

LA POSTA DI IRENE BOZZI

## Filo diretto



**Irene Bozzi**, direttore scientifico di IO SONO, docente di psicologia, psicoterapeuta e giornalista. Esperta del positive thinking del T.A., si occupa di terapia individuale, familiare e di coppia. Consulente di strutture pubbliche e private, ha pubblicato ricerche e saggi su problematiche psico-pedagogiche-sociali. Cura rubriche su quotidiani e periodici, ha collaborato e partecipato a trasmissioni radiofoniche e televisive, e attualmente è autrice e conduttrice di "Smanie e manie", in onda sul network Cinquestelle, che affronta temi psicologici con ospiti famosi.

*Se volete sottoporre un problema alla dott.ssa Irene Bozzi scrivete le vostre lettere a*

■ IO SONO - "Filo diretto",  
via Emanuele Filiberto 7,  
20149 Milano

■ le vostre e-mail a  
irene.bozzi@iosonoweb.it

## Chi parla troppo e chi troppo poco

**Q**uante volte abbiamo sentito dire: "la parola è d'argento, ma il silenzio è d'oro"... io parlo pochissimo, ma ho un'amica che parla troppo, ed è insopportabile! Viene spesso allontanata perché noiosa e... "pericolosa". È proprio vero che i silenziosi sono timidi, mentre i chiacchieroni no? Marina Giulia, Mantova.

Anche la parola, come ogni espressione del nostro corpo, dipende dal passato e dalle esperienze e frustrazioni che abbiamo subito da piccoli. Si nasce comunicando con il corpo poi, verso i 12/18 mesi, si pronunciano le prime parole. Intorno ai 4 anni i piccoli si esprimono con frasi strutturate e a volte riescono a comunicare pensieri complessi. A 6 anni il bambino possiede un vocabolario che comprende tra le 8.000 e le 14.000 parole, ma ne userà meno della metà. Il linguaggio, capacità tipica dell'essere umano, rappresenta quindi uno dei risultati più complessi e importanti che abbiamo raggiunto, poiché permette di comunicare informazioni, significati, richieste, emozioni e pensieri. Ci aiuta anche ad organizzare le idee, a conoscere meglio e di più, ad esercitare la memoria, e ad imparare a progettare e risolvere i problemi. A volte non comunicare verbalmente evita situazioni imbarazzanti, ma anche le persone logorroiche, apparentemente simpatiche e socievoli, dietro le tante parole nascondono stati d'ansia e difficoltà di rapportarsi agli altri. I dialoghi banali o stereotipati, sempre prevedibili, servono per rompere il ghiaccio, ma aiutano ad alzare una barriera tra noi e l'interlocutore. Ciò può apparire rilassante: in realtà è uno dei modi peggiori per costruire un rapporto. In ogni relazione, il giusto dialogo è la formula vincente per conoscersi, comprendersi nei cambiamenti e durare nel tempo. È vero che "il silenzio è d'oro" perché non sempre rappresenta l'incapacità di dialogare, anzi è il prerequisito per comunicare meglio. Proprio nel silenzio si esaltano le emozioni e si esprime l'intimità, mandando messaggi con i linguaggi del corpo, senza distrarsi con troppe parole. Non dobbiamo avere paura del silenzio, perché solo in questi momenti riusciamo ad esprimere noi stessi, a conoscerci meglio e ad ascoltare l'altro. Le terapie di rilassamento, la meditazione e lo Yoga ci insegnano a sentire il nostro corpo e ad allontanare dalla mente i pensieri preoccupanti che ci assillano continuamente e che ci fanno vivere male. Bisogna imparare a fare spazio con i silenzi tra i nostri pensieri, per raggiungere una sensazione di calma e di rilassatezza che può farci ritrovare un giusto rapporto con noi stessi e con gli altri in un dialogo creativo e positivo.

*Irene Bozzi*