



Api, leoni, gechi e leprotti

Metafore, dialoghi e attività per educare ed educarsi
(relazioni positive e gestione dei conflitti)
di **Andrea Farioli**

INTERVISTA ALL'AUTORE

Nel titolo del libro vengono elencate quattro tipologie di animali. Perché proprio questi animali?

Perché questi animali sono, a mio avviso, una efficace metafora delle manovre difensive nella comunicazione interpersonale. Infatti Api, leoni, gechi e leprotti sono, in modo più o meno evidente, tutti impegnati a difendersi.

Utilizzo spesso racconti che hanno come protagonisti questi animali anche per alludere al fatto che spesso anche chi sembra attaccare, come l'ape e il leone, in fondo in fondo si sta difendendo.

Nella prassi quotidiana tutto ciò significa che ogni manovra difensiva in ultima analisi ci dice che chi si difende ai propri occhi si sente, più o meno momentaneamente e consapevolmente, NON OK (debole, cattivo, non intelligente, non adeguato ecc.). Se si sentisse uguale o migliore, non avrebbe bisogno di alcuna manovra difensiva, poiché un atteggiamento di difesa compare solo quando ci si sente minacciati. Essa, infatti, serve a respingere un "pericolo" ma quest'ultimo può essere reale (circa il 5% dei casi!) o presunto (circa il 95% dei casi). Una persona in realtà può essere aggredita ma può anche solo ritenere di esserlo.

Quali sono i presupposti per una relazione positiva?

Ascolto attivo, allenabilità e feedback costruttivo sono le parole chiave che a me piace definire *principi di buona navigazione*. Nel testo le ho presentate come stelle polari, ovvero punti di riferimento da tenere sempre presenti nel viaggio verso la costruzione di una relazione positiva con noi stessi e con gli altri. Tre vere e proprie "arti" da coltivare e perfezionare.

Non è facile condensare in poche parole concetti così cruciali e densi di significato ma può essere utile dare "qualche pennellata" che possa aiutare a intravedere il "quadro" complessivo:

✚ Ascoltare in modo attivo significa "fare spazio dentro di sé" per accogliere l'altro, ovvero accettare di farsi cambiare dal dialogo instaurato e far tacere se stessi per dare la precedenza all'altro.

✚ Essere *allenabili* significa decidere di "scendere in campo e allenarsi", significa quindi vedere l'errore come una *occasione di apprendimento* e, in atteggiamento di ascolto attivo, aprirsi all'altro valutandone le proposte e accettandone i commenti, le opinioni e i feedback come una opportunità di crescita e di confronto. Chi decide di stare in tribuna nella migliore delle ipotesi fa il tifo, ma quasi sempre critica e giudica le azioni altrui: distingue ciò che è bene da ciò che è male, il giusto dallo sbagliato.

✚ Per feedback costruttivo intendiamo un feedback che faciliti l'instaurazione e il mantenimento di rapporti positivi, basati sulla comprensione, sulla stima e sulla collaborazione reciproca, anziché sull'antagonismo, sulla diffidenza e sull'incomprensione. Intendiamo un feedback che favorisca la distensione, la creatività e la motivazione produttiva, anziché la tensione, la chiusura e l'arroccamento.

L'arte di cogliere gli aspetti *positivi* e di incoraggiare se stessi e gli altri è uno splendido cammino che può essere continuamente perfezionato. Siamo consapevoli che il costruire e il cogliere il "bicchiere mezzo pieno" in noi stessi e negli altri richiedono più tempo, impegno e dedizione del distruggere e dell'evidenziare tutto ciò che è per noi un difetto: del resto per costruire un pianoforte ci vuole un artigiano competente nello scegliere i materiali e nel lavorarli, tanti giorni di studio e di lavoro, pazienza e dedizione; per distruggerlo basta una robusta mazza da baseball e qualche minuto.

Allo scopo di educare ed educarsi, nel libro, lei propone attività ludico-didattiche; utilizza dialoghi e metafore. Che cos'è una metafora?

Io credo che ogni storia che viene presentata allo scopo di consigliare ed educare possa in fondo essere definita una metafora. La metafora educativa è uno straordinario mezzo di comunicazione e cambiamento, è una forma di ristrutturazione che può consentire a chi ascolta di apprendere nuove strategie funzionali alla propria evoluzione personale attraverso l'analogia e l'identificazione. Del resto ogni metafora educativa viene costruita e raccontata per motivare il destinatario a cambiare a partire dalle sue risorse, a trovare *nuove* soluzioni finora non viste facendogli attingere liberamente all'interno della storia ciò che può essere utile al suo cambiamento.