscita/o a esprimere un tuo bisogno? Cosa ti trattiene? Che emozioni provi all'idea di farlo?

Ora pensa a tre cose concrete che vorresti realizzare:

1. Esprimere in modo assertivo un tuo bisogno a una persona.
2. Delimitare un tuo spazio personale.
3. Prendere maggiori distanze da una persona.

Per ognuno di questi obiettivi, scrivi tre passi concreti da compiere per raggiungerlo.

ATE

SFUMATURE CHE FANNO LA DIFFERENZA

Conoscere una persona, sentire attrazione, proporsi e amoreggiare è bellissimo ed emozionante. Segui il tuo cuore e ascolta il tuo corpo.

RICORDA

che c'è differenza...

- ... tra uno sguardo curioso e uno sguardo intrusivo
- ... tra il proporsi e il molestare o l'imporre
- ... tra l'esplorare insieme e l'insistere!

Prova a immaginare:

UNA PERSONA CON UNO SGUARDO E UN ATTEGGIAMENTO CURIOSO, CHE HA DESIDERIO DI ENTRARE IN CONTATTO CON UN'ALTRA PERSONA, DI SCOPRIRE PIAN PIANO COME VIVE, QUALI SONO LE SUE PASSIONI E I SUOI GUSTI.

UNA PERSONA CHE È INCURIOSITA DA UN'ALTRA PERSONA E CHE VORREBBE AVVICINARLA PER SCOPRIRE IL SUO MONDO.

UNA PERSONA CHE SI AVVICINA GRADUALMENTE A UN'ALTRA PERSONA E LE PROPONE DI CONOSCERSI, FACENDO QUALCHE PASSO IN AVANTI, MISURANDO LA DISTANZA IN BASE ALLA REAZIONE DI CHI HA DI FRONTE; CHE PROPONE DI INCONTRARSI E DI PARLARSI, ANCHE CON ENTUSIASMO, MA NON SI OSTINA SE RICEVE UN RIFIUTO.

UNA PERSONA CHE MOLLA LA PRESA SE CAPISCE DI NON ESSERE RICAMBIATA E SI RASSEGNA ALLA REALTÀ DELL'ALTRA.

CHE EFFETTO TI FA? COSA NE PENSI?

Immagina ora:

UNA PERSONA CON UNO SGUARDO INSISTENTE, CHE NON STACCA IL CONTATTO OCULARE DAL CORPO DELLA PERSONA CHE LA ATTRAIE. CHE SI AVVICINA MOLTO CON IL CORPO, QUALCHE VOLTA DI SORPRESA. CHE PROPONE RIPETUTAMENTE DI VEDERSI, DI PARLARSI E CHE, NEL FARLO, PARLA SOLTANTO DI CIÒ CHE DESIDERA LEI, DELLE SUE VOGLIE, DELLE SUE INTENZIONI, DEI SUOI BISOGNI. CHE NON ACCETTA DI POTER NON PIACERE E FA SENTIRE CHI HA DI FRONTE INADEGUATO, SE SI RITRAE.

CHE EFFETTO TI FA? COSA NE PENSI?

Puoi esercitarti a chiedere ciò che desideri, ma devi lasciare all'altra persona lo spazio e il tempo per decidere se anche a lei interessa la stessa cosa.

Quando rivolgi una richiesta a un'altra persona, **DOMANDATI SE LO STAI FACENDO PER TE O PER LEI**. Se, ad esempio, sei tu a desiderare un abbraccio, puoi avvicinarti o chiedere all'altro di dartene uno. Se pensi che l'altro ne abbia bisogno, puoi chiedere se ha piacere che tu gliene offra uno. La tua proposta deve essere chiara e specifica e deve sempre contemplare la possibilità di un rifiuto.

Ci sono soggetti che mandano segnali sessuali e che, quando questi vengono rifiutati, smettono e si ritirano. Altri, invece, che, quando si sentono respinti, cercano di controllare chi li rifiuta e di **FORZARE LA MANO**, esercitando pressioni, facendo sentire sbagliata l'altra persona, qualche volta costringendola con la forza.

È importante per chiunque chiedersi come ci si regola quando i propri interessi e i propri scopi sono diversi e in conflitto con quelli della persona con cui ci si sta relazionando:



*Riesco a riconoscere i miei bisogni?
Sento che i miei bisogni sono importanti
almeno quanto quelli dell'altro?
Riesco a esprimerli? E a difenderli?
Rispetto i bisogni dell'altro?*