

Conclusioni del sabato di Educazione Ecologica Continua dal titolo

***RELAZIONI E COMUNICAZIONE***

svolto on line il 13. 02.2021 organizzato da ARCAT TOSCANA

Sono intervenute oltre 50 persone sulla piattaforma google meet.

Si ringraziano tutti i partecipanti ed in particolare quelli che si sono collegati da altre regioni (Piemonte e Veneto) e i conduttori Simona Rossi, Azelio Gani e Valentino Patussi.

Dopo i saluti del presidente dell’Arcat Toscana Cristiano Breschi si è passati allo svolgimento della mattinata. L’incontro si è articolato in due parti;

**La prima parte si è soffermata su quanto la comunicazione e le relazioni siano indispensabili per l’uomo.**

* Una buona comunicazione è fondamentale per mantenere rapporti amicali, per evitare situazioni di scontro, importante sforzarci di parlare in modo chiaro, diretto, fermo, senza per questo essere aggressivi;
* Si può imparare a comunicare in modo efficace, le quattro abilità fondamentali sono:
* Ascolto attivo;
* Esprimere sentimenti piacevoli;
* Fare richieste in modo positivo;
* Saper esprimere sentimenti spiacevoli.
* È proprio nella natura, dell’essere vivente la socializzazione, quindi è un pò quella tendenza che noi abbiamo a vivere in modo esplicito la nostra capacità di realizzare e di realizzarci;
* In una relazione c’è sempre, comunicazione, mentre la comunicazione non necessita di relazione.

**La seconda parte si è invece soffermata su come possiamo mantenere e curare la nostra comunicazione e le relazioni con gli altri.**

* La comunicazione è intrinsecamente legata alla relazione umana, è un evento “naturale” dell’uomo, ma c’è poca attenzione al controllo, poco interesse all’intenzionalità;
* Troppo spesso, la comunicazione, non viene considerata uno strumento importante per costruire relazioni autentiche ed efficaci;
* Importante quindi è la circolarità della comunicazione e della relazione per renderle forti e durature;
* Si può scegliere come comunicare e relazionarci, ma non è possibile non farlo;

**La discussione in entrambe le due sezioni è stata partecipata ed attenta e sono emerse diverse riflessioni che riteniamo importanti al fine di poter sviluppare e riflettere sugli argomenti trattati.**

* È importante ricordare che non esiste un NON COMPORTAMENTO pertanto è determinante scegliere quale atteggiamento si vuol tenere con gli altri. La comunicazione per essere efficace deve essere CIRCOLARE e attenta all’obbiettivo che voglio raggiungere;
* Si è discusso sul termine di “sana comunicazione” stabilendo che il termine sano essendo in contrapposizione con “malato” non ci rappresenta e che è più calzante utilizzare parole come “comunicazione “ECOLOGICA, SOSTENIBILE, EFFICACE”;
* Si è molto discusso sulla sostenibilità della comunicazione e sul fatto che dovremmo soffermarci su cosa vogliamo portare agli altri oltre che a noi stessi quando comunichiamo e ci mettiamo in relazione con gli altri: PRATICARE LA SOSTENIBILITÀ;
* Se riuscissimo a praticare la sostenibilità sia della comunicazione che della relazione, riusciremo a sostenere l’interconnessione e a creare quell’Empatia che ci è tanto cara anche all’interno dei nostri Club;
* Un perno importante di tutto questo è rappresentato dalla COERENZA: quello che penso dico, quello che dico faccio.

**Al termine di una vivace ed interessante discussione sono emerse alcune proposte:**

* Dovremmo imparare a NON sperimentare l’indifferenza e sperimentare una comunicazione circolare;
* Darsi la possibilità di non essere “rigidi” e accogliere gli altri, rispettare la diversità e nello stesso tempo mantenere una coesione in modo che le persone possano agire insieme per un obbiettivo comune;
* Imparare ad integrare negativo e positivo educandoci a soffermarci sul negativo, ad esplorarne le potenzialità, la vitalità e a trasformarle in energia positiva;
* Presentarsi per come siamo ma non in modo impositivo;
* Praticare una **comunicazione ecologica** che insegna a trasformare giudizi che si ricevono in suggerimenti positivi;
* I partecipanti ritengono utile mettere in calendario un evento ogni mese e mezzo, in modo da mantenere la relazione e la comunicazione tra noi e oltre noi, acquisire una maggior consapevolezza della necessità di produrre un cambiamento personale, familiare;
* La giornata si è svolta La giornata si è svolta in un clima di fattiva collaborazione, condivisione e armonia, dove ognuno ha potuto esprimere il proprio parere.

Queste conclusioni verranno inviate alla rivista nazionale dei Club Alcologici Territoriali *Camminando Insieme*, all'AICAT, all'ARCAT Toscana, al sito web: [www.arcattoscana.it](http://www.arcattoscana.it) e al sito [www.centroalcologico-grosseto.it](http://www.centroalcologico-grosseto.it) e lette in ogni club.