



Questo è un regalo
di:
per:



L'allegria, un'emozione "sociale"

Educare con il sorriso per promuovere una pedagogia del positivo



EZIO ACETI*

L'allegria, più che un'emozione, è uno stato d'animo di buon umore che coinvolge chi sta attorno. L'emozione che più si avvicina a questo stato d'animo è la gioia vissuta con leggerezza, con soavità e spensieratezza. Sembra che l'allegria rappresenti la parte più esterna della soddisfazione e della gioia profonda.

Essere allegri, dunque, non è una realtà facile, che significa egoismo e il pensare solo a sé, ma è un'esperienza permanente di vivacità dell'intelletto e di amore per la vita. Un'altra caratteristica dell'allegria è che ha il potere di contagiare e "tirare su" chi sta vicino. È per questo motivo che gli insegnanti, gli educatori e chi si occupa a vario titolo di minori, dovrebbero coltivare in sé uno stato di buon umore e di allegria, dedicando spazio a quanto loro piace e che sa renderli aperti all'intimità propria e a quella degli altri.

La pedagogia del positivo

Dovrebbe essere il modo di educare per eccellenza perché si basa su un concetto fondamentale: si guadagna di più in termini di maturità con lodi date con pertinenza, che con continui rimproveri e castighi. Ci sono voluti anni di studi psicopedagogici per convincere i genitori e gli educatori che il rinforzo della stima di sé è in grado di modificare atteggiamenti provocatori e distruttivi. Naturalmente la "pedagogia del positivo" comporta una certa visione della persona per poterla esercitare e cioè:

giamenti provocatori e distruttivi. Naturalmente la "pedagogia del positivo" comporta una certa visione della persona per poterla esercitare e cioè:

1. Ognuno è degno di stima e di sostegno.
2. È sempre possibile migliorare e correggere qualsiasi errore se si viene sostenuti e supportati.
3. Nella persona ci sono forze che sono sensibili alla lode e all'incoraggiamento e sono in grado, se esercitate di frequente, di aumentare le azioni positive a scapito di quelle negative.

Insomma, il modo migliore per combattere le dipendenze, le aggressività e le continue ingiustizie, è quello di convincere le persone che in loro c'è molta più ricchezza e potenzialità di quello che credono di avere. In questo modo, gli studi ci dicono che si può invertire la rotta del circolo vizioso negativo con quello virtuoso positivo. Perfino il preoccupante fenomeno del bullismo si potrebbe debellare se, mediante la pedagogia del positivo, aiutassimo tutti i bambini nella scuola dell'infanzia a considerare l'altro come importante e degno di stima, contribuendo a diffondere la relazione di reciprocità. State pur certi che, da grande, quel bambino tratterà bene gli altri. Del resto lo diceva la stessa madre Teresa di Calcutta, vera e autentica maestra della pedagogia del positivo: «Fa molto più chiasso una pianta che cade che una foresta che cresce». Quanto saremmo sciocchi a non viverla! ■

*Psicologo dell'età evolutiva

Papa Francesco: «Ballate, bambini, così non sarete adulti troppo seri»



SARA FORNARO*

Nel libro “L’amore prima del mondo” il pontefice spiega che l’allegria è la grande risorsa dei piccoli. Antonio Spadaro, curatore del testo: «L’allegria non è solo ottimismo, ma è speranza»

«**C**aro Papa Francesco, quando eri un bambino, ti piaceva ballare?». Lo chiede Prajla, 6 anni, dell’Albania, nel libro “L’amore prima del mondo” (Rizzoli). Alla sua domanda, il papa risponde: «Tanto, cara Prajla! Ma proprio tanto tanto! Mi piaceva stare insieme con altri bambini, giocare, fare la ronda, ma anche ballare le nostre danze tipiche dell’Argentina. Mi divertivo molto. (...) Vedi, ballare è esprimere gioia, l’allegria. Quando uno è triste, non può ballare. Generalmente i ragazzi hanno una grande risorsa: essere contenti. E per questo quando si è giovani si balla e così si esprime l’allegria del cuore. Persino il grande re Davide, quando prese Gerusalemme, facendone la Città Santa, vi fece trasportare solennemente l’Arca dell’Alleanza e si mise a ballare davanti ad essa. Non si preoccupò delle formalità, si dimenticò di doversi comportare come un re e si mise a ballare come un ragazzino! Ma Micol, sua moglie, vedendolo dalla finestra saltellare e ballare, lo derise e lo dispreggiò nel suo cuore. Questa donna era malata di serietà, la “sindrome di Micol” io la chiamo. La gente che non può esprimere allegria sta sempre seria. Ballate, voi che siete bambini, così – conclude il papa – non sarete troppo seri quando sarete grandi!».

Ma cos’è l’allegria di cui parla il pontefice e perché le emozioni sono così importanti? Lo chiediamo ad Antonio Spadaro, direttore della rivista *Civiltà Cattolica* e curatore del libro *L’amore prima del mondo*.

Dalle risposte del papa alle domande dei bambini emergono tante emozioni. Qual è la loro importanza a livello sociale, anche per gli adulti?

«Il ruolo delle emozioni è fondamentale: non esiste un’intelligenza, un’intelligenza vera, che possa essere astratta dalle emozioni più profonde. Le emozioni accompagnano il nostro vissuto, allora metterle da parte non è sano, perché impedisce lo sviluppo



profondo della persona e si capisce come il papa ha sempre valorizzato, e valorizza profondamente, anche nelle risposte a questo libro, l’emotività: cioè coinvolge l’altra persona e si sente coinvolto. Avverte la difficoltà della domanda e non dà risposte preconfezionate, ovvie. Quando si trova a rispondere a domande sul dolore del mondo, ad esempio, non dà risposte troppo facili e a volte addirittura dice: “Io stesso sono sconvolto e non so quale sia la risposta”. Ecco, qui c’è una dimensione di sgomento e nello stesso tempo di dolcezza che si percepisce con grande intensità. Quindi, il messaggio che io sento arrivare dal papa in questo libro, ma in generale dal suo ministero petrino, è quello di valorizzare l’umanità nella sua complessità, la sua intelligenza, ma certamente anche il cuore e il vissuto, perché l’esperienza è fatta di vissuti emozionali e il papa li considera. Basta vedere il rapporto che lui ha con i bambini, il grande affetto e la capacità di abbraccio, anche fisica, che ha».

Qual è l’importanza dell’allegria, che dal papa viene sottolineata più volte?

«L’allegria in questo libro emerge tante volte, anzi il papa dice ai bambini: dovrete ballare perché in questo modo imparerete a non essere troppo seri, quando sarete grandi. L’importanza dell’allegria è quella di aprire lo sguardo alla vita in maniera serena, non è solo ottimismo, non è puro ottimismo, ma è speranza. ■

Regalare un sorriso a un piccolo malato

La testimonianza di una volontaria che accoglie i bambini in ospedale, coinvolgendoli in giochi e in attività che li aiutano a superare, con allegria, l'impatto con un ambiente sconosciuto e con il dolore proprio e degli altri pazienti

BARBARA ZEPPI*



Poco più di un anno fa, chiusa una lunga e soddisfacente esperienza lavorativa, ho sentito l'esigenza concreta di "riempire" le mie giornate e mi sono ritrovata a incontrare nuovi compagni di viaggio, ma soprattutto a vivere nuove esperienze. L'esigenza primaria era quella di donare tempo, capacità, sentimenti a chiunque ne avesse bisogno: un sogno a cui bisognava dare concretezza. Pertanto mi sono avvicinata al mondo del volontariato con curiosità, ma con grande rispetto.

In particolare un'associazione, che opera in numerose realtà ospedaliere con l'obiettivo di prendersi cura dei bambini, degli adolescenti e delle loro famiglie, sembrava rispondere ai miei bisogni. Ho scoperto che i valori di questa associazione mi appartenevano, declinati tante e tante volte nel precedente contesto lavorativo, parlano di competenza, serietà, senso civico, solidarietà, disponibilità, generosità...

Così, dopo un interessante percorso formativo, è iniziata la mia avventura presso un reparto pediatrico di un ospedale della mia città. Non sono sicura di essere capace di descrivere appieno le emozioni che provo quando arrivo in reparto e indosso la maglietta dell'associazione, ma ritengo che siano di stimolo, esempio per tanti.

In genere i bimbi ci accolgono con curiosità, ma con un pizzico di scetticismo/paura in quanto percepiscono il volontario come un tutt'uno con le altre figure ospedaliere. È importante quindi spiegare ai bimbi che i volontari li accompagneranno nel gioco, nel realizzare piccoli capolavori colorati dando spazio alla fantasia e alla creatività.

E allora si percepisce che pian piano questi bimbi ci danno fiducia, ci seguono nella ludoteca con i loro "alberelli" per le flebo, accettano le proposte di gioco e partecipano con un entusiasmo via via crescente. Inizialmente utilizzano la manina libera dalla flebo, ma alla fine del turno anche l'altra manina impugna un paio di forbici, un colore, un pennello... Complice la fantasia e la creatività, realizziamo disegni colorati, lavoretti di riciclo, oppure, con un gioco di squadra a cui non si sottraggono nemmeno i maschietti, si emulano momenti di vita quotidiana: la spesa al supermercato, la preparazione di un pasto... Alla fine di ogni turno scopro che l'aver donato tempo, energie, entusiasmo in modo incondizionato mi porta tanta gioia e sento che il mio sogno sta diventando sempre più con-

creto. L'aiutare l'altro, e nello specifico i bambini ricoverati, la gratuità e la condivisione mi fanno sperimentare il valore dell'essere volontario. I bimbi sono sereni, orgogliosi di quello che hanno realizzato e spesso ti donano in cambio un sorriso, una luce gioiosa nei loro occhi e in qualche caso anche una carezza inaspettata. Uscendo dal reparto il mio cuore è leggero leggero e mi piace pensare che lo siano anche quelli dei tanti bimbi che ho incontrato. ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Qualche tempo fa, rimasi sorpresa nel leggere che il professor Ross Flom, docente di psicologia della Brigham Young University (Utah), definiva l'età di cinque mesi del neonato il "mese dell'allegria". Nello stesso tempo, non fu difficile ricordare che, proprio a quell'età, sia con i figli che in seguito anche con i nipotini, erano stati momenti speciali quando interagivo con loro, avvicinandomi, sorridendo e parlando per provocare i gorgheggi e i sorrisi dei piccoli, che comunicavano l'allegria causata dalla mia presenza.

È facile constatare che la gioia e l'allegria, sia nei bambini ma anche in noi adulti, si genera quasi spontaneamente quando si sta in compagnia. Da poco abbiamo trascorso alcuni giorni insieme a quattro nipotini e ai loro genitori. La presenza dei nonni, in alcuni periodi, può essere utilissima per generare allegria e spezzare ritmi quotidiani spesso intensi e faticosi: è incredibile come bastava un nonnulla per farci scoppiare tutti a ridere a più non posso anche per situazioni che, in altri momenti, magari non avrebbero suscitato ilarità, ma impazienza o malumore. Una sera per i genitori anche lavare i piatti da soli è stato fonte di relax mentre noi, nonni e nipoti insieme, giocavamo a rubamazzetto: certo l'allegria è stata al massimo quando il nonno, che aveva vinto tutte le partite, ha pagato pegno uscendo all'aperto e proclamando ad alta voce una frase divertente sulla sua spudorata fortuna! ■

*Volontario ABIO Roma Onlus

*Vicepresidente Associazione AFN onlus

L'allegria, una chiave per il successo

Questa emozione può essere insegnata ai bambini, che impareranno così la resilienza, la capacità cioè di trasformare le avversità in occasioni di crescita



RAFFAELE ARIGLIANI*

L'allegria fa bene, migliora lo stato di salute (liberando nell'organismo sostanze denominate prostaglandine), fa calare la tensione tra le persone, predispone ad accettare le proposte, favorisce la realizzazione di eventi positivi, diviene nell'insieme un fattore per il successo professionale e personale.

È bello conoscere, lavorare, avere come amici persone allegre, ci fa stare meglio! Verrebbe da chiedersi: perché non divenire fonte di allegria per noi stessi e per gli altri? Perché non ci riusciamo? L'allegria nasce dalla capacità di cogliere in una situazione il positivo, da sentimenti di soddisfazione del presente e di fiducia nell'avvenire, dalla serenità, dall'autoironia. Ha radici lontane, nel nostro carattere, nel modo in cui siamo stati educati: se da persone sensibili, empatiche, allegre e sorridenti o al contrario da persone tristi, pessimiste, scoraggiate dalla vita.

Vi sarà perciò chi è più o meno portato all'allegria, ma in fondo tutti possiamo educarci a divenire "costruttori di allegria". Come? Alla fine è una questione di *zoom*: cosa riesco a mettere a fuoco in ciò che sto vivendo, la parte mezza vuota o la parte mezza piena del bicchiere? Un mio anziano zio sorrideva sempre e quando ero con lui sembrava di essere vicini a un mare calmo dove la brezza ti rinfresca e dona benessere, allegria, anche senza grandi risate! Aveva il dono di leggere in ogni cosa la "bellezza": «...come sono alti quegli alberi! Com'è comoda la poltrona! A me la verdura non piace, ma guarda che bei colori!», ecc... Lui aveva un dono speciale e anche a 80 anni la sua semplicità di "bambino" diffondeva allegria e serenità.

Per chiunque di noi non è così difficile divenire "diffusori di allegria". È stato fatto un esperimento: in un normale giorno lavorativo è stato chiesto al burbero conducente di un autobus di non salutare nessun passeggero, atteggiamento che per la verità era il suo comportamento usuale. Il giorno successivo, al contrario, gli si è chiesto di impegnarsi come più poteva a far sentire le persone accolte, applicando semplici strate-

gie comportamentali: dare un caloroso buongiorno a tutte le persone che salivano e, quando se la sentiva, anche un sorriso. Un osservatore registrava cosa succedeva sul bus: il secondo giorno molte più persone avevano parlato con il conducente e tra loro, i passeggeri si erano scambiati molti più sorrisi e cortesie (ad esempio, lasciare libero il posto agli anziani, ecc.). Lo stesso conducente aveva affermato che il lavoro del secondo giorno era stato molto più leggero, quasi piacevole. In questo caso venire fuori da sé stesso, dal proprio "caratteraccio", impegnato in un modo di fare mediante una "strategia concordata", aveva donato a tutti allegria, anche al conducente burbero! L'allegria e l'accoglienza sono contagiosi, molto più dei virus, e i risultati si vedono subito!

E in famiglia? Proporrei di aggiungere al "contratto di matrimonio" un'altra frase di rito che reciti più o meno così: «I genitori si impegnano a essere sempre ottimisti e allegri con i figli». Ciò perché la nascita di solidi sentimenti di autostima e sicurezza di sé nei bambini, hanno radici in genitori capaci di avere fiducia nel futuro al di là di ogni ragionevole analisi del presente, genitori certi che l'amore tra loro e verso i figli «tutto vince». L'allegria sarà il frutto di questi "occhiali", capaci di leggere il positivo in ogni situazione.

Concludendo: per essere "sempre allegri" e accrescere il benessere in noi e intorno a noi, possiamo usare un semplice trucco. Quando tutto sembra non vada per il verso giusto, prima di scoraggiarci e divenire tristi, potremmo porci una domanda: «Quali sono tre cose positive in ciò che vivo?». Sono certo le troveremo! E da ciò potrà nascere il seme dell'allegria. Non sarà follia o incoscienza, ma "resilienza": cioè la capacità di fare divenire le avversità non un macigno che ci schiaccia, ma un'occasione per crescere e affrontare nel miglior modo quanto ci accade. Come un frutto inaspettato e splendido, da ciò nascerà allegria. ■

*Specialista Pediatra, direttore IMR

