

## 30 pensieri per 30 giorni di belle relazioni

Di Aladino Tognon, Dirigente Scolastico a Bassano del Grappa.

Lavorare insieme ad altri è difficile, è faticoso lavorare in gruppo. Noi tutti siamo inseriti nei gruppi: la famiglia è un gruppo, l' Istituto Scolastico, dove lavoriamo, è un insieme di gruppi. Si può star bene e possiamo migliorare le nostre relazioni con gli altri: in famiglia, negli ambienti di lavoro, nei rapporti sociali. È difficile ma si può. Non nasciamo sapendo come relazionare con gli altri, ma possiamo impararlo.

Occorre confrontarsi con alcuni problemi che il presente lavoro cercherà di affrontare anche se velocemente. Vediamoli:

- La comunicazione
- I conflitti
- Il gruppo
- Io persona sono una risorsa per gli altri
- Gli altri sono una risorsa per me
- Il cambiamento
- L'energia psichica
- L'ottimismo
- La depressione
- Non giudicare
- L'ascoltare
- Il linguaggio del mio Istituto
- Egoismo e altruismo
- L'amicizia
- L'inimicizia
- Il sentimento di potere
- L'empowerment
- L'autonomia.
- Il nemico

Ho escogitato una modalità che spero risulti simpatica. Prossimamente prendetevi un mese e ogni giorno provate a sperimentare dei pensieri positivi per migliorare le relazioni. Bernard Shaw una volta disse: “ Se vuoi insegnare qualcosa ad uno, non l' imparerà mai”. Non voglio insegnare niente con questi miei semplici ricette di gestione del quotidiano. Desidero semplicemente raccontarvi la mia esperienza sul campo, sostenuta da studi teorici specifici, in merito alle relazioni tra persone. Vorrei proporvi, per ogni giornata, un pensiero per costruire “belle relazioni” con gli altri. A voi il faticoso compito di tradurli in possibili comportamenti. Mi piacerebbe pensare di potervi aiutare a passare da uno stato d' animo, vissuto nell' ambiente di lavoro, “malestante”, ad uno stato d' animo “benestante”. Lo stimolo a recuperare vecchi pensieri, suggerimenti e idee che mi son venuti in anni di conferenze ed incontri con docenti dirigenti è legato alla difficile situazione scolastica scossa da riforme che poco hanno a che fare con il ragionamento pedagogico- filosofico e molto con quello economico. Chi ci aiuterà in questo periodo “buio”? chi riuscirà a “suonare” delle note utili alla scuola, che tengano conto del contesto cambiato ma che sviluppino soluzioni divergenti. Saranno colpiti i pensieri elaborati fuori dal “coro”? Questi miei 30 pensieri sono un tentativo timido di risposta a queste domande. Di una cosa sono certo: voglio affermare, in contro- tendenza rispetto al ripescaggio di vecchi e logori modelli organizzativi che tendono ad eliminare, o comunque a diminuire, la collegialità, voglio affermare, dicevo, il valore del lavorare in gruppo.

## **1° giorno del benessere : “ Non prenderò a calci il miele”.**

Lasciatemi cominciare con una metafora. A molti di noi , forse quasi a tutti, piace il miele. Quando passeggiamo per i boschi o in aperta campagna e scopriamo un’ alveare, molte persone non sanno resistere alla tentazione di muovere l’alveare con un bastone e a volte lo distruggono per vedere l’effetto che fa. Eppure siamo “golosi” del miele e dovremmo un po’ rispettare il lavoro di api laboriose. Fuori dalla metafora cosa voglio dire? Noi abbiamo bisogno degli altri (il miele). Quando ci addormentiamo alla sera abbiamo pensieri positivi: vorremmo star bene con i nostri figli, con i nostri compagni/e di vita, con i colleghi di lavoro, con i ragazzi delle nostre scuole. In altre parole vorremmo star bene con gli altri, lavorare tra amici, spendere e giocare la nostra affettività con gli altri. Sono dolci pensieri serali prima di abbandonarci ad un sonno ristoratore. Alla mattina questo sogno viene infranto: percepiamo gli altri ostili, diversi, nemici. Conseguentemente ci difendiamo dagli altri, siamo sospettosi: “cosa mi farà oggi?”, giudichiamo, complichiamo le relazioni. In altre parole stiamo dando calci all’ alveare( le relazioni) per tenerci alla giusta distanza dagli altri. In parole semplici il nostro pensiero mattutino è di questo tipo:” prima che mi prenda a calci lui è meglio che lo faccia io”.

Oggi , con questo primo pensiero, vi invito a tirar meno calci del solito e a valorizzare gli altri, le relazioni che avete con essi, oppure, se non ne avete, cosa però quasi impossibile, cercate di costruirle. Perché ci conviene avere, oggi, questo pensiero? Sempre più la scienza ci dice che per vivere in equilibrio abbiamo bisogno degli altri. Pensate : un neonato se da subito non riesce ad instaurare una relazione con la madre, un dottore, un’ infermiera, una suora, comunque un adulto, nei primi istanti di vita, sviluppa una malattia chiamata marasma e muore ( Spitz). Ciò significa che noi abbiamo bisogno di essere in relazione con gli altri( miele) non possiamo, per la nostra salute mentale, farne a meno. Ci conviene pensare a come realizzare belle relazioni con le persone che ci circondano sia negli ambienti lavorativi sia all’ esterno di essi.

Se avrete la pazienza di seguirmi con le altre giornate spero di potervi fornire degli aiuti.

## **2° giorno del benessere: “ io sono una risorsa”.**

Nessun uomo vive senza “cento carezze al giorno”, ci racconta lo studioso E. Berne. Le “carezze” vanno intese come riconoscimenti che gli altri ci porgono per evidenziare i nostri meriti, le nostre qualità, i comportamenti che abbiamo ecc... Provate a pensare: riuscireste a vivere con un partner che non vi dice mai che siete belli, bravi e importanti? Non credo e, se lo fate, chiedetevi quanto viva e soddisfacente sia la vostra relazione. Ma cento carezze non ci vengono solo dagli altri. Dobbiamo imparare a darci noi stessi delle carezze. Ovviamente con moderazione , senza perdere il senso della realtà e con onestà mentale. Per darci delle “ carezze” occorre conoscersi, amarsi, volersi bene, aver cura del proprio corpo e del proprio portamento. Occorre credere in se stessi , nel sapere di poter fare e nel voler fare.

Ogni mattina davanti allo specchio oltre che a sistemarci viso e capelli più o meno ribelli facciamoci dire dallo specchio qualche abilità, qualche aspetto di noi stessi utile agli altri, alla nostra organizzazione scolastica, ai nostri colleghi. Tentiamo di mettere in atto delle nostre competenze e alla fine della giornata gustiamoci l’ impegno e i risultati ottenuti. .

Ognuno di noi è una risorsa per se stesso e per gli altri, ognuno di noi è portatore di un – colore- ,di un sentimento, di un’ idea o di un sogno. Queste sono le nostre risorse. Dobbiamo credere in noi , non essere sfiduciati: domani “ci sarà il sole”. Con questo pensiero di benessere cominciate questa seconda giornata impegnandovi a:

- Essere una risorsa per gli alunni del vostro Istituto
- Essere una risorsa per i colleghi di lavoro
- Essere una risorsa per i genitori degli allievi
- Essere una risorsa per l’ organizzazione.

### **3° giorno del benessere: mi chiedo “ chi è l’ altro?”**

Nei nostri ambienti di lavoro ogni giorno abbiamo delle relazioni. Noi abbiamo un po’ di spudoratezza perché pensiamo di conoscere i nostri colleghi di lavoro, gli allievi, il Capo d’ Istituto, i genitori, i docenti. Ma non è così.

Approfondirò l’ argomento nel 18° giorno del benessere. Per ora vorrei farvi riflettere su questa asserzione forte che vi vengo a raccontare: gli “altri” sono sempre una reazione ai nostri comportamenti (S.Freud). I nostri figli, per esempio, sono una reazione ai nostri comportamenti di genitori. Non è simpatica questa cosa che vi dico perché di fatto ci mette in discussione. Il collega potrebbe cambiare, potrebbe essere meno depresso, più solare se io cambio il mio comportamento verso di lui. Lasciatemi ribadire il concetto così semplice e proprio per questo difficile da praticare: “ Gli altri sono la reazione ai miei comportamenti”. Infatti quando arriva un nuovo collega di lavoro ci sono due possibili situazioni. Vediamole.

#### **1° situazione**

Arriva il nuovo collega e prima di raccontargli le abitudini, ciò che va fatto o non va fatto, gli faccio la radiografia per vedere se è un tipo/a affidabile, se è degno della nostra fiducia. La reazione del collega a questo nostro comportamento sarà uguale e penserà: “ Prima di farmi conoscere sarà bene capire che tipo/i ho davanti” . E’ un atteggiamento di difesa che potrebbe compromettere per sempre l’ inserimento proficuo del nuovo collega nell’ ambiente di lavoro. Ad un comportamento o a fronte di atteggiamenti di sfiducia si raccoglie atteggiamenti, comportamenti e reazioni simili.

#### **2° situazione**

Arriva il nuovo collega e lo accolgo con un sorriso, cerco di spiegare con pazienza l’ ambiente dove insieme lavoreremo, mi dimostro disponibile, aperto, lo ascolto e comprendo i suoi timori o i suoi entusiasmi. La reazione del collega sarà , verso di noi, di riconoscenza, di fiducia, il rapporto prenderà una piega positiva. In poche parole ci sembrerà che con il nuovo collega potrebbe nascere vera collaborazione ed amicizia.

Ci conviene quando entriamo in un contesto lavorativo nuovo, in un nuovo gruppo di lavoro, in un nuovo reparto o mansione di lavoro, ricordare che l’ altro è sempre la reazione ai miei comportamenti . Conseguentemente, nonostante i rischi , faccio una scelta di fiducia nei confronti del collega che sicuramente ci rimanderà dei comportamenti positivi.

Proviamo.....

### **4° giorno del benessere : Mi conviene cambiare?**

L’ argomento trattato: il cambiamento, è difficile o come si dice “tosto”, ha bisogno di tempo per essere digerito. Vi propongo di restare per i prossimi quattro giorni, compreso questo, ad approfondire questo tema. Vi assicuro che alla fine ne sarà valsa la pena.

Cominciamo con un po’ di teorizzazione attorno al problema. Se io potessi chiedervi : “credete che le persone cambino spesso durante la vita?” Sono sicuro che unanimemente la risposta sarebbe del tipo: “ Sicuramente , senza dubbio gli uomini cambiano durante la loro vita”.

E non c’è dubbio che effettivamente sia così.

Tutti, a parole, ammettono e vogliono il cambiamento ma poi tendiamo a non cambiare mai e cerchiamo o vogliamo o esigiamo il cambiamento degli altri. Devono cambiare gli alunni, i colleghi di lavoro, il Capo d’ Istituto ma noi siamo perfetti e comunque, se proprio dobbiamo cambiare, non occorre che sia oggi ma .....domani, un domani che non arriverà mai.

Il cambiamento è anche uno stato d’ animo. Mi spiegherò meglio più avanti, abbiate pazienza.

Ora ho bisogno di motivarvi e quindi convincervi che mettersi in gioco e voler cambiare significa provare addirittura “euforia” . Il cambiamento porta a sentimenti di forte benessere e per tale motivo vale la pena mettersi in gioco. Quando ci diamo un obiettivo di cambiamento necessariamente dobbiamo mettere in bilancio anche un certo grado di “sforzo” e di difficoltà. La felicità non scende dal cielo , la costruiamo noi. Facciamo un esempio . Quando un fumatore decide di smettere di

fumare , decide un grande cambiamento delle sue abitudini. Ovviamente tutto ciò passa attraverso un grande sforzo che in alcuni casi è sofferenza psichica e fisica. Non vi nascondo che il cambiamento ha come componente ineliminabile lo sforzo. Tutto ciò viene controbilanciato con un' altra sensazione che è caratteristica del cambiamento raggiunto: euforia.

Non credo di avervi convinti , anzi, dovrei sforzarmi un po' e dimostrarvi che il cambiamento porta euforia. Ma ho tre giorni di tempo ancora per convincervi.

Torniamo a ragionare insieme. Scomodiamo una persona del passato molto importante: S.Freud. Questo studioso pensava che l' uomo ha, dentro di sé, due forti energie: l' energia fisica e l' energia psichica. L' energia fisica , quella che conosciamo meglio , si esaurisce ma per recuperare basta una buona dormita, la giusta vacanza. Lo sanno benissimo le nostre colleghe di lavoro che, tornate a casa, hanno una famiglia sulle spalle da accudire.

L' energia psichica è diversa e originale : più si usa e più aumenta, meno si usa e più diminuisce fino a scomparire a volte del tutto. Il parole povere energia psichica significa aver voglia di vivere, di contare, di esserci nella vita con progetti ed entusiasmo, significa credere nelle cose che facciamo , nel loro valore ed efficacia, avere empowerment.

Tutto ciò è molto legato al cambiamento.

Oggi cercate di guardare dentro voi stessi e trovare il grado di energia interiore da voi posseduta.

Avete le pile dell' umore cariche o scariche?

Se le avete cariche sicuramente siete persone che si mettono in gioco, avete dei progetti da realizzare, cercate e praticate il cambiamento, trovate nuovi modi per migliorare le relazioni non soddisfacenti.

Se le vostre “ batterie” interiori sono scariche dovrete darsi degli obiettivi di cambiamento dei progetti piccoli ma realizzabili, aprirvi agli altri e a situazioni nuove, dare “aria” alla vostra giornata.

Abbiamo pensato troppo prendiamoci una pausa e domani continueremo sull' argomento.

## **5° giorno di benessere: andiamo alla ricerca dell'euforia**

Vivere e realizzare un cambiamento significa provare euforia. Per rendere concreto il discorso legato al cambiamento voglio precisare che non intendo cambiamenti eclatanti , anzi, pesate ad un cambiamento di relazione con i vostri colleghi di lavoro, con gli alunni, con i vostri figli. La mia ipotesi è legata ad una convinzione : se decidete di cambiare il vostro stato d' animo , un vostro comportamento in ambiente lavorativo e portate a successo tale cambiamento, voi proverete euforia. Sicuramente, detto così semplicemente, non vi ho convinti. Seguitemi in questa storia fantastica che vi voglio raccontare. Concetta, sposata con Mario, lavora come guardiarobiera in un Convitto. Una sera Concetta torna a casa e trova il suo Mario che l' attende tutto euforico: ha una sorpresa per la sua Concetta. Mario è un ottimo venditore e la sua Ditta lo ha premiato donandogli un viaggio premio per due persone alle Maldive.

“Concetta ti porto alle Maldive!” esclama Mario. “Lasciami in pace, ho lavorato sodo al Convitto, poi ho dovuto subirmi la formazione con quei strani pensieri sul benessere di un formatore di cui non ricordo il nome ma ha a che fare con una lampada magica. Non è serata Mario, lasciami perdere” risponde Concetta.

Mario è paziente e fa vedere i due biglietti per le Maldive, un piccola – grande possibilità di cambiamento della loro vita. Concetta prende atto che Mario le ha detto la verità. Lo abbraccia e la fatica le sparisce immediatamente. Come direbbe Freud il cambiamento possibile nella vita di Concetta fa sì che essa investa la sua energia psichica in tale progetto. Concetta , grazie proprio all' energia psichica investita, si sente bene, riprende forza , apre la casa alle sue amiche per raccontare la sua possibile avventura alle Maldive. Ma c' è un ostacolo tra lei e le Maldive : il Dirigente Scolastico. Dovrà chiedere, pur essendoci dei “ponti” da sfruttare, due giorni di ferie al proprio Dirigente. Concetta è una persona sincera, si reca dal Capo d' Istituto e racconta il suo bisogno.

Concetta è una brava persona che investe nel proprio lavoro, ci mette entusiasmo e voglia di fare, il suo Dirigente conosce il valore di Concetta e non ha dubbi: “ Concetta prenota il viaggio troverò la soluzione corretta per venire incontro alle tue esigenze. Te lo meriti , tutta la scuola sarà felice nel pensarti in vacanza”. Concetta ha superato l’ ostacolo, realizzerà il suo progetto di cambiamento: potrà andare alle Maldive. Concetta è una bella donna, ma uscendo dallo studio del Dirigente si sente bellissima, trova una collega che non le è molto simpatica ma ora la vede con una “luce” nuova, è prontissima ad aiutarla, è disposta ad ascoltarla, cosa che non avrebbe mai fatto. Concetta vive e prova un sentimento profondo d’euforia, vivrà e realizzerà un vero cambiamento e ciò le regalerà benessere interiore, potrà sopportare meglio le piccole e grandi difficoltà presenti nella vita quotidiana.

Spero di avervi convinto definitivamente : cambiare ci conviene, proviamo euforia e ci serve a sopportare, a sconfiggere e superare i piccoli- grandi dolori della vita quotidiana. Ma ciò che succede a Concetta è raro, solitamente non succede così , ma tratteremo domani altre possibili situazioni legate al cambiamento

### **6° giorno del benessere : riconoscere aspetti depressivi**

Avete dormito bene? Anche queste piccole cose sono importanti. Oggi trattiamo un argomento triste e dovete essere in forma e ottimisti così potrete apprendere meglio. Conviene essere ottimisti. Gli studiosi dicono che chi ha ottimismo si ammala di meno e vive di più. Val la pena crederci.

Vorrei riportarvi alla storia di Concetta . Ieri Concetta ha investito energia psichica sognando le Maldive e successivamente , superando gli ostacoli, vive il cambiamento ( Freud lo chiamerebbe l’ oggetto d’ amore raggiunto) provando forti momenti d’ euforia. Tale euforia permetterà a Concetta di sopportare gli inconvenienti della vita quotidiana e di aver energia per affrontare altri cambiamenti.

Manteniamo sempre gli stessi protagonisti ma cambiamo la storia.

Mario tornando a casa annuncia il premio: “ Concetta andiamo alle Maldive” risponde Concetta: “Lasciami stare ho avuto una giornata dura, una formazione che parla di benessere e mi procura malessere”. “ Guarda qui ! ecco i biglietti” Risponde Mario . Concetta comincia a investire energia psichica sperando e sognando una bella vacanza . Deve superare l’ ostacolo: chiedere due giorni di ferie al Dirigente. Questa volta il Dirigente non concede le ferie, è un periodo molto intenso per l’ Istituto. I sogni di Concetta s’ infrangono, l’ energia psichica non supera l’ ostacolo e ritorna dentro a Concetta provocandole depressione. Infatti Concetta , delusa e amareggiata, dopo aver lasciato l’ ufficio del Dirigente ritorna a casa e si sente abbandonata da Dio e dagli uomini. Mario l’ accoglie fiducioso: “ Com’ è andata ?” “Male -risponde Concetta – non vengo in vacanza e nemmeno tu ci vai, resti qui a patire con me, credi di poterti divertire da solo?”. Il giorno dopo Concetta è intrattabile con i colleghi con i ragazzi dell’ Istituto: chi si avvicina muore. Concetta non raggiunge l’ euforia ma investe l’ energia psichica su di sè provando depressione, solitudine, abbandono. Non reagisce con speranza di soluzione di fronte ai piccoli problemi quotidiani, diventa dura con tutti, le sue relazioni con gli altri diminuiscono. La depressione poggia su una costante sensazione di essere inadeguati alle situazioni. Occorre saper reagire alla depressione perchè altera e distrugge le nostre relazioni con gli altri. Ma come fare? Non sempre succedono situazioni, oppure si risolvono situazioni difficili, come è accaduto al 5° giorno.

Oggi vi propongo di mettere le mani nei meandri profondi delle vostre insoddisfazioni. Molto malessere è dato da cambiamenti non realizzati, da speranze infrante, da sogni irrealizzati. È già un passo importante conoscere anche gli aspetti che ci hanno tolto ottimismo e benessere per cominciare a riprogettare cambiamenti alla nostra portata. Abbiate pazienza un suggerimento l’ avrete nel 7° giorno

### **7° giorno del benessere: troviamoci oggetti sostitutivi.**

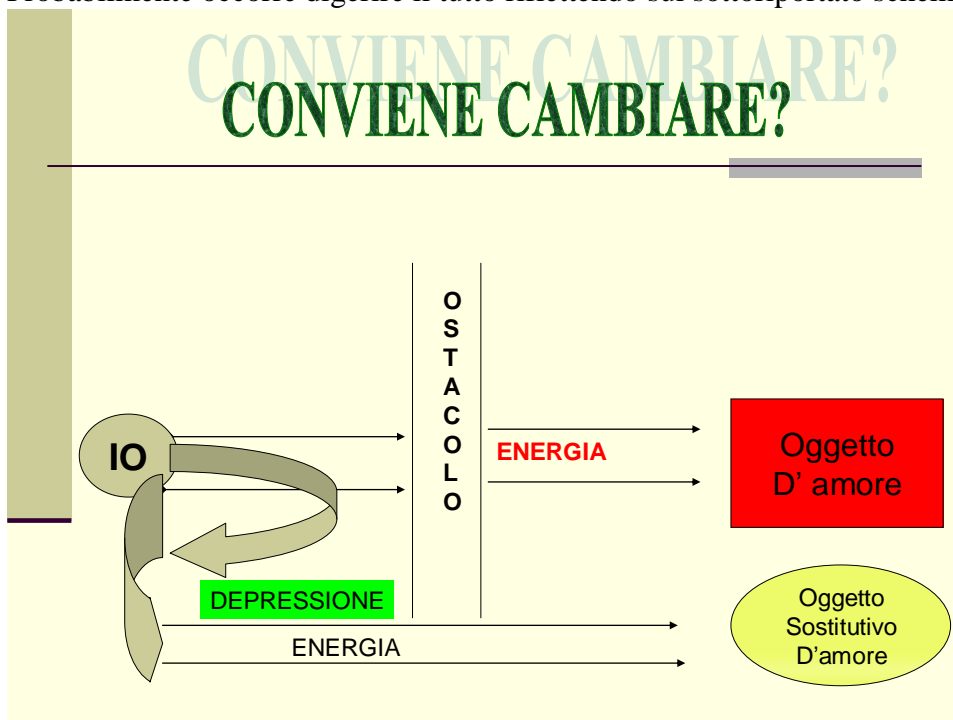
Tornano in scena i nostri due attori: Concetta e Mario

Mario tornando dal lavoro annuncia a Concetta il viaggio alle Maldive. Come nelle altre due precedenti situazioni in Concetta parte l' energia psichica: sogna di andare alle Maldive, ipotizza tramonti romantici e meravigliosi con il suo dolce marito, lo dice a tutte le amiche ma ha un ostacolo: il Dirigente Scolastico. Anche in questa situazione, a causa del periodo intenso di lavoro, il Dirigente non concede alcun giorno. Concetta è costretta a rinunciare alla meravigliosa vacanza. Purtroppo, dice Freud, quando parte l' energia psichica non si può più fermare: essa arriva da qualche parte. Nel 5° giorno Concetta, ve lo ricordo, aveva raggiunto "l'oggetto d' amore": avrebbe potuto andare alle Maldive provando benessere e sentendosi sicura ed amata. Buone sensazioni interiori nonché di forza e di coraggio per affrontare difficoltà. Nel 6° giorno l' energia psichica non ha superato l' ostacolo ed è ritornata dentro Concetta determinando una situazione di delusione, sconforto, depressione, demotivazione.

Nel 7° giorno invece Concetta attua una strategia diversa. Quando esce dallo studio del Dirigente ha un pensiero folgorante. " Dolce marito mio vai pure da solo alle Maldive , io le Maldive me le vivo qui" . Concetta passa poi dal pensiero all' azione e, arrivata in piazza, nota l' insegna luminosa della pasticceria, entra e si mangia un intero vassoio di pasticcini, non contenta prende il libretto di assegni e si regala un bel vestito che sognava da tanto tempo. Arriva a casa e trova il marito e due figli affamati. Esclama bonariamente: " Non sono mica la vostra schiava! Questa sera , caro marito, mi porti fuori a cena e voglio essere servita come una gran signora". Cosa ha fatto Concetta? Ha deviato l' energia psichica non su di lei ma, come dice Freud , su "oggetti sostitutivi d' amore" ( Pasticcini, abito, cena). In tal modo l'energia psichica investita trova sfogo e non provoca depressione. Nella vita comune dobbiamo diventare abili a trovarci degli "oggetti sostitutivi d' amore" e non rammaricarci di ciò. Quali sono gli oggetti sostitutivi? Infiniti e ognuno di noi deve trovarsi i propri oggetti sostitutivi. Meglio così che la depressione.

### 8° giorno del benessere: riassumiamo le idee.

Non è stato facile confrontarsi sul tema del cambiamento, ci abbiamo messo ben tre giorni. Probabilmente occorre digerire il tutto riflettendo sul sottoriportato schema riassuntivo.



### 9° giorno del benessere: saper comunicare

Noi diamo per scontato che le persone capiscano ciò che noi abbiamo detto. Non è così quasi mai. La comunicazione è un aspetto costitutivo delle relazioni umane. Anche questo è un argomento difficile e forse troppo vasto. Umilmente vorrei solo farvi riflettere sull'opportunità di voler accertarsi di ciò che l'altro ha capito di quanto io ho detto. Seguite questo schema e stupitevi della complessità della comunicazione.



Comunicare è difficile ma si può migliorare la comunicazione. Per esempio basterebbe farsi questa domanda sottoriportata, rispondere e poi guardare la soluzione.



Siete stupiti?

Credeteci è proprio così ma vi voglio stupire ancora di più, ecco cosa dicono importanti studiosi della comunicazione:

Quanto conta, secondo voi ,  
la parola ( ciò che si dice),  
il tono ( come lo si dice)  
Il gesto ( ovvero il linguaggio del corpo).  
Ovviamente riferito ad una  
comunicazione efficiente ed efficace

Parola	7%
Tono	38%
Gesto	55%

materiale formazione Aladino  
Tognon. E-mail: dstognon@libero.it

3

Contano molto i “gesti” che accompagnano le nostre parole. Tener sotto controllo questi dati e valorizzare l’ ascolto nonché studiare i nostri gesti che accompagnano le nostre parole, significa migliorare la comunicazione. Molto spesso nei corridoi delle nostre scuole senti gridare: “Lo sapete come son fatto io, non posso cambiare”. Speriamo di sentire sempre meno queste frasi. Noi uomini, diversamente dagli animali, possiamo cambiare, apprendere, diventare sempre più corretti nei confronti degli altri. Dire e affermare con forza che si è “fatti in un certo modo” e di non voler cambiare è una posizione di comodo che non è sostenibile.

Oggi riflettiamo, per aumentare il nostro benessere, sulle nostre comunicazioni:

- So ascoltare?
- So controllare il mio corpo affinché l’ altro , quando mi parla, capisce che lo sto ad ascoltare, che ritengo importante la sua comunicazione?
- Uso un linguaggio appropriato?
- Cerco di capire se l’ altro ha veramente capito quanto io ho detto a lui?
- Uso dei toni di voce rispettosi e consoni al contenuto della comunicazione?

### **10° giorno del benessere: riposiamoci**

Abbiamo esplorato , anche se superficialmente, tanti aspetti delle relazioni umane. Al 10° giorno dobbiamo riposarci e lasciare che gli apprendimenti, se ce ne sono stati, di questi giorni , lavorino dentro di noi cambiando il nostro modo di stare insieme agli altri.vi propongo per riposarci una splendida poesia. Parla dell’ affascinante mondo dei viaggi. Volere un cambiamento e nello specifico un cambiamento positivo nelle relazioni con gli altri significa mettersi in viaggio, scegliere le strade opportune e i necessari strumenti di viaggio.

Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga  
fertile in avventure e in esperienze

I Lestrigoni e i Ciclopi  
o la furia di Nettuno non temere,  
Non sarà questo il genere d'incontri  
se il pensiero resta alto e  
un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.  
Devi augurarti che la strada sia lunga,  
che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti –finalmente, e con che gioia-  
toccherai terra tu per la prima volta:  
negli empori fenici indugia e acquista madreperla ,  
coralli, ebano e ambre  
va in molte città egizie impara una quantità di cose dai dotte.  
Sempre devi avere in mente Itaca-  
raggiungerla sia il tuo pensiero costante.  
Soprattutto, non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni,  
E che da vecchio metta piede sull'isola, tu , ricco di  
tesori accumulati per strada  
Senza aspettarti ricchezze da Itaca

Itaca ti ha dato il bel viaggio  
Senza di lei mai ti saresti messo in viaggio:  
che cos'altro ti aspetti?

E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
Già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare

C.P. Cavsfys

### **11° giorno del benessere : valorizzo l' ascolto.**

Sempre meno ascoltiamo. Anzi. Qualche volta ascoltiamo solo la nostra voce. Oggi per migliorare le relazioni tra persone occorre valorizzare l' abilità dell' ascolto . Voglio farvi vedere come scrivono la parola ascoltare i cinesi. Osservate e notatene la complessità:



C.I.S.D.I.G.

Quando ascoltiamo un collega, un alunno, un genitore, un superiore dobbiamo prestare all'azione dell'ascolto tutta la nostra attenzione. Aiutiamoci con la postura del corpo e da una accettazione empatica (cuore).

Vi voglio proporre, per oggi il seguente esercizio:  
ascolterò, alla maniera "cinese", tutti i miei colleghi e gli studenti.

### **12 giorno del benessere : la finestra di Johari**

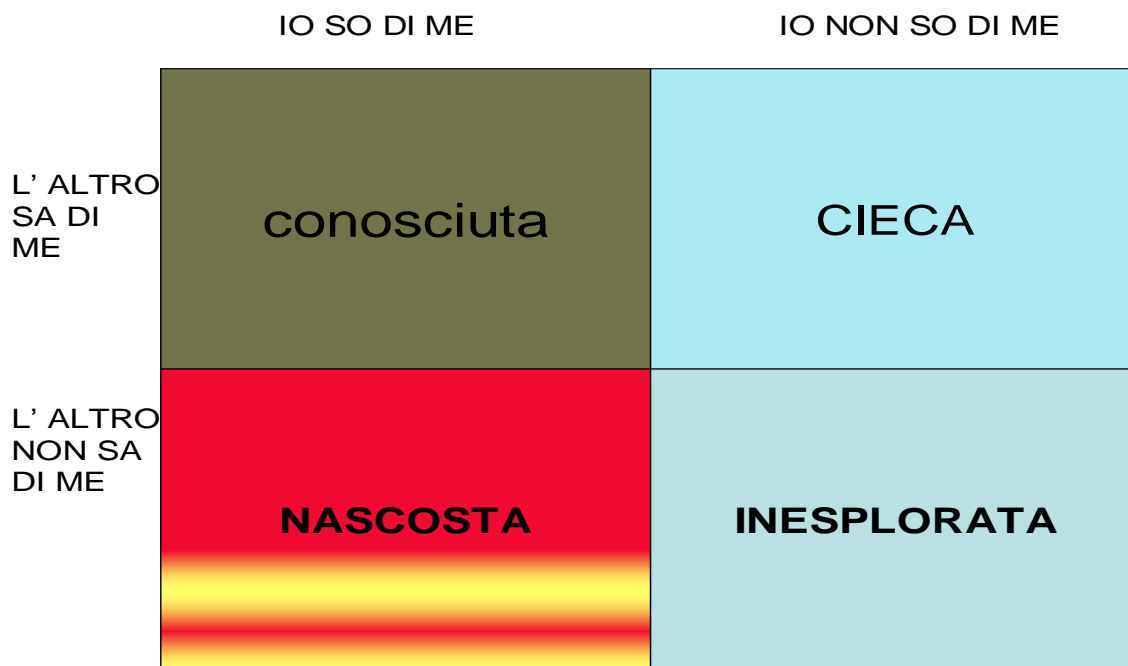
È giunto il momento di dare un aiuto concreto per migliorare le relazioni

Due noti psicologi americani propongono un semplice strumento per migliorare le relazioni.

Hanno inventato "la finestra di Johari" che prende il nome dalle iniziali dei nomi dei due psicologi che l'hanno inventata.

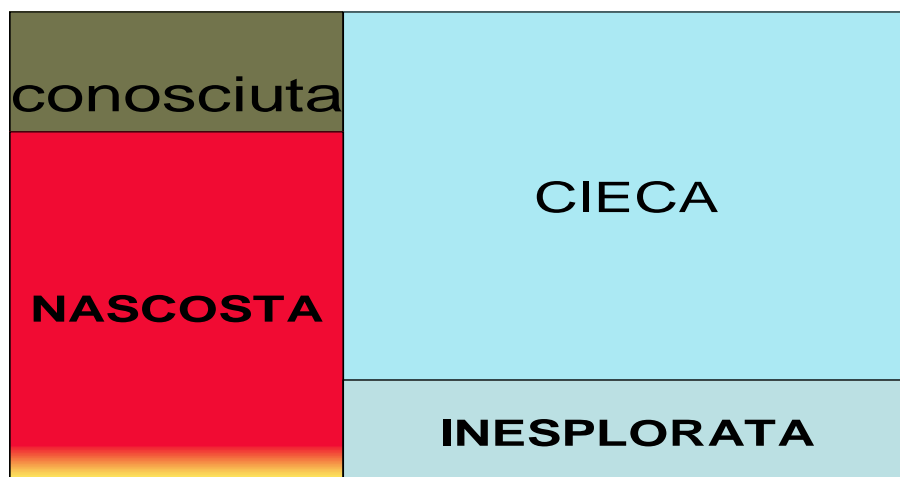
Essi sono convinti che tutte le nostre relazioni si concretizzino nell'area del conosciuto ma che tale area sia influenzata dall'area cieca, composta dalle informazioni che gli altri hanno su di me e che io non conosco. Per esempio, il cuoco Mario non conosce le percezioni, i pregiudizi, le sensazioni che ha la guardarobiera Flavia nei suoi confronti, se quest'ultima non glieli racconta.

Non solo quando Flavia incontra Mario inciderà nel loro rapporto i problemi che Mario ha avuto prima di incontrare Flavia. Flavia non sa, quando incontra Mario quali problemi in famiglia, di lavoro o personali agiscono dentro Mario. Questa è la finestra nascosta. Infine quando Mario incontra una persona nuova o reimposta una relazione con un collega di lavoro non sa dove andrà a finire, quali risultati avrà la nuova conoscenza o l'effetto che si avrà dopo aver reimpostato un rapporto. Ma ecco la finestra:



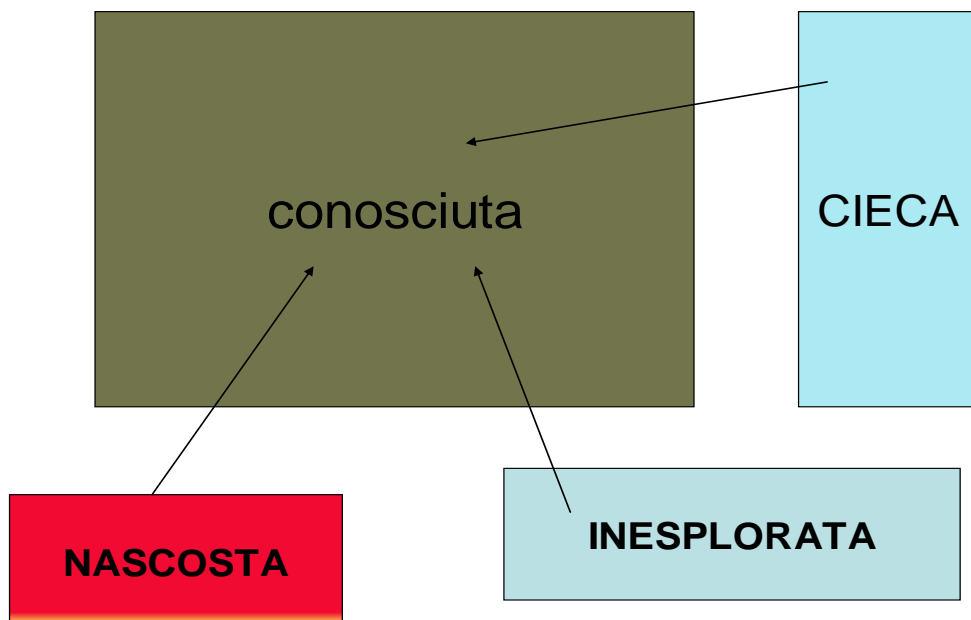
FINESTRA DI JOHARI

Le relazioni hanno problemi perché , solitamente la finestra del conosciuto è molto piccola , non diamo che poche informazioni e in tal modo le relazioni diventano difficili. Ci renderemo conto della situazione che viene a crearsi guardando il disegno riportato



Per migliorare le relazioni con gli altri dobbiamo portare informazioni dalla zona cieca,nascosta e inesplorata nella zona del conosciuto.

Più informazioni immettiamo nella zona conosciuta ( luogo dove avviene la relazione) maggiori sono le possibilità di successo nell' avere ottimali rapporti



### **13° giorno del benessere : Sono importante, gli altri sono importanti.**

È necessario, per avere belle relazioni con gli altri, avere una buona autostima. Senza esagerare. I saggi ci suggeriscono che “la virtù sta nel mezzo”. Io mi devo sentire importante per me stesso, non per la posizione che occupo o per quello che faccio. Sentirsi importanti è un sentimento benefico. Allo stesso modo anche le persone che ci circondano vogliono sentirsi importanti e come vorremmo che gli altri ci rispettassero questo sentimento, così noi dovremmo rispettare il loro desiderio di sentirsi valorizzati. Valorizzare gli altri, valorizzare noi stessi significa porre alla base delle relazioni il rispetto reciproco. Lasciate che ribadisca il concetto: alla base di ogni rapporto, pensiamo ai nostri rapporti di coppia, c'è il rispetto reciproco.

Con il rispetto tra le persone si può iniziare un rapporto di influenzamento reciproco che ci fa trovare, in sinergia con i colleghi, le giuste soluzioni anche ai problemi più complicati. Quando alla base dei rapporti tra le persone c'è la stima ed il rispetto l' influenzamento non diventa mai imbonimento, presa in giro o manipolazione.

Ricordiamoci in questo giorno:

- tutti abbiamo il bisogno di sentirci importanti.
- Tutti abbiamo dei sogni che si devono coniugare con la realtà
- Nelle relazioni ci vuole un po' d' eleganza

### **14° giorno del benessere : evitiamo i giudizi**

La provocazione che voglio proporvi per questa giornata è molto forte: sospendete il giudizio nei confronti dei vostri colleghi, in parole semplici vorrei invitarvi a non giudicarli mai. Giudicare significa, nella peggiore delle ipotesi, tagliare i rapporti, nella migliore raffreddarli. È un giorno importante questo per l' argomento trattato: il giudizio. Non voglio teorizzare molto ma proporvi una storia raccontata da Dale Carnegie nel libro “Come trattare gli altri e farsene amici” ed Bompiani.

La moglie di un signore dell' Oklahoma era solita riunirsi con altre signore con lo scopo di discutere insieme per migliorare i rapporti coniugali. Un giorno, su indicazione dello psicologo che conduceva il gruppo di discussione, chiese al marito 10 difetti peggiori che trovava in lei. La richiesta lasciò stordito il marito. Infatti il problema non era quello di trovare 10 difetti della moglie, ma sceglierne solo dieci. Il marito prese tempo e chiese alla moglie una pausa di riflessione. Dopo qualche giorno il marito telefona al fiorista e ordina dieci rose rosse per sua moglie e detta il seguente biglietto da recapitare con le rose: “ Non riesco a mettere insieme dieci tuoi difetti. Ti amo come sei, saprei trovare facilmente i 10 motivi per restare con te” .Alla sera , al ritorno del marito, la signora lo accoglie con le lacrime agli occhi, piena di felicità e alla successiva riunione del suo gruppo, dopo aver riferito alle colleghe del dono delle 10 rose rosse, ricevette mille complimenti dalle colleghe per il suo dolce, raffinato e, a sentir loro, veramente innamorato marito. Non occorre credo soffermarmi più di tanto nelle conclusioni: fu l' unico rapporto di coppia che migliorò. Il marito aveva sospeso il giudizio.

Vi propongo di “non tagliare i vestiti addosso” ai nostri colleghi di lavoro. E' più semplice , ma foriero di sconfitte, etichettare le persone: questa è brava, quest' altra è inefficiente .....

Valutiamo insieme con i colleghi le situazioni che non vanno e cerchiamo le motivazioni che hanno spinto una persona a comportarsi in un certo modo, se per noi è una modalità non corretta di comportamento, spieghiamo il nostro punto di vista ma non giudichiamo la persona.

### **15 giorno del benessere : “ il buon senso dell' oca”**

A volte , osservando gli animali possiamo imparare moltissimo. In questi giorni ho evidenziato la necessità di avere linguaggi adeguati, condividere con gli altri sogni e progetti, aiutarsi e aiutare. Nei prossimi giorni parlerò di gruppo e delle vittorie che l' uomo potrà raggiungere se saprà lavorare bene in gruppo. Ho trovato una descrizione di come le oche si organizzano per migrare. Spero sia non solo una piacevole lettura ma vi sia da stimolo per personali riflessioni utili a star bene negli ambienti di lavoro.

## IL BUON SENSO DI UN'OCA

Il prossimo autunno , quando vedrete le oche selvatiche puntare verso sud per l'inverno in formazione a volo a "V" , potrete riflettere su cio' che la scienza ha scoperto riguardo il motivo per cui volano in quel modo.

Quando ciascun volatile sbatte le ali , crea una spinta dal basso verso l'alto per il volatile subito dietro .

Volando in formazione a "V" , l'intero stormo aumenta l'autonomia di volo di almeno il 71 % rispetto a un volatile che volasse da solo.

**COLORO CHE CONDIVIDONO UNA DIREZIONE COMUNE E UN SENSO DI COMUNITA' ARRIVANO DOVE VOGLIONO , ANDANDO PIU' RAPIDAMENTE E FACILMENTE , PERCHE' VIAGGIANO SULLA SPINTA L'UNO DELL'ALTRO.**

Quando un oca si stacca dalla formazione , avverte improvvisamente la resistenza aerodinamica nel cercare di volare da sola , e rapidamente si rimette in formazione per sfruttare la potenza di sollevamento dell'oca davanti.

**SE AVREMO ALTRETTANTO BUON SENSO DI UN'OCA , RIMARREMO IN FORMAZIONE CON COLORO CHE PROCEDONO NELLA NOSTRA STESSA DIREZIONE.**

Quando la prima oca si stanca , si sposta lateralmente e un'altra oca prende il suo posto alla guida.

**E' SENSATO FARE A TURNO NEI LAVORI ESIGENTI , CHE SI TRATTI DI PERSONE O DI OCHE IN VOLO VERSO SUD.**

Le oche gridano da dietro per incoraggiare quelle davanti a mantenere la velocità.

**QUALI MESSAGGI MANDIAMO QUANDO GRIDIAMO DA DIETRO ?**

Infine (e questo è importante) quando un oca si ammala o viene ferita da un colpo di fucile ed esce dalla formazione , altre due oche ne escono insieme a lei e la seguono giù per prestare aiuto e protezione .

Rimangono con l'Oca caduta finché muore ; e soltanto allora si lanciano per conto loro , oppure con un'altra formazione , per raggiungere di nuovo il loro gruppo .

**SE AVREMO IL BUONSENSO DI UN'OCA , CI SOSTERREMO A VICENDA IN QUESTO MODO**

### **16° giorno del benessere : dal gruppo sociologico al gruppo psicologico**

Siamo immersi nei gruppi. Abbiamo però delle idee "nasometriche" rispetto al lavorare in gruppo. In questa giornata vi propongo di approfondire uno dei tanti temi riguardanti il gruppo.

Nelle situazioni comuni noi viviamo , lavoriamo, ci divertiamo inseriti in gruppi sociologici. Tali gruppi li potremmo semplicemente definire come insieme di persone che stanno insieme per raggiungere un obiettivo. Ad esempio: un gruppo di persone che aspetta un autobus sono un gruppo sociologico, così pure una riunione condominiale è un gruppo sociologico , lo è pure un gruppo di persone che prende il sole. In una scuola possono essere molti i gruppi sociologici: da quelli formati degli alunni che frequentano per arrivare ad un diploma, a quelli formati dal personale. C'è anche il gruppo psicologico che è la possibile e auspicabile evoluzione del gruppo sociologico. Nel gruppo psicologico le persone ,oltre ad avere scopi e obiettivi condivisi, sentono e vivono un sentimento di appartenenza al gruppo. L'amicizia, le belle relazioni, il benessere è patrimonio del gruppo psicologico. In "natura" esistono solo gruppi sociologici sta all' azione, all' intelligenza degli uomini far si che il gruppo si evolva in gruppo psicologico. Si sta bene in un gruppo psicologico: è l'estate del gruppo. Non è facile arrivare a costruire negli ambienti di lavoro un gruppo psicologico. A volte anche le famiglie restano solo un gruppo sociologico dove i membri non condividono più sentimenti di appartenenza. Per arrivare ad essere gruppo psicologico occorre investire energia per migliorare le comunicazioni, vivere il conflitto come la possibilità per ogni persona di poter esprimere al meglio le proprie idee e mai come attacco personale, occorre sapere che ogni gruppo ha bisogno di una leadership, occorre sviluppare corretti rapporti di amicizia, di rispetto reciproco delle diversità e delle opinioni divergenti. Molto spesso negli ambienti lavorativi le persone passano una vita professionale rimanendo gruppo sociologico senza mai gustarsi la serenità, la produttività , la sicurezza, l' aiuto che arriva dal gruppo psicologico. Il gruppo psicologico non nasce per magia grazie ad una bacchetta magica, ci vuole impegno ed un progetto condiviso per far nascere nell' ambito lavorativo gruppi psicologici. Quali sono i segnali che ci avvisano che sta nascendo o è nato un gruppo psicologico?

In estrema sintesi alcune idee:

- Quando c'è una sincera comunicazione nel gruppo
- Quando gli scopi del lavoro sono chiari, condivisi e motivanti per il gruppo stesso
- Quando si decide insieme con il metodo del consenso evitando le votazioni a maggioranza e minoranza
- Quando il conflitto è agito non contro le singole persone ma per esporre i propri pensieri, per sottolineare le posizioni non comprese
- Quando il silenzio non è percepito come minaccia ma reca un senso di benessere
- Quando tutti, nel gruppo, hanno un ruolo, una mansione chiara e rispettata da tutti.
- Quando si "dona senza chiedere"

Più sopra ho accennato che conviene, in un gruppo di lavoro decidere insieme con il metodo del consenso. Vale la pena di approfondire l' argomento. È il metodo più difficile da praticare, vi giro alcuni buoni consigli elaborati dal prof. E. Spaltro.

Vari sono i modi di decidere in gruppo. Tante sono le tecniche. Si propone la decisione che utilizza la tecnica "della decisione per consenso".

Con tale tecnica anche chi non condivide o non si riconosce nella decisione del gruppo, accetta comunque di condividere tale scelta e le conseguenti responsabilità. Tutti i membri del gruppo si sentono coinvolti nel realizzare la decisione presa con la tecnica del consenso controllando sia la contropendenza, sia la ricerca di altri alleati alla propria idea al di fuori del gruppo.

Ecco sei buone regole , dettate da Enzo Spaltro, per decidere con la tecnica del consenso :<sup>1</sup>

1. Evitate di vendere nel gruppo le vostre idee. Sappiate difendervi dalla pressione del gruppo. Occorre presentare sempre la propria posizione nel modo più chiaro possibile ovviamente più logico. E' necessario prestare molta attenzione alle reazioni del gruppo quando gli altri membri esprimono le proprie idee e opinioni.

---

<sup>1</sup> E. Spaltro, Giochi psicopedagogici, Etas, Milano 1985

2. Si deve cercare che la discussione di gruppo non assuma mai l'aspetto di una competizione in cui qualcuno deve perdere e qualcuno debba vincere. Quando il gruppo non riesce a trovare un accordo fra due alternative, il leader o facilitatore di gruppo, aiuti il gruppo stesso a cercarne una terza che sia più accettabile da parte di tutti. Non bisogna, nel gruppo, che il singolo cambi idea per timore del conflitto o per raggiungere l'accordo o l'armonia. Occorre resistere alle pressioni che non sono fondate su basi obiettive e logiche. Nel contempo si mantiene un atteggiamento elastico ma razionale, negoziale ma fermo, flessibile ma sincero : dovremmo evitare di capitolare anzitempo.
3. E' utile, volendo utilizzare il metodo del consenso, nei piccoli gruppi, evitare le tecniche di votazione : a maggioranza assoluta o relativa, la contrattazione, il sorteggio, ecc..., che sono tecniche dirette ad evitare o rimandare il conflitto. Quando si manifestano differenze di opinioni consideratele come indicative del fatto che qualcuno del gruppo non ha potuto esprimere chiaramente tutti i motivi che lo hanno condotto ad operare certe scelte ; occorre richiedere ulteriori informazioni, sia in relazione alla scelta da compiere, sia in relazione agli aspetti emotivi della comunicazione, quando questi appaiono rilevanti.
4. Vale la pena considerare le differenze d'opinione come un fatto naturale all'interno di un lavoro di gruppo, vedere tale situazione come una richiesta d'aiuto piuttosto che un ostacolo. Generalmente quante più idee si esprimono, maggiori sono le probabilità di conflitto ; d'altra parte anche le probabilità di ottenere una buona decisione aumentano.
5. Dovrebbe essere considerato con diffidenza l'accordo raggiunto troppo in fretta. Molto spesso dietro l'accordo c'è la manifestazione della paura di non accettazione. Non si deve accettare l'immediata coincidenza di opinioni senza aver verificato se le ragioni che hanno indotto le persone a trovare un accordo, sono effettivamente simili e complementari tra loro.

### **17° giorno del benessere : egoismo o altruismo?**

Quando si relaziona con gli altri sembra che l' opzione più corretta sia quella dell' altruismo. Sarà proprio così? La letteratura di settore ci indica che per aiutare gli altri dobbiamo prima di tutto voler bene a noi stessi. Far crescere dentro di noi l' energia per amare gli altri. L' altruista non è colui che ama gli altri più di se stesso perché si porta dentro degli squilibri e dei problemi non risolti. Per vivere bene con gli altri dobbiamo prima conoscerci bene, saper ciò che vogliamo, vivere la nostra soggettività, conoscere le nostre aspirazioni al benessere: essere un po' egoisti per diventare grandi altruisti. Se non sto bene con me stesso non posso aiutare l' altro. In questa giornata vi consiglio di pensare un po' a voi stessi , mettere a fuoco le situazione della vita lavorativa che non vi piacciono, pensare a delle soluzioni, cercate di capire quale potrebbe essere una strategia per essere contenti e soddisfatti di voi stessi, datevi qualche carezza, recuperate energia. Potrete così affrontare le situazione problema, il collega con il quale avete degli attriti, potrete aiutare i colleghi non forzatamente, ma con il desiderio di farlo senza chiedere nulla in cambio

### **18° giorno del benessere : l'indeteminazione psicologica**

Noi non conosciamo mai le altre persone ma solo ed esclusivamente il "rapporto" che abbiamo con loro. E' il principio di "indeteminazione psicologica". Principio facile a dirsi, a spiegare ma difficile da praticare. Facciamo fatica a rinunciare all' idea che noi conosciamo i nostri figli, nostra madre, nostro padre. Noi non conosciamo nessuno. Possiamo solo conoscere le relazioni che instauriamo con loro. Il marito o la moglie non possono più dire, in base a questo principio, dopo 20 di matrimonio o convivenza " Se ti avessi conosciuto/a così non ti avrei mai sposata!!!". Dopo 20 anni di relazione, la coppia è solo ed esclusivamente il risultato di tale relazione.

È dura accettare l' indeterminazione psicologica poiché ci sottrae la possibilità di scaricare gli insuccessi che sono anche nostri, sulla pelle degli altri. Noi possiamo conoscere il campo dove si svolge la relazione. Eccolo in sintesi-

L' altra persona è:

- La relazione che ha nei miei confronti
- La risposta ai miei comportamenti, alle mie parole, alle mie reazioni emotive
- Il risultato della variazione subita dopo esser entrato nel mio campo di relazione
- Non avremmo mai di fronte a noi una persona "oggettiva" ma una "soggettività" che entrerà in contatto con la mia soggettività

### **19° giorno del benessere : l' amicizia**

Ho un po' di paura usare la parola amicizia. La usiamo, nella quotidianità, troppe volte e con leggerezza. Amicizia è un termine antico e, in tanti casi e situazioni, è svuotato dai suoi significati più pregnanti. Oggi nel mondo che facilita la chiusura in se stessi, favorisce l' autogratificazione con TV , CD , realtà virtuali, abbiamo sempre più bisogno di amicizia. L' amicizia rompe le insidie che il nostro futuro mondo tecnologico nasconde. Amicizia significa avere motivazioni verso l' incontro con l' altro, è un' ancora contro la solitudine, possibilità di vivere la vera soggettività nella pluralità. Scrive Enzo Spaltro: " l' amicizia non è un fatto di coppia o meglio, forse all' inizio nasce come coppia, per diventare subito plurale .Amicizia è investimento di energia psichica, è il piacere d' investire negli altri e questa è vera rivoluzione". Ogni giorno abbiamo un grosso dilemma: reprimersi o esprimersi. , l' amicizia ci serve per scegliere la possibilità d' esprimerci. L' amicizia non è possesso di una persona ma libertà d' espressione. Molte volte vedete il Dirigente Scolastico come una vostra "controparte" e con ciò vi sentite tranquilli: avete individuato il nemico. Fermatevi un momento. Anche il Capo d' Istituto, il Direttore dei Servizi è un potenziale amico e hanno, pure loro, bisogno di amicizia.

### **20° giorno del benessere : un po' di riposo**

Come al 10 giorno abbiamo esplorato , anche se superficialmente, tanti aspetti delle relazioni umane e dobbiamo riposarci , lasciare che gli apprendimenti, se ce ne sono stati, di questi giorni , lavorino dentro di noi cambiando il nostro modo di stare insieme agli altri.

E' importante darsi le giuste pause per non arrivare a scuola già stanchi o stressati.

Un mio amico d' infanzia Gian Antonio Stella , editorialista del Corriere della Sera, in un suo libro racconta che alcuni "portatori", al seguito di una spedizione in America del Sud , ad un certo punto si fermarono e si misero a sedere. Il capo spedizione , molto preoccupato, chiese a loro la motivazione di tale scelta. Il capo dei "portatori" disse : "Voi correte troppo e noi ci siamo fermati per attendere la nostra anima".

Oggi vi propongo di rallentare i ritmi e ...." Aspettare la vostra anima"

### **21° giorno del benessere : ci vuole un po' d' inimicizia**

Ci vuole un po' d' inimicizia : è salutare per costruire buoni rapporti, è foriera di grandi amicizie. Non siate sorpresi da queste mie asserzioni. Parliamone...

Psicologicamente ognuno di noi ha dei nemici, il che non significa che noi oggettivamente non vogliamo loro bene( questa è un' altra storia). Possiamo avere, ed è naturale, nemici delle nostre idee , delle nostre proposte. Sono convinto poi che ogni idea buona all' inizio sia ostacolata , non riconosciuta come buona idea. Tutto questo è naturale: gli uomini vogliono cambiare a parole, ma amano i sentieri vecchi conosciuti perché li controllano. Quando avete dei nemici alle vostre idee foriere di cambiamento, di innovazione, benedite il nemico perché vi aiuta a migliorare la vostra idea, a renderla meno grezza, a valutare più aspetti. Occorre saper gestire l' inimicizia intesa come

scontro tra idee e posizioni affinché il confronto tra idee e posizioni non diventi in duello all'ultimo sangue dove uno vince e l'altro resta steso a terra.

La "corretta inimicizia" è una giusta dose di competitività tra idee, è stimolo per provare strade nuove, per dimostrare al collega nuove possibilità per star bene nell'ambiente di lavoro.

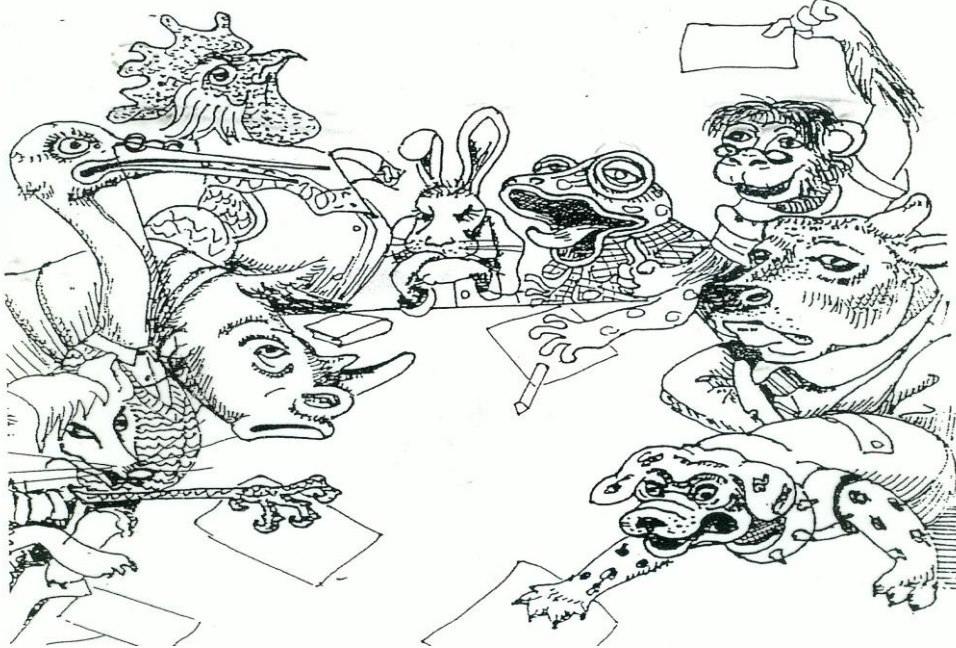
L'opposizione alle idee di una persona deve essere trattata come un fatto naturale e positivo per l'organizzazione. Attenzione solo nel gruppo psicologico si può vivere l'inimicizia come fattore di ricchezza e di cambiamento, nel gruppo sociologico l'inimicizia è odio e scontro mortale. Vorrei proporvi una rivoluzione culturale: il nemico è una risorsa, ci fa sbagliare meno, ci aiuta a contenere i nostri deliri di onnipotenza, ci dà la carica per credere nelle nostre idee, ci aiuta a trovare i punti deboli delle nostre posizioni. Vorrei farvi un esempio di come occorre vivere i nemici. Il mio maestro, il prof. Enzo Spaltro, come ho già detto è il padre di tutti gli psicologi del lavoro italiani, dedica un suo libro ad un suo "nemico". Lasciate che vi riporti la sua dedica:



## 22 ° giorno del benessere : gruppo è bello?

Sfatiamo un'idea ingenua di gruppo. Non è vero che sia comunque sempre bello stare in gruppo. Se viviamo in un gruppo sociologico nell'ambiente di lavoro o in qualsiasi altro contesto il gruppo, esso è strumentale al raggiungimento dell'obiettivo e in ogni momento possono scattare incomprensioni, conflitti, rotture traumatiche. L'uomo senza corretti strumenti culturali rischia di

trovarsi nella situazione della vignetta sotto riportata quando lavora, discute in un gruppo.



Solo nel gruppo psicologico possiamo dire è bello stare/fare gruppo. Resta però sempre un' impresa faticosa. Per arrivare al gruppo psicologico occorre imparare a comunicare, privilegiare le relazioni "estetiche" cioè belle, eleganti, dobbiamo saper gestire i conflitti come risorsa, vivere l' inimizia , impostare correttamente l' amicizia fondandola sul rispetto e stima reciproca. Tutte cose facili da dirsi difficilissime da praticare. Il gruppo può diventare bello, spetta a noi , alla nostra intelligenza far si che ciò accada.

### **23° giorno del benessere : le quattro crisi da superare**

Vorrei darvi un piccolo aiuto per gestire il gruppo di colleghi e per aiutarvi a comprendere i vostri atteggiamenti quando entrate in un gruppo.

Ogni persona , anche la più esperta del lavoro in gruppo, quando entra in un gruppo deve superare da solo o con l' aiuto dei colleghi ben quattro crisi che , finchè non vengono risolte, provocano ansia. Le vediamo in tutta fretta.

1° crisi: identità.

Ognuno di noi quando entra in un gruppo si chiede: come sarò in questo gruppo, potrò realizzare me stesso, i miei valori, le mie potenzialità , le mie attitudini? Fino a quando il gruppo non ci rassicura su tali questioni noi proviamo , consciamente o inconsciamente , dell' ansia. Non tutti i gruppi necessariamente sono adatti a noi e prima ce ne rendiamo conto e meglio è

2° crisi: finalità

Ognuno di noi , quando entra in un gruppo, è portatore di personali "finalità" , vorrebbe con quel gruppo realizzare qualcosa. Ogni membro del gruppo entra con delle proprie finalità ma dopo una mediazione il gruppo sceglie una sua finalità. È in questo momento che possiamo andare in crisi: quanto della mia finalità è stata recepita nella finalità scelta dal gruppo? Se il gruppo ha deciso di perseguire una finalità diversa dalla mia mi trovo davanti un bivio: restare e far mia la finalità del gruppo o uscire dal gruppo. Fino a che non prendo questa decisione provo dell' ansia che pregiudica la mia partecipazione al lavoro del gruppo: sono in crisi.

3° crisi: di potere

Ogni persona vuole "essere nel mondo" . In altre parole ognuno di noi , per vivere ha bisogno di viver un "sentimento di potere" che lo aiuta a sperare di poter cambiare le cose che vanno male, riuscire a vivere sensazioni e occasioni di benessere. Se un gruppo non rispetta il mio "sentimento di potere" che significa avere la sensazione di poter contare nel gruppo, sentire che la mia opinione

è importante, io non accetto quel gruppo e inevitabilmente sento il gruppo nemico. Fino a che non sento che il mio sentimento di potere non è accettato e valorizzato dal gruppo provo dell' ansia che è la spia della crisi che sto vivendo.

4° crisi: empatia

Non è vero che solo i bambini vogliono essere amati. Noi cerchiamo “amore” e la riconoscenza degli altri per tutta la vita. Fino a che non ci sentiamo accettati, accolti e a volte coccolati dal gruppo noi viviamo nell' ansia e sviluppiamo atteggiamenti di difesa nei confronti del gruppo, anche senza volerlo.

Ora che conoscete le quattro crisi avete la possibilità di leggere più chiaramente i vostri stati d' animo quando vi inserite in un gruppo

### **24° giorno del benessere : la preghiera di S. Francesco**

Tanti sono i problemi affrontati in questi giorni, alcuni vi hanno , forse, anche un po' spaventato. Ci sta bene, per tirarci su di morale, questa preghiera attribuita a S. Francesco

**PREGHIERA DI S. FRANCESCO ( FORSE)**

Dammi la serenità  
Per accettare ciò  
che non si può cambiare

Dammi il coraggio per  
cambiare ciò che può  
essere cambiato

**La saggezza  
Per saper distinguere  
L'uno dall' altro**

### **25° giorno del benessere : scherziamo insieme.**

Siamo verso la fine e la stanchezza si fa sentire. Ho pensato di proporvi un pensiero “solare”: c'è il sole dentro di noi e dentro gli altri basta solo scoprirlo. Certo occorre mettersi d' impegno e ci vuol fatica ma il sole c'è...

Non voglio affaticarvi con un' altra teoria. Preferisco raccontarvi una storia “leggera” sperando di divertirvi ma nello stesso tempo offrirvi degli spunti di riflessione. Vi riporto quanto scritto da M. Scott Peck nel libro : “ vivere di pace” ed.Frassinelli.

Una storia racconta di un monastero che stava vivendo tempi difficili. In passato aveva ospitato un ordine importante, ma in seguito ad un' ondata di persecuzioni antimonastiche verificatesi nel diciassettesimo e diciottesimo secolo e a una crescente tendenza verso il secolarismo , l'ordine era rappresentato soltanto dall'abate e da altri quattro monaci, tutti ultra settantenni, che vivevano nella cadente abbazia. Era chiaramente destinato a scomparire. Nel fitto bosco che circondava il

monastero, si trovava una piccola capanna che un rabbino proveniente da una città vicina usava di tanto in tanto come eremo. Nei lunghi anni di preghiera e contemplazione i vecchi monaci avevano sviluppato una sensibilità quasi paranormale ed erano quindi sempre in grado di dire quando il rabbino si trovava nel suo eremo. «Il rabbino è nel bosco, il rabbino è di nuovo nel bosco», si sussurravano a vicenda. Preoccupato per l'imminente scomparsa del suo ordine, l'abate decise di recarsi all'eremo e di chiedere al rabbino se non avesse alcun consiglio da dargli per salvare il monastero.

Il rabbino accolse l'abate nella capanna, ma quando l'abate gli spiegò lo scopo della sua visita, il rabbino non poté far altro che condividere il suo dolore. «Conosco questo problema», esclamò. «La gente ha perso la spiritualità. Accade lo stesso nella mia città. Quasi nessuno viene più alla sinagoga.» Così si lamentarono insieme il vecchio abate e il vecchio rabbino. Poi lessero alcuni brani dalla Torah, presero a conversare serenamente di profonde questioni spirituali. Venne per l'abate il momento di andarsene e i due si abbracciarono. «È stato meraviglioso incontrarsi dopo tutti questi anni», disse l'abate, «ma venendo qui non ho raggiunto il mio scopo. Non c'è nulla che puoi dirmi, nessun consiglio che puoi dar mi, per aiutarmi a salvare il mio ordine dalla morte?»

«No, mi dispiace», rispose il rabbino, «non ho consigli da darti. L'unica cosa che posso dirti è che il Messia è tra voi.»

Quando l'abate tornò al monastero i monaci gli si radunarono intorno e gli chiesero: «Ebbene, cosa ti ha detto il rabbino?»

«Non è stato in grado di aiutarmi», rispose l'abate. «Abbiamo soltanto pianto insieme e letto la Torah. L'unica cosa che mi ha detto, proprio mentre me ne stavo andando, è stato qualcosa di oscuro. Ha detto che il Messia è tra noi. Ma non so che cosa intendesse.»

Nei giorni, nelle settimane, nei mesi che seguirono, i vecchi monaci rifletterono su questa frase chiedendosi se le parole del rabbino avessero un qualche particolare significato. Il Messia è tra noi? Voleva forse dire che il Messia è uno di noi monaci qui al monastero? E se è così, chi? Intendeva forse l'abate? Sì, se si riferiva a qualcuno, probabilmente si riferiva all'abate. Ci ha guidati per più di una generazione. D'altra parte avrebbe anche potuto riferirsi a fratello Thomas. Sicuramente fratello Thomas è un sant' uomo. Tutti sanno che Thomas è un uomo illuminato. Certamente non poteva alludere a fratel Elred! A volte Elred è irascibile. Ma a pensarci bene, anche se è una spina nel fianco per tutti, Elred ha praticamente sempre ragione. Chissà che il rabbino non intendesse proprio fratel Elred. Ma sicuramente non fratel Phillip. Phillip è così passivo, una vera nullità. Eppure, quasi misteriosamente, ha il dono di essere sempre presente quando c'è bisogno di lui. Come per magia appare al tuo fianco. Forse il Messia è proprio Phillip. Di certo il rabbino non intendeva me. Non è proprio possibile che intendesse me. Io sono una persona qualsiasi. Eppure se fosse proprio così? Se fossi io il Messia? Oh no, non io. Non potrei essere così importante per Te, non è vero?

Immersi in questi pensieri, i vecchi monaci cominciarono a trattarsi fra di loro con straordinario rispetto poiché esisteva la possibilità, per quanto remota, che il Messia fosse tra di loro. E per la possibilità, ancor più remota, che il Messia fosse ciascuno di loro, ognuno cominciò a trattare se stesso con altrettanto rispetto.

La foresta in cui si ergeva il monastero era stupenda e accadeva che di tanto in tanto arrivassero al convento dei visitatori che venivano a passeggiare per i piccoli viali o per i sentieri, e consumare uno spuntino sul piccolo prato e persino a volte a meditare nella cadente cappella. Così facendo, senza nemmeno rendersene conto, cominciarono ad avvertire l'alone di straordinario rispetto che circondava i cinque vecchi monaci e che da loro irradiava, permeando l'atmosfera del posto. C'era qualcosa di stranamente affascinante, persino irresistibile. Quasi senza saperne il motivo, i visitatori cominciarono a tornare al convento più spesso a giocare, a pregare, a passeggiare. Cominciarono a portare gli amici per mostrare loro quel posto speciale. E gli amici portarono altri amici.

Accadde così che alcuni tra i più giovani presero a intrattenersi sempre più di frequente con i vecchi monaci. E dopo qualche tempo uno chiese di potersi unire a loro. Poi un altro e un altro ancora. Così, nel giro di pochi anni, il monastero riprese a ospitare un ordine prosperoso e, grazie al dono del rabbino, tornò a essere un vivo centro di luce e spiritualità.

## **26° giorno del benessere : siamo margherite**

Piero Romei utilizza la metafora delle margherite per descrivere gli uomini in ambienti lavorativi. Prendo lo spunto dalla sua idea per ribadire che ogni persona è simile alla margherita: ha tanti petali. Vediamoli. Un petalo è la famiglia, un' altro gli interessi, un altro è il lavoro, e così via. Vorrei invitarvi a riflettere sui petali che compongono la margherita. Dopo questa operazione vi accorgete che i petali non sono armonici e perfettamente uguali. Ognuno di noi ha fatto crescere a dismisura un petalo della propria margherita facendolo diventare un "petalone". Questo "petalone" nasconde e a volte taglia altri petali della margherita. Faccio un esempio su di me. Per molti anni il mio "petalone" è stato il lavoro, non avevo amici se non coloro che lavoravano con me, ogni tanto mi capitava che mio figlio chi chiedesse "resti a casa questa settimana" Era il petalo che il mio "petalone" faceva soffrire. Mi davo una regolata , o meglio, una sforbiciata al mio "petalone" e cercavo di restare vicino a mio figlio. Occorre quindi conoscere il "petalone" per due motivi:

- controllare i petali che il "petalone" fa soffrire e ogni tanto dare una sforbiciata. Ci riusciremo a rendere armonica la margherita. Penso di no. Anche i Santi hanno il "petalone" della santità con la differenza che il loro "petalone", forse, non fa soffrire altri petali.
- Occorre saper individuare, soprattutto negli ambienti di lavoro il "petalone" degli altri, sapersene difendere, e aiutare, se lo vogliono, a dare delle sforbiciate.

Ultima raccomandazione: attenzione il "petalone" cambia a seconda dell' età, del contesto. Conseguentemente dovremmo farci spesso la domanda : qui ed ora qual è il mio "petalone"?

## **27° giorno del benessere : il benessere s' inventa**

In "natura" non esiste il benessere. Esso va inventato giorno per giorno. Chi pensa di spiegare ad un altro cos'è il benessere vuol prendere "per il naso" chi lo ascolta.

Noi conosciamo molto bene il malessere, lo sappiamo anche descrivere: ci sono le malattie , i rovesci economici ecc. Il benessere non è dato, va costruito con intelligenza.

In altre parole siamo noi che costruiamo le relazioni, nulla viene dal caso.

Non fidatevi degli oroscopi o dei maghi, il benessere relazionale sta solo nelle vostre mani.

Siate creativi, usate intelligenza, inventate soluzione per contrastare il malessere e vivere da "benestanti"

## **28° giornata del benessere: 10 suggerimenti banali**

Una volta , quasi per scherzo, lavorai sui dieci principi del benessere elaborati originariamente da Enzo Spaltro il padre della psicologia del lavoro in Italia. Ve li propongo con l' obiettivo di rendere semplici cose complicate.

## Dieci principi di benessere

- è meglio star bene che star male
- In compagnia si sta meglio che da soli
- Il malessere esiste e il benessere va scoperto
- Vivere nel benessere è più complesso che vivere nel malessere
- Il benessere, prevalentemente, non è oggettivo ma soggettivo
- Le cose che piacciono si fanno meglio di quelle che non piacciono
- È più gradevole pensare al futuro che pensare al passato
- Non c'è gruppo senza futuro, non c'è futuro senza gruppo
- La bellezza, speranza di benessere, precede la bontà, valutazione di benessere
- Il tempo influenza il benessere: non si sta bene o male, ma meglio o peggio

### 29° giorno del benessere: impariamo ad usare la “scarsità e l'abbondanza”

Nella vita l' uomo dovrebbe imparare a frequentare e conoscere due concetti fondamentali per realizzare benessere relazionale: scarsità ed abbondanza. Chi si occupa di pubblicità conosce e ci gioca molto bene con questi due concetti. Infatti per vendere un prodotto basta renderlo scarso , esclusivo.

Ma andiamo con ordine ed esaminiamo separatamente sia la scarsità che l' abbondanza.

Quando avete un conflitto in atto con un collega fatevi questa precisa domanda: “ Cosa ho, nella relazione, reso scarso? È un sorriso, beni materiali, risorse, affetto, disponibilità ecc...

La scarsità crea conflitto tra persone. Più uno è scarso con gli altri più crea conflitti. Per diminuire il conflitto occorre far scendere in campo l' altro concetto :l' abbondanza.

Se il conflitto è dato da scarsità d' attenzione devo usare del tempo per saper ascoltare la persona che è entrata in conflitto con me. Devo darmi un tempo più lungo ( abbondanza) per ascoltarlo.

Se le risorse economiche sono scarse devo trovare delle soluzioni o per diminuire tale scarsità o condividere con gli altri come utilizzare correttamente e in base a dei criteri stabiliti in precedenza tali risorse scarse. In tal modo, abbondando nell' informazione rispetto al problema, rendendo la decisione più condivisa, ho realizzato modalità di “abbondanza” che diminuiranno il conflitto in atto.

Se la scarsità crea conflitti , più si è scarsi e più si alza il livello del conflitto, devo però ricordare che la scarsità ha un aspetto positivo. Noi uomini, in senso antropologico, amiamo ciò che è scarso e non ciò che è abbondante, vogliamo le cose che non abbiamo, svalorizziamo ciò che abbiamo. C'è un proverbio che rafforza tale idea: “ L' erba del vicino è più verde”. È nella natura dell' uomo desiderare ciò che tendenzialmente è scarso, guardate cosa succede nel commercio: la mercanzia più rara è quella che si paga di più.

Come dicevo più sopra utilizzando l'abbondanza, intesa come capacità di inventare soluzioni, capacità di aumentare ciò che tendenzialmente è scarso sia in termini materiali ,sia immateriali, - l'abbondanza , come dicevo- è funzionale a diminuire il conflitto. Faccio un esempio: Mario , quando incontra Antonio non perde molto tempo a salutarlo, anzi, il più delle volte non gli rivolge nemmeno la parola o un semplice sguardo: lo ignora. Mario si è reso molto scarso nei confronti di Antonio. Tra loro c'è conflitto aperto da anni, non si parlano e meno si vedono e meglio stanno tutti e due. Per diminuire il conflitto occorre introdurre l'abbondanza in ciò che i protagonisti dell'esempio hanno reso scarso: l'attenzione reciproca. Nel caso uno dei due decidesse di usare l'abbondanza: saluta ogni volta il collega con un sorriso, trova occasione per fermarsi a parlare con lui, immediatamente si abbassa il conflitto tra i due.

Questo è l'aspetto positivo dell'abbondanza. Ma veniamo a quello negativo. Noi uomini siamo un po' particolari: riusciamo a far appassire, nella quotidianità, anche il fiore più bello , l'amore più intenso, se non viene fatta costante manutenzione, svanisce . In poche parole essere troppo abbondanti , diventare il tappettino degli altri, dire sempre di sì calpestando le nostre convinzioni, le nostre aspirazioni fa sì che gli altri non ci rispettino e ne approfittano della nostra "abbondanza" e soprattutto , chi è abbondante, prima o poi scoppia sentendosi schiavizzato e privo di qualsiasi rispetto.

Occorre saper essere abbondanti quando ci sono conflitti ma occorre saper essere anche scarsi per motivare le persone, per far sì che il nostro lavoro sia riconosciuto e valorizzato. Non è semplice imparare ad usare , nella giusta dose, sia la scarsità sia l'abbondanza. Le cose si complicano perché ognuno di noi ha, dentro di sé, una "radice": o è tendenzialmente scarso o è tendenzialmente abbondante.

Se siamo tendenzialmente abbondanti dobbiamo saper diventare, quando occorre, scarsi, viceversa se siamo tendenzialmente scarsi dobbiamo saper diventare abbondanti.

Oggi vi propongo di esercitarvi nel gioco della scarsità e abbondanza nella speranza di abbassare i conflitti e aumentare l'interesse che gli altri hanno nei nostri confronti.

### **30° giorno del benessere : abbiamo pensato troppo.**

Siamo giunti alla fine. Troppi giorni, troppi pensieri. Voglio raccontarvi una storiella della tradizione buddista.

Un monaco aveva fretta e correva velocemente verso il monastero. Inciampò e cadde in un dirupo. Fermò la sua caduta aggrappandosi ad un esile arbusto. Non era in una situazione facile: era appeso in modo instabile ad un arbusto e, sul fondo del dirupo, c'era una tigre affamata pronta ad azzannarlo . Si guardò intorno e si accorse che vicino a lui c'erano due grosse fragole. Le raccolse con una mano e se le gustò. Alla fine esclamò " Che buone queste fragole". Finita la storia. Fuori da metafora vorrei ringraziarvi per la pazienza che avete avuto confrontandovi con i problemi trattati nei precedenti 29 giorni. So benissimo che per ognuno di voi domani dovrà far i conti con i veri problemi di relazione nell'ambiente di lavoro, senza sconti e senza aiuti. Spero solo che questi pensieri siano stati per voi due tenere e dolci fragole utili per affrontare i problemi che domani troverete.

Nei locali di ritrovo dei vecchi pionieri americani c'era un famoso cartello: "*non sparate sul pianista*". Ho cercato di essere un libero pianista di frontiera che suona il suo grande amore per la scuola e le relazioni tra gli uomini. Non espongo il famoso cartello. Sparate pure, magari utilizzando il seguente indirizzo [dstognon@libero.it](mailto:dstognon@libero.it). Arcobaleni infiniti di felicità a tutti .