

I RAPPORTI INTERPERSONALI

A livello filosofico

Secondo l'antica definizione di Aristotile, *"l'uomo è un animale sociale"*. E' una persona che vive in rapporto con gli altri. Meglio ancora: che vive *"del"* rapporto degli altri. Se le qualità dei suoi rapporti interpersonali sono buoni, si sentirà felice ed appagato. Se le qualità sono negative, si sentirà infelice.

Per questo motivo, conviene coltivare coscientemente la capacità di avere dei rapporti personali positivi e soddisfacenti.

L'altro è importante perché:

- mi fa esistere. E' il Tu che crea l'io: se l'altro non ci fosse, io non riuscirei a definirmi;
- Mi rivela a me stesso: quando si vive da soli, è facile illudersi sulle proprie doti e qualità. Quando si è a stretto contatto con gli altri, i nostri tratti caratteristici emergono con chiarezza e forza. Posso così accorgermi di non essere poi così generoso, aperto ed altruista come pensavo o mi illudevo di essere. Posso così prendere coscienza delle mie meschinità ed intolleranze.
- Fa parte di me: in qualche modo, tutti noi apparteniamo agli altri. "Inter-siamo", siamo interdipendenti. E' il principio dell'olismo sociale: tutti noi siamo "uno"

A livello religioso

A livello religioso, questa unità tra le persone viene stressata in modo ancora più evidente ed è consacrata.

s. Paolo nella prima lettera ai Corinzi (cap. 12) insiste sul fatto che tutti noi siamo un corpo: un corpo con molte membra diversificate nelle forme e nelle funzioni, ma pur sempre appartenenti ad un solo organismo. Anzi, noi siamo il corpo di Cristo. Dobbiamo convincercene non solo ad un livello razionale o intellettuale, ma soprattutto ad un livello pratico.

LE QUALITÀ DI QUESTI RAPPORTI

Per essere positivi, i nostri rapporti interpersonali prevedono:

- Il conoscersi a vicenda. Il più delle volte, noi non ci conosciamo. Non conosciamo noi stessi e tanto meno conosciamo gli altri. Conosciamo solo i tratti più caratteristici o ridicolizzabili, ma non sappiamo gran che della loro costituzione, delle loro esperienze passate dei traumi o delle ferite che ancora ne conviene allora parlarci e rivelarci gli uni agli altri: con prudenza, ma anche con fiducia.
- Essere riconoscenti e grati. Non basta "conoscere": è bene "riconoscere" tutte le cose ricevute dagli altri. Ci accorgeremo di molti doni che ci vengono regalati, senza nostro merito. Spesso si dà per scontato che tutto ci sia dovuto, in un modo o nell'altro. In realtà, ogni cosa è un dono, di cui dobbiamo essere grati. Per questo, è bene ringraziare spesso e volentieri.
- Saper lodare. La lode è una gratificazione molto importante, ma a condizione di

essere sincera e veritiera.

- Saper comunicare. E' un argomento molto ampio, per cui è bene solo accennarlo, ricordando comunque che la comunicazione è la strada maestra per la comunione.
- Saper perdonare. Perdonare tutto, a tutti, sempre. E' il "dono per eccellenza" che noi possiamo fare agli altri, a Dio ed a noi stessi.
- Migliorando la qualità e la sincerità dei nostri rapporti interpersonali automaticamente miglioriamo la nostra vita e quella degli altri.

PROGRAMMA

Un programma a lunga scadenza che si basi su questi principi prevede diversi passi:

CONOSCERE SE STESSI

La conoscenza di sé è la base di ogni saggezza. "Conosci te stesso" era scritto sul frontone del tempio di Apollo.

Ed è anche la base di ogni vera religiosità. Un detto sufi recita: "Chi conosce bene se stesso conosce il suo Signore".

Vi sono tre tipi di "conoscenza di se stessi":

1. la conoscenza che abbiamo acquisito dagli altri (genitori, adulti, insegnanti...): sono i giudizi che queste persone hanno ripetuto e che noi abbiamo acquisito e fatte nostri;
2. la conoscenza psicologica (test, questionari, colloqui...)
3. la conoscenza profonda, religiosa, derivante dalla consapevolezza.

Come giungere a conoscere se stessi:

- Preghiera ("Chi sei Tu e chi sono io?") la preghiera umile e sincera riesce a rivelarci il nostro vero volto;
- Introspezione moderata: non è il caso di scandagliare in profondità e con accanimento il nostro passato o le strutture portanti della nostra personalità. E' sufficiente una constatazione semplice e serena della nostra vera situazione. L'esame di coscienza, praticato regolarmente, è un ottimo strumento di auto-conoscenza.
- Sincerità con se stessi: è inutile ed assurdo il mentire a noi stessi.
- Le osservazioni e le critiche altrui, accettate senza astio o senso di colpa e verificate su di sé.
- L'accettazione di sé: accettare serenamente le proprie qualità ed i propri limiti.

RICONOSCENZA

E' una virtù dimenticata, nonostante la sua enorme forza nei rapporti interpersonali. Per questo, è bene esercitarsi a lodare le cose buone o fatte bene dagli altri.

Un esercizio efficace è il seguente: a turno i partecipanti si fanno dei complimenti sinceri. Colui che riceve il complimento, ringrazia in qualche modo e poi fa a sua volta un complimento alla persona seguente, e così via. E' bene fare almeno due o tre giri di complimenti: sarà sempre più difficile perché non siamo abituati a vedere gli aspetti

positivi degli altri. Ci balzano subito agli occhi gli aspetti negativi.
Usare spesso l'espressione "Grazie" ed affini.

ACCETTARE L'ALTRO

Accettare gli altri esattamente per quello che sono: accettarli "incondizionatamente", senza pretendere che siano diversi.

STRUMENTI

Pregare per gli altri e perché i nostri rapporti con loro siano positivi, fraterni e funzionali.

COMUNICARE MEGLIO

La comunicazione è il cuore stesso dei rapporti interpersonali. Meglio si comunica, e migliori sono le relazioni interpersonali. "Dalla comunicazione alla comunione".

Comunicare non è solo il "parlare".

Il discorso è molto ampio: non sono sufficienti poche righe. Per ora, limitiamoci a sottolineare l'enorme importanza della buona comunicazione nei rapporti interpersonali.

PERDONARE

E' il dono "iper"- "super" che noi possiamo fare agli altri, a Dio ed a noi stessi. Nel Vangelo molto spesso vi sono dei passi che insistono su questa tolleranza e su questa capacità di perdonare.

Passare in rassegna alcune offese subite e sforzarsi di non sperimentare emozioni negative di astio e di rancore.

Perdonare non implica il dimenticare, ma il disattivare la reazione di rabbia e di rancore verso la persona che ci ha "offeso".

Queste varie caratteristiche "vanno a grappolo": migliorandone una, automaticamente si migliorano anche tutte le altre.