

contatto visivo. Dentro di sé, però, c'è una battaglia. Vorrebbe dire: *Perché non mi apprezzi?* Ma non può, non vuole sembrare vulnerabile. Così si rifugia nel silenzio, creando una distanza che nessuno dei due riesce a colmare.

Il linguaggio dell'ingiustizia è spesso silenzioso, fatto di gesti impeccabili e parole trattenute. Comunica un desiderio di riconoscimento che rimane nascosto sotto una maschera di autocontrollo.

La conversazione interrotta (Il linguaggio del Tradimento)

Marco sta raccontando un aneddoto del lavoro a un gruppo di amici, ma quando uno di loro lo interrompe, il suo sorriso si spegne. Rimane in silenzio per il resto della serata, osservando con attenzione ogni parola, ogni gesto degli altri. Quando uno degli amici fa una battuta innocente che lo riguarda, Marco risponde con un tono più tagliente del solito: *"Almeno io non arrivo sempre in ritardo, come qualcun altro."*

Il resto del gruppo ride, ma dentro Marco c'è solo amarezza. Si sente escluso, non rispettato. Non è l'interruzione in sé a ferirlo, ma ciò che rappresenta: una ripetizione di momenti passati in cui la sua fiducia è stata tradita. Ogni parola che pronuncia ora è carica di sospetto, un modo per proteggersi, per non essere ferito di nuovo.

Il linguaggio del tradimento è un linguaggio di difesa, di parole affilate che cercano di creare distanza. È il modo in cui si alza un muro per evitare un nuovo colpo.

La giornata perfetta (Il linguaggio dell'Umiliazione)

Marta passa la giornata con un'amica, ma ogni volta che questa propone qualcosa – un film da vedere, un ristorante da provare – Marta accetta senza discutere. "Va bene per me," dice con un