



National Training Team 2010



LA RELAZIONE

Misa Ermini

AI PRESENTI: "TENETE A PORTATA DI MANO CARTA E PENNA.
ANNOTATE I VOSTRI BISOGNI RISPETTO AL TEMA DELLA RELAZIONE"

LA RELAZIONE, PARTIAMO DA B.-P

Quando siete incerti circa il modo migliore per trattare col ragazzo ai fini della sua formazione, risparmierete tempo, preoccupazioni, pensieri e vista se, invece di studiare trattati di psicologia, consulterete la migliore autorità sull'argomento, ossia il ragazzo stesso.

*Uguualmente, quando il capo è al buio per quanto riguarda le tendenze o il carattere dei suoi ragazzi, **l'ascolto** è per lui risorsa assai importante. Ascoltando, si farà una conoscenza profonda della personalità di ciascun ragazzo e si renderà conto del modo migliore per conquistarne l'interesse. Questo vale anche per le discussioni in consiglio dei capi pattuglia e per le chiacchierate al fuoco di bivacco; facendo dell'**ascolto** e dell'**osservazione** la vostra principale occupazione otterrete dai vostri ragazzi una quantità di informazioni assai maggiore di quella che potreste dare loro coi vostri discorsi*

GLI INTERLOCUTORI IN UNA RELAZIONE

Con i termine "fratello maggiore" intendo una persona che si sappia mettere su un piano di cameratismo con i suoi ragazzi, entrando egli stesso nei loro giochi e nelle loro risate, conquistandosi con ciò la loro confidenza e mettendosi in quella posizione che è essenziale per insegnare, cioè conducendoli, con il proprio esempio nella giusta direzione.

"La loro immaginazione ed esperienza, il loro spirito fanciullesco e la simpatia per l'animo dei bambini saranno le guide migliori."



inFORMAZIONE

Il Formatore Associativo
...in cammino per l'apprendimento e la responsabilità

N.T.T. - National Training Team
Bracciano (RM) 4-5-6 Giugno 2010



M.LISA ERMINI

M. Lisa Ermini, medico e psicoterapeuta, ha un lungo passato in AGESCI dove ha svolto numerosi servizi come capo e come quadro. Capo Campo Nazionale, ha fatto parte della Pattuglia Nazionale di Branca LC ed è stata per sei anni Responsabile della Regione Toscana.

IL “MODELLO-UOMO” DELLO SCAUTISMO

L'Agesci ha condensato tutti questi tratti antropologici, queste caratteristiche di uomo “realizzato” in un'idea sintetica: “l'uomo e la donna della partenza”.

è un uomo protagonista della sua vita, consapevole della propria responsabilità.

è un uomo capace di compiere delle scelte, capace di dire dei “sì” e dei “no”.

è un uomo ottimista, capace di vedere il bene presente in sé e attorno a sé e di goderne pienamente.

è un uomo che ha compreso che c'è più gioia nel donare che nel pensare solo a sé stessi.

è un uomo capace di servire e di mettere al centro della propria vita non il proprio interesse, ma il bene dell'altro, della comunità.

*è un uomo che si **sente** continuamente in cammino, capace di ricominciare dopo ogni fallimento, consapevole che la fragilità umana non è una disgrazia, ma il segno del suo essere creatura, bisognoso di Dio e del sostegno dei fratelli.*

*è un uomo **capace** di interagire, di collaborare, di vivere in comunità, nel segno di una fraternità universale che non ha confini.*

*è persona **capace di intuire** e di sperimentare la bellezza dell'essere uomo e donna, in cui l'identità di genere, il “maschile” e il “femminile”, sono percepiti come **una ricchezza** che apre alla reciprocità, alla complementarietà, al dono.*

è, infine, un uomo aperto all'incontro con Dio, di cui riconosce i segni della presenza nella sua vita personale, nel volto dei fratelli, nella bellezza del creato.

NULLA ACCADE SENZA UNA RELAZIONE (es. il neonato senza relazione affettiva muore)

AI PRESENTI: “ANNOTATE QUALI RELAZIONI SONO STATE IMPORTANTI NELLA VOSTRA VITA”

Nel linguaggio comune parliamo di relazione tra due oggetti, persone, fatti, idee, ecc quando tra di loro esiste un qualche tipo di legame. Tipicamente una relazione presuppone l'esistenza di almeno due termini e la definizione del tipo di legame.

Si definisce relazione un rapporto tra due o più individui che orientano reciprocamente le loro azioni. Si parla ad esempio di relazioni di parentela, di relazioni affettive, di relazioni tra eventi, relazioni di causa ed effetto, relazioni educative, relazioni terapeutiche ecc

Le relazioni sociali possono essere profonde e stabili (ad esempio il legame familiare tra genitore e figlio), ma anche transitorie e superficiali (come nel caso di due conoscenti che frequentano lo stesso bar).

Le relazioni si distinguono anche tra cooperative (quando l'azione è orientata verso il raggiungimento di uno scopo in comune) o conflittuali (nel caso in cui le azioni sono orientate verso il tentativo di affermare la propria volontà, le proprie opinioni o di accaparrarsi risorse scarse e limitate).

LO SPAZIO DELLA RELAZIONE

La relazione costituisce il perno fondamentale intorno al quale ruotano teoria e prassi.

A livello **interpersonale** ognuno di noi è in relazione con altri individui; a livello intrapsichico siamo costantemente in relazione, attraverso il **dialogo interno**, con noi stessi.

AI PRESENTI: "SCRIVETE ALCUNE FRASI DI CIÒ DI CUI VI SENTITE CONSAPEVOLI COMINCIANDO LA FRASE CON ORA, IN QUESTO MOMENTO"

L'adulto che interagisce con un bambino è di solito convinto che **l'elemento sconosciuto** e da decifrare sia proprio il bambino, che è **imprevedibile, cambia rapidamente umore**, piange e subito ride, pronuncia una sequenza incomprensibile di sì e di no che disorienta l'adulto.

Il ragazzo appare come una sorta di oggetto misterioso che non si sa mai da quale lato prendere. E più il suo comportamento appare incomprensibile più l'adulto concentra su di lui la sua attenzione fino a dimenticare se stesso e i sentimenti che prova in quel momento. Da QUI TRAE ORIGINE il RAPPORTO SBAGLIATO : il rapporto interpersonale ha senso se la persona che tende avviarlo e guidarlo è pienamente **in rapporto con se stesso** con quello che **pensa e soprattutto con quello che è** al momento.

La mancanza di contatto con ciò che un adulto sente di fronte al comportamento di un bambino per esempio, fa sì che risponda con delle parole e dei gesti che apparentemente sono il risultato di una decisione razionale mentre, nella sostanza, sono una risposta ai suoi sentimenti: della sua paura, della sua rabbia, della sua frustrazione, del suo senso di fallimento.

L'adulto ha diritto di sentire e pensare, ma se vuole stabilire una relazione interpersonale produttiva, non può confondere il sentire con il pensare e far passare per intervento pedagogico una semplice manifestazione della sua paura o della sua rabbia.

Un **primo fondamentale criterio per stabilire una relazione** è dunque quello di incentrare **l'attenzione su di sé e rimanere in contatto** con i propri sentimenti nella consapevolezza che quei sentimenti non si possono né IGNORARE, né NASCONDERE, né SOPPRIMERE: così facendo la loro azione sarebbe molto più **pericolosa**, proprio perché sotterranea e priva di controllo.

Avere consapevolezza dei propri sentimenti non significa rispondere secondo quello che i sentimenti suggeriscono ma significa rendersi conto di che cosa stia succedendo dentro di noi per SCEGLIERE quale comportamento attuare fuori di noi. Quello che sta succedendo nella dinamica affettiva della relazione dell'adulto riguarda l'adulto che è responsabile dei suoi sentimenti (errore nel dire tu mi fai arrabbiare...sposta il potere dal lato dell'altro).

Nel dialogo quindi non è solo l'altro il problema da decifrare, ma c'è il problema dell'adulto, la consapevolezza di questo facilita enormemente le relazioni e fa sì che i disagi rimangano distinti non si intreccino e non si sommino con effetti disastrosi. Solo se restano SEPARATI i problemi possono venire risolti e ogni persona può aiutare l'altro.

In preda ai sentimenti non riconosciuti l'adulto può attuare comportamenti che ritiene di aiuto all'altro e che invece rischiano di veicolare comportamenti critici e punitivi nella speranza di un cambiamento dell'altro. Quando la critica non basta si passa alle minacce, ai ricatti e poi alle profezie funeste che investono il futuro del ragazzo, l'intenzione di aiutare non basta quando l'aiuto viene registrato come umiliante, svalutante e punitivo.

Altra caratteristica importante nella relazione è oltre alla consapevolezza di sé anche la consapevolezza del **bisogno reale** dell'altro che spesso è coperto da comportamenti ambigui e fuorvianti.

AI PRESENTI: “ CHE SENTIMENTI STATE PROVANDO IN QUESTO MOMENTO, QUALE E' IL SENTIMENTO RICORRENTE CHE PROVATE IN UNA SITUAZIONE DI DIFFICOLTA' CON UN RAGAZZO O CON UN ALLIEVO O CON UN MEMBRO DELLA COCA”

Altra capacità per dialogare è la **capacità di ascolto** : ascolto per capire; sentirsi capiti è una delle condizioni migliori per stare bene insieme agli altri e per portare il dialogo in profondità verso l'intimità.

Generalmente si avvia un dialogo con una **nascosta intenzione di cambiare** il proprio interlocutore. Questa intenzione nascosta minaccia la natura e l'andamento del dialogo perché presto l'interlocutore si sente criticato, non accettato e comincia a difendersi interrompendo di fatto la comunicazione.

Paradossalmente il vero cambiamento si ha quando la persona si sente accettata e invece che usare l'energia per difendersi la utilizza per adottare nuovi comportamenti e per sperimentare nuove risposte alle situazioni vissute. E' il momento in cui la persona cambia se stessa e non per piacere o rabbia a qualcuno, è il momento in cui la persona identifica le sue qualità positive, le sue risorse ed accetta di essere importante anche con le sue imperfezioni. E' il momento in cui oltre a sentire le critiche ai suoi comportamenti sente anche che gli altri investono fiducia nella sua persona ed impara a dare anch'egli fiducia a stesso.

IL DIALOGO CHE SI SVOLGE FRA PERSONE CHE SI ACCETTANO, SI STIMANO E SI INCORAGGIANO RECIPROCAMENTE RIMANENDO AUTONOME E CONSAPEVOLI DEI PROPRI SENTIMENTI, PENSIERI E COMPORTAMENTI È UN DIALOGO RICCO ED EDUCATIVO: È UN DIALOGO CHE AIUTA A DIVENTARE QUELLO CHE SI È, E AD ESPRIMERE LA PROPRIA ORIGINALITÀ SCOPRENDO IL VALORE E LA RICCHEZZA DI OGNI PERSONA RISPETTO A CIASCUN'ALTRA. NEL DIALOGO AUTENTICO, INFATTI, LA DIVERSITÀ NON FA PIÙ PAURA MA DIVENTA ANZI LA VERA RICCHEZZA DA CONDIVIDERE.

SILENZI E PAROLE NELLE RELAZIONI

Il dialogo è il luogo dove il silenzio si rivela più prezioso, è una garanzia e una grande risorsa per quanti vogliono vivere in pienezza e autenticità questa esperienza. Senza il silenzio si può continuare a parlare ma il dialogo non nasce e non cresce. Il silenzio infatti serve non solo per lasciar parlare ma anche e soprattutto per poter capire. Il silenzio fisico per le parole non dette viene accompagnato dal silenzio interiore riservato e dedicato alle parole ascoltate che richiedono di essere ascoltate, capite, interpretate, affettivamente sentite mettendosi sulla lunghezza d'onda del proprio interlocutore .il dialogo come utile incontro e reale confronto si ottiene quando gli interlocutori

condividono il piacere dell'ascolto, il dono dell'accoglienza che non si reggono tanto sulla comunanza delle idee e dei punti di vista espressi quanto piuttosto sull'accoglienza del proprio interlocutore a cui viene offerto un legittimo spazio interiore con il riconoscimento non solo del diritto di esserci, ma anche con la valorizzazione della sua ricchezza diversa.

(F.Montuschi)

AI PRESENTI: "VERIFICATE SE IN QUESTO MOMENTO SIETE IN SILENZIO INTERIORE O CI SONO DEI RUMORI DI FONDO. ANNOTATE CHE COSA VI STATE DICENDO MENTRE STATE IN ASCOLTO"

E' in questo modo che il dialogo offre la soddisfazione di far trovare continui elementi di condivisione, di comunione e mano a mano che la relazione procede e va in profondità può giungere a far toccare quelle radici umane comuni che, anziché rendere conflittuale la diversità, mostrano lo loro sorprendente compatibilità e complementarietà. Silenzio fisico e silenzio affettivo possono contribuire a costruire questa relazione ravvicinata e intima con ogni interlocutore nel rispetto della identità di ciascuno.

IL 5% DI BP E L'OKNESS

Tutte le persone hanno una personalità positiva, che a volte emerge con facilità, mentre altre volte necessita di aiuto: le **parti buone all'interno vanno cercate** e trovate, ma poi anche **curate, nutrite, "carezzate"**. Questo tipo di ricerca interiore coinvolge la persona e la conduce ad un processo di auto-realizzazione personale.

L'okness come riconoscimento di sé e dell'altro in ogni momento anche il più difficile nelle relazioni interpersonali e sociali viene sintetizzato nella forma io sono ok tu sei ok. Presupposto della teoria è infatti che lo sono O.K. e tu sei O.K.

Questa formula esprime una positività e un ottimismo alimentati dalla comprensione dell'altro, accettata e riconosciuta senza condizioni. La condizione del riconoscimento è legata alla semplice presenza, alla sola esistenza. UNA ESISTENZA ACCETTATA E NON GIUDICATA MA ACCETTATA E RICONOSCIUTA NELLO STESSO MOMENTO IN CUI SI ACCETTA E SI RICONOSCE NOI STESSI. .

Difese, pretese, offese assieme ai giochi psicologici alle risposte comportamentali ripetitive costituiscono una continua minaccia all'okness.

Sentirsi in pericolo in presenza di persone critiche, entrare in competizione per dimostrare il proprio potere, sentirsi minacciati dai successi di un proprio interlocutore, desiderio di rivincita, bisogno di sfidare sono i segni evidenti del tradimento dell'okness.

La relazione educativa si concretizza nel simultaneo riconoscimento dell'esistenza di sé e dell'altro indipendentemente da tutto quello che può avvenire, dai comportamenti che si possono adottare, dalle opinioni che si possono esprimere, dagli errori che si possono commettere da parte di ciascuno degli interlocutori.

Partendo da questo punto di vista, quando si ha a che fare con un'altra persona, si dovrebbero individuare le sue risorse.

Diventare competenti dal punto di vista relazionale significa coltivare due abilità fondamentali:

1. da un lato la capacità di osservare i fenomeni della relazione al fine di capire che cosa sta avvenendo,
2. dall'altro la capacità di assumere comportamenti funzionali alla costruzione di buone relazioni.

Per essere capaci di capire che cosa sta avvenendo in una relazione occorre coltivare il gusto di guardarla come

- un fenomeno da scoprire,
- occorre focalizzare l'attenzione,
- posizionarsi in modo tale da essere contemporaneamente coinvolti e osservatori separati
- occorre imparare a sospendere il giudizio. Se guidano i giudizi la possibilità di comprendere l'altro si assottiglia.

L'altra abilità fondamentale è quella di assumere comportamenti per costruire "buone relazioni". Le "buone relazioni" sono quelle che vivono nel presente, quelle nelle quali tu ed io ci scambiamo pensieri ed emozioni congruenti con quello che tu ed io siamo adesso "qui e ora".

Le relazioni "non buone" sono quelle nelle quali io sto usando te o tu stai usando me per continuare all'infinito una storia antica (copione) che è solo tua o solo mia.

L'AFFETTIVITÀ NELLA RELAZIONE

L'affettività si configura come un problema educativo nello stesso momento in cui viene considerata non più come contrapposta alla razionalità, ma come realtà umana complessa da analizzare nelle sue radici cognitive, nelle sue implicazioni comportamentali, nella posizione che assume come ingrediente inevitabile nella dinamica delle decisioni della persona umana.

CONCETTO DELLA SEPARAZIONE DEI SENTIMENTI

La separazione dal sentire dell'altro non mette in gioco l'interesse, l'affetto, l'amore che si ha per l'altro. Non mette nemmeno in discussione l'importanza che i sentimenti espressi dagli altri hanno per la nostra vita, per il nostro star bene e per il nostro star male.

La separazione riafferma semplicemente che, nel circuito emotivo di grande rilevanza che noi strutturiamo con gli altri, ciascuna persona conserva un suo margine di responsabilità nel sentire e nel rispondere al sentimento dell'altro. Quel margine è realmente difficile da cogliere e da identificare nei momenti dell'emozione dove l'altro sembra non solo la causa ma anche la causa unica della nostra gioia o del nostro dolore.

La violenza, l'aggressione oppure l'accoglienza e l'affetto possono facilitare in ogni altro interlocutore sentimenti corrispondenti di segno negativo o positivo, ma l'entità e la qualità della risposta adottata in presenza di questi atteggiamenti è sotto la diretta responsabilità della persona che risponde. Il riconoscimento di questa reciproca autonoma responsabilità porta ad un ulteriore passo avanti e a formulare il principio che **solo persone affettivamente separate** possono amarsi realmente. Possono cioè, mettere in comune qualcosa di proprio, sentimenti di cui sono titolari, beni di propria

appartenenza che possono consapevolmente e liberamente condividere.

LA CONSAPEVOLEZZA, SPONTANEITÀ COMPETENTE NELLA RELAZIONE

La **consapevolezza** è la capacità di vedere, sentire, provare le sensazioni, i gusti, gli odori nello stesso modo in cui lo fa un neonato. La persona consapevole è in contatto con le sue sensazioni fisiche e con gli stimoli esterni, questo le permette di rendersi conto di cosa sta succedendo dentro di lei e di scegliere quale comportamento attuare fuori di noi.

La **spontaneità** è la capacità di attingere a tutta la gamma completa di emozioni, pensieri e comportamenti. Percorso da fare nell'alfabetizzazione affettiva.

L'**intimità** significa una aperta condivisione di emozioni autentiche.

AI PRESENTI: " VERIFICATE QUELLO CHE AVETE OTTENUTO DOPO LA RELAZIONE RISPETTO ALLE VOSTRE ASPETTATIVE
E CIÒ CHE AVETE INVECE COLTO DI NUOVO SUL TEMA TRATTATO E SU DI VOI"

PER CONCLUDERE: *La Rondine dell'anima*

*Nel fondo profondo dentro il corpo
li abita l'anima.*

*nessuno ancora l'ha vista
eppure tutti sanno che esiste.
Esiste, senza ombra di dubbio.
e tutti sanno, anche,
che cosa c'è dentro di lei...*

*Dentro l'anima nel suo bel mezzo sta lì,
ritta su una sola zampetta una rondine.
La rondine!*

*Il suo nome è Rondine dell'anima...
E' lei che sente tutto quel che noi sentiamo.
Quando qualcuno ci fa del male
la Rondine dell'anima*

*vaga voglia voglia nel nostro corpo,
di qua, di là, per ogni angolo con il peso di pesanti patimenti.
Quando qualcuno ci vuole bene saltella,
la Rondine dell'anima, saltella, fa piccoli balzi d'allegria,
avanti e indietro, su e giù.*

*Quando qualcuno ci chiama per nome la rondine dell'anima sta bene
attenta al suono della voce di chi chiama:*

*vuol riconoscere quale sia la natura del suo richiamo
Quando qualcuno si arrabbia con noi la Rondine dell'anima
si racchiude in se stessa e triste e silenziosa se ne sta.*

*Però, quando qualcuno ci stringe
in un abbraccio la Rondine dell'anima*

che abita nel fondo profondo del nostro corpo
diventa grande grande sino quasi a riempire di sé
tutto lo spazio che trova dentro di noi.
Quel che c'è di bene al mondo lei lo trova in un abbraccio stretto stretto.
Nel fondo profondo, dentro il corpo lì abita l'anima.
Nessuno l'ha ancora vista
eppure tutti sanno che esiste.
E mai, mai è nato alcun uomo senza che per lui un'anima ci fosse.
Così l'anima si annida dentro di noi
nel momento stesso in cui veniamo al mondo.
e non ci abbandona, non una sola volta
finché siamo vivi.
Come l'aria che l'uomo respira dal momento in cui nasce sino
al momento in cui se ne va.
E ora di sicuro vorrete saper com'è fatta la Rondine dell'anima.
Oh, non c'è nulla di più semplice.
E' fatta di tanti cassettini.
Non si possono aprire sull'istante, già, perché ognuno è chiuso a chiave,
una chiavetta che funziona solo per lui. E' tutta sua.
La Rondine dell'anima è proprio l'unica che possa aprire i cassettini.
In che modo?
Nulla di più semplice: con l'altra zampetta.
La Rondine dell'anima sta ritta su una zampetta sola.
con l'altra zampetta che tiene ripiegata sotto il corpo
può far girare la chiave di quel cassetto che vuole aprire.
La spinge nella toppa. La gira, ed ecco che tutto quello che c'è nel cassetto
se ne esce in libertà dentro il corpo.
E poiché tutto quello che noi sentiamo ha un suo proprio cassetto
La Rondine dell'anima è una moltitudine di cassettini.
C'è il cassetto della gioia e quello della tristezza
il cassetto dell'invidia e quello della speranza,
il cassetto dell'illusione perduta
e quello della disperazione,
c'è il cassetto della pazienza e quello del nervosismo.
C'è persino il cassetto dell'odio, il cassetto della rabbia,
ma anche quello della dolcezza e della cortesia,
quello della pigrizia e quello ... dell'insulsaggine.
E, infine il cassetto dei segreti più segreti,
quello che quasi mai viene aperto.
E ci sono molti altri cassetti.
Per parte vostra potete aggiungerne tanti: quanti ne volete!
Capita a volte che l'uomo possa scegliere da sé e indicare alla Rondine dell'anima

Quale chiave vuol far girare, quale cassetto aprire.
Ma a volte è la Rondine dell'anima che decide per lui.
Un esempio: lui vuole star zitto e dà istruzione alla Rondine dell'anima
di aprire il cassetto dello star zitti.
ma lei, di testa sua, apre per lui quello della chiacchiera,
e lui parla, parla, parla, senza neppure volerlo!
Un altro esempio: lui cerca di dare ascolto alla pazienza.
Ma lei gli apre il cassetto del nervosismo
E così lo fa diventare nervoso.
Capita così che lui sia geloso
senza averne la minima intenzione.
Capita così che lui combini solo guai
Anche se vuol essere d'aiuto.
Perché davvero la Rondine dell'anima non sempre si lascia comandare
Ma solo qualche volta.
E allora, a volte gli combina pasticci...
Così non è difficile comprendere che ogni uomo è diverso dall'altro
per la Rondine dell'anima che sta dentro di lui.
C'è quella che già sul far del mattino spalanca il cassetto della gioia:
e la gioia si diffonde per tutto il corpo.
E l'uomo di questa Rondine sarà pieno di gioia.
ma poi c'è quella Rondine dell'anima
Che spalanca per lui il cassetto del dolore....
Il dolore allora esce e si diffonde
E diventa padrone dell'uomo in ogni cosa e in ogni suo momento.
Così sino a quando la Rondine non chiude quel cassetto
non troverà più pace al suo dolore.
C'è la Rondine che- poverina- apre sempre cassette poco piacevoli...
E la Rondine che- buon per lei- sceglie fra i cassette quel che meglio le si addice.
Ma la cosa più importante è star bene ad ascoltare la Rondine dell'anima.
Capita a volte che essa chiami noi e noi non la sentiamo.
Peccato!
Vuole raccontarci di ciò che siamo noi,
vuole raccontarci di quei sentimenti che stanno chiusi nei cassette dentro di lei.
C'è chi l'ascolta un momento dopo l'altro,
c'è chi l'ascolta per un momento ogni tanto,
e c'è chi l'ascolta una sola volta, in tutta la sua vita.
Allora val forse la pena
chissà nel pieno della notte,
quando tutto tace, di stare, un poco, ad ascoltare
la Rondine dell'anima che sta dentro di noi
nel fondo profondo dentro il nostro corpo.

Di Michael Snunit

BIBLIOGRAFIA

Silenzi e parole nella relazione *F. Montuschi*

Costruire la famiglia. Vita di coppia, educazione dei figli con l'analisi transazionale *F. Montuschi* Fare e essere il prezzo della gratuità nell'educazione *F. Montuschi*

L'ABC delle mie emozioni. ed Erickson.