

Questo è un regalo
di:
per:



La compassione è vicinanza a chi soffre

Simile all'empatia, consente di rispondere con partecipazione al dolore altrui

L'emozione della compassione è definita solitamente come la *capacità di rispondere con senso di vicinanza e partecipazione dinanzi al dolore che subisce un'altra persona*.

La filosofa statunitense Martha Nussbaum considera la compassione una delle forme di amore che spinge i propri confini a espandersi fuori dal sé personale. Si tratta di un fenomeno universale che definisce come *una dolorosa emozione motivata dalla consapevolezza di una disgrazia immeritata accaduta a un'altra persona*. In questo senso la compassione presuppone per la Nussbaum un giudizio di merito sulla serietà della sventura toccata in sorte al soggetto compatito e un giudizio sulla natura non meritata della sventura toccatagli. Nella sua interpretazione propone anche un terzo elemento, si tratta del senso di comunanza col soggetto compatito che deriverebbe da un'idea delle possibilità affini, dalla consapevolezza, cioè, che noi stessi potremmo essere vittime di una sventura analoga. *Chiunque può diventare domani ciò che chi aiutiamo è oggi*.

Secondo questa prospettiva, «affinché la compassione sia presente, la persona deve considerare la sofferenza dell'altro come una parte significativa del suo schema di fini e scopi e considerare la disgrazia dell'altro come qualcosa che concerne la sua stessa realizzazione». Per provare compassione sarebbe sufficiente, quindi, sentire la sofferenza altrui come una ferita al proprio progetto di vita, come un colpo

alla propria stessa **CARINA ROSSA*** vulnerabilità.

Perciò è bene che il bambino, sin da piccolo, impari a considerare le sofferenze degli altri e le fatiche dei poveri come cose non estranee a sé. La compassione, che ha un legame molto forte con l'empatia, consente di comprendere che il destino degli altri può essere anche il proprio. L'educazione degli infanti spesso offre barriere, giustificate soprattutto per la cura del benessere del bambino, che riducono la loro capacità di cogliere le difficoltà, le sofferenze e la vera somiglianza tra la propria condizione e quella delle persone sofferenti. Stimolare la compassione consente invece che i bambini siano più consapevoli della loro realtà, sviluppando la capacità di far fronte in maniera positiva alle contrarietà della vita. Un modo idoneo è far sì che la compassione si trasformi in aiuto concreto verso chi soffre, così i bambini sperimenteranno sentimenti di efficacia e di soddisfazione, che amplieranno il ben-essere, senza trascurare il rapporto con gli altri.

Infine la compassione è collegata fortemente alla virtù della misericordia. Misericordioso è chi si compatisce per la miseria altrui. Chi piange sperimenta la compassione, chi piange non volta le spalle al fratello che soffre. ■

*Psicopedagogista, coordinatrice e formatrice della Scuola di alta formazione Eis della Lumsa



L'inserimento nella scuola dell'infanzia



Continua il nostro percorso di alfabetizzazione alla genitorialità. In questa nuova tappa il bambino inizia l'esperienza sociale più importante della vita infantile, che gli consentirà di sviluppare le proprie capacità cognitive, ma soprattutto la dimensione sociale del vivere

EZIO ACETI*

Verso i 3 anni il bambino inizia l'esperienza sociale più importante della vita infantile: l'inserimento nella scuola dell'infanzia. È sicuramente un'esperienza importante e basilare in quanto potrà sviluppare non solo tutte le proprie capacità cognitive mediante attività, esercizi, giochi appositi, ma soprattutto la dimensione sociale del vivere.

Il bambino imparerà a tener conto dei bisogni degli altri e la vita in gruppo favorirà lo sviluppo dell'empatia e della dimensione di comunione, base fondamentale per le relazioni più importanti fra gli esseri umani come l'amicizia e l'amore. Naturalmente questa esperienza relazionale si struttura poco per volta e all'inizio risulta un po' difficile, perché il bambino è ancora molto legato alla madre e alle figure parentali. Allora, per molti bambini l'inserimento, nei primi giorni, appare particolarmente difficoltoso e carico di paura e di ansia.

È importante pensare che il bambino vive la realtà come assoluta ed eterna. Quando la mamma lo accompagna a scuola, il bambino può piangere e sentirsi disperato: tutto ciò è normale, in quanto il bambino ha paura che la mamma l'abbandoni per sempre. Infatti, mentre noi sappiamo che il bambino tornerà a casa e che il tempo di abbandono è limitato, per il piccolo non è così. Il pianto significa: «Non abbandonarmi!».

Domani farai meglio

La compassione si sperimenta quando una persona prova a immedesimarsi nella sofferenza degli altri, quasi come a percepirla come propria. Questo può avvenire, però, se chi si rapporta con l'altro ha una visione positiva dell'uomo e a sua volta ha sperimentato l'amore da parte di qualcuno. Per il credente questo qualcuno è Dio, che si è immedesimato nella sofferenza degli uomini e ha vissuto su di sé tale sofferenza. La compassione è possibile se chi la vive è cosciente delle proprie fragilità e della solidarietà con sé stesso e con gli altri. Possiamo far vivere al bambino questa esperienza se, prima di dormire, ci sediamo vicino al suo letto e, magari dopo averlo ammonito per gli sbagli fatti, diciamo: «Adesso dormi, sono sicura/o che domani farai meglio». Il bambino sentirà che abbiamo compassione di lui, perché, nonostante i suoi sbagli, noi gli vogliamo bene... solo perché esiste, perché c'è.

La risposta allora non deve essere: «Non piangere», bensì quella che vorremmo ricevere noi quando abbiamo paura e cioè: «Lo so che vorresti stare in braccio alla mamma, ma ora devi andare a scuola, sono sicura che sarai bravissimo e andrà tutto bene».

I contenuti di questa risposta si possono strutturare in 3 concetti: il primo di **empatia** (cioè vicino all'ansia del bambino) quando la mamma dice: «Lo so che vorresti stare in braccio alla mamma»; il secondo è la descrizione della **realtà** («devi andare a scuola») e il terzo il **sostegno** e la **fiducia** («sono sicura che sarai bravissimo e andrà tutto bene»). Questa risposta non otterrà subito l'interruzione del pianto, ma darà senso all'abbandono che inevitabilmente la vita comporta.

Normalmente incontriamo due tipi di sofferenze:

1. Il primo tipo è quello che procuriamo agli altri quando facciamo loro del male ed è quello che dovremmo evitare.

2. Il secondo riguarda tutte le piccole difficoltà come la messa a letto, l'inserimento nella scuola ecc... Tutti questi dolori possono essere umanizzati se, mediante il linguaggio e la parola, ne diamo il senso.

Questi piccoli dolori, spiegati, aiutano il bambino a comprendere che la sofferenza si può gestire, può diventare base per le relazioni future. Infatti il bambino poi vedrà che la mamma ritornerà a prenderlo, che ha potuto vivere bei momenti con altri bambini, che ha imparato tante cose dalle maestre, comprendendo che l'abbandono vissuto è stato foriero di gioie ed esperienze importanti. La parola di senso allora è il più bel regalo che possiamo offrire ai nostri bambini, come base per la loro crescita. ■

**Psicologo dell'età evolutiva*



Bambini, maestri di compassione

Grazie alla loro sensibilità, i più piccoli riescono a mostrare vicinanza a chi soffre con delicatezza e naturalezza. Soprattutto se essi stessi hanno sofferto



PATRIZIA BERTONCELLO*

I bambini hanno una sensibilità molto grande e sono capaci di "patire con" gli altri, mostrando una partecipazione delicata e attenta. Ma se è vero che l'apprendimento è da modello, nel caso della compassione lo è ancora di più. Si impara ad amare, a comprendere il dolore degli altri, solo se si è stati amati e se qualcuno nel nostro percorso di vita ci ha permesso di farne esperienza, se è stato un esempio tangibile di amore per noi. Mi è capitato più di una volta di entrare in classe con il peso di qualche preoccupazione e sempre i primi ad accorgersene sono stati proprio i bambini. Come quella volta che Mariana mi ha disegnato un fiore coloratissimo e me lo ha fatto trovare dentro la tasca della giacca con la scritta: «Maestra, è per farti sparire la preoccupazione!».

In genere, poi, sono proprio quei bambini che hanno sofferto i primi ad acquisire una grande sensibilità per comprendere il dolore degli altri e per farsene carico. Davide ha avuto un percorso scolastico molto travagliato: aveva vissuto la sua infanzia in un clima di conflittualità esasperata, in un contesto relazionale devastante.¹ Dentro il gruppo-classe era difficilissimo gestire le sue reazioni di rabbia e aggressività... finché con la collega non decidemmo di affidargli Angelo come compagno di banco. Angelo era un bambino con la sindrome di Down, simpaticissimo e affettuoso, ma con una scarsissima autonomia personale e tante difficoltà nella comunicazione. Chiedemmo a Davide di aiutare il compagno e di aiutare anche noi a capire le sue richieste. Fu una svolta!

Davide non solo riusciva a capire le parole di Angelo, ma preveniva le sue domande e i suoi desideri. Nel lavoro lo aiutava senza sostituirsi a lui, spronandolo a fare da solo e accompagnandolo nelle fasi di esecuzione. Mostrava una delicatezza e una pazienza insospettite in lui, che in altre situazioni appariva totalmente incapace di sintonizzarsi con il lavoro del gruppo. Quando venne il momento di cambiare i posti in classe, cosa che avveniva a rotazione, Davide e Angelo chiesero di rimanere vicini per un altro po'.

La fiducia che avevamo accordato a Davide lo aveva aiutato a uscire dal suo orizzonte di dolore e difficoltà, per farsi carico dei bisogni del compagno,

¹ Episodio tratto dal libro "Bambini nei guai" di Patrizia Bertoncello, Città Nuova editrice

**Insegnante di scuola primaria*

e nel rapporto con lui aveva mostrato una maturità e una capacità di interazione positive, sicuramente affinate da quanto lui stesso aveva patito.

Ho la convinzione che esperienze come queste siano possibili nella misura in cui il clima relazionale di una classe o di un gruppo di bambini è decisamente sostenuto da insegnanti o figure adulte di riferimento, che pongono le condizioni per rapporti reciproci pienamente accoglienti e che siano essi stessi – e per primi – persone capaci di ascolto e partecipazione della realtà di vita dei bambini a essi affidati. ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Ecomodo far giocare i bimbi nel nostro giardino condominiale: a volte sono anche una decina e non ci sono pericoli, basta una nonna sulla panchina o anche un'occhiata dalla finestra. Di solito è necessario chiamare tante volte all'ora di rientrare, ma un giorno, inaspettatamente, i bimbi rientrano dopo soli dieci minuti. Chiesto il motivo, scopro che è scesa la signora Miranda ed è iniziato un fuggi fuggi. La signora abita al quinto piano, veste male e non è molto pulita. Capisco che è uno di quei momenti in cui bisogna lasciare tutto per ascoltare. C'è nei bambini un misto di ribrezzo, paura, rifiuto. Pian piano cerco di dire qualcosa: «È triste stare sempre da soli, specialmente quando non si sta più tanto bene, forse la signora Miranda cerca un po' di compagnia, non vuole fare male a nessuno». Dopo qualche giorno, la signora Miranda si chiude fuori di casa e la troviamo infreddolita che non sa cosa fare. Ecco l'occasione per testimoniare ai bimbi l'accoglienza di quella persona così diversa da noi. La faccio accomodare in casa, prendiamo un tè mentre aspettiamo il fabbro. Qualche giorno dopo, la bimba di cinque anni mi dice: «Oggi, quando la signora Miranda è venuta in giardino, l'ho salutata e le ho dato un bacio». Capisco che i gesti di compassione arrivano dritto al cuore dei bambini molto di più che le parole. ■

**Vicepresidente Associazione AFN onlus*

La compassione necessaria per accompagnare la vita che finisce

Ciò che si impara da piccoli si porta dentro per sempre. Un'esperienza di amore negli ultimi giorni di malattia, quando basta una stretta di mano per condividere il dolore e aiutare chi ci sta vicino a compiere l'ultimo grande passo



RAFFAELE ARIGLIANI*

Se un bimbo piange, l'altro piange; e così se ride, se gioca, se si diverte. La compassione accompagna naturalmente l'età infantile. È un fiore che può sbocciare se lasciamo parlare il nostro cuore, i bimbi lo insegnano e quel che si impara da piccoli si porta dentro nel cuore e fiorisce nel momento più opportuno. È successo anche a me, negli ultimi giorni di vita terrena di mia madre. Sono attimi in cui si vive di compassione, che daranno un senso diverso a tutto ciò che si vivrà dopo di allora. Se ci ripenso, li rivivo come in un *flash back*.

È a letto. Non riesce a ingoiare, non ha più voglia di mangiare. E io sono lì, che le porgo la cannuccia affinché succhi un sorso di aranciata. Si addormenta, le è difficile respirare. Apro l'ossigeno perché le arrivi più aria. Rimango seduto ai piedi del letto, le do la mano, le accarezzo la fronte. Si sveglia, mi vede, mi sorride, senza riuscire a parlare. Più tardi dirà in un soffio: «Neppure un minuto mi avete lasciata! Ricorda, Raffaele, ricorda». Poche altre parole oltre queste prima che il suo respiro diventi irregolare, faticoso, continuando così per ore, per giorni. Il sudario: si chiama così l'ultimo vestito, quello che ti accompagna quando stai per salire al cielo. Non avevo mai capito il perché, ora lo so: la sua fronte fiorisce di goccioline, come perle, che io detergo di volta in volta con il fazzoletto. L'accarezzo, le parlo.

Non so dirlo, non so spiegarlo, ma il sacro avvolge quel letto: è così netto, così palpabile che non lo si può negare: mi viene voglia di pregare, di pregare quella Madonna che non vuoi accettare esista, ma di cui senti il soffio pietoso e il mantello di dolcezza che ti avvolge, di pregare perché la porti via con sé e non soffra più. E tra le lacrime che non freni senti che per partire ha bisogno della tua mano, che chiuda il cerchio dell'Amore tra Cielo e Terra, una mano che diventa il mezzo di un amore che ti afferra l'anima e ti dona eternità.

E intanto combatti con le cose piccole che riempiono i minuti e le ore: il sonno, la stanchezza, i bisogni corporali che devi accudire, i mille limiti tuoi e del mondo che ti circonda. Finché, in un attimo, il respiro si ferma, il cuore non batte, un urlo, il tuo: noooooooooo! Le lacrime sgorgano, il mondo smette di girare. Ma dentro tu sai che gira più forte che mai. E tu non sarai mai più lo stesso perché la *cum-passio* (letteralmente compassione significa: patire insieme) con tua madre morente ti ha donato della vita una dimensione nuova, ti ha rigenerato.

«Ricorda, ricorda...». Le sue ultime parole... La compassione: ho vissuto con lei gli ultimi suoi giorni senza nulla chiedere, solo per dare, senza nessuna misura, senza nessun giudizio, senza nessun merito, così come verrebbe naturale al più criminale degli uomini vicino alla madre che muore. La compassione, che lei mi ha strappato, è stato un uragano che ha riportato il mio cuore all'Amore, che prima di tutto è compassione.

Poter essere vicini e stringere la mano: è questa la compassione. È il dono che spero avrò io sul letto di morte, ma è il dono che in ogni attimo posso tradurre in azioni: accettando i miei limiti e le sconfitte, abbracciando i miei figli, lavorando con serietà e impegno alle tante faccende di ogni giorno, condividendo con i miei scritti quel soffio di bellezza e speranza che mi si è acceso nel cuore e vorrei ciascun uomo possa sentire vivo dentro di sé. Ciò avverrà se qualcuno gli stringerà la mano: possiamo essere noi! Ecco la compassione! ■

*Specialista Pediatra, direttore IMR

