

## PROMUOVERE LE RELAZIONI A SCUOLA E LA “RIEDUCAZIONE AFFETTIVA” PER GLI ADULTI NELLE CASE DI COMUNITA’

Donata Francescato già ordinaria di psicologia di comunità, Sapienza Roma, codirettrice scuola di specializzazione ASPIC, Roma.

In questo articolo esamino come gli psicologi di comunità hanno promosso la cura delle relazioni in contesti scolastici (Francescato e Putton 2022) e nelle comunità territoriali e virtuali (Arcidiacono et al.2021, Francescato e Tomai 2023). Illustro come scuole “resilienti” possono diventare comunità educanti, dove si acquisiscono conoscenze, competenze, ma essenzialmente si impara a vivere con gli altri, soprattutto con i diversi, (ragazzi fragili, immigrati, zingari etc.); dove si elaborano gli avvenimenti sociali e di fronte alle avversità (terremoti, pandemie, guerre, cambiamenti climatici) si sviluppano strategie per superarle e dove si insegna a costruire il bene comune, una cittadinanza attiva, a rispettare le differenze e ad aprirsi a vari attori del territorio per incontri e iniziative.

Propongo che nelle case di comunità che le regioni stanno creando, accanto a medici, psicologi e assistenti sociali, operino cantanti attori, e ballerini, dove ballando, cantando e ridendo insieme si possono formare legami deboli tra sconosciuti diversi, per età, genere, orientamento politico che di solito non dialogano tra di loro Più forti legami deboli, più hai accesso a narrative differenti per interpretare quello che succede nella vita personale, familiare, sociale e politica. Nella casa di comunità, si possono ritrovare nuovi obiettivi per migliorare le comunità territoriali e virtuali in cui si vive, offrendo anche *corsi di rieducazione affettiva per adulti*.

### **1 Educazione socioaffettiva per scuole che creano benessere relazionale e welfare di comunità.**

Il metodo di educazione socioaffettiva, proposto nel 1986 e rielaborato negli ultimi decenni (Francescato e Tomai 2023) unisce spunti teorici della psicologia umanistica e della psicologia di comunità per promuovere benessere a scuola, potenziando quella parte del processo educativo che si occupa di atteggiamenti, sentimenti ed emozioni degli studenti. A livello individuale si pone l’obiettivo di sviluppare sentimenti di accettazione, di sicurezza e fiducia in sé e negli altri, e le capacità di risolvere problemi interpersonali e di affrontare situazioni stressanti. A livello di gruppo cerca di promuovere collaborazione, solidarietà, mutuo rispetto e accettazione delle diversità. L’educazione socioaffettiva è stata sperimentata non solo in tutti gli ordini di scuola, dal nido alla secondaria di secondo grado, ma anche con gruppi di genitori, formatori, coach sportivi e soci di associazioni del terzo settore. In diversi servizi sociosanitari, sportivi e culturali le tecniche di educazione socioaffettiva sono state utilizzate per sviluppare competenze relazionali (comunicazione efficace, risoluzione dei problemi, formazione e

gestione piccoli gruppi); per effettuare interventi volti alla prevenzione del disagio, del bullismo e cyber bullismo, di comportamenti violenti, uso di sostanze, e abbandono scolastico e per incrementare l'empowerment di contesti disagiati. Sindaci, dirigenti e operatori di servizi territoriali hanno favorito lo sviluppo di un welfare di prossimità, tramite patti educativi territoriali, lavoro di rete, gruppi di mutuo aiuto, e corsi di educazione ambientale. Inoltre alcuni dirigenti e docenti appassionati stanno creando una nuova scuola della relazione e della resilienza e vorrebbero proporre anche **corsi di rieducazione affettiva per i molti adulti** oggi logorati, fiaccati, preoccupati per il futuro e presi da un groviglio di malumori. Tra gli adulti arrabbiati e delusi ci sono coloro che lavorano negli ospedali come testimoniano le nostre foto.

INSERIRE QUI A SCELTA UNA O PIU FOTO DI MANIFESTI DI PROTESTA DEL PERSONALE SOCIOSANITARIO DELL'OSPEDALE BAMBIN GESU' DI ROMA

*I fondamenti teorici dell'educazione socioaffettiva* si basano su costrutti e valori della psicologia umanistica elaborati negli anni 50 da Rogers e Maslow, e della psicologia di comunità. Ambedue le discipline si pongono l'obiettivo di promuovere il benessere psicofisico delle persone piuttosto che curarne le patologie; concepiscono l'individuo come portatore di potenzialità da sviluppare, attribuiscono molto valore all'esperienza nei rapporti interpersonali e nelle interazioni con specifici contesti e riconoscono l'importanza del piccolo gruppo come contesto di apprendimento.

*Il metodo integrato* propone diverse modalità di educazione socioaffettiva, che possono essere usate tutte insieme, oppure separatamente concentrandosi su un particolare aspetto:

1) *Per migliorare la comunicazione tra adulto (insegnante, genitore, educatore) e bambino-ragazzo* la metodologia applicata è quella proposta da Gordon (1974) che prevede l'uso di tre tecniche, il messaggio-io, se il problema è percepito dal docente, l'ascolto attivo per aiutare un altro e il metodo senza perdenti per risolvere conflitti tra due o più persone.

2) *Per favorire buoni rapporti tra i componenti del gruppo classe* viene applicata la tecnica del circle time, ovvero uno spazio relazionale dove in cerchio ci si riunisce per approfondire la conoscenza reciproca, discutere un argomento o un problema, sperimentare la democrazia creando norme da rispettare proposte dai ragazzi oltre che dall'insegnante. Il circle time promuove accettazione, collaborazione, solidarietà, mutuo aiuto e valorizza il lavoro di gruppo anche online.

3) *Per migliorare nei ragazzi la comprensione di sensazioni e emozioni* vengono utilizzati a seconda degli specifici obiettivi un insieme di esercizi psicomotori, e storie di vita. Negli ultimi anni dato il forte uso di internet e dei social abbiamo elaborato le tecniche dei romanzi familiari, scolastici e lavorativi, ma soprattutto i romanzi mediatici generazionali (i media frequentati nella preadolescenza (dai 10 ai 14 anni) e i romanzi mediatici personali (i media frequentati giornalmente o settimanalmente) I ragazzi nati nel nuovo millennio sono i primi che oltre ad essere grandi fruitori sono anche produttori e distributori di contenuti (filmmini, foto, ecc.).(Francescato e Tomai 2023, cap 11 e 12)

*4) Per diventare migliori partecipanti e facilitatori occorre imparare ad osservare il gruppo di lavoro in azione.* Ho modificato lo strumento del tempo del cerchio aggiungendo la possibilità-sia per i ragazzi che vi partecipano a scuola, sia per gli adulti che fanno corsi di formazione empowering di osservare il lavoro di gruppo in azione. A tal fine ha previsto che a scuola dopo i primi incontri, uno o più ragazzi escano a turno dal cerchio e si abituino a osservare, per poi commentare al termine del circle time quali comportamenti (e non persone) hanno favorito o ostacolato il buon andamento del gruppo. Gli insegnanti possono fornire delle griglie di osservazione con le quali individuare ad esempio i comportamenti più funzionali e quelli che invece disturbano. Le griglie varieranno a seconda del livello di scuola, partendo da formulazioni semplici fino ad altre più complesse. Per esemplificare riporto uno schema complesso ispirato da Bales, (con cui ho seguito un corso ad Harvard nel 1970), che elenca dodici comportamenti: i primi quattro sono funzionali al mantenimento affettivo del gruppo, i secondi promuovono lo svolgimento cooperativo del compito e gli ultimi quattro ostacolano il lavoro di gruppo (cfr. Francescato e Tomai 2023, pag.232). Riportare le proprie osservazioni ai membri del gruppo in modo costruttivo, senza valutare, si è rivelato molto proficuo (Francescato, Tomai, Mebane 2004, Francescato Tomai Solimeno 2008, Francescato e Tomai 2023).

Soprattutto abbiamo documentato che adulti nei corsi di formazione empowering, nei gruppi di pari, nel volontariato e nel privato sociale con queste metodologie sperimentano “una rieducazione affettiva” che li rende più consapevoli dei propri desideri relazionali e di quelli dei loro partner, dei loro figli, dei loro amici e persino più capaci di gestire emozioni negative con avversari o persone con valori diversi dai propri.

*5) Per migliorare come facilitatori occorre riconoscere le dinamiche che possono crearsi in un gruppo centrato sul compito, a seconda delle fasi della vita di un gruppo*

Diversi autori (Jones e Gerard 1967, Francescato Tomai 2023) hanno teorizzato che i gruppi centrati su un compito attraversano quattro principali fasi:

- 1) **Dipendenza:** un gruppo iniziando una nuova esperienza si appoggia molto sul facilitatore per avere delucidazioni, stimoli, rassicurazione, ogni partecipante cerca di capire che cosa deve fare e cosa vuole ottenere;
- 2) **Conflitto :** il momento di inizio dipende da vari fattori ad esempio in una classe litigi o dissapori sorti nelle interazioni quotidiane possono essere riportati nel circle time; in un gruppo di formazione per genitori o operatori sociosanitari potrebbero svilupparsi delle alleanze o lotte per imporre le proprie idee. Il facilitatore può chiarire le varie situazioni aiutando il gruppo a considerare la diversità come una ricchezza, a sviluppare il rispetto reciproco, a perseguire l'intento di trovare una soluzione alle controversie.
- 3) **Coesione:** il gruppo riconosce il valore dell'interazione e dell'accettazione reciproca. Si possono fare dei sottogruppi di lavoro per fare nuove iniziative.
- 4) **Interdipendenza:** emerge un senso di comunità in cui c'è rispetto e fiducia reciproca, sicurezza nell'affrontare situazioni nuove. Nei gruppi con un termine prestabilito come quelli di formazione, si può gestire in modo proficuo la fine del

gruppo, avendo acquisito nuovo capitale sociale.

## **2. Case di comunità per rieducare all'affettività relazionale, per mobilitare la creatività nell'affrontare problemi ambientali e progettare futuri desiderabili.**

Dopo aver osannato l'individualismo, la competizione sfrenata, venerato la rincorsa al massimo profitto privato e dato poche risorse a scuole, sanità e cultura, che ci hanno portato a immense disuguaglianze e a conflitti armati, cresce il bisogno di promuovere un maggiore senso di comunità. Anche due grandi anziani, Papa Francesco e il Presidente Mattarella, nei loro discorsi utilizzano spesso il termine comunità, rendendo felici noi psicologi di comunità, che in Italia dal 1977 rappresentiamo un piccolo, ma crescente gruppo di psicologi, che tentano di andare oltre la psicoterapia individuale, praticata in Italia dalla stragrande maggioranza dei 130.000 psicologi iscritti all'Ordine.

La buona notizia è che possiamo diminuire femminicidi e conflitti tra partner perché in Italia abbiamo accumulato un patrimonio prezioso: migliaia di psicologi formati in varie tipologie di psicoterapia familiare che possono aiutare le famiglie a rischio. Gli psicologi di comunità tuttavia, sostengono che per risolvere problemi occorre occuparsi **non solo delle persone, ma anche dei contesti in cui vivono.**

Nei primi decenni di questo secolo infatti, crisi di ogni tipo (politiche, ambientali, sanitarie, lavorative, e familiari) stanno facendo ammalare sia la terra sia noi umani e stanno creando divisioni e frammentazioni identitarie che rendono difficile realizzare progetti per il bene comune.

Dovremmo curare la comunità nel duplice senso di guarirla dalle sue malattie e dell'averne cura per farla fiorire, questo richiede un cambiamento culturale e antropologico, oggi possibile solo se **riusciamo a rimotivarci risvegliando emozioni positive verso il nostro comune futuro**, a virare dalle emozioni negative che ci deprimono e a quelle positive che ci danno la spinta ad agire. Negli ultimi decenni è cresciuto un individualismo selvaggio, dove nessuno è più compagno di strada, ma un antagonista da cui difendersi e dove nei dibattiti televisivi o sui social, punti di vista differenti diventano scontri a chi urla di più, o insulta meglio l'avversario. Queste risse aumentano l'audience, a volte fa ottenere più voti ad alcuni politici e più "mi piace" sui social, ma fanno anche emergere le parti peggiori di ognuno, con i neuroni specchio che si attivano, come hanno documentato i neuroscienziati e fomentano i risentimenti e rabbia. I selfies documentano la voglia di apparire a tutti i costi, un consumismo prepotente enfatizza le divisioni in tribù che si attaccano l'un l'altra e che impediscono che si sviluppino iniziative per il bene comune. Le opportunità di creare realtà virtuali spingono a illudersi di poter viver in altri mondi, e negligere il povero piccolo pianeta terra che ci ospita.

Il rispetto e il senso di comunità si imparano in famiglia, ma vanno coltivati in tutti i contesti in cui viviamo, dai condomini alle scuole, nei luoghi di lavoro e in particolare nei siti di internet, i social e sul nostro telefonino dove spendiamo in media sei ore al giorno. Il rispetto di sé stessi si apprende da piccoli con genitori che ascoltano i bambini e si rispettano tra di loro anche quando litigano. Insultare e picchiare sono modalità che si

trasmettono tra le generazioni, sono esempi di cattiva gestione delle emozioni negative come rabbia, invidia, gelosia, che è lecito provare, ma che possono spingere a comportamenti intollerabili di violenza fisica, psicologica e sessuale. Ma la violenza ha facce diverse come scrive Manfrida (2023).

“Avete notato che ormai in auto nessuno mette la freccia per segnalare ad altri conducenti la direzione in cui desidera andare, come se non tenere conto degli altri, pur creando rischi per loro e per sè stessi e le proprie famiglie, rappresentasse un diritto personale e una affermazione di rassicurante potere in una gestione individualistica del mondo? Non vorrei sembrare esagerato, partendo da un sintomo di deterioramento sociale così modesto, ma è la frequenza dei comportamenti che è indice più significativo di cambiamenti nel modo di vivere i rapporti sociali. I quali oggi sono assai deteriorati, con una riluttanza a tener conto dell’altro, per questo l’educazione socioaffettiva é una proposta educativa, ma anche RI-educativa degli esseri umani La scuola è il primo terreno dove cercare di far crescere nuove generazioni più consapevoli dell’importanza delle relazioni, ma attraverso di essa si può far sì che con specifiche tecniche di lavoro psicoterapeutico e di comunità, anche gli adulti riscoprano una maggiore ricchezza affettiva e soddisfazione di vita”(pag 15).

Alcuni psicologi di comunità stanno in effetti creando case di comunità che offriranno *corsi di rieducazione affettiva per adulti* che non hanno ricevuto in famiglia o a scuola, una educazione che li rendesse capaci di gestire rabbia, rancore, gelosia, invidia e altre emozioni negative che danneggiano le nostre relazioni con noi stessi e soprattutto con gli altri. I femminicidi e molti comportamenti violenti emergono in famiglie disfunzionali, con genitori che spesso non hanno avuto a loro volta genitori sufficientemente buoni. Inoltre nelle case di comunità si possono fare **corsi di formazione empowering** per progettare futuri migliori per individui, famiglie, organizzazioni e comunità locali, nazionali e internazionali. Dobbiamo perciò creare centinaia di case di comunità dove operino non solo medici, infermieri, assistenti sociali e psicologi clinici, ma anche attori, musicisti e cantanti che facilitati da psicologi di comunità promuovano l’arte di star bene insieme, la gioia di vivere, cantare e ballare e ridere insieme per aumentare il NOI oltre l’IO, e costruire il senso di comunità. Cantare e ballare insieme alimenta la solidarietà, il comune sentire che è **importante per rafforzare la democrazia**; ridere per 10 minuti consecutivi riduce lo stress, perché abbassa i livelli di cortisolo nel corpo e lo aiuta a sentirsi più rilassato. La risata innesca il rilascio di una serie di sostanze come le endorfine e la serotonina, che, oltre a ridurre stress e negatività, inducono un effetto rilassante a lungo termine (Francescato 2002, Gamelli 2009, Melloni 2020)

Le case di comunità potrebbero essere fondamentali per fare incontrare cittadini diversi **per classi sociali, orientamenti politici, genere, età, che insieme possano anche prendersi cura di sé e della loro comunità**: possano curare le relazioni, le capacità di inclusione, il mutuo aiuto, ma soprattutto far conoscere le esperienze positive emergenti nella comunità territoriale e sul web, per accrescere la speranza e diminuire la paura del futuro.

Non cominciamo da zero al contrario molti psicologi di comunità hanno già sperimentato

modalità diverse. Alcuni lavorano con i vicini di casa, promuovendo i circoli del buon abitare e i condomini felici. Altri psicologi di comunità giovani e esperti di nuove tecnologie si occupano di uomini violenti utilizzando realtà alternative virtuali, che diventano luoghi di nuova pensabilità tramite le “serious games,” dove autori di violenze domestiche si pongono nei panni dei loro figli che assistono a episodi di violenza. Questi games vengono poi discussi sui social per far conoscere il progetto e reperire nuovi volontari pronti alla violenza, ma anche per riflettere insieme sugli stereotipi di genere che sostanziano la violenza (Arcidiacono et al. 2021, Francescato Tomai 2023).

Altri psicologi di comunità da decenni tentano di migliorare l’empowerment di associazioni del volontariato e del terzo settore trasmettendo agli operatori competenze organizzative tramite l’ AOMP, l’analisi organizzativa multidimensionale partecipata. L’AOMP esplora i punti forza e le aree problema delle dimensioni *strategiche-strutturali* (obiettivi originali e attuali); *funzionali* (sistemi operativi, controllo di gestione, sistema informativo); *psicodinamiche* (vissuti emotivi anche inconsapevoli, utilizzando tecniche proiettive come disegni, film o sceneggiati di gruppo) e *psico-ambientali* (che esplorano l’accordo psicosociale tra desiderata individuali e organizzativi). Questo strumento rielaborato negli anni (Francescato Tomai Mebane 2004, Francescato Tomai Solimeno 2008, Francescato e Tomai 2023) si è dimostrato particolarmente utile per elaborare percorsi di successioni intergenerazionali di piccole e medie imprese, che diventeranno più frequenti con l’aumento di anziani fondatori che nei prossimi decenni dovranno lasciare il timone ad altri parenti o a esperti extrafamiliari.

Diversi psicologi di comunità hanno sviluppato il senso di comunità territoriale tramite l’analisi di comunità e il lavoro di rete per affrontare e risolvere problemi locali e realizzare progetti innovativi desiderati. Inoltre di recente, io ho sostenuto che dovremmo esplorare anche come promuovere *un senso di comunità planetario* per affrontare i problemi globali come i cambiamenti climatici, partecipando alle lotte dei giovanissimi come Fridays for Future e promuovendo comportamenti positivi tramite corsi di sensibilizzazione ai problemi ambientali (Francescato 2020, Francescato e Tomai 2023, cap 16).

Nelle case di comunità si potranno fornire corsi di yoga, di meditazione, per migliorare la salute, ma anche offrire attività di orientamento e formazione empowering che puntano a far emergere desideri e affrontare nodi problematici, esplorando le emozioni positive che promuovono l’empowerment e le emozioni negative che possono ostacolare il raggiungimento dei mutamenti desiderabili. Inoltre sottolineano la distinzione tra *bisogni*, che evocano disagio e mancanza e *desideri* che proiettano nel futuro e tendono a creare “*possibilità nuove*” (Bruscaglioni, 2007, Francescato Tomai 2023 cap 11).

### **3. Verso un futuro migliore da costruire in tutto il pianeta anche se oggi orizzonti di guerra spargono paure e divisioni**

Non è solo in Italia che crescono solitudini e fragilità, e aumenta la necessità di mobilitare reti di prossimità e di curare l'infrastruttura sociale e relazionale nei territori ma in molte zone del mondo (World Social Science Report 2013).

L'epidemia del Covid ha aumentato la consapevolezza della interconnessione globale e della necessità di costruire un modello socioeconomico che tuteli il futuro delle nuove generazioni. Gopel (2016) e Welzer (2012) esplorano possibili futuri sostenibili che sostituiscano i miti della crescita economia e del libero mercato, e soddisfino bisogni non materiali, incrementino la resilienza individuale e comunitaria, e la convivialità. In Italia sono nati l'associazione e il movimento per la decrescita felice. Il politologo Jose Nye sostiene che aumenterà il ruolo del *soft power*, l'abilità che permette a un Paese di modificare il comportamento di un altro Paese utilizzando attrazione, stima e influenza della **cultura, dei valori e delle idee, piuttosto che la coercizione**.

Purtroppo però la guerra che è la massima espressione della volontà di sopraffazione, il cuore di un modello patriarcale di dominio e oppressione, è oggi in forte ascesa. Il 2022 è stato l'anno record per investimenti bellici a livello globale, risorse spese per causare morte e distruzione mentre mancano fondi per sanità, scuola e cultura. Oltre alla guerra in Ucraina, e tra Hamas e Israele che hanno provocato immense crisi umanitarie sono aumentati i conflitti armati in Africa.

Tuttavia sono anche cresciute numerose esperienze positive come le reti di scuole aperte partecipate che il 6 aprile 2024 hanno festeggiato i primi 20 anni della scuola Di Donato come antesignana delle scuole come luoghi educativi e come presidi di comunità, che contribuiscono a rafforzare impegno contro le disuguaglianze e la povertà. Anche l'ANCI, l'associazione nazionale comuni italiani promuove la messa in rete di esperienze e saperi per favorire il dialogo tra territori, servizi comunali, scuole e istituzioni culturali società civile e associazioni genitori.

Sono aumentate anche sperimentazioni per creare benessere e welfare di comunità, promosse da *piccoli gruppi* che secondo Robert Putnam (2022) hanno giocato un ruolo cruciale nel contribuire alla alternanza di governi progressisti e conservatori negli Stati Uniti dal 1900 al presente e che possono ancora far germogliare un futuro migliore per i nostri giovani in tutto il pianeta. Non dobbiamo arrenderci al peggio.

#### Bibliografia

- Arcidiacono C., De Piccoli N., Mannarini T., Marta E. (a cura di) 2021. Psicologia di comunità. Prospettive e concetti chiave (vol. 1), Metodologia, ricerca, intervento (vol. 2), FrancoAngeli, Milano.
- Bruscaglioni M., 2007 Persona empowered. Poter aprire nuove possibilità nel lavoro e nella vita, FrancoAngeli, Milano.
- Francescato D. 2002 Ridere è una cosa seria, Mondadori, Milano.
- Francescato, D., Tomai M., & Mebane M. 2004. Psicologia di comunità per la scuola, l'orientamento e la formazione Esperienze faccia a faccia e online. Il Mulino, Bologna.

Francescato D., Tomai M., Solimeno A. 2008, Lavorare e decidere meglio in organizzazioni empowering e empowered. FrancoAngeli, Milano.

Francescato D. 2020 Why we need to develop a planetary sense of community. *Community Psychology in global perspective*, 6, 2/2, pp.140-164.

Francescato D. Putton A. 2022 Star bene insieme a scuola. Strategie per la promozione del benessere relazionale e il welfare di comunità. Carocci, Roma.

Francescato D, Tomai M. 2023 Manuale di psicologia di comunità, Carocci, Roma.

Gamelli I. (a cura di), 2009. I laboratori del corpo, Edizioni Libreria Cortina, Milano.

Göpel, M., 2016. The Great Mindshift. Springer. P. 47.  
<http://www.springer.com/de/book/9783319437651>)

Gordon T.1974 Teacher Effectiveness Training Peter Weiden, New York .j

Jones W. e Gerard H. B. 1967 Foundations of social psychology. Wiley, New York.

Manfrida G. 2023 Recensione D. Francescato, A.Putton Star bene insieme a scuola, nuova edizione, Carocci, 2022 in INRete Semestrale di informazione del CSATR Centro Studi e Applicazione terapia relazionale, Prato.

Melloni D., 2020. Voce e meditazione, RCS MediaGroup, Milano.

Nye, J. 2005 The means to success in world politics. Public Affairs, U.S.

Putnam R.D 2023 Comunità contro individualismo. Una parabola americana, Il Mulino, Bologna.

Welzer H, 2012, Mental Infrastructures, Boell Foundation, Germany.

World Social Science Report 2013 Changing Environments, UNESCO and ICCS, Summary, p. 7, online readable at [http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/world-social-science-report-2013\\_9789264203419-e](http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/world-social-science-report-2013_9789264203419-e).