

NUOVI MODI DI STARE IN RELAZIONE¹

Come e perché stanno cambiando i bisogni e le regole dei rapporti interpersonali

Di Enrico Cheli²

Fra tutti i cambiamenti che sono in atto nel mondo, nessuno è più importante di quelli che riguardano le nostre vite personali: sessualità, relazioni, matrimonio e famiglia. (A. Giddens, 2000: 69)

1. La rivoluzione interpersonale

La parola “rivoluzione” descrive un cambiamento radicale, drastico, repentino, ed è appunto quello che è avvenuto nella sfera dei rapporti interpersonali da qualche decennio a questa parte. Dobbiamo infatti ricordare che per millenni e fino a tutta la prima metà del XX secolo, la vita di relazione si era svolta secondo regole e schemi cui dovevano conformarsi tutti i membri di una data comunità. Vigeva una morale rigida, autoritaria, repressiva, che metteva al bando ogni forma di deviazione e devianza, e dunque anche di creatività: non era pensabile percorrere altre strade, cambiare le regole, vivere il ruolo di genitore, figlio o coniuge in modi diversi dal resto della comunità, se non subendo la riprovazione sociale o sanzioni perfino più gravi. Si tenevano le distanze e ci si dava del lei o del voi perfino tra marito e moglie, tra madre e figli, tra amici: il ruolo e la posizione sociale erano preponderanti sulla personalità e sull’identità personale; importava molto più *cosa eri* che non *chi eri* – un nobile, un borghese o un contadino; un padre o un figlio; un dipendente o un padrone; un docente o un discente. Si trattava insomma di una società in cui l’autorità prevaleva sulla libertà, il controllo sulla spontaneità, la formalità sulla creatività. Il forestiero, lo sconosciuto, il diverso erano guardati con timore e sospetto; le diversità – nelle idee, nei comportamenti, nella religione – non erano tollerate, anzi erano fonte di scherno, di scontro e perfino di guerra.

¹ Il presente saggio costituisce in parte una rielaborazione del primo capitolo del mio libro *Relazioni in armonia*, FrancoAngeli editore, Milano, 2004.

² Enrico Cheli, sociologo e psicologo si occupa da anni di relazioni interpersonali e metodi olistici per lo sviluppo del potenziale umano. È docente all’Università di Siena dove dirige un Master in Comunicazione, relazioni interpersonali e counseling e vari corsi di perfezionamento e di aggiornamento sulla consapevolezza e l’educazione sui sentimenti, le relazioni, le emozioni. Tra i suoi ultimi libri: *L’età del risveglio interiore* (Francoangeli); *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale* (Francoangeli); *La comunicazione come antidoto ai conflitti* (Punto di fuga); *Relazioni in armonia* (FrancoAngeli). È spesso intervistato da giornali italiani e stranieri e partecipa a numerosi programmi radiofonici e televisivi.

Così come il mondo esteriore era uniforme, monolitico, anche il mondo interiore era rigido e tutto d'un pezzo: solo alcuni tratti della personalità erano ammessi e approvati dalla famiglia, dalla comunità, dalla religione di appartenenza e tutto il resto andava rinnegato, represso, rimosso. Gli uomini dovevano sviluppare solo ed esclusivamente tratti maschili, le donne solo quelli femminili. Un uomo non poteva piangere, intenerirsi, commuoversi; una donna non doveva mostrare forza, autodeterminazione, intraprendenza. Insomma, le persone erano assai poco consapevoli di sé, cioè – detto in altri termini – vi era poca o nessuna comunicazione con se stessi. Parimenti, era assai carente anche la comunicazione con gli altri.

Nelle società patriarcali e autoritarie del passato, anche recente, la comunicazione non poteva che avere un ruolo marginale. Comunicare, come ricorda l'etimologia del termine³, comporta un flusso bidirezionale di informazione in cui vi è partecipazione paritetica dei soggetti coinvolti – compartecipazione appunto; nella società gerarchica del passato i flussi informativi erano invece prevalentemente unidirezionali: c'era chi indottrinava e chi imparava, chi ordinava e chi obbediva.

Come è noto, i principi della democrazia hanno cominciato a diffondersi nelle società occidentali a partire dal XVIII secolo⁴, culminando nella rivoluzione americana e nella rivoluzione francese. Tuttavia, a parte gli Stati Uniti e, a momenti alterni, la Francia, le altre nazioni hanno dovuto attendere ancora a lungo - almeno fino agli inizi del '900 e in molti casi addirittura fino al termine della seconda guerra mondiale - prima di vedere affermata una qualche forma di democrazia. Pertanto, anche se da oltre due secoli se ne parla, la democrazia è una conquista molto recente. Non solo, ma ancora più recente – e per certi versi ancora più rivoluzionario - è l'avvento della democrazia nella famiglia, nel lavoro e nella vita quotidiana; i principi illuministici che portarono alle due rivoluzioni e che poi in seguito portarono gradualmente alle monarchie costituzionali e infine alle repubbliche riguardavano infatti essenzialmente la sfera dei diritti politici e dei rapporti tra cittadini (maschi) e governanti, ma non intaccavano la struttura autoritaria e patriarcale della società civile. All'interno della famiglia vi era ancora un sostanziale assolutismo: il potere era tutto dell'uomo, anzi del patriarca, il maschio più anziano, mentre le donne e i bambini avevano assai pochi diritti, spesso nessuno. Anche sul posto di lavoro il potere era tutto dei padroni e dei dirigenti: certo, a partire dalla seconda metà dell'800 si erano susseguite numerose lotte operaie e si erano formati sindacati e partiti che portavano avanti le rivendicazioni dei lavoratori, ma esse riguardavano essenzialmente gli aspetti materiali economici – il salario, l'orario di lavoro – e non quelli relazionali.

³ Il termine "comunicazione" deriva dal latino *communis* - *cum* (con, insieme) e *munia* (doveri, vincoli), ma anche *moenia* (le mura) e *munus* (il dono). *Communis* significa quindi: essere legati insieme, collegati dall'aver comuni doveri (*munia*), dal condividere comuni sorti (le mura della città che proteggono e accomunano), dall'essersi scambiati un dono. Anche in greco antico comunicare è sinonimo di unire, congiungere □□□□□□ mentre in tedesco la parola rinvia a compartecipare, condividere (*mit-teilen* = spartire, suddividere, tagliare insieme). Comunicare ha la stessa radice di *comune*, *comunità*, *comunione*, *condivisione* e difatti si comunica per "compartecipare", per "avvicinarsi fino a collegarsi".

⁴ Naturalmente gli ideali democratici non nascono ex novo nel 1700 e ne possiamo rintracciare precursori già nelle aperture artistiche e filosofiche del Rinascimento e perfino prima, nella nascita dei liberi comuni, fino a risalire alle esperienze repubblicane dell'antica Roma e dell'antica Grecia. Tuttavia è nel XVIII secolo che tali ideali si sviluppano fino al punto di produrre evoluzioni tangibili nella cultura e nella struttura sociale dei paesi occidentali.

Inoltre, le lotte operaie riguardavano solo quei pochi paesi in cui l'industrializzazione era più sviluppata, mentre nella maggior parte degli altri paesi, tra cui l'Italia, permaneva una economia agricola, incentrata sul rapporto di mezzadria, con una totale subordinazione dei contadini ai padroni, non dissimile da quella medioevale tra servi della gleba e feudatari. Fino agli anni '50 – quando finalmente in Italia fu abolita per legge la mezzadria – il padrone non solo poteva legalmente sfruttare il lavoro del mezzadro e della sua famiglia, ma aveva anche il potere di decidere sulla loro vita privata: come dovevano vestirsi e comportarsi, se e quando un membro della famiglia poteva andarsene ad abitare altrove e via dicendo. D'altra parte, un simile regime autoritario vigeva anche nella famiglia del mezzadro (e in quasi ogni altra famiglia): il patriarca decideva delle vite dei figli, delle donne, dei nipoti, come se fossero oggetti di sua proprietà e non soggetti autonomi dotati di diritti – pertanto non era così strano che il padrone facesse altrettanto con lui e la sua famiglia.

Quelle contestazioni che nel '700 avevano opposto i cittadini ai monarchi, i borghesi agli aristocratici, e nell'800 gli operai ai padroni, si diffusero negli anni 1960 anche nella famiglia, nella scuola, nella vita quotidiana, contrapponendo i figli ai padri, gli studenti ai professori. Iniziato con due grandi rivoluzioni al vertice della piramide, il processo di democratizzazione era finalmente giunto alla base del paradigma patriarcale autoritario, dove le rivoluzioni divenivano, migliaia, milioni – una per ogni famiglia, per ogni scuola, per ogni contesto della società civile. Le motivazioni non riguardano più i diritti politici o economici ma soprattutto i propri diritti individuali:

Gli individui vogliono contare come individui e non più soltanto come membri di un gruppo, di una famiglia, di una chiesa, di una organizzazione. Ciò che fanno deve permettere loro di realizzarsi come persone singole, vogliono essere soggetti in grado di dare senso alle loro scelte ... (A. Melucci, 1994: 29).

Si contesta ogni forma di autorità imposta dall'alto e non liberamente scelta e negoziata: quella dei genitori sui figli, degli insegnanti sugli allievi; si contestano valori e norme di comportamento tramandate acriticamente per secoli con la violenza e l'indottrinamento; si reclama il diritto di vivere la sfera sessuale in modo libero, anche al di fuori del matrimonio (cosa questa, consentita in passato solo agli uomini e solo con donne mercenarie); si reclama perfino il diritto di non andare in guerra. E buona parte di queste contestazioni, di queste rivendicazioni giungono a segno. Grazie al terreno ormai maturo e alla particolare situazione di momentanea assenza di poteri forti determinata dalla seconda guerra mondiale, questo vasto e trasversale movimento di contro-cultura (cioè *contro la cultura patriarcale dominante*) ottiene in neppure vent'anni più cambiamenti di quanti se ne fossero verificati nei duecento precedenti. Se gli anni '60 e '70 del 1700 segnarono una tappa fondamentale nella storia della democrazia culminata con la dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti d'America (1776), gli anni '60 e

'70 del XX secolo vanno considerati un periodo non meno importante, che in un certo senso chiude il cerchio, ricollegando il livello macro sociale a quello microsociale⁵.

In brevissimo tempo si è così passati da rapporti impostati su copioni socialmente prestabiliti e rigidi a relazioni autodeterminate e flessibili, dalla comunicazione formale alla spontaneità, dal controllo e repressione delle emozioni all'espressività senza freni. Il mutamento sociale e culturale avviato nel '700 è infine penetrato nelle famiglie, nelle scuole, nelle aziende, insomma nei sistemi micro e mesosociali, scardinando valori e modelli relazionali vecchi di secoli e aprendo la strada ad una maggiore libertà nel modo di vivere le relazioni tra coniugi, tra genitori e figli, tra insegnanti e allievi, tra imprenditori e lavoratori e via dicendo.

Mai come adesso l'umanità è stata così libera di vivere a proprio modo le relazioni con gli altri, di scegliere da soli le persone con cui relazionarsi e di esplorare nuove modalità attraverso le quali farlo, specie nelle relazioni sentimentali. "Ci sono pochi paesi al mondo dove non si svolga un intenso dibattito sulla parità sessuale, sulla regolamentazione della sessualità e sul futuro della famiglia, e dove questo dibattito non si verifica, è soprattutto per l'azione repressiva di governi autoritari o di gruppi fondamentalisti." (A. Giddens, 2000: 69).

Esprimere liberamente le proprie emozioni e sentimenti è divenuto non solo possibile ma anzi auspicabile e così pure confrontare con sincerità i propri bisogni e le proprie paure, sia nel rapporto di coppia che in quelli amicali. Si sta riducendo sempre più quel timore e quella deferenza verso l'autorità che aveva caratterizzato i rapporti del passato e si afferma uno stile sempre più spontaneo e informale. Nel corso di pochi decenni si sta passando insomma da una società patriarcale, rigida, maschilista e autoritaria ad una società più aperta e democratica, in cui la comunicazione viene ad assumere un ruolo centrale in quanto facilita il sentimento di uguaglianza, evidenziando punti di contatto e somiglianze tra le diverse persone, culture e religioni. Al contempo essa favorisce il dissolversi dei dogmi, e delle ideologie – nate dall'idea egocentrica che esista un'unica verità (sempre la propria) – facendo emergere una visione sempre più pluralista e relativista della realtà.

2. Luci e ombre del cambiamento

Questa rivoluzione nelle relazioni interpersonali rappresenta senz'altro un cambiamento evolutivo positivo, necessario presupposto per una società più libera e creativa, per rapporti umani più gratificanti, costruttivi e consapevoli, per una vita sociale che incarni nel quotidiano – e non solo nella sfera politica – i principi democratici della libertà, della autodeterminazione, della parità di diritti, della reciprocità. Tuttavia la medaglia ha

⁵ Ciò non va inteso nel senso che il processo di democratizzazione sia concluso, ma che si è concluso il primo ciclo e si è passati ad una nuova fase, più capillare, più sottile che ho descritto estesamente in un mio precedente lavoro (cfr. E. Cheli, 2001).

anche il suo rovescio: col crescere della libertà è cresciuto anche il disagio esistenziale; il senso di identità e i ruoli sociali e sessuali sono entrati in crisi; stanno aumentando i conflitti, le separazioni, le controversie e la famiglia è in disfacimento, come pure la solidarietà e la coesione sociale; crescono la solitudine e l'individualismo; il rapporto tra cittadini e istituzioni è sempre più improntato alla sfiducia e l'ordine ne risente sotto più aspetti. Difatti, così come la società patriarcale del passato – improntata sull'ordine, la repressione e il controllo – ostacolava la maturazione degli individui e produceva relazioni affettivamente aride e scarsamente creative, la grande libertà attuale, non supportata da una adeguata consapevolezza e da appropriate abilità comunicative da parte dei cittadini, può portare all'estremo opposto, alla crisi e alla dissoluzione delle identità individuali e collettive, alla perdita dei valori e delle norme morali, insomma al caos sociale e esistenziale – e basta leggere i dati in costante aumento del disagio e della criminalità giovanile per rendersi conto che vi è più di un rischio in tal senso.

I nostri antenati erano indubbiamente molto meno liberi di noi nelle relazioni: dovevano seguire binari prefissati, uguali per tutti, regole rigide e spesso inumane, ruoli formali e affettivamente freddi; non potevano scegliere se sposarsi o convivere, né, spesso, chi sposare, non potevano instaurare un dialogo alla pari col datore di lavoro né manifestare apertamente le loro esigenze. Non erano liberi di esprimere le proprie emozioni e sentimenti in pubblico, e spesso neppure in privato, né potevano vivere in modo libero e soddisfacente la loro sessualità. Erano meno liberi, certo, ma anche meno insicuri, meno ansiosi: le stesse norme e vincoli che ne limitavano la libertà erano anche una protezione contro l'incertezza, una guida sicura per orientarsi nella vita sociale, una solida fonte di identità. Una moglie e madre sapeva chi era, come doveva comportarsi, cosa doveva aspettarsi dal marito e dai figli. Un giovane non si portava addosso l'incertezza dell'adolescenza fino a trent'anni o più: a sedici o diciotto anni entrava nell'età adulta e gli venivano riconosciute interamente le prerogative proprie di tale stato. Due fidanzati non dovevano confrontarsi e accordarsi sulle regole e sugli obiettivi della loro relazione ma limitarsi a seguire modelli di comportamento che già i loro genitori, nonni, bisnonni avevano seguito e tramandato. Non che anche allora non vi fossero conflitti e problemi emozionali o sentimentali nelle relazioni, ma erano più sotterranei, più "certi" nelle possibili soluzioni (o repressioni). Le forme del malessere individuale e sociale non erano, come invece oggi, evidenti ed effervescenti: era un malessere che raramente sfociava nella ribellione, più spesso nella rassegnazione, che non prendeva la strada del confronto aperto, dello scontro o della separazione, ma quella del silenzio, del conflitto sotterraneo, della lenta morte dell'anima.

Le relazioni coniugali erano più basate sui valori della famiglia e del patrimonio che non sui sentimenti, e i coniugi vivevano per molti aspetti in due mondi separati: non esisteva alcun confronto sui vissuti emotivi né tantomeno un dialogo su piani più intellettuali. Oggi invece confronto e dialogo sono elementi essenziali al buon andamento di ogni relazione di coppia, sia essa formalizzata o meno. L'emancipazione della donna l'ha portata a cercare e talvolta pretendere dal proprio partner cose che non sempre lui è in grado di darle, perché c'è stata una emancipazione della donna, ma non ancora dell'uomo, salvo casi isolati. La donna emancipata contemporanea ha mantenuto

la competenza emotiva delle sue antenate e in aggiunta ha iniziato a sviluppare il proprio lato maschile, facendo propri alcuni aspetti della personalità in passato riservati ai maschi (la ricerca della realizzazione individuale, il potere, la razionalità, l'autodeterminazione, l'aggressività); il maschio invece si è limitato a perdere le vecchie sicurezze e privilegi senza guadagnare niente in cambio, perché ancora non ha saputo/voluto imparare a sviluppare il proprio lato femminile (la sensibilità, l'affettività, la capacità di vivere le emozioni senza affogarvi, l'ascolto di sé e dell'altro etc.).

3. L'esigenza di creare nuovi modi di relazionarsi

Ci troviamo nel bel mezzo di una fase di transizione in cui le persone credono sempre meno ai vecchi valori, alle vecchie forme di relazione, hanno nuovi bisogni da soddisfare, nuove aspettative, nuove speranze ma ancora non hanno imparato nuovi e più adeguati modi di comunicare e relazionarsi e soprattutto non hanno sviluppato la capacità di orientarsi da soli, usando la propria consapevolezza per compiere le scelte, invece di seguire ciecamente binari prestabiliti da altri. I vecchi valori e i vecchi modelli di comportamento sono crollati o stanno crollando, ma ancora non sono emersi nuovi schemi e nuove regole in grado di far fronte alle mutate situazioni e ai bisogni emergenti che caratterizzano oggi le relazioni interpersonali. Si crea pertanto un paradosso: si continuano ad applicare i vecchi modelli comunicativi alle nuove situazioni, si cerca di soddisfare i nuovi bisogni all'interno di vecchie e inadatte forme di relazione, si va incontro a complesse dinamiche comunicative ed emozionali con le poche e rozze conoscenze e abilità dei nostri avi, e tutto ciò non produce alcun esito positivo, anzi crea grande frustrazione e irritazione. Non solo non si riesce a soddisfare i nuovi bisogni e aspettative ma addirittura spesso si ottiene l'effetto opposto, innescando conflitti, scontri e blocchi delle relazioni: dalle incomprensioni tra genitori e figli alla sempre maggiore ingestibilità delle classi scolastiche, dal mobbing all'aumento delle separazioni e divorzi e della conflittualità che li caratterizza.

La maggior parte delle persone tende ad interpretare tali problemi in modo egocentrico, attribuendo all'altro/altri ogni responsabilità, e solo alcuni affrontano invece il problema da un punto di vista più obiettivo e autocritico, cercando di comprendere anche le proprie "responsabilità". Tuttavia vorrei sottolineare con forza che la mancata soddisfazione dei bisogni e delle aspettative e l'ingenerarsi di problemi relazionali ed emozionali di vario tipo dipende solo in parte dall'uno o dall'altro dei soggetti in relazione, mentre una gran parte delle responsabilità va attribuita alla società nel suo complesso e alle contraddizioni legate alla fase di transizione che stiamo vivendo. Facciamo alcuni esempi.

Il matrimonio come forma istituzionalizzata dei rapporti di coppia è palesemente in crisi, sia per l'emergere di una sempre maggiore libertà sessuale, sia per la crescente intolleranza degli individui verso i vincoli, gli obblighi, le formalità. Le persone si sposano di meno mentre aumenta il numero delle coppie conviventi e dei single, e anche coloro che ancora optano per il matrimonio si trovano poi spesso a separarsi e a

divorziare nel giro di pochi anni, se non mesi. La maggior parte dei separati e divorziati ritiene che le responsabilità principali del “fallimento” della relazione siano dell’altro e che il loro unico errore sia l’aver sbagliato partner, ma in realtà una larga fetta di responsabilità va attribuita alla inadeguatezza della istituzione “matrimonio” che – come meglio illustrerò nel mio saggio sulle relazioni di coppia in questo stesso libro – è nata per ben altri scopi, connessi alla società patriarcale, ed è oggi incapace, così com’è, di soddisfare i nuovi bisogni e aspettative che gli individui stanno maturando nel clima culturale sempre più democratico e sempre meno patriarcale dei nostri tempi.

Anche nelle imprese e nelle organizzazioni pubbliche e private mancano validi modelli di relazione: quelli vecchi – piramidali e gerarchici – non funzionano più, ma i nuovi sono poco conosciuti e suscitano dubbi, oltre al fatto che richiedono abilità e competenze comunicative ancora troppo poco presenti sia nella dirigenza sia nei lavoratori. Si richiede ai lavoratori di essere comprensivi verso il punto di vista dell’azienda, di sentirsi parte di essa, di dividerne le finalità e le difficoltà, ma alla fin fine si continua a mantenere la relazione entro modelli gerarchici a senso unico che sono l’esatta antitesi della compartecipazione che si vorrebbe suscitare.

Analoghe contraddizioni e problematiche si ritrovano nei rapporti tra insegnanti e allievi, sempre più ingestibili e didatticamente controproducenti; si sono abbandonati i modelli autoritari, inefficaci e non più accettabili, senza però sostituirli con nuovi modelli – ad esempio modelli in cui la disciplina e l’impegno scaturiscano da una crescita di consapevolezza e da una responsabilizzazione creativa degli allievi – limitandosi ad assumere un atteggiamento di rassegnato *laissez-faire*, che produce solo caos e lascia insoddisfatti sia gli insegnanti che gli allievi.

Il fatto è che né gli individui, né i gruppi o le organizzazioni dispongono al momento di un adeguato “know how” emotivo-relazionale per sfruttare le grandi potenzialità positive insite nella nuova libertà sociale del terzo millennio; al contrario, sono spesso vittime inermi dei molti effetti collaterali negativi. Ognuno è in balia di se stesso, e deve imparare sulla propria pelle, da autodidatta, per tentativi e (dolorosi) errori come nuotare o almeno stare a galla in questo mare agitato – un mare divertente, spumeggiante e ricco di opportunità creative per un nuotatore esperto, ma estremamente faticoso e perfino letale per un principiante – e oggi siamo più o meno tutti principianti, pionieri alla conquista di territori inesplorati, affascinanti ma anche estremamente insidiosi.

4. Educare ai sentimenti, alle relazioni, alle emozioni

Nonostante le riforme susseguitesì negli ultimi decenni, il sistema scolastico e universitario sono ancora fortemente imperniati su una educazione di tipo logo-logico, che si rivolge essenzialmente all’intelligenza cognitiva, trascurando o addirittura ignorando altre importanti dimensioni, da quelle senso-motorie a quelle comunicativo-relazionali, emozionali, artistiche. Nessuno ci ha mai insegnato a comunicare efficacemente e ad impostare in modi sani e costruttivi i nostri rapporti con gli altri.

Impariamo a parlare e a scrivere ma non ad ascoltare e comprendere realmente l'altro in quanto diverso da noi. Ci viene insegnata una storia umana fatta di guerre ma non ci viene detto niente su come poterle evitare. Riceviamo una formazione professionale senza alcuna formazione *relazionale* per prepararci ai rapporti che avremo con i colleghi e con i superiori, che pure incideranno in modo determinante sulla nostra soddisfazione o insoddisfazione, sulla gratificazione o frustrazione che ricaveremo dal lavoro e quindi anche sul nostro rendimento. In alcune scuole ci si preoccupa perfino di dare una educazione sessuale agli studenti, ma niente viene fatto per fornire loro una qualche educazione sentimentale e relazionale. Insomma, viviamo in una società tecnologicamente avanzata ma siamo poco più che analfabeti sul piano comunicativo, emozionale, relazionale.

Come si è detto, nella società patriarcale le abilità comunicativo-relazionali erano marginali e per di più le si riteneva doti innate, legate al carattere della persona e quindi non educabili. Questa tesi è oggi totalmente superata e sappiamo anzi che così come possiamo educare l'intelligenza razionale, possiamo – con opportuni metodi e strumenti – educare anche le altre forme di intelligenza, quali l'emotiva e la comunicativo-relazionale. Ne consegue che l'educazione comunicativa-relazionale-emozionale dei bambini e degli adulti dovrà essere tra le priorità dei prossimi anni se vogliamo perseguire una politica sociale imperniata sulla qualità della vita e sulla prevenzione – del disagio psico-sociale, della microconflittualità urbana e familiare, del mobbing e di tutte le altre patologie sistemiche che affliggono la nostra vita sociale.

Proprio a partire da tale presa di consapevolezza ho avviato da qualche anno presso l'Università di Siena il progetto pilota “**SE.R.EMO. Cultura, educazione e formazione su: Sentimenti, Relazioni, Emozioni.**” che comprende appunto iniziative specificamente incentrate sullo sviluppo delle competenze comunicativo-relazionali ed affettivo-emozionali, campi sui quali l'Università di Siena e in particolare l'equipe da me diretta vanta esperienze di assoluta avanguardia e un'offerta didattica post-laurea unica in Italia e tra le più ricche d'Europa, comprendente un Master, vari Corsi di Perfezionamento e di aggiornamento, una Scuola estiva e numerose altre iniziative didattiche e di ricerca. Lo staff è composto da oltre 30 tra docenti universitari, professionisti ed esperti di varie discipline e ambiti: psicologi, medici, sociologi, pedagogisti, formatori.

Scopo del progetto SE.R.EMO. è di promuovere una nuova cultura dei sentimenti, delle relazioni, delle emozioni e di fornire strumenti formativi atti a sviluppare una maggiore consapevolezza dei vissuti affettivo-emotivi e delle dinamiche comunicative interpersonali che portino a vivere con serenità e spirito di collaborazione le relazioni con gli altri e a superare in modo pacifico e costruttivo incomprensioni e conflitti.

Il progetto si rivolge a varie categorie di persone che, per lavoro o interesse personale, necessitano di migliorare la propria formazione in materia: bambini e adulti, professionisti e privati cittadini, medici e operatori sanitari, psicologi e counselor, genitori, insegnanti e studenti. Ciò attraverso un ventaglio di attività e iniziative a diversi livelli di approfondimento: dall'alta formazione e specializzazione dei Master e dei corsi di perfezionamento universitario ai corsi di formazione e aggiornamento rivolti

a specifiche categorie professionali, dai convegni e seminari alle conferenze di sensibilizzazione culturale rivolte all'intera cittadinanza, dai corsi per studenti ai seminari di crescita personale. Le attività formative si caratterizzano per un approccio olistico interdisciplinare e una formula didattica interattiva ed esperienziale che utilizza metodologie di avanguardia tra cui: proiezioni e analisi di sequenze di film sulle problematiche emotivo-relazionali; workshop esperienziali con simulate, role playing e "giochi" comunicativi di coppia e di gruppo; tecniche di consapevolezza, rilassamento e meditazione; tecniche di respirazione e di emotional release (sblocco emozionale); confronto e condivisione in gruppo delle esperienze e dei vissuti dei partecipanti (per ulteriori informazioni vedi ns. sito web: <http://www.unisi.it/mastercomrel>).

Conclusioni

L'educazione comunicativo-emotivo-relazionale è il grande compito e la grande sfida dei prossimi anni, se non vogliamo tornare indietro alle vecchie forme patriarcali autoritarie oppure naufragare nel mare agitato della libertà senza strumenti.

Comunicare con efficacia e vivere le relazioni con gli altri in modo costruttivo è un'arte complessa, che si impara a poco a poco e che richiede conoscenze scientifiche, tecniche operative, consapevolezza e sensibilità e soprattutto metodi educativi che non si traducano solo in formazione professionale ma anche in maturazione e crescita personale. Sono infatti convinto che questi due aspetti non siano separabili, specie nel campo della comunicazione e delle relazioni interpersonali, ecco perché nei miei corsi e nei miei libri dedico molto spazio al tema della conoscenza di sé, o meglio, come l'ho ribattezzata, della comunicazione con se stessi: solo comprendendo le nostre reazioni emotive possiamo davvero comprendere le reazioni degli altri; solo ascoltando i nostri bisogni, lamenti e conflitti interiori sapremo riconoscere quelli altrui; solo prendendo coscienza delle nostre maschere potremo aiutare gli altri a liberarsi dalle proprie, così da instaurare con loro una comunicazione veramente spontanea, sincera e costruttiva.

Dunque questo compito e questa sfida di imparare nuovi modi di stare in relazione richiede un grande impegno sia agli individui sia alle società. Ai primi è richiesta la disponibilità a mettersi in discussione, ad ascoltare e comprendere gli altri, ad ascoltare e comprendere se stessi. Alle seconde si domanda invece un grande sostegno alla ricerca e alle iniziative educative orientate in tal senso, considerando l'una e le altre non come lussi o spese ma come investimenti indispensabili e altamente produttivi in termini di innalzamento della qualità della vita e di riduzione del disagio psicosociale e quindi dei costi per la spesa socio-sanitaria. Si spendono ogni anno miliardi e miliardi di Euro per opere pubbliche materiali: è adesso il caso di investire seriamente anche su beni immateriali ma altrettanto (e forse più) essenziali come la qualità delle relazioni, la comunicazione interpersonale, la prevenzione e gestione dei conflitti, in modo da creare quel dialogo interpersonale e interculturale e quella cultura della pace che soli possono preservarci dai rischi di un progressivo degrado nei rapporti sociali, interpersonali e internazionali.

