



Questo è un regalo
di:
per:



La pazienza è la virtù dei forti!

Un'abilità cognitiva per superare gli ostacoli

La pazienza è un'abilità personale che ci permette di gestire e persino di modificare le nostre reazioni emozionali. È assimilabile all'autocontrollo e può essere intesa come l'abilità di rimandare la propria reazione alle avversità, mantenendo nei confronti dello stimolo avversivo un atteggiamento neutro, proprio di chi è convinto che il suo destino non sia deciso dalla fortuna, ma dal proprio modo di rispondere agli eventi. Già Epitteto affermava che «non sono i fatti a turbare gli uomini, ma le loro opinioni intorno ai fatti».

La pazienza non è una caratteristica innata, stabile e irreversibile della persona, ma può essere appresa e, quindi, insegnata! Sì, appresa proprio come il bambino apprende a parlare, a usare il vasino, a giocare coi coetanei. Certo, è poco probabile che ai bambini nativi digitali la pazienza venga insegnata con un discorsetto. Forse potrebbe essere appresa nei percorsi strutturati che gli insegnanti realizzano in classe, ma soprattutto la pazienza viene appresa dai modelli di comportamento degli adulti.

La pazienza è dunque un'abilità cognitiva che, nelle avversità, consiste nella decisione e, quindi, nella capacità della persona di pagare il costo, ovvero la sofferenza, il dolore che qualsiasi evento avverso, inevitabilmente, porta con sé per rispondere a quell'evento come ha deciso di fare, piuttosto che trascinato dalla propria emozionalità. E quando questa decisione viene presa in assenza di promesse di ricompense o di minacce di punizioni? Quando, per esempio, un bambino decide di non strillare verso il fratellino che gli ha sottratto un giocattolo? A queste condizioni la pazienza genera un comportamento

prosociale, ovvero una condotta tesa

DONATO SALFI *



a realizzare il benessere dell'interlocutore, lo sviluppo positivo della loro relazione e a generare legami di comunità.

I lettori che hanno avuto la pazienza di leggere sino a questo punto, possono ora essere avvertiti: non scambiare la pazienza con la passività! Quest'ultima è la condizione di chi subisce gli eventi avversi senza alcuna consapevole scelta. Quanti, anche tra i lettori di Big, hanno continuato a subire nella propria esistenza, pensando che questo fosse il proprio dovere? Questi ricordano ancora le parole della maestra, quali: «È così paziente! Se un compagno la molesta, lei non reagisce. Mai che si ribelli a qualcosa, è una bambina dolce». Parole che hanno modellato progressivamente l'incapacità di difendersi dalle prevaricazioni, di gestire i conflitti, di cercare soluzioni agli eventi frustranti.

La passività non porta niente di buono, mentre la pazienza, intesa come autocontrollo emozionale, rende capaci di perseverare nelle azioni con determinazione, superando gli ostacoli, resistendo alle frustrazioni, con la necessaria calma, costanza, assiduità, applicazione. In una parola, la pazienza è forte, per questo è una virtù che, della sua origine etimologica, ha conservato il significato di forza, coraggio. Essa indica la forza consapevole e perseverante di chi opera al conseguimento di una fine, resistendo alle avversità. ■

*Psicologo e psicoterapeuta, dipartimento
Risorse umane Asl di Taranto • donato.salfi@alice.it
www.prosocialita.it • www.mediterraneo.social

Un parto “dolce” per mamma e figlio

Il parto è un’esperienza unica e fondamentale per ogni essere umano. Durante la nascita assistiamo a due grandi dolori: la sofferenza della madre dovuta alle doglie e quella del bambino



EZIO ACETI*

Se pensiamo che all’inizio del secolo scorso le morti neonatali erano frequenti, e che oggi il parto è caratterizzato da una attenzione particolare, dobbiamo essere riconoscenti ai grandi studiosi che, durante questi anni, si sono interessati in modo assiduo a questo evento. Penso alla nostra Montessori, al medico francese Leboyer..., che con i loro studi e le loro ricerche ci hanno illuminato sulla bellezza e delicatezza della nascita.

In particolare, il medico Leboyer (Parigi, 1 novembre 1918, attualmente vive a Londra), nella clinica parigina dove lavorò, stabilì una serie di condizioni favorevoli al neonato e alla madre:

- Dopo il parto il bambino può riprendersi dallo stress riposando sull’addome della madre, per continuare a sentirne il calore e il battito cardiaco.
- Il cordone ombelicale dovrebbe essere reciso tardivamente (dopo che ha smesso di pulsare) in modo da facilitare, o rendere meno traumatico, il passaggio alla respirazione polmonare.
- Alla madre e al bambino va lasciato un po’ di tempo per “conoscersi”. Il bagnetto e le procedure post-parto vanno effettuate successivamente.
- Le sale parto dovrebbero essere ambienti confortevoli, isolati acusticamente e senza luci troppo intense, per permettere che tutte le operazioni che coinvolgono il bambino avvengano in modo delicato, evitando rumori e movimenti bruschi.

Come ogni dolore è necessario non solo gestirlo e curarlo, ma umanizzarlo, dargli un senso. Allora, la luce soffusa, il parto nell’acqua, la pre-

senza del padre, la preparazione della madre, sono tutte azioni necessarie per rendere questo evento unico e straordinario.

Le emozioni che entrano in gioco sono molteplici. Di solito sono di gioia, stupore, meraviglia. Altre volte, in circostanze particolari, possono essere di ansia, sofferenza, paura, eccessiva preoccupazione, soprattutto quando il bambino o la madre stanno male.

È importante, allora, oltre a tutte le cure mediche, avere parole di sostegno, di senso, di condivisione. Occorrono vicinanza e legami significativi da parte del padre, dei nonni, degli zii, insomma di tutti.

Perché quello che capita non è solo un evento privato, ma appartiene a tutti, alla famiglia, alla comunità, alla società.

La pazienza, che grande virtù!

La pazienza è una virtù importante per la vita. La mamma che aspetta il figlio è “costretta dalla natura” ad avere pazienza, e tutto ciò permette l’accoglienza psicologica del figlio. Anche in moltissime altre circostanze la pazienza ci aiuta a distaccarci

dalla tensione dell’immediato, a vivere con maggior serenità i vari eventi che ci capitano.

La pazienza inoltre ci fa comprendere che non siamo assoluti e che non dipende tutto da noi. Riusciamo, mediante la pazienza, a tollerare i nostri sbagli e anche quelli degli altri. Inoltre, la pazienza ci fa comprendere l’agire di Dio che aspetta tutti, fino all’ultimo respiro e, con pazienza, continua a illuminarci per ravvederci sugli sbagli e perché ha un desiderio infinito di averci con Sé. Saremmo sciocchi a non approfittarne! ■



Si può insegnare la pazienza?

A scuola, come in altre realtà sociali in cui le relazioni sono fondamentali, saper attendere è spesso una condizione fondamentale per instaurare rapporti positivi ed efficaci



PATRIZIA BERTONCELLO*



Se ci si riferisce alla pazienza in un contesto scolastico, forse la prima cosa cui pensiamo è a quanta ne dovrebbero possedere gli insegnanti nel condurre le proprie attività con i bambini! E questo è certo un aspetto non trascurabile. Ma la pazienza si può anche insegnare?

Parto da una esperienza concreta (raccontata nel libro "Bambini nei guai" edito da Città Nuova). Andrea, un mio alunno con una difficile storia familiare, era un bambino emotivamente molto fragile. Non riusciva a tollerare le frustrazioni e in classe passava dal pianto al riso in pochi secondi, non sapeva modulare l'espressione delle sue emozioni: sconfitte anche minime divenivano occasioni per urla e strepiti. Anche le sue manifestazioni di gioia apparivano spesso sproporzionate. Ogni regola era per lui una costrizione troppo stretta, ma la cosa che più veniva in evidenza era che per Andrea i tempi di attesa tra una attività e l'altra risultavano intollerabili. Con il team docente abbiamo stabilito alcune attività che riducessero i comportamenti disadattivi, nonché percorsi specifici per supportare le sue fragilità.

Sono risultate vincenti alcune attività:

- Un laboratorio di poesia e ascolto di musiche classiche e non, per imparare ad esprimere e leggere emozioni e per creare in classe momenti di ascolto profondo e quiete. L'attività era per tutta la classe, ma ha aiutato particolarmente Andrea.

- Ad Andrea abbiamo affidato la responsabilità della cura del nostro piccolo orto. Lui doveva documentare con foto la crescita delle piantine, annaffiarle e togliere le erbacce. Avevamo stabilito degli orari in cui fare questo, ma Andrea non sempre riusciva a gestire il suo tempo o non ricordava di annaffiare. Abbiamo

*Insegnante di scuola primaria

lasciato morire le piantine e poi ci abbiamo riflettuto insieme. Quanta pazienza e quanta cura diluita nel tempo era necessaria per far crescere l'insalata! È stata una metafora efficace, che il bambino non ha scordato, e che anzi ha saputo trasferire in altre dimensioni della vita a scuola, imparando ad esercitare la pazienza anche con sé stesso e nei rapporti interpersonali. ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Due nipotini sono seduti al tavolo per finire i compiti mentre altri due non disdegnano di stuzzicare fratelli e cugini. Dopo alcuni richiami capisco che sto per scoppiare! Con i bambini è così, si passa da situazioni in cui è piacevole stare con loro ad altre in cui è invece difficile e sfiancante. Da cosa dipende? Come fare? Negli anni ho dovuto ammettere che dipende in buona parte da me: quando si è presi da mille faccende e alle domande si risponde frettolosamente: «Aspetta, ora non ho tempo», o quando si rientra stanchi dal lavoro e ognuno chiede per sé tutta l'attenzione, risulta difficile mantenere la calma. Un grande aiuto può venire, se possibile, dal comunicare questo stato d'animo tra papà e mamma, ma anche se si è da soli risulta efficace uscire dalla stanza e dirsi: «Sto per scoppiare, è normale dopo la giornata che ho avuto!». Fatto un grande respiro, si torna sul campo più sereni e pronti ad affrontare la situazione. È inoltre utilissimo, ogni tanto, che i nonni si prestino per concedere ai genitori una uscita romantica in cui sia vietato parlare di figli! Nonostante tutti gli accorgimenti, capiterà senz'altro di perdere la pazienza e cacciare un urlo. Penso che non sia necessario colpevolizzarsi troppo, i bambini capiscono, purché arrivi abbastanza presto anche un segnale positivo che faccia capire che le cose sono cambiate e non rimanga la paura o l'idea che non gli vogliamo più bene. ■

*Vicepresidente Associazione AFN onlus

I bambini ci chiedono di aver pazienza

La pazienza nasce dal dare un senso al dolore, alla stanchezza, alla sfiducia che ogni genitore prova, con la sicurezza che da esso nascerà un bene più grande che ci consentirà di aiutare, sostenere e valorizzare i nostri figli nel modo migliore

RAFFAELE ARIGLIANI*



Giovanni è un bel bambino di 4 anni, lo conosco dalla nascita. Con i genitori ha accompagnato la sorellina di soli 15 giorni. È sereno mentre la visita, guarda con grande attenzione. All'improvviso dice: «Devo fare la pipì». Quasi contemporaneamente una larga macchia di umido si allarga sui pantaloni e un piccolo laghetto si forma ai suoi piedi, mentre diviene tutto rosso! Il padre rimane costernato, immobile sulla sedia. La mamma, al contrario, dopo avermi sorriso e fatto un occholino, si rivolge al bimbo e con voce tranquilla gli dice: «Giovanni, proprio non ce l'hai fatta a trattenerla! Ma non preoccuparti, queste cose possono succedere ai bimbi grandi quando vogliono tanto bene alla sorellina, vero dottore?».

Francesca ha 5 anni, è figlia unica. Da quando è entrata in ambulatorio tocca tutto quello che trova, mentre i genitori mi dicono ad alta voce che questa figlia è veramente disobbediente, non vuole mangiare, la sera fa tardissimo e la mattina non vuole saperne di svegliarsi per andare a scuola. Mentre parlano, non fanno nulla per contenere la bimba. Quando lei fa cadere un oggetto, il papà lancia un urlo: «Stai ferma, ma insomma!!». La bimba si blocca, corre dalla mamma e inizia a piangere disperata.

Luigi ha 8 anni. È un bimbo silenzioso, in sovrappeso. Parla pochissimo, ha il viso molto serio, interamente concentrato a giocare con l'I-Pad su cui digita a velocità impressionante. La mamma, muovendo le mani di continuo e oscillando sulla sedia, mi dice che non lo capisce più: sta diventando strano, vuole solo mangiare e usare i videogiochi, rifiuta di fare sport, non vuole andare al catechismo!

Tre storie. Tre comportamenti diversi dei genitori. Tre bambini che richiedono "pazienza" e stanno raccontando sé stessi con un linguaggio non fatto di parole, ma di azioni, che mettono con le spalle al muro. Adulti preoccupati, esasperati, poco efficaci, scoraggiati, infelici. Sentire di essere genitori inadeguati, non capire cosa succede al proprio figlio, non sapere cosa fare in

quel compito che istintivamente si sente essere il più importante della propria vita, determina *pathos*, dolore. Tuttavia si può affrontare questo dolore in maniera impaziente e inefficace o, al contrario, con pazienza, tenacia, perseveranza, consapevoli che il dolore di oggi diverrà la base di un bene più grande domani. Così è avvenuto per la prima mamma: ha conservato la pazienza in una situazione imbarazzante. Ha intuito i sentimenti contrastanti del figlio, che vedeva la sorellina al centro dell'attenzione, e ha agito cercando la complicità del pediatra per "convertire" e dare un nome positivo al piccolo disastro: «Possono succedere queste cose ai bimbi grandi quando vogliono tanto bene alla sorellina, vero dottore?». Dalla sua pazienza è nata una piccola magia: l'immediata gara ad asciugare il "laghetto" è stata accompagnata da risate e anche Giovanni ha sorriso.

Il vocabolo pazienza ha la sua origine nel vocabolo *pathos*, dolore. Ciascun genitore ha vissuto infinite volte le varie declinazioni del dolore: stanchezza, sfiducia, scoraggiamento, alzarsi per la terza volta nella notte quando il bimbo piange, non riuscire a calmare il suo pianto, i troppi panni da lavare, l'ennesimo brutto voto a scuola, l'inappetenza, ecc... La pazienza nasce dal dare un

senso a quel dolore, viverlo con calma, perseverando, fiduciosi che da esso nascerà un bene più grande e duraturo di quello a cui si sta rinunciando, la certezza che dal deserto di oggi nasceranno fiori!

La pazienza diviene allora una lanterna che ci permette di trovare la soluzione, di cogliere i motivi al di là delle apparenze, di avere il tempo per non sbagliare. È il dono che apre le strade alla comprensione "di cosa fare e come", aiutando a fare sbocciare nel migliore dei modi l'incredibile miracolo di quell'essere nato da noi, ma diverso da noi. Persona unica, irripetibile, difficile, da scoprire, sostenere e valorizzare, con... pazienza. ■

*Specialista Pediatra, direttore IMR

