

## SPORTELLLO PSICO- PEDAGOGICO

### E se per questo Natale facessimo un DONO speciale ai nostri figli? IL TEMPO

*“C'era una volta un pesciolino che chiedeva informazioni a chiunque incontrasse. "Scusate", diceva tutto agitato, "sto cercando l'oceano, sapete dirmi dove posso trovarlo?". Ma pareva che nessuno lo sapesse. Finalmente un giorno incontrò un pesce più anziano e più saggio di lui che gli rispose: "Certo che so dov'è l'oceano!". "Ah, sì? E dov'è?", chiese ansiosamente il pesciolino. "Ma non vedi? L'oceano è qui, intorno a te. Ci stai nuotando dentro". Ma la risposta non convinse il pesciolino: "Questo non è l'oceano. È solo acqua", disse fra sé, e nuotò in un'altra direzione alla ricerca di una diversa, e più soddisfacente risposta.”*

( A. De Mello)

Abbiamo tutti la tendenza a focalizzare l'attenzione su ciò che non abbiamo, invece di essere grati per ciò che abbiamo. Quante volte diciamo che vorremmo qualcosa in più: una vacanza più lunga, più soldi, un lavoro migliore; a volte anche qualcosa in meno: un mutuo più basso, meno chili addosso, meno difficoltà nel lavoro.

Dai nostri figli poi, spesso pretendiamo più di quanto riescono a fare; per la nostra famiglia, più di quanto riusciamo a procurare. Siamo costantemente concentrati su ciò che ci manca, non su quello che abbiamo già. Non riconosciamo l'importanza dell'essenzialità, sentiamo sempre il bisogno di andare alla ricerca del successo, del trionfo, di più soldi, di un più alto status sociale, di organizzare una bellissima festa di compleanno per i nostri figli con tanto di location, lista regali e animatore, per renderli orgogliosi e felici, per conquistarne l'amore. E' come se trasmettessimo ai figli che l'amore per loro da solo non "è abbastanza". I nostri sentimenti diventano confusi, le nostre passioni flebili e imprecise, le nostre aspirazioni del tutto indeterminate. La nostra vita, per questo continuo inseguire desideri di un futuro sempre migliore, si affaccenda senza rispettare neanche *il settimo giorno*, che tutte le religioni precettano perché l'uomo non smarrisca se stesso, ma si fermi a riflettere sui valori essenziali della vita.

Come diceva Thich Nhat Hanh<sup>1</sup>: *“tante persone non sentono mai di avere abbastanza perché il pozzo del desiderio è senza fondo. Se siamo assetati, ma continuiamo a mangiare del sale, avremo sempre più sete. Dobbiamo imparare ad avere il minor numero di desideri possibile e imparare a dire: «ho abbastanza». Quando riusciamo a vedere che in questo preciso momento abbiamo già abbastanza, la nostra sete viene saziata, la nostra brama viene placata, e la vera felicità diventa possibile.”*

La famiglia è il luogo naturale e privilegiato per educare alla gratitudine. Quando parlo di *gratitudine* non mi riferisco solo alle buone maniere (saper dire grazie), la gratitudine è un *valore*, che ogni bambino dovrebbe sviluppare grazie all'aiuto dei genitori. Quante volte mi è capitato di incontrare genitori scoraggiati di fronte a figli adolescenti *ingrati* e pieni di pretese.

Educare i figli alla gratitudine vuol dire insegnare loro ad essere sempre grati per ciò che gli altri fanno per lui, essendo noi per primi testimoni, mostrandosi generosi verso gli altri, apprezzando le cose belle che nella vita accadono e non invece aspettarsi sempre qualcosa dagli altri o trasmettere l'ottica del “non è mai abbastanza”. Significa anche educare i figli alla condivisione, nel rispetto delle proprie cose e quelle degli altri. Abituare i bambini a dire *grazie*, ma anche a sentirselo dire quando fanno qualcosa di importante per gli altri. Nel nostro impegno di “insegnare” la gratitudine,

---

<sup>1</sup> Poeta, maestro zen, attivo pacifista durante la guerra del Vietnam, candidato per il premio Nobel per la pace

occorre far notare loro che molte delle cose belle che nella vita ci capitano sono “doni” che riceviamo e che nulla ci è mai dovuto. Educiamoli alla rinuncia di alcuni desideri, Erickson affermava che i genitori non debbono guidare i loro figli soltanto per mezzo dei consensi e delle proibizioni, ma devono essere capaci di trasmettere loro che ciò che essi fanno l’uno per l’altro ha un significato, è un dono. Piegarsi sempre ai desideri del figlio, lo mantiene legato al principio del piacere e non lo aiuta ad aprirsi al principio della realtà, portandolo così ad alimentare la tendenza a pretendere sempre e subito l’immediata soddisfazione dei desideri, precludendogli la possibilità di sviluppare sentimenti di gratitudine.

Questo Natale 2020 del tutto speciale, ci offre una grande opportunità, un bel regalo da mettere sotto l’albero: “*donarci il tempo*”, una delle cose date per scontate, anzi spesso camuffata dall’ideologia del “tempo qualità” ,per compensare i nostri sensi di colpa, quando non si ha tempo per *ascoltare* i figli se non per i risultati scolastici, quando non si ha il tempo di vedere nel volto del nostro compagno/a di vita la sofferenza, il disagio. Il tempo non è qualità ma *quantità*, come dice U. Galimberti, necessaria per seguire i processi di crescita dei nostri figli, per creare quella base di fiducia con i figli adolescenti per cui i genitori *ci sono* sempre e comunque, per scoprire i problemi, per rinsaldare i rapporti con il nostro partner, con i nostri familiari.

La gratitudine non è qualcosa che si possa insegnare direttamente, solo quando il bambino si sentirà accudito, solo quando sentirà che qualcuno gli ha donato del tempo, imparerà ad esprimerla e a prendersi cura degli altri. Troppo spesso i bambini sono concentrati sulla natura materiale del dono e su quanto a loro piaccia, noi per primi chiediamo loro cosa desiderano per il compleanno, per Natale, per la Prima Comunione, educiamoli invece alla sorpresa, allo stupore, e all’attesa.

Una parola, un’azione o un pensiero compassionevole, non giudicante, può diminuire la sofferenza di qualcuno e dargli gioia. Nella vita si passa una sola volta, se si corre troppo senza soffermarsi, si rischia di rincorrere ciò che già possediamo, come la storia del pesciolino e di contrarre i tempi dell’educazione e delegare ad altre agenzie quello che per sua natura è invece l’unico luogo in cui si formano i valori sociali, personali, l’attenzione all’altro, la disponibilità all’ascolto, la gratitudine: la famiglia.

*“Un ragazzino porge alla mamma un foglio sul quale ha scritto l’importo di quanto dovrebbe ricevere per alcune prestazioni fatte a casa, se lo vede restituito dalla madre con un tenero sorriso insieme a questa lista scritta sul retro:*

*«Per averti portato in grembo nove mesi: € 0.*

*Per tutte le notti passate a vegliarti quando eri ammalato: € 0.*

*Per tutte le volte che ti ho cullato quando eri triste: € 0.*

*Per tutte le volte che ho asciugato le tue lacrime: € 0.*

*Per tutto quello che ti ho insegnato, giorno dopo giorno: € 0.*

*Per tutte le colazioni, i pranzi, le merende, le cene e i panini che ti ho preparato: € 0.*

*Per la vita che ti dò ogni giorno: € 0.*

*Totale: € 0».*<sup>2</sup>

**Buon Natale**

Dott.ssa Daniela Baionetta

---

<sup>2</sup> B.Ferrero: Il conto