Come sviluppare il proprio benessere psicofisico e competenze relazionali utili per affrontare la complessità del mondo e della società del terzo millennio? Di questo si parlerà sabato 13 dicembre nel polo dell'Università di Udine a Gorizia, in via S. Chiara 1. L'appuntamento è organizzato dall'ateneo friulano con Aspic Counseling & Cultura del Friuli Venezia Giulia, Consorzio Friuli Formazione e UniFerpi Gorizia.

L'appuntamento prevede dalle 9.30 alle 12.30 il convegno a ingresso libero "Benessere psicologico e risorse relazionali", con la lectio magistralis di Giovanni Salonia, docente universitario e psicoterapeuta, e gli interventi di Renata Kodilja, docente di psicologia sociale dell'Università di Udine, e Anna Degano, psicologa-psicoterapeuta presidente dell'Aspic.

Nel pomeriggio dalle 14 alle 18 si svolgerà il workshop "Modalità relazionali nella post-modernità: orizzonte educativo, clinico e di sostegno": per informazioni su modalità di iscrizione e relativi costi telefonare allo 0432 482841 o scrivere a info@friuliformazione.it.

I temi che saranno affrontati nel corso della giornata riguardano la difficoltà sempre maggiore che si registra oggi - in un'epoca spesso caratterizzata da frenesia, frammentazioni culturali, autoreferenzialità e scarsa attenzione all'altro – nel comunicare. «Impariamo precocemente a usare un computer – esemplifica Anna Degano -, ma sempre più rara è "l'alfabetizzazione relazionale", l'acquisizione, cioè, di una grammatica che ci aiuti a creare e a mantenere relazioni umane positive. Riscoprire le risorse relazionali è il segreto per superare le nostre fragilità, la nostra autocentralità e la costante paura del giudizio degli altri».

«Nella nuova società del terzo millennio sta emergendo – aggiunge Degano - un bisogno profondo di ascolto competente da parte di persone capaci di riconoscere le proprie e le altrui potenzialità, per immaginare insieme un cambiamento di rotta sempre più necessario e utile per entrambi. Le relazioni sociali, infatti, hanno un profondo significato psicologico personale: così come il singolo influenza il mondo esterno in cui vive, l'ambiente influenza il nostro mondo interiore attraverso un profondo scambio, dove la relazione diventa un valore inestimabile. Questa competenza è indispensabile per affrontare i nuovi contesti caratterizzati da sempre maggiori sfide e insicurezze sociali».

Per aprirci all'altro è necessario esercitare la pazienza dell'ascolto, allenarci sempre ad altri linguaggi, ad altre prospettive, ad altri mondi. «La relazione con l'altro – conclude Degano - è, infatti, per la psiche quello che per il corpo è l'ossigeno, è l'indispensabile alimento che nutre la nostra vita, è il bene relazionale come valore inestimabile, anche per svolgere al meglio la nostra professione».