Con-Tatto Studio

LABORATORIO SULLE RELAZIONI DIGITALI

Non Rispondo

I legami nell'era digitale, il ghosting e il ritorno a sé. Materiale di accompagnamento per le partecipanti, da portare con sé tra un incontro e l'altro.

Come usare queste pagine

In questo laboratorio esploriamo i legami nell'era digitale e quel silenzio particolare che è il ghosting: l'assenza senza spiegazione, la sparizione senza congedo. Non per cercare colpevoli, ma per capire che cosa ci accade dentro e come ritrovare il nostro centro.

La cornice è quella della Gestalt: le relazioni vivono di contatto e di interruzioni del contatto. Imparare a riconoscere questi movimenti ci rende più liberi e meno in balia dell'altro. Questo non è un percorso di terapia, ma uno spazio di consapevolezza. Leggi con calma, e fermati dove qualcosa ti tocca.

PRIMA SERATA

Il silenzio che ferisce

Che cos'è il ghosting

È l'assenza senza congedo: l'altro sparisce, non risponde, si dissolve senza una parola. Non un litigio, non un addio, ma un vuoto. Ed è proprio il vuoto a fare male, perché non lascia nulla a cui appoggiarsi.

Perché fa così male

Il silenzio lascia un cerchio aperto. La relazione non si chiude, resta sospesa, e la mente, in mancanza di risposte, comincia a riempire il vuoto con ipotesi, quasi sempre su di sé: "cosa ho sbagliato". Il ghosting tocca un bisogno profondo e antico, quello di essere visti e riconosciuti. Non essere degnati di una parola ferisce proprio lì.

Presenza e assenza nell'era digitale

Gli schermi ci hanno abituati a una disponibilità continua: sappiamo quando l'altro è online, vediamo il "visto", attendiamo i tre puntini. Questa presenza intermittente crea attesa e dipendenza, e rende l'assenza ancora più assordante.

Domande di riflessione

- Ripensa a un'assenza che ti ha ferita: che cosa, esattamente, ti ha fatto più male?
- Quali storie ti sei raccontata su di te, nel silenzio dell'altro?
- Quanto la tua serenità dipende da una risposta, da un messaggio, da un segnale?
- C'è un cerchio ancora aperto che porti con te?

Piccola pratica. Scrivi la lettera che non hai mai potuto mandare a chi è sparito. Non per spedirla, ma per dare voce a ciò che è rimasto dentro.

SECONDA SERATA

Ritrovare il centro

L'assenza dell'altro non è una verità su di te

Quando qualcuno sparisce, parla soprattutto di sé, delle sue paure, dei suoi limiti, della sua incapacità di stare nel contatto. Il suo silenzio non è una sentenza sul tuo valore.

Ricontattare sé

Il primo passo per uscire dal vuoto è tornare a sé: al proprio respiro, al proprio corpo, alle proprie radici. Il tuo valore non ha bisogno del permesso di nessuno per esistere.

Confini e presenza autentica

Possiamo scegliere come esserci, online e offline: quanto rendere disponibile, quando rispondere, dove mettere un limite. Un confine non è una chiusura, è il modo in cui ci prendiamo cura di noi restando in relazione.

Chiudere i cerchi

Quando l'altro non ci dà un congedo, possiamo darcelo da soli. Chiudere una Gestalt rimasta aperta è un atto di libertà: non aspettiamo più una risposta che forse non arriverà, e restituiamo a noi stessi il presente.

Domande di riflessione

- Che cosa ti riporta al tuo centro, quando ti senti persa nell'attesa?
- Dove, nelle tue relazioni digitali, ti servirebbe un confine più chiaro?
- Quale cerchio potresti scegliere di chiudere, da sola, a partire da oggi?

Piccola pratica. Scegli un piccolo gesto di congedo simbolico, per te: archiviare una chat, scrivere una frase di chiusura, un respiro consapevole. Un modo per dire: questo cerchio, adesso, lo chiudo io.

Un pensiero per chiudere. Anche il silenzio, quando impariamo ad ascoltarlo, ha qualcosa da dirci. Non su quanto valiamo, ma su quanto siamo pronte a tornare, con presenza e cura, prima di tutto a noi stesse.

© Rosalba Di Grazia · Con-Tatto Studio Edizioni