# LA RELAZIONE D'AIUTO E LA COMUNICAZIONE

Gruppo Solidarietà - formazione servizio civile  17/07/2025

# Nelle relazioni...

Se è vero che l'uomo, come singolo individuo, in nessun caso può sopravvivere, senza accettare, senza cercare LEGAMI con chi è ALTRO DA SE' - dunque senza divenir solidare con qualcun altro - è da considerarsi accertato che il dove "essere solidali con" è una delle condizioni imprescindibili per la sopravvivenza della specie umana. L'uomo è per sua natura RELAZIONALE E INTENZIONALE (dà significato), così sviluppa la sua conoscienza del mondo e la sua esperienza nel mondo.

(P. Bertolini, in Pedagogia fenomenologica, 2001)

# RELAZIONE è...

incontro

legame

interazione

interconessione

intersoggettività

reciprocità:

“rapporto dinamico di parità che collega nella stessa forma o nella stessa misura i rapporti esistenti fra due soggetti”

es. un rapporto di amicizia, un rapporto di coppia ...

# RELAZIONE d'AIUTO o "aver cura di..."

è ...

incontro

legame

interazione

interconessione

intersoggettività

rapporto asimmetrico

(facilitazione, mediazione, decentramento)

es. relazione madre-bambino, relazione medico-paziente ecc...

## la relazione

Si basa su sentimenti, interessi comuni, o anche semplicemente sulla condivisione di uno stesso spazio e tempo. Possono essere amicali, familiari, amorose, professionali, o di qualsiasi altro tipo, ma tutte implicano un'influenza reciproca tra gli individui coinvolti.

## la relazione d'aiuto

E' caratterizzata da una pratica dell'**aver cura**, che mira al benessere dell'altro *e/o* metterlo nelle condizioni di decidere del proprio sviluppo.

Non è solo un occuparsi di fare cose, ma è un "**prendersi a cuore**" l'altro, **essere-con l'altro.**

" SEMPRE E COMUNQUE c'è UN TU IN CARNE ED OSSA"

# Alcune dimensioni delle relazioni umane

## Potere

Capacità di agire nella direzione della vita; di influenzare un comportamento che soddisfi un bisogno. Non è intrinsecamente positivo o negativo. Può essere esercitato in modi costruttivi o dannosi.

- **Potere su** (non tengo conto dei bisogni dell'altro, dominio)
- **Potere sotto** (non tengo conto dei miei bisogni e mi sottometto)
- **Potere-con** (tengo conto dei bisogni di tutti. Empatia e forza generativa)

i Bisogni umani che sono in gioco nella dimensione del potere sono:

il b. di sopravvivenza
il b. di sicurezza
il b. di accettazione
il b. di appartenenza
il b. di dignità (cura, rispetto, valore della persona)

***Chi aiuta e chi è aiutato esplora costantemente questa posizione e tocca la propria e altrui vulnerabilità***

# Alcune dimensioni delle relazioni umane

## simmetria/ a-simmetria

lo spazio in cui si regolano i rapporti.

SIMMETRICA quando la responsabilità della cura è distribuita nella diade.

ASIMMETRICA quando è assunta consapevolmente da uno dei due.

## aggressività

E' una forza insita nell'essere umano che permette di agire azioni ad alta intensità di energia.

da NON confondere con la VIOLENZA, che è utilizzo della forza per distruggere, punire, umiliare...

## conflitto

E' una dimensione umana, è uno spazio di possibilità, di contrasto di posizioni. E' naturale, non va evitato, non va represso.

è una dimensione da conoscere, da esplorare e da imparare a gestire.

***Chi aiuta e chi è aiutato esplora anche queste posizioni e tocca la propria e altrui vulnerabilità***

# La pratica della relazione di cura è ...

potere-con

fiducia

aver cura di sè

ricettività/ascolto

empatia

attenzione

responsabilità

riflessività

nonviolenza

CHI PRATICA LA “RELAZIONE DI AIUTO” OPERA PER IL RICONOSCIMENTO DEI BISOGNI UMANI UNIVERSALI CHE TUTTI ABBIAMO.

# La dimensione BIOGRAFICA

INCONTRIAMO SEMPRE UNA STORIA DI VITA!

Entrare in contatto con la storia altrui esige impegno nell'**ascolto e tatto**. Nelle storie altrui si è "**ospiti**" e l'ospitalità ha le sue regole non scritte: entrando bisogna chiedere permesso, abbassare i toni, non darsi arie da padroni di casa. E' bene inoltre non anticipare le risposte facendosi interpreti dei silenzi altrui: meglio chiedere piuttosto.

E ascoltare. Con partecipazione e naturalezza, perchè il dialogo non è mai questione di tecnica.

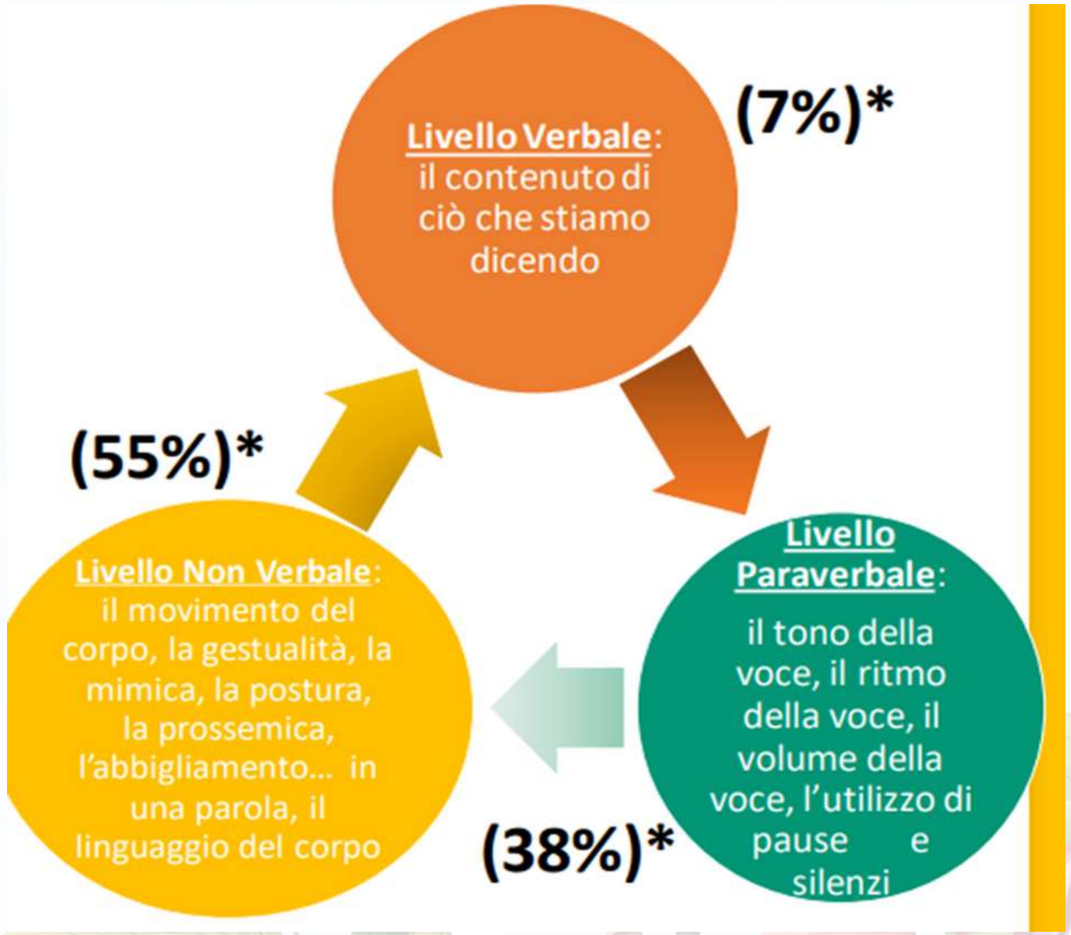
(A. Canevaro, in Storie sulla pelle, Erickson, 2018)

# La relazione è comunicazione

La comunicazione è uno scambio di messaggio da una parte all'altra, dalla sfera interiore dell'uno a quella dell'altro. La comunicazione non si esaurisce nella parola. Per comunicare in modo efficace occorre essere consapevoli di alcuni elementi che giochiamo nella comunicazione:

- pensieri
- sentimenti
- bisogni

- NON si può non comunicare
- Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione



# I LIVELLI DI ASCOLTO

**ASCOLTO EMPATICO** — Ascolto con l'intenzione di capire la controparte

**ASCOLTO ATTIVO** — Ascolto attentamente senza valutazioni (per esempio, prendo appunti durante una conferenza)

**ASCOLTO SELETTIVO** — Ascolto solo ciò che mi interessa

**FAR FINTA DI ASCOLTARE** — Faccio finta di ascoltare («Si», «Ah…», «Capisco..»

**NON ASCOLTO** — Ascolto solo per dovere (udire, non ascoltare)

# LA COMUNICAZIONE … NONVIOLENTA

Una relazione (anche d'aiuto) può diventare violenta quando la relazione è squilibrata da due posizioni di potere (minore/Maggiore)
abuso di potere vs un subire il potere  POTERE-SU

Anche la comunicazione può essere violenta? sì.

- mancanza o eccesso di comunicazione
- comunicazione ambigua
- forme di comunicazione in cui intenzione è ferire, umiliare …

(Pat Patfoort, costruire la nonviolenza, Meridiana, 1989)

# La comunicazione nonviolenta ...

“La Comunicazione Nonviolenta ci guida nel ripensare il modo in cui esprimiamo noi stessi ed ascoltiamo gli altri.

Invece di limitarsi ad essere reazioni automatiche, abituali, le nostre parole diventano risposte coscienti basate sulla solida consapevolezza di ciò che percepiamo, ciò che sentiamo e ciò che vogliamo.”

(Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre oppure muri, Ed. Esserci, 2021)

# Visione della comunicazione nonviolenta

- **Tutti gli esseri umani tendono alla vita** e fanno in ogni momento la cosa migliore che sanno fare per prendersi cura di un **bisogno.**

- **ATTENZIONE** a: fatti, sentimenti, bisogni e richieste

# SIAMO ABITUATI AD USARE UN CERTO TIPO DI LINGUAGGIO

- PRETESE
- GIUDIZI MORALISTICI (DIAGNOSI, CRITICHE)
- PARAGONI
- DOVERI/OBBLIGARE A
- PUNIRE O PREMIARE
- MERITI/COLPE

# IMPARIAMO UN MODO NUOVO?!

- IMPARO A **OSSERVARE I FATTI** SENZA MESCOLARLI CON I GIUDIZI
- IMPARO A SENTIRE **COME STO** IN QUESTO MOMENTO
- IMPARO A NOMINARE CHE **BISOGNO** EMERGE IN ME
- IMPARO A RALLENTARE … PRIMA DI REAGIRE

**OSSERVARE** non è VALUTARE

**SENTIRE** non è ciò che PENSIAMO

(sento che ciò che arriva ai miei sensi ed emozioni)

**BISOGNI** sono UNIVERSALI.

(Ci prendiamo cura dei bisogni che sono alla base delle azioni)

**RICHIESTE** non sono pretese.

Richiedo ciò che arricchisce la vita di entrambi (positiva, concreta, fattibile)

# Buon cammino a tutti noi