

Proposta Formativa 2025-26

Maneggiare con cura

EDUCARE ALLE RELAZIONI



Sommario

INTRODUZIONE	2
PERCHÉ EDUCARE ALLE RELAZIONI	3
LINGUAGGIO E CORPO, STRUMENTI DELLE RELAZIONI	6
CONFINI TRA IO, NOI, VOI	9
PROPOSTA DI ATTIVITÀ	11

Scheda a cura di:

Alfredo Villano, Elisa Trovò, Beatrice Bacci, Giulia Sartoni, Sara Miglioretti.

Revisione dei contenuti a cura di: Agnese Rizzetto e Elena Giannini

Si ringraziano per il prezioso contributo:

Dottoressa Fanny Mion, pedagoga e dirigente scolastica e l'equipe nazionale del Msac

Novembre, 2025

Introduzione

Parlare di relazioni, alla luce di quanto si sente al notiziario e sui giornali, dovrebbe essere una delle priorità delle nostre scuole. Le relazioni costituiscono la base del tessuto sociale nel quale viviamo. Se ci fermiamo a riflettere sulla nostra vita, ci rendiamo conto che le relazioni che abitiamo sono molte più di quelle che potremmo immaginare.

Come esseri umani non possiamo non parlare di relazioni a scuola, in famiglia, nello sport, con i partner, in quanto chi siamo dipende in buona parte anche dalle relazioni che abbiamo costruito lungo il nostro cammino. Viverle in modo sano e consapevole però non è un meccanismo automatico: serve pazienza, fiducia, stima di sé e dell'altra persona. Tutti elementi che si iniziano a sviluppare e che dipendono dagli ambienti che abitiamo.

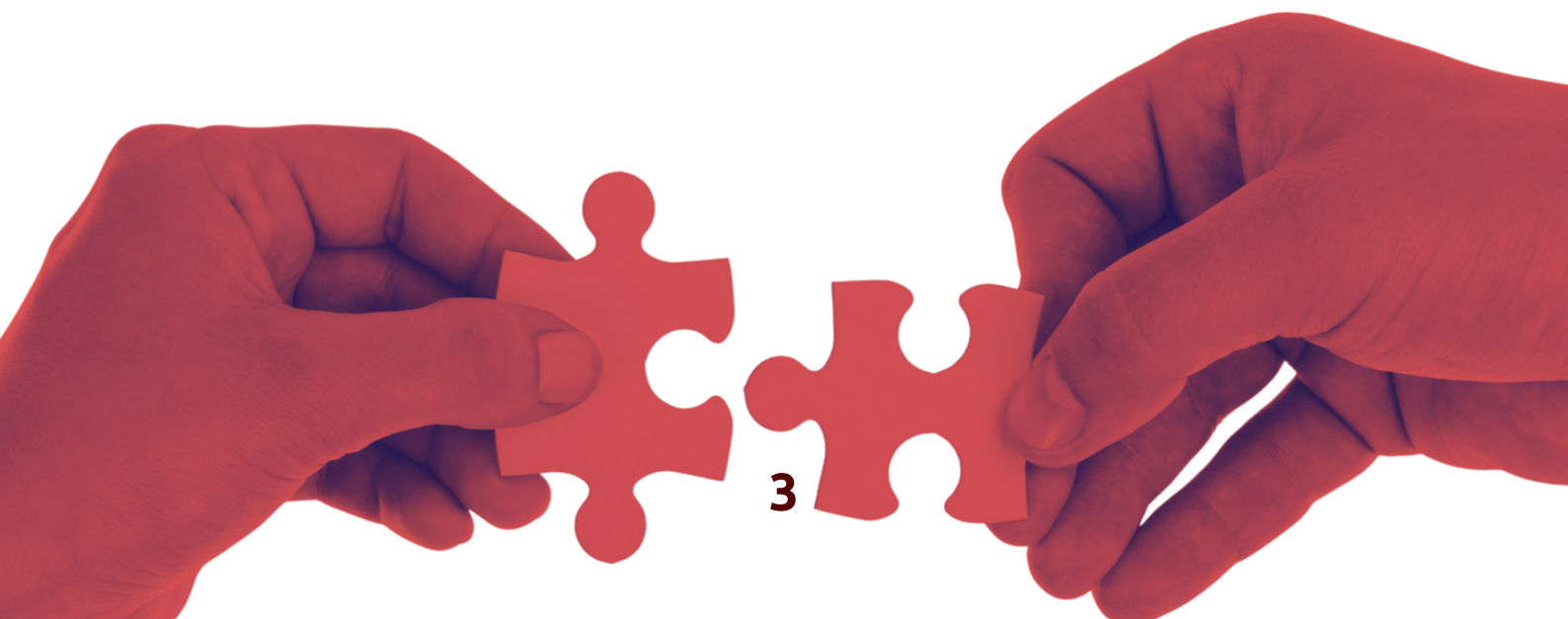
Molte delle tragedie di cui veniamo a conoscenza sono causate dall'incapacità di accettare un "no", un rifiuto, una rottura con l'altra persona, facendo subentrare un senso di inadeguatezza e di frustrazione che se non opportunamente gestiti possono degenerare in azioni irrazionali. Per questi e altri motivi esplorati in seguito la scuola riveste un ruolo centrale nella formazione e nell'educazione delle studentesse e degli studenti, non solo in ambito disciplinare, ma anche e soprattutto umano, come l'aspetto delle relazioni.



Perché educare alle relazioni

Le relazioni rappresentano un tassello cruciale nella vita di ciascuno di noi e sono alla base del nostro vivere in una società. Possiamo distinguere le relazioni in “relazione con noi stessi” e “relazioni con gli altri”. Entrambe hanno fondamentale importanza per la formazione e la crescita della nostra persona e anche per questo è necessario educare alle relazioni. Si pensi ad esempio al periodo dell'adolescenza, in cui si iniziano a scoprire e ad approfondire la conoscenza del proprio corpo e a fare i conti con le proprie **emozioni**; in cui si consolidano e nascono amicizie più consapevoli; in cui si esplora la relazione affettiva con l'altra persona e con se stessi. Fare chiarezza su ciò che si vive, si prova e sulle dinamiche relazionali è essenziale soprattutto in questa fase, per evitare “errori di comunicazione” in futuro.

Le emozioni, infatti, rivestono un ruolo chiave nelle nostre relazioni e imparare a gestirle ci permette di costruire rapporti sani e duraturi nel tempo. Per fare ciò, un fattore importante è l'ascolto di noi stessi e dell'altro: conoscere e riconoscere le esigenze nostre e altrui sono aspetti che ci permettono di **crescere nelle relazioni**. Soprattutto oggi, in un periodo storico in cui anche l'ascolto è diventato smart (difficilmente ascoltiamo un video o un audio che durano più di cinque minuti) e risulta difficile fermarsi ad ascoltare.





Sicuramente avremo sentito nominare almeno una volta, a scuola o sui social, la terminologia “intelligenza emotiva”. Facciamo chiarezza: con “**intelligenza emotiva**” si intende la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali (D. Goleman)¹. Possiamo quindi considerare l’intelligenza emotiva un elemento importante per costruire relazioni sane e che è bene allenare, ma non è sicuramente tutto.

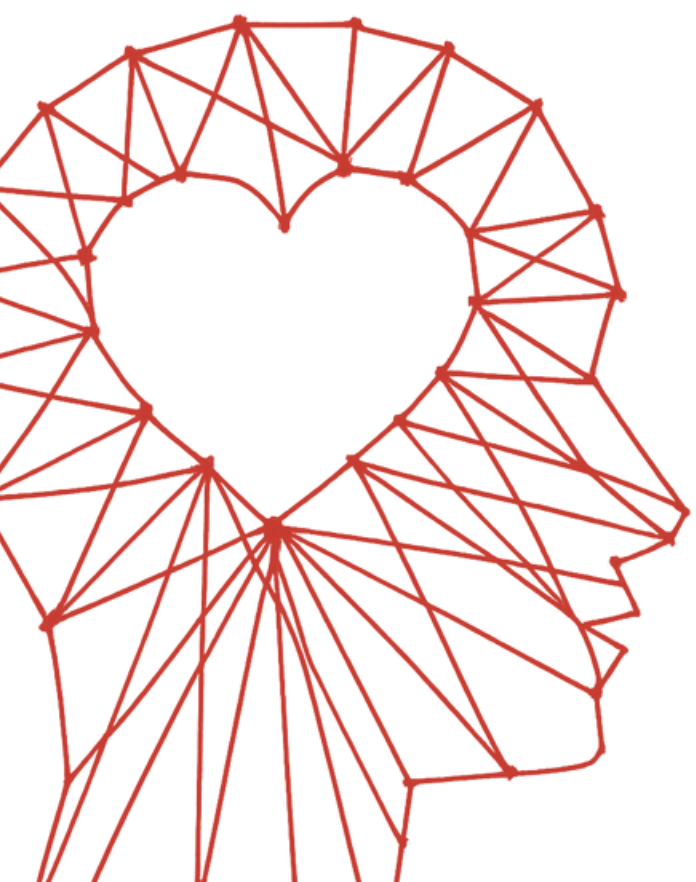
In una società che mette al centro l’individuo e la sua capacità performante, che spesso vede i rapporti umani “sacrificati” a chat o interazione online, diventa necessario educare alle relazioni. Imparare a conoscere meglio noi stessi e gli altri ci permette di vivere con maggiore chiarezza tante dinamiche nella nostra vita. Saper interpretare e cogliere i segnali che vengono manifestati all’interno di una relazione ci permette di dare una lettura accurata di quanto si sta vivendo. Si pensi all’aspetto del consenso, che non sempre passa attraverso il linguaggio verbale, ma che si può cogliere osservando e ascoltando i gesti dell’altro.

La scuola ricopre un ruolo fondamentale in questo ambito. L’educazione alle relazioni, sia affettive che sessuali, è una sfida da sottoporci per provare a rendere le nostre **interazioni sociali** più **autentiche** e **consapevoli**; per essere capaci di cogliere segnali di pericolo all’interno delle relazioni che viviamo, ma anche per imparare ad apprezzare i gesti d’affetto che possono essere compiuti.

¹ D. Goleman, Intelligenza emotiva, 1995

Tutti questi aspetti possono far parte del processo e spesso sono accompagnati da emozioni negative come rabbia, frustrazione, delusione, talvolta difficili da gestire. Imparare a governare queste sensazioni e accettare la loro esistenza all'interno di un rapporto ci permette di vivere le relazioni in modo sano e sicuro.

La scuola ha il dovere sociale di educare le studentesse e gli studenti anche sul piano affettivo e sessuale a partire già dal primo ciclo di studi, e non può sottrarsi a un compito così importante. Normalizzare il “provare emozioni”, di qualsiasi natura esse siano, e imparare a gestirle, ci aiuta a essere noi stessi con maggior semplicità. Scardinare concetti come quello di “possessione” nelle relazioni, riconoscendo l'esistenza dell'io, del tu e di un “noi”, ci permette di avere maggiore consapevolezza del ruolo che rivestiamo in una determinata relazione, riconoscendo quindi anche situazioni che possono risultare ambigue.



Linguaggio e corpo, strumenti delle relazioni

Viviamo in un'epoca in cui la comunicazione è diventata istantanea, veloce, e molto spesso inconsapevole: spesso, infatti, dimentichiamo di prestare la giusta attenzione non solo a ciò che diciamo, ma anche a ciò che il corpo racconta - il nostro e quello degli altri.

Anche se a primo impatto non ce ne rendiamo pienamente conto, "Tutto è comunicazione"². Ogni gesto, ogni silenzio, persino il modo in cui stiamo seduti, comunica qualcosa. La parola e il linguaggio sono solo la punta dell'iceberg: infatti al di sotto vi troviamo un insieme di elementi che costituiscono una comunicazione nascosta, ma non meno importante, di cui siamo più o meno consapevoli, ma che fa la sua parte nel momento in cui entriamo in relazione e comunichiamo con gli altri.

Quando interagiamo, le persone non registrano solo il contenuto delle nostre frasi, ma soprattutto la relazione che stabiliamo con loro. E questa relazione è gestita dal **linguaggio non verbale**: la nostra postura, la mimica facciale (dalla quale emergono anche le emozioni), il tono di voce e soprattutto la prossemica, cioè come usiamo lo spazio intorno a noi.

Questa parte inconscia è potentissima perché agisce come un canale di verità. Se la nostra voce è tremante mentre diciamo di essere rilassati, l'interlocutore non si fiderà delle nostre parole, ma del tremore. È in questa incoerenza che nasce il fraintendimento. Gli altri si fanno subito un'opinione su di noi perché il nostro corpo sta comunicando segnali che non abbiamo imparato a gestire.

² vedi Watzlawick e gli assiomi della comunicazione elaborati negli studi della Scuola di Palo Alto.





Il corpo è l'unica cosa che sarà con noi per tutta la vita. Ma abitare il proprio corpo non è sempre semplice. A volte ci sentiamo fuori posto, inadeguati, troppo o troppo poco: è difficile accettarsi, riconoscersi, sentirsi a proprio agio nello spazio che occupiamo. Eppure il corpo è il nostro primo luogo di vita, ciò che ci permette di muoverci nel mondo, di sentire, di incontrare l'altro. Imparare a stare nel proprio corpo -con le sue fragilità, i suoi limiti, la sua forza- è un passo fondamentale per poterlo mettere in relazione in modo libero e consapevole. Per questo, acquisire consapevolezza della nostra comunicazione verbale e non verbale, è una vera e propria risorsa. Si tratta di raggiungere una profonda coerenza tra ciò che si prova e ciò che si esprime. Quando i nostri messaggi verbali sono chiari e sinceri e i segnali del nostro corpo sono allineati ad essi, possiamo trasmettere un senso di autenticità e sicurezza. Imparare a gestire il corpo – le posture che trasmettono energia, lo sguardo che stabilisce una connessione onesta – è imparare a gestire il Sé.

È una competenza fondamentale per stabilire rapporti interpersonali significativi: non solo per dire cose, ma per fare cose con le parole e con la presenza. In fondo, la vera sfida comunicativa è rendere il nostro corpo un alleato, non un traditore, delle nostre intenzioni. Le relazioni, infatti, si costruiscono anche nell'intersezione dei corpi: nell'avvicinarsi e nell'arretrare, nel gesto cercato e in quello evitato, nel contatto che può essere conforto o violazione. Leggere i segnali del corpo dell'altro -che esprimono consenso, disagio, apertura o rifiuto- significa riconoscere la sua presenza e il suo diritto a essere rispettato. Allo stesso modo, comprendere ciò che il nostro corpo comunica ci aiuta a non oltrepassare confini che l'altro non desidera condividere, e a proteggere i nostri.



Solo quando ciò che proviamo, ciò che comunichiamo e ciò che il corpo esprime sono in equilibrio, possiamo entrare in relazione in modo autentico e sicuro. È in questa attenzione reciproca -verso il proprio corpo e verso quello dell'altro- che nasce la possibilità di un incontro realmente umano.

Perciò in quest'ottica è importante imparare a esercitare una vera e propria intelligenza emotiva. in modo tale da poter adottare il comportamento e la comunicazione più adatta e positiva per il contesto in cui ci si trova, oltre al fatto che in questo sta il segreto per trovare il coraggio di essere autentici.



Confini tra io, noi, voi

Il cammino dell'umanità, da sempre, è segnato dalla sofferenza causata da conflitti, divisioni e incomprensioni. Troppo spesso, i legami tra le persone vengono messi in crisi dall'avidità, dall'orgoglio, dai tradimenti. Eppure, nonostante tutto, il desiderio di ricostruire, ricominciare a fidarsi, di rimettere insieme ciò che è stato spezzato rimane una delle aspirazioni più profonde del cuore umano.

Ogni relazione umana nasce dal delicato equilibrio tra tre dimensioni: l'“io”, il “tu” e il “noi”. Mantenere in armonia questi tre poli è una delle sfide più complesse dell'esperienza umana. Ma con quale **materiale** possiamo ricostruire queste relazioni? Il primo passo è riconoscere che il **“vero nemico”** non è fuori di noi, ma dentro: è quella voce che ci rende insicuri, dubbiosi, demotivati, che ci sussurra che tutto è inutile. Non diventiamo, allora, quella voce per gli altri. Anzi, impariamo a essere presenza che incoraggia, che comprende, che costruisce. Il secondo passo è riconoscere che i limiti personali -i nostri e quelli degli altri- non sono barriere che dividono, ma confini che permettono la sicurezza, la libertà e la verità del rapporto.

Dire “no” in questo senso ha una potenza enorme. Significa affermare il proprio spazio, le proprie esigenze e la propria dignità; significa definire il limite entro il quale ci sentiamo al sicuro, rispettati, autentici. Imparare a dire “no” non divide, ma unisce in modo più profondo, perché soltanto dove esistono limiti chiari e condivisi può nascere una relazione sana e sincera. Allo stesso modo, saper cogliere e accettare il “no” degli altri significa riconoscere che ogni persona esiste come soggetto autonomo, è segno di maturità e rispetto reciproco: rispettare lo spazio altrui diventa allora punto cardine di un rapporto consapevole e libero.



Quando i confini non vengono rispettati e i “no” vengono ignorati, possono manifestarsi difficoltà e problemi nelle relazioni interpersonali, che possono causare grandi sofferenze. Un esempio purtroppo concreto e attuale che riguarda questo fenomeno è quello dei casi di violenza nei confronti delle donne. Le cifre parlano di numerosi rapporti in cui il confine, come il “no” di una donna, non solo è ignorato ma viene attivamente sopraffatto, sminuito, violato.

Un’indagine dell'Istat del 2025 ha messo in luce come il 31,5%³ delle donne dichiara o abbia dichiarato di aver subito almeno una volta violenze di genere da parte di partner, ex-partner o semplicemente da uomini. Il femminicidio è la conseguenza più tragica di un “no” non ascoltato, della non accettazione della fine di una relazione, dell’incapacità di riconoscere l’esistenza di un confine tra l’io e il tu. La stessa molestia verbale, dal cat calling ai commenti sessisti, e fisica, come il contatto non richiesto, sono segnali di incapacità di riconoscere i propri confini e quelli dell’altra persona. E quando un “no” non viene preso in considerazione, quando viene considerato irrilevante o provocatorio, il rischio è che la relazione degeneri nel possesso, nella violenza.

Inoltre il **rispetto**, è principalmente un gesto verso gli altri, ma è anche un importante gesto verso noi stessi.

Rispettare significa certamente riconoscere il valore dell’altro, ma anche custodire il proprio senza annullarsi. È la disposizione ad astenersi da ciò che ferisce, a riconoscere i diritti e la dignità di ogni persona e la propria. I **confini** sono parte essenziale di questo equilibrio: confini **assenti** ci portano a confonderci con l’altro, a perdere il senso di chi siamo; confini **troppo rigidi** ci isolano, ci chiudono nella paura; confini **chiari e condivisi**, invece, creano relazioni stabili, equilibrate e rispettose.

Tutto questo passa attraverso una comunicazione autentica in cui ognuno riconosce i propri bisogni ed è in grado di comunicare con l’altro in maniera costruttiva.

³ <https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-la-famiglia/il-numero-delle-vittime-e-le-forme-di-violenza/>

Proposta di attività

OBIETTIVO

Riflettere su quali emozioni proviamo in relazione a determinati gesti e su come questi possano essere interpretati in diverso modo, per cui è necessaria un'attenzione particolare nell'utilizzarli.

MATERIALI

Tessere del domino sulle emozioni

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

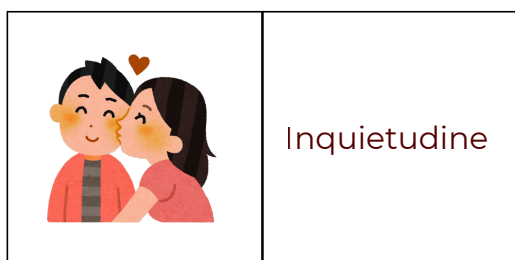
Si preparano delle tessere del domino sulle quali sono rappresentati un gesto (ad esempio una stretta di mano, un abbraccio, uno schiaffo) e un'emozione (ad esempio "paura", "gioia", "inquietudine"). L'obiettivo dell'attività è quello di associare ad ogni gesto l'emozione che suscita, provando a completare il gioco del domino.

Successivamente, osservando la composizione del domino, si discute di come lo stesso gesto può suscitare in noi emozioni diverse e ci si confronta su come questo può essere un problema nella comunicazione e di come può essere risolto. Di seguito troviamo alcune domande guida per facilitare la discussione.

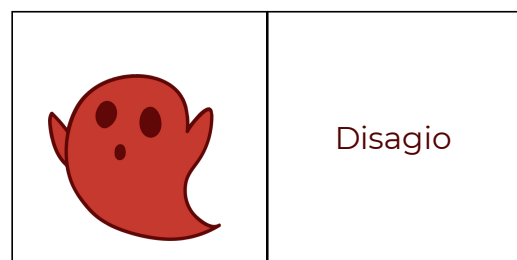
Domande guida:

- Ci sono accoppiamenti di tessere che ci hanno sorpreso? Perché?
- Ci sono gesti a cui associamo emozioni diverse da quelle scritte nelle tessere?
- Come la nostra percezione dei gesti influenza la comunicazione? È un ostacolo che può essere risolto?

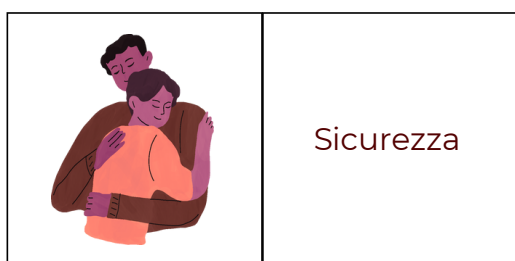
Qui sotto si possono trovare alcuni esempi di tessere del domino.



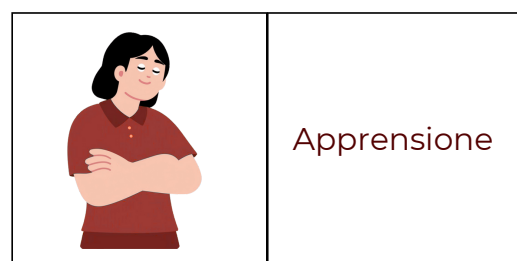
Inquietudine



Disagio



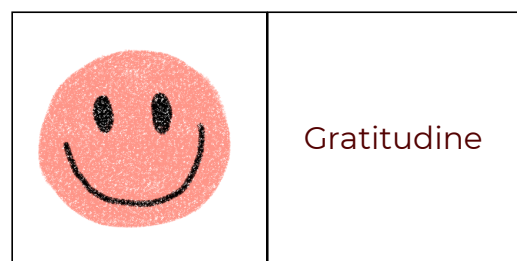
Sicurezza



Apprensione



Gioia



Gratitudine

Proposta Formativa 2025-26

