



Questo è un regalo  
di:  
per:



## «La nostalgia è l'amore che rimane»

Quest'emozione nasce dal ricordo di persone, luoghi, situazioni. Unisce in noi presente e passato

Molto spesso i bambini ci spiazzano. Riescono a dare un senso, una spiegazione, una definizione ad alcuni aspetti della vita in modo molto più profondo di quanto riescano a fare gli adulti, gli esperti o gli studiosi affermati. «La nostalgia è l'amore che rimane» è il senso, la spiegazione, la definizione di nostalgia data da una bambina malata di tumore e raccolta dal suo medico durante una visita. Al di là della particolare esperienza di sofferenza, credo che questa affermazione rappresenti a pieno la nostalgia, in quanto carica di quella potenza emotiva che la caratterizza e perché ci aiuta a guardarla dalla prospettiva dei più piccoli.

La nostalgia può essere intesa come uno stato psicologico o uno stato emotivo, che nasce dalla lontananza dai luoghi o dalle persone care, o da un evento vissuto in passato a cui si vorrebbe far ritorno. Da un punto di vista etimologico, la parola nostalgia è composta da una doppia radice: dal greco *nòstos*, cioè "tornare a casa" o "alla terra natale", e *algos*, che si riferisce al "dolore", alla "sofferenza" dello stare lontani.

Sono due le dimensioni che ospitano la nostalgia: il tempo e lo spazio. C'è nostalgia perché c'è il tempo. Questa emozione lega il presente con il passato, con le sensazioni che hanno fatto colpo, che hanno segnato il nostro intimo e la nostra esperienza, quello che siamo. È un filo che tiene insieme la nostra storia personale. La nostalgia è anche spazio, luoghi abitati fisicamente, come la casa d'infanzia, ma anche spiritualmente, come le relazioni che abbiamo costruito, di cui sentiamo la mancanza e a cui per un attimo avvertiamo il bisogno di ritornare. Luoghi in cui abbiamo la-

sciato una parte di noi. I bambini

**MARIO IASEVOLI\***



possono sperimentare frequentemente quest'emozione: quando cambiano casa, città o scuola, quando devono lasciare gli amici per un trasferimento, quando salutano i genitori prima di entrare a scuola o per il campo estivo, quando perdono il nonno o anche l'animale domestico a cui sono affezionati. In tutti questi casi, il ricordo di questi momenti belli, di questi luoghi "caldi", di queste relazioni intime fa riaffiorare in loro una particolare sensazione, un mix tra piacere e tristezza. Alcuni autori la definiscono appunto un'emozione agrodolce. Il compito di noi adulti è quello di accogliere quest'emozione, di farle spazio, di darle un nome, in modo che i bambini possano comprenderla, gestirla, darle un senso. Il dialogo con loro è lo strumento vincente perché umanizza le difficoltà, le rende naturali. In caso contrario, la nostalgia potrebbe rappresentare un limite alle nuove esperienze perché queste nella testa dei bambini «non saranno mai come quelle passate».

Come la nostalgia, anche il dialogo è fatto di tempi e di spazi, che dobbiamo ritagliarci. In questo modo aiuteremo i bambini a comprendere che le esperienze belle, seppur passate, restano dentro di noi, ci accompagnano e, in qualche modo, sono con noi anche nel presente. Alcuni autori, infatti, considerano l'esperienza del distacco, della mancanza, dell'assenza, tipica della nostalgia, una forma particolare e preziosa di presenza. Detto con le parole dei bambini, «è l'amore che rimane». ■

\*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

# Il sostegno come base per il futuro

Per Donald Woods Winnicott, pediatra e psicoanalista, ogni madre ha la cosiddetta "preoccupazione materna primaria", uno stato psicologico indispensabile perché possa fornire le cure adeguate al piccolo e aiutarlo nella conoscenza del mondo



EZIO ACETI\*

Dopo aver presentato, nell'inserto n. 2 di febbraio 2016 di *Big*, la figura dello psicologo svizzero Jean Piaget, vero maestro dello sviluppo cognitivo del bambino, ci apprestiamo a tracciare il profilo di un altro grande pioniere e amico dello studio dei bambini, Donald Woods Winnicott.

Winnicott (1896-1971) è stato un pediatra e psicoanalista inglese. Il suo affetto per i bambini lo portò a osservare in modo sistematico il rapporto madre-figlio, in quanto riteneva questa esperienza fondamentale per tutto lo sviluppo futuro. Infatti, l'humus primordiale per il bambino è determinato dal cattivo o buon rapporto con la madre che rappresenta per lui "il tutto". Winnicott, grazie anche alla sua professione di pediatra e agli studi sulla psicoanalisi, ha notato come una buona madre sia



in grado, grazie all'intuito, di intervenire in modo efficace quando il bambino necessita di lei.

Winnicott ha introdotto in psicologia infantile il concetto di *holding* (sostegno), intendendo con ciò la capacità di contenimento che una madre sufficientemente capace possiede, per cui sa istintivamente quando intervenire dando amore al bambino e quando, invece, mettersi da parte, nel momento in cui il piccolo non ha bisogno di lei. In sostanza, la mamma funge soprattutto da contenitore delle ansie e delle

angosce del bambino, che inizialmente percepisce tutto come frutto di sé, della sua onnipotenza, e questo serve al suo sviluppo. Successivamente questa onnipotenza, grazie allo sviluppo cognitivo ed emotivo, permetterà al bambino di riconoscere la madre come altro da sé. Per poter gestire la sofferenza del distacco, avrà bisogno di uno spazio e un oggetto che fungerà da sostituto materno. Winnicott definisce questo oggetto, detto "transizionale" (lemba della coperta, peluche, generalmente un oggetto morbido), come un qualcosa che non è il bambino e neanche la madre, ma che può rappresentare una congiunzione tra i due.

Gli studi di Winnicott, insieme a quelli di tanti altri studiosi dell'infanzia, hanno permesso alla società di fare molti passi avanti in termini di giustizia e di prevenzione sociale e lavorativa. Infatti, grazie a loro, si sono introdotte nei sistemi giuridici nazionali leggi sul congedo parentale, sull'astensione dal lavoro retribuito per le madri e i padri, tutta una serie di benefici di cui ora godiamo e per questo dovremmo essere loro riconoscenti.

Naturalmente Winnicott ha approfondito anche le situazioni con madri fragili e inadeguate, studiando le conseguenze sul bambino in termini di insicurezza e paura. Una insicurezza e una paura che ora siamo sempre più in grado di superare se proviamo a capire che i bambini piccoli, con il loro amore passivo, possono aiutarci a comprendere e curare anche le nostre ferite. ■

## Uno sprone a vivere meglio

La nostalgia è un sentimento di tristezza e di rimpianto per la lontananza da persone, luoghi o eventi collocati nel passato che si vorrebbe rivivere. Generalmente molte persone ne soffrono o ne hanno sofferto. Nei bambini è molto rara, mentre è più presente la tristezza. Eppure la nostalgia potrebbe essere benefica se, mediante il rimpianto o la tristezza dell'evento che si ricorda o delle persone che sono lontane o non ci sono più, sappiamo reagire imparando dal bene che ci hanno voluto o dalla bellezza dell'evento vissuto o dall'amore che quelle persone ci hanno dato, per portarle con noi e riviverle con un cuore più grande. La nostalgia può sfociare in due sentimenti, depressione, da una parte, o sprone e incoraggiamento a vivere meglio, grazie anche alla carica emotiva vissuta, dall'altra. Forse anche Dio ha provato nostalgia di noi (nonostante il nostro tradimento) e, come un pazzo d'amore, è venuto a salvarci... Non è così?

# Accettare la nostalgia per ritrovare sé stessi

Il passaggio a una nuova fase di studi, come quello dalla scuola materna alla primaria, può essere difficile per i bambini. Qualche consiglio per instaurare relazioni serene

PATRIZIA BERTONCELLO\*



I primi giorni alla scuola primaria per un bimbo di 5 o 6 anni sono spesso segnati dalla nostalgia: dei genitori, delle maestre della scuola d'infanzia, dei compagni che non si incontrano più, di spazi che non si possono più abitare... Questa emozione, insieme all'incertezza per il nuovo che si deve affrontare, potrebbe essere di ostacolo all'instaurarsi di relazioni serene col nuovo gruppo classe o con le insegnanti.

Ormai da diversi anni in tutte le scuole primarie italiane si organizzano delle attività di continuità tra i diversi ordini di scuola, proprio per facilitare questo passaggio e dare ai bambini dei punti di riferimento relazionali, ma anche ambientali, e favorire un sereno inserimento. Alcune volte può succedere

veranno all'inizio della nuova avventura. Può essere un disegno, ma meglio ancora un simbolo realizzato insieme: un'impronta della propria mano, una foglia attaccata su un unico albero stilizzato, una bandierina del proprio colore preferito, una pennellata di colore su un grande arcobaleno, un tassello di un puzzle composto insieme che venga esposto all'ingresso della nuova scuola...

I bambini in tal modo ritroveranno qualcosa di sé, di un momento piacevole vissuto con le persone che sono state significative per un tratto importante



re, però, che la nostalgia provata da un bambino o una bambina, non venga presa sul serio dagli adulti e venga liquidata con un: «Ormai sei diventato grande...!». Penso, invece, che la nostalgia sia un sentimento da valorizzare all'interno di una relazione educativa, che può divenire un saldo legame nella costruzione della propria storia personale e della propria identità. Occorre perciò dargli spazio, favorirne la narrazione, lasciare che sia espressa in un dialogo accogliente. È molto utile in questo senso, durante le attività di continuità e le visite fatte alla nuova scuola insieme alle insegnanti dell'infanzia, proporre ai bambini di "lasciare" qualcosa che ritro-

della crescita, e avranno l'occasione di riportare al cuore e alla mente esperienze positive, di narrarsi appunto, non come naufraghi in un luogo sconosciuto, ma come protagonisti di un passaggio importante. Provare nostalgia e poterne parlare ai nuovi insegnanti potrà aprire, dunque, uno spazio relazionale importante in cui sperimentare che anche ciò che sembra lontano o perduto, in realtà resta e ci costruisce dentro, nella misura in cui viene comunicato e condiviso. Certo, agli educatori è chiesto di essere attenti recettori di questa emozione e pazienti costruttori di luoghi relazionali in cui ogni bambino possa ritrovarsi "a casa". ■

\*Insegnante di scuola primaria

# La fatica del distacco e la gioia della conquista

La nostalgia dei figli, vista dai genitori. Qualche consiglio per viverla (tutti) meglio e provare a crescere insieme

MARINA ZORNADA\*



**V**ista così, la nostalgia ci potrebbe aprire a una prospettiva diversa e positiva: un'emozione che può generare nuova creatività e aiutare la crescita. Però, leggere in questo modo la nostalgia che provano i bambini non è facile, perché dobbiamo fare i conti con le emozioni che proviamo noi adulti. Pensiamo, ad esempio, alla nostalgia di casa che un bambino prova quando i genitori si devono assentare, quando per la prima volta va a dormire dai nonni o dagli amici, o quando la mamma va all'ospedale perché nasce un fratellino: i primi a sentirsi smarriti sono mamma e papà.

Facciamo bene? Facciamo male? Sarà pronto/a? E se poi si blocca? Mille pensieri, dubbi, scrupoli, sensi di colpa si affollano nella mente e spesso succede anche che i genitori non siano d'accordo sulla linea da tenere: per me, per esempio, era sempre troppo presto e solo ascoltando le ragioni del papà riuscivo ad allentare quella corda con la quale volevo tenere

di crescita, ma nello stesso tempo non si può improvvisare: sarà necessario parlarne con calma e spiegare loro quello che succederà. Bisognerà fare delle prove, far conoscere per tempo il posto in cui andranno, ma soprattutto far nascere, direi quasi costruire, la confidenza e la fiducia nelle persone che, in qualche modo, saranno i temporanei sostituti di papà e mamma.

Qualche volta potrebbe essere utile anche qualche piccolo stratagemma. Per esempio, ho conosciuto una coppia che, a volte, invece di dire che mamma e papà avevano un impegno, facevano in modo che gli amici telefonassero per un invito speciale rivolto direttamente ai bambini, suscitando così un'attesa e una complicità che contribuivano ad allentare la tensione e a rendere quindi più appetibile e allegra la situazione.

Nonostante tutti questi accorgimenti, capiterà senz'altro il momento di nostalgia acuta. Il ruolo di

chi si occuperà temporaneamente dei piccoli in questo caso è molto importante e delicato. È sempre necessario accettare quello che stanno provando, senza sminuirlo. È molto utile parlarne, forse servirà un supplemento di coccole, una telefonata alla mamma e un'occhiata al calendario, magari evidenziando con un bel

i figli sempre saldamente legati a casa... Beh, diciamo pure legati a me. Del resto è proprio questo uno dei compiti del papà: aiutare il processo del distacco mamma-bimbo, proiettando i figli verso l'infinito, proprio come fa quando li solleva in alto.

Permettere che i bambini facciano nuove esperienze è senza dubbio positivo e un'importante tappa

colore vivace i giorni che mancano al ritorno. Come nonna, ho fatto l'esperienza che un ascolto attento mi fa sempre trovare mille modi per aiutare i miei nipoti a capire che è normale provare nostalgia quando si è lontani, e che ritornare insieme sarà un momento di rinnovata gioia. ■

\* Vicepresidente Associazione AFN onlus

