

I QUADERNI DI CON-TATTO STUDIO

N° 4



Il confine di contatto

Toccare senza toccarsi

Il confine di contatto dalla Gestalt all'era degli schermi

Rosalba Di Grazia



CON-TATTO STUDIO EDIZIONI

Parole con radici

Il confine di contatto

I QUADERNI DI CON-TATTO STUDIO

. . .

La collana dei Quaderni di Con-Tatto Studio è nata quattro anni fa in occasione di ottobre, mese del counseling.

Sono piccoli libri che portano lo sguardo della Gestalt nella vita di tutti i giorni, con un linguaggio semplice e vicino alle persone: per capire, per riflettere, per tornare a incontrarsi.

Questo è il Quaderno N° 4.

Rosalba Di Grazia

Il confine di contatto

Toccare senza toccarsi

Il confine di contatto dalla Gestalt all'era degli schermi

I QUADERNI DI CON-TATTO STUDIO · N° 4



CON-TATTO STUDIO EDIZIONI

Parole con radici

Il confine di contatto

Toccare senza toccarsi. Il confine di contatto dalla Gestalt all'era degli schermi
I Quaderni di Con-Tatto Studio, N° 4

© 2026 Rosalba Di Grazia

Tutti i diritti riservati.

Prima edizione digitale: ottobre 2026, mese del counseling.

Questo Quaderno è offerto gratuitamente. Può essere scaricato, stampato e condiviso liberamente per uso personale, educativo e scolastico, purché integro, senza modifiche e senza scopo di lucro, citando l'autrice e la fonte.

Le storie presenti in questo Quaderno sono frutto di fantasia e nascono dall'incontro di dinamiche ricorrenti. Ogni riferimento a persone o fatti reali è puramente casuale. Gli spunti proposti accompagnano la crescita personale e non sostituiscono un percorso professionale.

CON-TATTO STUDIO EDIZIONI

contattostudio.ch

La qualità del contatto guarisce.

• • •

CON-TATTO STUDIO

Indice

Introduzione	10
1. Il confine di contatto nella Gestalt	12
2. Quando il contatto si interrompe	15
3. Il confine sano: dire sì, dire no.....	17
4. Il confine nell'epoca digitale	20
5. Lo sguardo che filma: l'happy slapping e i reati performativi	23
6. Chi agisce, chi riprende, chi subisce	26
7. Riaprire il contatto: spunti per genitori, educatori e operatori.....	30
8. Esercizi per il lettore	33
Conclusione	36
Bibliografia essenziale	37
L'autrice	39

Perché parlare di confine oggi

. . .

Il confine non è un muro che separa: è il luogo in cui due persone si incontrano. Questo Quaderno nasce da questa convinzione, che è il cuore della Gestalt e del mio lavoro quotidiano.

Pensiamo alla pelle. Ci protegge, ci distingue dal mondo, eppure è proprio attraverso la pelle che sentiamo una carezza, il calore di un abbraccio, la mano di qualcuno che ci aiuta a rialzarci. Il confine psicologico funziona allo stesso modo. Dice dove finisco io e dove cominci tu, e proprio per questo rende possibile l'incontro. Senza confine non c'è contatto: c'è confusione, oppure isolamento.

Per molto tempo abbiamo imparato a riconoscere i confini nelle relazioni di ogni giorno: in famiglia, in coppia, al lavoro, tra amici. Oggi però gran parte dei nostri incontri passa attraverso uno schermo. Scriviamo, guardiamo, commentiamo, condividiamo. Siamo sempre connessi, ma non sempre in contatto. E lo schermo, che avvicina chi è lontano, a volte allontana chi è vicino.

In alcuni casi questa distanza diventa drammatica. Le cronache raccontano sempre più spesso di ragazzi che aggrediscono qualcuno mentre altri filmano la scena, per poi diffonderla in rete. Il dolore di una persona diventa uno spettacolo da guardare, commentare, far circolare. Questi episodi ci feriscono e ci spaventano, e spesso ci lasciano senza parole. Ci chiediamo come sia possibile, e soprattutto cosa possiamo fare.

Questo Quaderno non pretende di dare tutte le risposte. Propone una chiave di lettura: guardare questi fenomeni attraverso il confine di contatto, cioè chiedersi che cosa succede all'incontro tra le perso-

ne quando tra loro si mette un obiettivo che riprende. Dalla Gestalt arrivano strumenti semplici e preziosi per capire come il contatto si interrompe, e anche come può essere ritrovato.

Il percorso parte dalle basi: che cos'è il confine di contatto, come si interrompe, come si costruisce un confine sano. Poi entra nel mondo digitale, fino ad arrivare al fenomeno dell'aggressione filmata e ai ruoli di chi agisce, di chi guarda e di chi subisce. Si chiude con spunti concreti e con esercizi da fare in prima persona.

Mi rivolgo a genitori, insegnanti, educatori e operatori della relazione d'aiuto: a chiunque accompagni ragazzi e adulti e senta il bisogno di capire, prima ancora di giudicare. E mi rivolgo anche a chi, semplicemente, vuole riflettere sul proprio modo di incontrare gli altri, dentro e fuori dallo schermo. Perché ogni cambiamento comincia da lì: dalla qualità del contatto che sappiamo offrire.

Il confine di contatto nella Gestalt

. . .

Marta ha cinquant'anni e una casa sempre piena. Figli, nipoti, la madre anziana, le amiche che chiamano per sfogarsi. Lei c'è per tutti. Una sera, rimasta finalmente sola, si accorge di non sapere più cosa le piaccia, cosa desideri, perfino cosa provi. «Sono sempre stata vicina a tutti», dice, «ma non mi sono mai sentita davvero incontrata.»

La storia di Marta ci porta subito al cuore della Gestalt. Si può stare in mezzo alle persone senza mai entrare davvero in contatto con loro. Perché il contatto non è vicinanza fisica, e nemmeno disponibilità: è un incontro tra due persone che restano, ciascuna, sé stesse.

Dove avviene l'incontro

La Gestalt chiama *confine di contatto* il luogo in cui io incontro ciò che non sono io: un'altra persona, un ambiente, un'emozione nuova. Non è una linea fissa, ma una zona viva che si muove continuamente. A volte si apre, per accogliere; a volte si chiude, per proteggere.

Il confine ha due compiti che sembrano opposti e invece vanno insieme. Mi distingue dall'altro, così so chi sono. E mi collega all'altro, così posso crescere attraverso lo scambio. Quando uno dei due compiti viene meno, nasce la sofferenza. Se il confine si dissolve, mi perdo nell'altro, come Marta. Se si irrigidisce, resto sola dietro un muro.

Il ciclo del contatto

Ogni esperienza di contatto segue un percorso, che nella Gestalt viene descritto come un ciclo. Lo possiamo vedere in una situazione semplicissima: la sete.

1. **Sensazione.** Qualcosa si muove dentro di me: la bocca secca, un leggero fastidio.
2. **Consapevolezza.** Me ne accorgo e gli do un nome: ho sete.
3. **Energia.** Mi preparo ad agire, l'attenzione si orienta verso l'acqua.
4. **Azione.** Mi alzo, prendo un bicchiere.
5. **Contatto.** Bevo: è il momento dell'incontro pieno con ciò di cui avevo bisogno.
6. **Ritiro.** Mi sento appagata, mi riposo, e sono pronta per un nuovo bisogno.



Il ciclo del contatto

Lo stesso ciclo vale per le relazioni. Sento il bisogno di parlare con qualcuno, me ne rendo conto, trovo il coraggio, telefono, ci incontriamo davvero, e poi mi ritiro portando con me qualcosa di nuovo. Quando il ciclo scorre, ci sentiamo vivi. Quando si interrompe in qualche punto, resta un'esperienza incompiuta che continua a chiedere attenzione.

Perché è importante per genitori e operatori

Chi accompagna ragazzi o persone fragili sa che molti comportamenti difficili sono tentativi di contatto andati storti. Un ragazzo che provoca può cercare, a modo suo, di essere visto. Un adulto che si chiude può proteggere un confine ferito. Guardare il comportamento attraverso il confine di contatto non giustifica nulla, ma aiuta a capire che cosa manca e da dove ripartire.

PER RIFLETTERE

In quali relazioni della tua vita ti senti più te stessa o te stesso? E in quali, come Marta, ti accorgi di esserci per tutti tranne che per te?

Quando il contatto si interrompe

. . .

Giulia ha sedici anni. Quando la madre le chiede come è andata a scuola, risponde «bene» senza alzare gli occhi dal telefono. Quando un'amica la critica, sorride e poi la sera si graffia le braccia con le unghie fino ad arrossarle. Quando qualcosa la ferisce, dice che è colpa degli altri, sempre. Ogni volta che il contatto si avvicina, Giulia trova un modo per evitarlo.

Ognuno di noi interrompe il contatto, ogni giorno. Non è un difetto: è un modo di proteggersi che a volte ci è servito. Diventa un problema quando si ripete sempre uguale, anche quando non serve più, e ci impedisce di incontrare gli altri e noi stessi. La Gestalt descrive alcune modalità tipiche con cui il ciclo del contatto si inceppa. Riconoscerle è il primo passo per scegliere di fare diversamente.

Le modalità di interruzione

Introiezione. Inghiottire senza masticare. Prendo regole, giudizi e idee degli altri come se fossero miei, senza chiedermi se mi corrispondono. «Non si piange», «devi essere sempre la migliore». Il confine è troppo aperto e l'altro entra senza filtro.

Proiezione. Attribuire agli altri ciò che appartiene a me. Sono arrabbiata, ma sono convinta che sia l'altro a essere arrabbiato con me. Il confine si sposta: ciò che è dentro viene messo fuori.

Retroflessione. Fare a sé ciò che si vorrebbe fare all'altro, o darsi ciò che si vorrebbe ricevere. La rabbia che non posso esprimere la ri-

volgo contro di me, in autocritica, tensioni nel corpo, a volte in gesti che fanno male. Il confine si chiude e l'energia torna indietro.

Confluenza. Non sapere più dove finisco io e dove comincia l'altro. «Noi la pensiamo così», «quello che va bene per te va bene per me». Il confine si dissolve, e con lui la possibilità di un incontro vero.

Deflessione. Sviare il contatto prima che arrivi. Cambiare argomento, scherzare quando qualcosa tocca, guardare altrove. Oggi la forma più comune di deflessione ha uno schermo: abbassare gli occhi sul telefono quando l'altro ci parla.

Desensibilizzazione. Non sentire. Spegnerne le sensazioni del corpo e le emozioni per non soffrire. Funziona come un'anestesia: protegge dal dolore, ma toglie anche la capacità di sentire quello degli altri.

Egotismo. Osservarsi dall'esterno invece di vivere l'esperienza. Controllare continuamente l'immagine che si dà, chiedersi come si appare invece di lasciarsi coinvolgere. Il contatto diventa una rappresentazione.

Tornare a Giulia

Nella storia di Giulia le riconosciamo quasi tutte: la deflessione dello sguardo sul telefono, la retroflessione della rabbia contro il proprio corpo, la proiezione della colpa sugli altri. Non sono etichette per giudicarla. Sono finestre per capire dove il suo contatto con il mondo si è interrotto, e quindi dove un adulto attento può offrirle un incontro diverso.

Queste ultime tre modalità, deflessione, desensibilizzazione ed egotismo, saranno preziose nei prossimi capitoli. Sono proprio quelle che lo schermo tende ad amplificare.

PER RIFLETTERE

Quale modalità riconosci più spesso in te? In quali situazioni compare?

Il confine sano: dire sì, dire no

. . .

Paolo è educatore in un centro giovanile. Non riesce a dire di no: resta oltre l'orario, risponde ai messaggi dei ragazzi anche a mezzanotte, si fa carico dei problemi di tutti. Dopo due anni è esausto e irritabile. Un giorno alza la voce con un ragazzo per una sciocchezza, e se ne vergogna per settimane. «Volevo esserci sempre», racconta, «e alla fine non c'ero più per nessuno.»

Un confine sano non è né un muro né una porta spalancata. È una membrana che sa scegliere: lascia entrare ciò che nutre e trattiene ciò che fa male. Come la pelle, è viva e si adatta alle situazioni.

Troppo rigido, troppo aperto

Quando il confine è **troppo rigido**, ci proteggiamo così bene da restare soli. Non chiediamo aiuto, non mostriamo fragilità, teniamo tutti a distanza. Ci sentiamo al sicuro, ma anche un po' freddi e isolati.

Quando il confine è **troppo aperto**, come per Paolo, gli altri entrano senza chiedere permesso. Ci facciamo carico di emozioni e problemi che non sono nostri, diciamo sì per paura di deludere, e accumuliamo stanchezza e rancore. Prima o poi il confine si difende da solo, spesso nel modo peggiore: un'esplosione di rabbia, una malattia, una fuga.

La maggior parte di noi oscilla tra i due estremi a seconda delle relazioni. Si può essere rigidi al lavoro e senza difese in famiglia, o il contrario.

Il no che protegge la relazione

Molte persone vivono il no come un rifiuto dell'altro. In realtà un no detto con rispetto protegge la relazione, perché la rende sincera. Quando so che l'altro sa dirmi di no, posso fidarmi anche dei suoi sì.

L'assertività è proprio questo: esprimere ciò che sento e ciò di cui ho bisogno senza aggredire e senza annullarmi. Non è una tecnica da imparare a memoria, ma un modo di stare in relazione che si allena con la pratica.

Qualche frase da cui partire:

- «Capisco che per te è importante, ma questa volta non posso.»
- «Ho bisogno di pensarci, ti rispondo domani.»
- «Mi fa piacere aiutarti, fino alle sei. Dopo devo occuparmi di me.»
- «Quello che hai detto mi ha ferito. Te lo dico perché tengo a noi.»

Il senso di colpa

Subito dopo un no arriva spesso il senso di colpa. È normale, soprattutto per chi è cresciuto imparando che il proprio valore dipende da quanto si è utili agli altri. Il senso di colpa non è la prova di aver sbagliato: a volte è solo il segnale che si sta cambiando un'abitudine antica. Si può accoglierlo, respirare, e lasciarlo passare.

Per chi educa

I ragazzi imparano i confini guardando gli adulti. Un genitore o un educatore che sa dire di no con calma, che rispetta i propri spazi e quelli altrui, insegna più di mille regole. E un adulto con confini chiari è anche un adulto più sicuro per i ragazzi: sanno dove trovarlo e cosa aspettarsi.

PER RIFLETTERE

A chi trovi più difficile dire di no? Che cosa temi che succeda se lo fai?

Il confine nell'epoca digitale

. . .

È domenica, la famiglia Rossi è a pranzo. Il padre controlla le notizie, la madre risponde a un gruppo di amiche, i due figli scorrono video. Sono seduti allo stesso tavolo, a mezzo metro l'uno dall'altro. Ognuno è in contatto con decine di persone, tranne quelle che ha davanti.

Lo schermo non è il nemico. Ci permette di restare vicini a chi è lontano, di lavorare, imparare, chiedere aiuto. Ma cambia profondamente il modo in cui viviamo il confine di contatto, e vale la pena capire come.

Connessi non vuol dire in contatto

La connessione è tecnica: un messaggio parte e arriva. Il contatto è umano: due persone si sentono, si riconoscono, si lasciano toccare dall'incontro. Si può essere connessi tutto il giorno e non avere un solo vero contatto. E si può avere un contatto profondo in pochi minuti di silenzio condiviso.

Nel contatto in presenza partecipa tutto il corpo: lo sguardo, il tono della voce, la postura, il respiro, perfino l'odore. Sono queste informazioni che ci permettono di sentire l'altro, di capire se sta bene, se lo stiamo ferendo, se ha bisogno di noi. Sullo schermo gran parte di questi segnali sparisce. Restano parole, immagini, emoji. Il confine diventa più sottile e insieme più confuso.

Lo schermo come terzo

Tra me e l'altro, lo schermo si inserisce come un terzo elemento. A volte è un ponte. A volte è un filtro che mi protegge: posso scrivere ciò che non direi mai guardando qualcuno negli occhi, nel bene e nel male. E a volte è uno specchio, in cui guardo più me stessa che l'altro.

Le modalità di interruzione che abbiamo visto trovano qui un terreno fertile:

- **la deflessione**, quando lo sguardo scivola sul telefono invece di incontrare quello di chi ci parla;
- **la desensibilizzazione**, quando la quantità di immagini, anche dolorose, ci abitua a guardare senza sentire;
- **l'egotismo**, quando viviamo un momento già pensando a come apparirà una volta pubblicato.

Il bisogno di essere visti

Tutti abbiamo bisogno di essere visti e riconosciuti. È un bisogno sano, che nasce nei primi sguardi tra un bambino e chi si prende cura di lui. La rete offre un modo velocissimo per soddisfarlo: un like, un commento, una visualizzazione. Ma è un riconoscimento senza incontro, che lascia spesso un senso di vuoto e spinge a cercarne ancora.

Per i ragazzi, che stanno costruendo la propria identità, questo meccanismo è particolarmente potente. Essere visti diventa una misura del proprio valore. E quando il bisogno di visibilità non trova confini, può portare molto lontano, come vedremo nel prossimo capitolo.

Confini digitali sani

Un confine sano anche online è possibile. Significa scegliere quando essere raggiungibili, proteggere momenti senza schermo, chiedersi prima di pubblicare se si sta rispettando se stessi e gli altri, ricordarsi

Il confine di contatto

che dietro ogni profilo c'è una persona con un corpo e una sensibilità.

PER RIFLETTERE

In quali momenti della giornata lo schermo ti avvicina agli altri? In quali, invece, ti allontana da chi hai accanto?

Lo sguardo che filma: l'happy slapping e i reati performativi

. . .

Luca ha quindici anni e un telefono che non lascia mai. Quel pomeriggio, alla fermata del bus, un compagno spinge un ragazzo più piccolo e lo fa cadere. Nessuno interviene; tre telefoni si alzano insieme, anche quello di Luca. La sera il video ha già centinaia di visualizzazioni e Luca controlla i commenti ogni pochi minuti. Quando la madre gli chiede come sta il ragazzo caduto, lui la guarda sorpreso: non ci aveva pensato. Per lui, in quel momento, c'era la scena, non la persona.

Di che cosa parliamo

Con l'espressione inglese *happy slapping*, letteralmente «schiaffo allegro», si indica l'aggressione a una persona, spesso scelta a caso, ripresa con il telefono e poi diffusa in rete. Il fenomeno è comparso nei primi anni Duemila in Gran Bretagna e da allora si è diffuso ovunque, insieme agli smartphone e ai social. Il nome, che sembra un gioco, nasconde una realtà che può andare dallo scherzo umiliante fino a violenze gravissime.

Tra i ragazzi si parla spesso anche di *videobullismo*, quando le riprese colpiscono un compagno di scuola. E nella criminologia si usa l'espressione **reato performativo**, introdotta dal criminologo statunitense Ray Surette: un'azione compiuta anche, o soprattutto, per essere filmata e mostrata. In questi casi il pubblico della rete non è uno spettatore esterno. È parte del gesto, ne è lo scopo.

Perché succede: alcune ipotesi

Non esiste una sola spiegazione, e ogni storia ha la sua. Si possono però riconoscere alcuni elementi che tornano spesso:

- il bisogno di essere visti e ammirati dal gruppo, in un'età in cui l'appartenenza conta moltissimo;
- la noia e la ricerca di emozioni forti;
- la dinamica del gruppo, che diluisce la responsabilità individuale: se lo fanno tutti, nessuno si sente davvero colpevole;
- l'abitudine a contenuti violenti, che rende il dolore altrui meno reale;
- la distanza creata dallo schermo, che trasforma una persona in un contenuto.

Una lettura gestaltica

Guardato con gli occhi della Gestalt, l'happy slapping è forse il caso estremo di contatto mancato. Ritroviamo qui, portate al limite, le modalità di interruzione che abbiamo conosciuto.

L'altro diventa un oggetto. Nel contatto, l'altro è un tu, qualcuno da incontrare. Nella ripresa diventa una cosa, un'immagine, un contenuto da pubblicare. Il confine di contatto, che dovrebbe essere il luogo dell'incontro, scompare.

La deflessione dello sguardo. Chi filma guarda la scena attraverso il telefono, non con i propri occhi. Lo schermo si interpone tra il suo corpo e il corpo dell'altro, e assorbe l'impatto emotivo di ciò che accade.

La desensibilizzazione. Il dolore della vittima non arriva. Non si sentono il suo spavento, la sua umiliazione, il suo corpo che cade. È come se la capacità di sentire fosse stata spenta.

L'egotismo. Il gesto è vissuto già come racconto di sé: come apparirò, quanti mi guarderanno, cosa diranno. Ci si osserva dall'esterno invece di essere presenti, e così non ci si accorge di cosa si sta facendo davvero.

Il bisogno di riconoscimento senza confine. Dietro molti di questi gesti c'è un bisogno legittimo, quello di contare per qualcuno, che non ha trovato strade sane per essere soddisfatto. Senza confine, quel bisogno diventa disposto a tutto, anche a calpestare un'altra persona.

Capire non significa giustificare

Questa lettura non toglie nulla alla gravità di questi gesti né alla responsabilità di chi li compie. Serve a un'altra cosa: a vedere che cosa manca, così da sapere dove intervenire. Se il problema è un contatto mancato, una parte della risposta sta nel restituire ai ragazzi esperienze di contatto vero, in cui l'altro torna a essere una persona.

PER RIFLETTERE

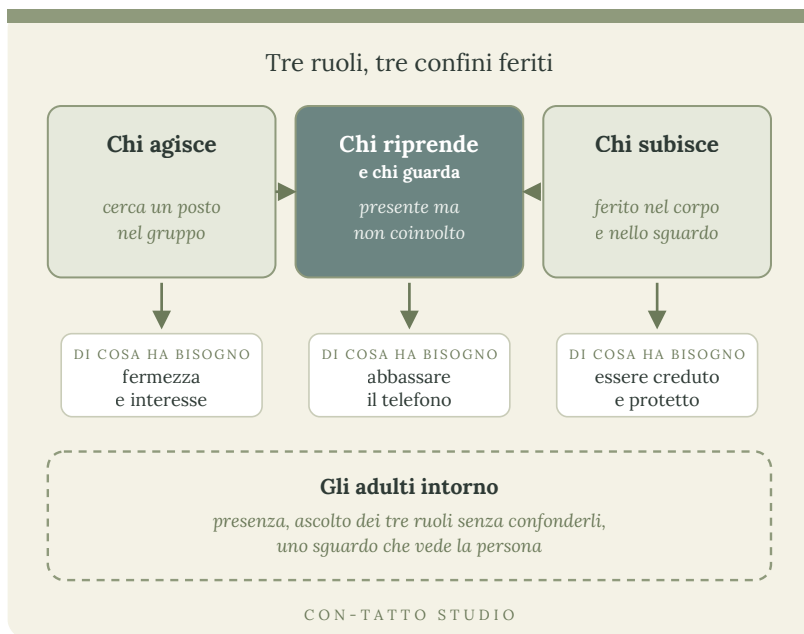
Ti è mai capitato di guardare qualcosa di doloroso attraverso uno schermo senza sentire nulla? Che cosa ti ha fatto tornare a sentire?

Chi agisce, chi riprende, chi subisce

. . .

Sara ha visto il video il giorno dopo, sul telefono di un'amica. Ha riconosciuto il ragazzo a terra: è nella sua classe di nuoto. Ha messo un cuore sotto il video, quasi senza pensarci, come fa con tutto. Solo la sera, ripensandoci, ha sentito una stretta allo stomaco. Non aveva colpito nessuno, non aveva filmato nessuno. Eppure si è sentita parte di qualcosa di sbagliato.

In ogni episodio di violenza filmata ci sono almeno tre ruoli: chi agisce, chi riprende e guarda, chi subisce. Ognuno vive qualcosa di diverso al proprio confine di contatto, e ognuno ha bisogno di un tipo diverso di attenzione.



I tre ruoli nella violenza filmata

Chi agisce

Chi compie l'aggressione spesso non è il «mostro» che immaginiamo. Può essere un ragazzo che cerca un posto nel gruppo, che porta dentro rabbia non ascoltata, che non ha mai sperimentato un confine chiaro da parte degli adulti. Il suo contatto con l'altro è interrotto, ma spesso lo è anche il contatto con sé: con la propria paura, il proprio vuoto, il proprio bisogno di valere.

Accompagnarlo significa tenere insieme due cose: la fermezza sulla responsabilità e sulle conseguenze, e l'interesse per la persona che c'è dietro il gesto. Solo così può nascere la possibilità di riparare.

Chi riprende e chi guarda

È il ruolo più diffuso e il più sottovalutato. Chi filma, chi condivide, chi commenta o mette un like spesso non si sente coinvolto: «io non

ho fatto niente». Eppure senza di loro il gesto non avrebbe senso, perché è compiuto proprio per essere visto.

Sul confine di chi guarda accade qualcosa di sottile: si è presenti ma non coinvolti, vicini ma protetti dallo schermo. È una forma di confluenza con il gruppo, «se lo fanno tutti va bene», unita alla desensibilizzazione. Come Sara, molti ragazzi sentono più tardi un disagio che non sanno nominare. Quel disagio è prezioso: è il contatto che torna. Va accolto, non zittito.

C'è anche una buona notizia. Chi guarda ha un potere enorme: può abbassare il telefono, dire «basta», chiamare un adulto, non condividere, segnalare. Ogni spettatore che si rifiuta di fare da pubblico toglie forza al gesto.

Chi subisce

Per chi subisce, la ferita è doppia. C'è l'aggressione, e poi c'è la sua diffusione, che può durare a lungo e raggiungere persone sconosciute. Il confine della persona viene violato una volta nel corpo e mille volte nello sguardo degli altri. Ne nascono spesso vergogna, isolamento, paura di uscire, a volte la sensazione che la propria vita sia diventata pubblica senza permesso.

Chi subisce ha bisogno prima di tutto di essere creduto e protetto, di sapere che la colpa non è sua, di ritrovare un luogo sicuro dove il suo confine venga rispettato. E di non restare solo: la vergogna cresce nel silenzio e si scioglie nell'incontro.

Gli adulti intorno

Intorno ai tre ruoli ci sono gli adulti: genitori, insegnanti, educatori, operatori. Anche loro hanno un confine da curare. Possono reagire con panico, giudizio o minimizzazione, oppure possono restare presenti, ascoltare tutti e tre i ruoli senza confonderli, e offrire ai ragazzi ciò che lo schermo non può dare: uno sguardo che vede la persona.

PER RIFLETTERE

Ti è capitato di essere spettatrice o spettatore di qualcosa che non ti sembrava giusto? Che cosa ti ha trattenuto dall'intervenire, e che cosa ti avrebbe aiutato a farlo?

Riaprire il contatto: spunti per genitori, educatori e operatori

. . .

Quando il figlio di Anna le ha mostrato ridendo un video in cui un ragazzo veniva umiliato, lei ha sentito l'impulso di strappargli il telefono e urlare. Invece si è seduta accanto a lui e gli ha chiesto: «Secondo te, come si sentiva lui in quel momento?». Il figlio è rimasto in silenzio a lungo. Poi ha detto piano: «Non ci avevo pensato.» È stato l'inizio di una conversazione che dura ancora.

Non esistono ricette, ma esistono atteggiamenti che aiutano. Questi spunti nascono dalla prospettiva della Gestalt e dall'esperienza nella relazione d'aiuto. Vanno adattati a ogni ragazzo, a ogni famiglia, a ogni contesto.

Parlarne prima, non solo dopo

Non aspettiamo che succeda qualcosa per parlare di questi temi. Si può partire da una notizia, da un video visto insieme, da una scena di un film. La domanda più utile non è «tu lo faresti?», che invita a difendersi, ma «cosa avrà provato lui?», che invita a sentire.

Ascoltare prima di giudicare

Quando un ragazzo racconta qualcosa che ci spaventa, la nostra prima reazione decide se continuerà a parlarci. Respirare, ascoltare fino

in fondo, fare domande prima di dare risposte. Il giudizio può arrivare dopo, e sarà più efficace se il ragazzo si è sentito ascoltato.

Allenare l'empatia con il corpo

L'empatia non si insegna con le parole, si sperimenta. Attività che rimettono in gioco il corpo e lo sguardo, come lo sport, il teatro, la musica d'insieme, il volontariato, i lavori di gruppo con un compito comune, restituiscono ai ragazzi l'esperienza di un contatto vero. Anche semplici abitudini familiari contano: guardarsi negli occhi mentre si parla, pranzi senza telefono, passeggiate insieme.

Dare un confine chiaro, con calore

I ragazzi hanno bisogno di adulti che dicano di no, che spieghino il perché e che restino presenti anche quando il no fa arrabbiare. Regole condivise sull'uso del telefono, sul rispetto dell'immagine altrui e sulle conseguenze di ciò che si pubblica sono una forma di cura, non di controllo.

Insegnare il potere dello spettatore

Aiutiamo i ragazzi a sapere cosa fare se assistono a un'aggressione: non filmare, non condividere, allontanarsi se c'è pericolo, chiamare un adulto o i soccorsi, segnalare i contenuti alle piattaforme, stare vicino a chi è stato colpito. Sapere in anticipo cosa fare rende più facile farlo davvero.

Segnali da non trascurare

Alcuni cambiamenti meritano attenzione, sia in chi potrebbe subire sia in chi potrebbe agire:

- isolamento improvviso, rifiuto di andare a scuola o di uscire;
- ansia o agitazione legate al telefono, notifiche che spaventano;
- cambiamenti nel gruppo di amici, segreti nuovi, linguaggio sprezzante verso qualcuno;

- grande interesse per video violenti o umilianti, ricerca continua di visibilità.

Un segnale da solo non dice molto. Più segnali insieme sono un invito ad avvicinarsi, con delicatezza.

Quando chiedere aiuto

Genitori ed educatori non devono affrontare tutto da soli. Se un ragazzo è coinvolto in un episodio di violenza, come vittima, autore o spettatore, è importante coinvolgere la scuola, i servizi del territorio e, quando necessario, le autorità competenti. Un percorso di counseling può offrire a ragazzi e famiglie uno spazio per elaborare ciò che è accaduto e ritrovare il contatto. In presenza di sofferenza intensa o di rischio per sé o per altri, è necessario rivolgersi a professionisti della salute.

PER RIFLETTERE

Qual è il primo piccolo gesto che potresti fare questa settimana per offrire a un ragazzo vicino a te un momento di contatto vero?

Esercizi per il lettore

. . .

Gli esercizi che seguono sono pensati per essere fatti in prima persona, da genitori, educatori e operatori. Prima di accompagnare gli altri nel contatto, è utile sperimentarlo su di sé. Prenditi il tempo che serve, un quaderno e una penna.

Esercizio 1. Qui e ora (cinque minuti)

Siediti comodamente, appoggia i piedi a terra e chiudi gli occhi se ti va. Porta l'attenzione al respiro, senza cambiarlo. Poi chiediti, una alla volta:

1. Che cosa sento nel corpo, adesso? Dove sento tensione, dove sento calma?
2. Quale emozione è presente in questo momento?
3. Di che cosa ho bisogno, adesso?

Riapri gli occhi e scrivi tre parole su ciò che hai notato. Ripetere questo esercizio ogni giorno allena la consapevolezza, la seconda fase del ciclo del contatto.

Esercizio 2. La mappa del mio confine

Disegna un cerchio al centro di un foglio: sei tu. Intorno scrivi i nomi delle persone e delle situazioni importanti della tua vita. Collega ciascuna al cerchio con una linea:

- continua, dove il confine è sano e lo scambio è libero;
- doppia o spessa, dove ti senti chiusa o chiuso, sulla difensiva;

- tratteggiata, dove ti senti invasa o invaso, senza difese.

Guarda la mappa. Dove vorresti che qualcosa cambiasse? Qual è un piccolo passo possibile?

Esercizio 3. Una settimana di attenzione allo schermo

Per sette giorni, ogni sera, rispondi a tre domande:

1. In quale momento di oggi lo schermo mi ha avvicinato a qualcuno?
2. In quale momento mi ha allontanato da chi avevo accanto?
3. Come mi sentivo, nel corpo, dopo aver usato il telefono a lungo?

Alla fine della settimana rileggi le risposte. Non per giudicarti, ma per scoprire le tue abitudini e scegliere quali vuoi tenere.

Esercizio 4. Il no gentile

Pensa a una situazione recente in cui hai detto sì volendo dire no. Scrivi che cosa avresti voluto dire, usando questa traccia: «Capisco che per te... Per me in questo momento... Quello che posso fare è...». Leggila ad alta voce. Nota che cosa succede nel tuo corpo mentre la pronunci.

Esercizio 5. Guardare negli occhi

Scegli una persona di cui ti fidi. Sedetevi di fronte, a un metro di distanza, senza telefoni. Per due minuti guardatevi negli occhi in silenzio. Poi raccontatevi che cosa avete provato: imbarazzo, voglia di ridere, commozione, calma. È un esercizio semplice e potente, che ci ricorda che cosa significa essere visti senza uno schermo in mezzo. Con i ragazzi si può proporre in forma di gioco, con tempi più brevi.

Esercizio 6. Il ciclo incompiuto

Ripensa a una situazione che senti ancora aperta, che continua a tornarti in mente. Ripercorri con le fasi del ciclo del contatto: sensa-

zione, consapevolezza, energia, azione, contatto, ritiro. In quale punto si è interrotta? Che cosa manca per chiuderla? A volte basta riconoscerlo per sentire un sollievo.

CONCLUSIONE

Tornare a incontrarsi

. . .

Abbiamo cominciato dalla pelle, il confine che ci protegge e ci permette di sentire una carezza. Arriviamo alla fine con un'immagine opposta: uno schermo che si interpone tra due corpi e impedisce di sentire il dolore di chi cade.

Tra queste due immagini c'è lo spazio della nostra responsabilità. Non possiamo spegnere la rete, e non sarebbe nemmeno giusto. Possiamo però custodire e moltiplicare le occasioni di contatto vero: uno sguardo che resta, una domanda sincera, un no detto con rispetto, un pranzo senza telefoni, un adulto che si siede accanto invece di giudicare da lontano.

Ogni volta che un ragazzo fa l'esperienza di essere visto davvero, e non solo guardato, impara qualcosa che nessun video potrà insegnargli: che l'altro è una persona, come lui. È da questa scoperta che nasce il rispetto. E forse è da qui che possiamo ripartire, tutti, per tornare a incontrarci.

La qualità del contatto guarisce.

Rosalba Di Grazia

Bibliografia essenziale

. . .

Perls F., Hefferline R., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio.

Polster E., Polster M., *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè.

Zinker J., *Processi creativi in psicoterapia della Gestalt*, FrancoAngeli.

Ginger S., *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee.

Turkle S., *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Codice Edizioni.

Surette R., «Performance Crime and Justice», *Current Issues in Criminal Justice*, 2015.

Di Grazia R., *NON RISPONDO. Ghosting*, Con-Tatto Studio Edizioni, 2026.

Di Grazia R., *Oltre il Confine*, Danteus.

L'autrice

. . .

Rosalba Di Grazia è terapeuta della Gestalt e counselor. Dal 2019 è Consulente SGfB / Counsellor SGfB, titolo riconosciuto dalla SGfB (Associazione Svizzera di Consulenza), ed è membro di CoSi, Counsellor Svizzera Italiana.

Ha studiato Psicologia alla Sapienza di Roma e ha poi scelto di specializzarsi nel counseling. È assistente sociale ESTS, ha conseguito il Master in Counseling a indirizzo gestaltico presso la SiPGI di Genova, un Master in Psicologia giuridico-forense e il Master in Mediazione generale e multiculturale alla SUPSI.

Ha maturato una lunga esperienza in ambito sociale presso istituzioni ed enti. A Giubiasco, in Ticino, ha fondato Con-Tatto Studio, uno spazio di ascolto e crescita personale dove propone counseling individuale, incontri online e laboratori esperienziali. Crede che siano le parole e l'accoglienza a fare la differenza.

DELLA STESSA AUTRICE

SAGGI

NON RISPONDO. Ghosting: perché le persone spariscono e cosa ci stanno davvero dicendo

La Dea Dentro. Come e quando gli archetipi ci donano gli strumenti della conoscenza interiore

I QUADERNI DI CON-TATTO STUDIO

Quaderno 1. Il setting terapeutico

Quaderno 2. Fiabe, simboli e trasformazione

Quaderno 3. Scrittura terapeutica secondo i principi della Terapia della Gestalt

NARRATIVA

Un Viaggio tra Radici e Sogni. Memoir di un'anima in cammino

Mappe di Carta Velina, romanzo

Un mondo di fiabe incantate. Le meraviglie di Rebecca

Oltre il Confine, Dantebus

Con-Tatto Studio Edizioni, disponibili su Amazon · contattostudio.ch

Siamo sempre connessi, ma non sempre in contatto.

Ragazzi che aggrediscono mentre altri filmano. Un dolore che diventa spettacolo da far circolare. Che cosa succede all'incontro tra le persone quando tra loro si mette un obiettivo che riprende?

Con il linguaggio semplice della Gestalt, questo Quaderno accompagna genitori, insegnanti, educatori e operatori dal confine di contatto fino all'era degli schermi: come il contatto si interrompe, come si costruisce un confine sano, quali ruoli vivono chi agisce, chi guarda e chi subisce, e che cosa possono fare gli adulti per riaprire l'incontro.

Storie, spunti concreti ed esercizi da fare in prima persona, per capire prima ancora di giudicare.



CON-TATTO STUDIO EDIZIONI

Parole con radici