

In parte tratto da un articolo pubblicato
sul n. 5 della rivista *ARMONIA*
settembre-ottobre 1998

A SCUOLA DI RELAZIONI

**Come e perchè ho trasformato l'aula universitaria in un "laboratorio"
esperienziale di autoconsapevolezza e relazioni interpersonali costruttive.**

Di Enrico cheli

Crediamo di conoscerci e magari pensiamo: "chi meglio di me può sapere chi sono!" Ma è davvero così? Ci culliamo per anni in questa comoda convinzione fin quando qualcosa accade fuori o dentro di noi e infrange il bozzolo di maschere e illusioni che per anni abbiamo ritenuto essere "noi stessi". (da E. Cheli, 1998)

Lo studio della comunicazione e delle relazioni interpersonali ha suscitato un grande interesse in me fin dai tempi dell'università; difatti inserii nel mio piano di studi quanti più esami potevo di discipline attinenti e come tema per la tesi di laurea - in psicologia sociale - scelsi le dinamiche relazionali e i "giochi" di potere nei gruppi. La ricerca, che mi impegnò e appassionò per quasi 2 anni, si proponeva di studiare dal vivo un gruppo di studio della mia facoltà mediante osservazione non partecipante, interviste, sociogrammi, sculture.

Mi iscrissi quindi ad un corso di specializzazione triennale in psicoterapia a orientamento sistemico-relazionale e contemporaneamente iniziai a collaborare come "assistente volontario" con la cattedra di Teoria e tecnica delle comunicazioni di massa dell'Università di Firenze. Mentre all'università mi occupavo soprattutto di media e di ricerca sociale, nel lavoro extrauniversitario mi dedicavo alla sfera interpersonale, svolgendo consulenze e corsi sulla comunicazione per enti e aziende. Nel 1985 ebbi il mio primo incarico di docenza universitaria alla LUISS di Roma e parallelamente iniziai a lavorare come psicoterapeuta. Di lì a un anno divenni socio e poi amministratore di una società di consulenza, formazione e ricerca nei settori della comunicazione e fondai con alcuni colleghi una cooperativa di ricerca sociale. Nel 1988 ideai e realizzai un "Master" biennale in Comunicazione e pubblicità - il primo del genere in Italia - finanziato da Regione Toscana e Fondo Sociale Europeo, coinvolgendo nell'iniziativa vari colleghi universitari e del mondo delle professioni. Ero quel che si dice "un promettente giovane in carriera": guadagnavo molto, godevo di stima e considerazione dei colleghi e dei committenti, svolgevo un lavoro stimolante e di grande autonomia. Sembravo avere tutto ciò che si potesse desiderare - perfino una fidanzata bella come Claudia Schiffer - ma nelle profondità del mio essere ero tutt'altro

che felice. Lavoravo troppo, lo stress era molto alto e soprattutto sentivo la mancanza di autenticità, spontaneità e calore umano nei rapporti con gli altri. Inoltre mi sembrava di aver tradito i miei ideali adolescenziali e il desiderio di contribuire, nel mio piccolo, alla crescita individuale e sociale del genere umano. Precipitai in una profonda crisi esistenziale che mi portò a mettere in discussione alcuni dei valori e delle convinzioni che avevano orientato le mie scelte di quegli anni e iniziai un profondo percorso di autoconoscenza, a cavallo tra oriente e occidente, tra meditazione e psicoterapia. Fu come sbucciare una cipolla, avvicinandosi, strato dopo strato, al *nucleo dell'essere* e man mano che ciò avveniva i falsi bisogni lasciavano il posto alle esigenze profonde, le idee preconcepite si dissolvevano alla luce dell'esperienza, i blocchi e le paure venivano sciolti dal crescente flusso di amore e energia vitale e le maschere cadevano ad una ad una lasciando la spontaneità sempre più libera di esprimersi. In un mio libro dal titolo: *Dietro le maschere alla scoperta di se stessi* (Ed. Compagnia degli araldi, 1998) ho raccontato più nei dettagli questo percorso e come poi, a partire dal 1992, ne integrai le acquisizioni nella mia attività di ricerca e di insegnamento, trasformando progressivamente l'aula universitaria in un "laboratorio" di autoconsapevolezza e relazioni interpersonali costruttive.

Iniziai col riconsiderare e ampliare il concetto di *comunicazione*, intendendolo non solo come "interazione tra noi e gli altri" ma anche come "dialogo tra noi e noi stessi.", cioè tra i nostri molteplici *mondi interiori* - mondi assai complessi e importanti ma purtroppo sconosciuti ai più. Com'è possibile entrare davvero in contatto con un'altra persona, comprenderla e farsi comprendere, se non siamo neppure in grado di entrare in reale contatto con noi stessi? Certo, tutti riteniamo di esserlo, di conoscere le nostre esigenze, i nostri pregi e limiti, ma ciò che conosciamo è in larga misura la nostra *maschera* - cioè la facciata che ci sforziamo di presentare agli altri (il primo strato della cipolla) - o al più il nostro *sé ideale* - cioè la facciata che amiamo presentare a noi stessi. Tutto ciò che sta dietro e oltre a questi primi due strati della personalità ci è ignoto. In realtà è proprio in questo "ignoto" che risiedono i nostri bisogni esistenziali più profondi e importanti, le nostre caratteristiche più vere, i nostri sentimenti migliori e i talenti più preziosi.

La maggior parte delle persone comunica per tutta la vita da maschera a maschera, da ruolo a ruolo senza neppure sospettare che vi siano altre possibilità. Perfino nel rapporto di coppia, in cui più che altrove vorremmo e dovremmo "metterci a nudo", riusciamo al massimo a denudare i corpi, ma molto più difficile è mettere a nudo l'anima. Fin dall'infanzia impariamo — chi più chi meno — a comunicare in modo controllato, artefatto, per avere l'approvazione degli altri e proteggere la nostra vulnerabilità. Una delle cose più importanti che ho capito grazie al lavoro su me stesso e su molte altre persone è che tutto ciò non è connaturato all'uomo, ma una conseguenza dei dualismi della cultura patriarcale, che non rispetta le differenze e l'unicità di ogni individuo e gli nega considerazione, attenzione, amore qualora si distanzi dalle aspettative sociali.

Tali distorsioni socioculturali — e le paure individuali ad esse associate - possono e devono essere portate alla luce e trasformate. Quando ciò avviene si va oltre le

maschere e si entra in contatto con un livello più profondo e genuino del Sé, in cui le capacità di comunicare in modo pacifico, sincero e cooperativo con altri esseri umani aumentano enormemente. Questo dovrebbe essere un obiettivo primario di ogni percorso formativo, tanto più se incentrato sulla comunicazione e le relazioni interpersonali; ecco perché decisi di dedicare una buona parte del mio lavoro al risveglio della *consapevolezza* e della *spontaneità*. E poiché la consapevolezza deve nascere da dentro - dall'esperienza e dalla riflessione personale - e non dal credere ciecamente a idee e teorie altrui, decisi di impostare la didattica più sul porre domande, creare situazioni e far sperimentare esercizi e metodi, che non sull' esporre "verità" già confezionate.

Data la delicatezza dell'argomento fu necessario procedere con grande coerenza - metodologica e soprattutto umana - ad iniziare dal clima delle lezioni, il meno possibile accademico, così da facilitare il mettersi a nudo e l'interagire senza maschere. Anche la disposizione delle sedie a cerchio tendeva ad evidenziare la pariteticità e l'ampia possibilità di relazione all'interno del gruppo. Frequenti ed essenziali erano inoltre gli spazi dedicati alla libera *condivisione*, in cui, chi se la sentiva, poteva prendere la parola ed esprimere agli altri, apertamente, le proprie esperienze, impressioni, riflessioni, in una atmosfera di sostegno e accettazione, in cui nessuno, e tantomeno il sottoscritto, lo avrebbe giudicato, criticato o deriso per quello che diceva. Ma soprattutto - poiché la vera spontaneità è contagiosa e niente come l'aprirsi sinceramente porta i nostri interlocutori a fare altrettanto - scelsi di affrontare i seminari coinvolgendomi in prima persona, scendendo dalla cattedra, sia fisicamente che simbolicamente, mettendomi in gioco totalmente, senza alcuna maschera o ruolo a proteggermi. Non solo gli studenti mi davano del tu e mi chiamavano per nome, ma nell'illustrare un concetto o un metodo spesso raccontavo loro come questo si era declinato nella mia vita privata, rendendoli partecipi dei miei vissuti, anche emotivi, e non solo quelli "belli" ma anche le paure, i dubbi, le zone d'ombra della mia personalità, incoraggiandoli col mio esempio a fare altrettanto. Ero e sono convinto che solo quando ci si accetta così come siamo - la parte forte così come quella fragile di noi, quella brillante e quella opaca - è possibile essere onesti con se stessi e quindi aprirsi agli altri ed esprimersi con sincerità e spontaneità. Naturalmente, accettarsi come siamo non vuol dire indulgere nei propri limiti e difetti, ma piuttosto riconoscerli, ammetterli a se stessi invece di nasconderli, di camuffarli dietro lustrini e paramenti; solo ammettendoli potremo poi farli crescere e trasformarli.

Il punto centrale è proprio questo: dietro le maschere non ci sono mostri, ma esseri umani che - superando le proprie paure e diffidenze e liberandosi da schemi e abitudini culturali limitanti - possono iniziare a percepire la propria luce interiore, la propria capacità di sentire ed amare, la propria aspirazione di essere se stessi e la capacità di collaborare tutti assieme per vivere sempre più in pace e in armonia con gli altri e col pianeta.

P. S.

Aggiornamenti 7 anni dopo

Scrissi gran parte del breve resoconto sopra riportato nel 1998. Da allora molte altre cose sono accadute dentro e fuori di me. Per quanto riguarda il mondo esteriore, lo sviluppo più significativo del mio lavoro iniziò a delinearsi nel 2000 e a prendere forma nel 2001, quando il laboratorio esperienziale che per 10 anni avevo tenuto all'interno del mio insegnamento si è ampliato e trasformato fino a dar luogo ad un Master universitario in "Comunicazione e relazioni interpersonali" che ho proposto e fatto attivare presso l'Università di Siena. Il Master – unico nel suo genere in Italia - è giunto ormai alla terza edizione e procede molto bene.

A seguire ho poi fatto attivare un Corso di perfezionamento in "Cultura e consapevolezza dei sentimenti ed emozioni" (ormai anch'esso alla terza edizione) che ha riscosso ancora più successo, facendo parlare stampa, radio e televisioni di mezzo mondo e raccogliendo un altissimo gradimento da parte dei partecipanti (v. rass. stampa). Ad esso ha fatto poi seguito un perfezionamento di II livello denominato "Educare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative dei bambini e degli adulti" e una Summer School su SEntimenti, Relazioni, EMOzioni denominata SE.R.EMO.

All'inizio seguivano i miei seminari esperienziali non più di una quindicina di studenti, mentre la maggior parte preferiva limitarsi alle lezioni teoriche, che tenevo distinte dal laboratorio seminariale. Poi, negli anni successivi la voce si sparse e gli studenti disposti a mettersi in gioco e andare oltre la teoria diventarono venti, trenta, quaranta all'anno, che mi seguivano per un intero semestre. Adesso gli studenti che seguono i miei laboratori esperienziali all'università, tra corsi di laurea e post-laurea sono all'anno oltre 200, molti dei quali continuano a seguire e a rimanere nel giro anche dopo aver concluso i corsi. Anche i docenti sono aumentati di numero: all'inizio ero il solo docente del "laboratorio" mentre oggi collaborano a questa impresa oltre 30 colleghi tra docenti universitari, tutor e professionisti. Grazie alla loro collaborazione ho potuto ampliare ulteriormente la già vasta gamma di attività, e realizzare anche numerosi corsi di formazione e aggiornamento su tematiche quali: la relazione medico paziente; la psico-oncologia; la relazione insegnanti-allievi; la peer education ecc., nonché importanti progetti di ricerca sul mobbing, sulla violenza giovanile, sulla risoluzione dei conflitti ecc.

Per evidenziare che tutte le attività suddette sono aspetti di un unico progetto ho coniato l'acronimo CO.R.EM – COmunicazione, Relazione, EMOzione. CO.R.EM non è solo una etichetta, un semplice affiancare tre termini, ma l'essenza di un vero e proprio modello teorico olistico che ha richiesto oltre 10 anni di lavoro, come ho meglio illustrato nella 2^a edizione del mio libro Relazioni in armonia (Franco Angeli editore). Ho inoltre definito COREMOTIONA LITERACY il metodo di intervento educativo che da esso consegue.

Insomma, quel progetto che alcuni anni fa era solo nella mia mente, è divenuto oggi una realtà, certamente la più attiva in Italia su questi temi e in continua crescita. Non so quali altri sviluppi riservi il futuro, ma posso dirmi soddisfatto del presente.

Enrico Cheli
Arezzo, febbraio 2005