



Il buongiorno si vede dal saluto

Ricevere una buona accoglienza aumenta l'autostima e migliora le relazioni



EZIO ACETI*

Quanto è bello il saluto del mattino, o dell'incontro con qualsiasi persona! Fa bene, è salutare, appunto! Perché? Il premio Nobel dell'etologia Konrad Lorenz (1903-1989) elaborò sin dal 1935 il concetto di "imprinting", considerato come un istinto innato che non deriva dall'esperienza individuale. Questa scoperta, che Lorenz ha potuto dedurre dallo studio del comportamento degli anatrocchi, dimostra che le prime impressioni sono così importanti da perdurare per molto tempo durante la giornata. Quindi l'essere salutati e accolti in maniera positiva, risulta benefico per il comportamento successivo e contribuisce a mantenere l'autostima e relazioni positive.

Il fatto è che oggi siamo talmente impegnati in una serie di attività, e fagocitati dalla frenesia delle cose da fare, che spesso ci dimentichiamo dell'essenziale. Il saluto, il

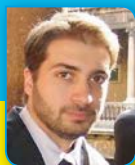
sorriso, il sostegno all'inizio della giornata o di ogni attività, sono componenti fondamentali per la buona riuscita della stessa. Anche il proverbio che dice: "Chi ben inizia è a metà dell'opera", in fondo, testimonia l'importanza di una buona partenza.

Cerchiamo allora di vivere concretamente questo "saluto", magari dedicando maggiore attenzione anche al modo con cui salutiamo le persone. Oppure a scuola, ad esempio, il momento dell'appello potrebbe essere curato maggiormente, dedicandogli un po' più tempo. Infatti, oltre al nome e cognome, l'insegnante potrebbe aggiungere qualche frase di sostegno o di interessamento come: «Hai dormito bene? Stai bene?» e così via. Certo, l'appello durerà un po' di più, ma vi garantisco che la motivazione a stare nella classe da parte dei bambini migliorerà molto, in quanto sentiranno di "appartenere" alla classe, all'insegnante. ■

*Psicologo dell'età evolutiva

Un ponte tra le persone

Per i bambini rappresenta un rito da curare e rispettare



MARIO IASEVOLI*

Mi piace pensare al saluto come a un modo per sentirsi meno soli, per godere della presenza dell'altro. Non c'è da stupirsi se questo gesto così semplice è diffuso in tutto il mondo, praticamente da sempre, e in modo trasversale alle diverse culture. Mi piace pensare al saluto come a un ponte tra le persone, il primo filo di una relazione, un primo contatto con chi non si conosce ancora o un rincontrare chi già fa parte della nostra vita. Chi si saluta si riconosce in una comunità, sceglie un atteggiamento aperto al dialogo e all'incontro, rompendo quell'isolamento in cui sempre più spesso, e alle volte inconsapevolmente, siamo immersi. In questa prospettiva, anche solo un cenno può essere sufficiente a stabilire un legame, un invito alla reciprocità, per sentirsi un po' meno estranei: difficilmente, infatti, troveremo chi non è disposto a rispondere a un nostro "ciao", "buongiorno" o "buonasera".

Probabilmente un saluto non incide sulla profondità dei rapporti, ma allo stesso tempo le persone con rapporti profondi non vedono l'ora di incontrarsi e di salutarsi. Il saluto è il presupposto della relazione, non è un qualcosa che ci scappa, ma una vera e propria scelta, un particolare atteggiamento verso il mondo e gli altri. A volte basta un cenno per tracciare un perimetro dentro il quale chi si incontra si sente maggiormente a suo agio, quasi a favorire il clima, l'atmosfera. Questo vale per i grandi così come per i bambini. Dinanzi a un ambiente nuovo e a persone sconosciute, come può essere ad esempio l'inserimento al nido, il momento quotidiano dell'accoglienza e del saluto rappresenta il primo antidoto a un'iniziale e legittima preoccupazione del bambino. Sebbene i primi giorni farà fatica a staccarsi da casa e dalla mamma, d'altra parte sin da subito si instillerà in lui il "sospetto" che quel luogo non sia poi così minaccioso, fino a quando quell'atmosfera così accogliente lo farà sentire a suo agio. Questo piccolo esempio ci racconta che per il bambino il momento del saluto è molto più significativo che per l'adulto. L'incontro e la separazione quotidiana con l'altro, occasioni tipiche in cui ci si saluta, non sono per lui così scontate. Questi momenti rappresentano un vero e



proprio rito, denso di significati emotivi, simbolici, relazionali. Occorre prestare, quindi, attenzione e dedicargli il giusto tempo.

Da un punto di vista psicologico, essere salutati vuol dire sentirsi accolti, pensati, attesi, desiderati. Ce ne accorgiamo facilmente quanto torniamo a casa da lavoro e a nostro figlio sembra non bastare il nostro "ciao", per quanto affettuoso sia. Desidera mostrarci cosa stava facendo, raccontarci la sua giornata, ci propone di giocare con lui, ci invita a stare con lui. Quello che faremo sarà solo una scusa per godere del piacere di stare insieme. Più è piccolo il bambino e meno il saluto equivale alla parola che utilizziamo per esprimerlo, ma rappresenta qualcosa di ben più ampio. Dovremmo il più possibile rispettare i significati, i modi e i tempi che egli attribuisce a questo gesto. Il papà o la mamma, al rientro a casa, non dovrebbero fare alcuna domanda del tipo: "Sei stato bravo oggi?" o "Hai fatto i compiti?", dovrebbero semplicemente fermarsi 10 minuti a giocare con il figlio. Un genitore, un insegnante, un allenatore dovrebbero dedicare sempre un momento speciale al saluto, anche se c'è qualcosa di più importante da fare: se è pronta la cena, se c'è una lezione da spiegare o una partita da giocare. Questo perché spesso, per i bambini, la cosa più importante è proprio essersi incontrati. Il saluto, inoltre, è importante perché scandisce i momenti della giornata arricchendo la routine. Il buongiorno al risveglio, il saluto ai compagni e alle maestre a inizio e fine giornata, la buonanotte, scandiscono i momenti della quotidianità, dandogli stabilità e serenità.

Educare al saluto è educare all'incontro, ma non solo. È creare il presupposto per sentirsi una comunità, in cui tutti (bambini, genitori, vicini di casa e di quartiere, il postino, chi lavora nei negozi sotto casa, ecc...) possano sentirsi meno soli, perché meno estranei. ■

Il valore del saluto nello sport

Rappresenta il momento di riconoscimento dell'altro innanzitutto come persona, poi come avversario



GIUSEPPE IORIO*

Il saluto nello sport è un momento fondamentale perché dà inizio e senso allo svolgimento degli incontri o delle lezioni sportive. Di solito, lo guardiamo o lo viviamo come una formalità, ma non è così. In tutte le specialità dello sport, in tutte le discipline, il momento del saluto crea incontro, relazione. Rappresenta il riconoscimento dell'altro, ancor prima che come avversario, come persona, e quindi è un atto di umiltà, rispetto, accoglienza. Chiunque abbia visto o abbia partecipato a un incontro sportivo, sia a livello agonistico che dilettantistico, ha potuto notare che oltre al saluto semplice ci sono dei rituali. Sono azioni che vengono svolte sempre nella stessa sequenza e introdotte nella stessa fase della lezione, in modo da diventare una sorta di punto di riferimento. Il loro significato simbolico è compreso facilmente e rapidamente dai bambini, che hanno bisogno non solo di eseguirli, ma anche di crearne di propri per rafforzare la fiducia e la sicurezza. I rituali, inoltre, stimolano la concentrazione, oltre che favorire gli aspetti sociali in seno a un gruppo. Tanti sono gli esempi di rituali, tra i più famosi ricordiamo quello di gruppo costituito dalla danza Haka dei Maori, eseguita prima di ogni incontro di rugby dalla squadra nazionale neozelandese, gli All Black, oppure il saluto e la festa della squadra islandese agli Europei di calcio 2016, un saluto di grande aggregazione sociale. Nelle arti marziali, l'inchino indica concentrazione, rispetto. È un gesto solenne con il quale si apre uno spazio di condivisione del sé, rivolto sia al proprio compagno di squadra, sia all'avversario. Ne parliamo con Francesco, cintura nera, 1 dan, karate.

Quali sono i rituali di saluto durante gli allenamenti?

«Il rituale prevede prima il saluto agli allievi della palestra, poi al maestro e poi agli altri presenti, in questo preciso ordine. Le formule di saluto sono rispettivamente: "Shume ni rei", "Sensei ni rei", "Otagai ni rei" (ovviamente questa è la trascrizione fonetica dei suoni originali). Durante le gare, viene pronunciato solo "Shume ni rei" da uno e tutti rispondono: "Oss"».

Qual è il senso del saluto per l'atleta?

«Il saluto è la parte più importante della gara e dell'allenamento. Indica educazione e rispetto per

il maestro, per la palestra (dojo) e per gli altri atleti. Il saluto è necessario alla crescita dell'atleta. Anche per me è stato così: imparare la tecnica e migliorarmi nel rispetto degli altri, non solo dei superiori in grado, ma anche dei pari e inferiori in grado. Ho imparato dallo sport che salutare una persona significa essere umile, rispettoso, essere grato perché ogni incontro sportivo sia un'occasione per imparare dall'altro e scoprire di me i limiti e i talenti». ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

È successo anche a me di fare sempre la stessa strada e di prendere il bus alla stessa ora, incontrando per giorni e giorni le stesse persone e... quasi non ci si guardava, né ci si salutava. Poi, qualcuno ha preso l'iniziativa, scambiando due parole sul tempo o su un qualsiasi banale argomento e, come per magia, dal giorno dopo è scattato il saluto, ci si sorrideva, abbiamo cominciato a conoscerci e con alcuni ci siamo scoperti anche vicini di casa. Mi chiedo a volte perché sia così difficile salutarsi, perché nei condomini ci si saluti così poco e perché spesso siamo così restii, nelle nostre città, a dare fiducia al prossimo che incontriamo o che lavora con noi. Non ho una risposta, ma ultimamente ho visto che quando sono con i nipotini e cerco di accoglierli così come sono, è davvero più facile: prima di tutto attirano l'attenzione e il sorriso di chi passa accanto, poi, al sorriso rispondono prontamente con un altro sorriso. Una volta, ai giardinetti, mentre spingevo l'altalena, non ho riconosciuto subito la signora che mi aveva salutato qualche giorno prima, ma la mia nipotina ha detto subito un bellissimo "Ciao" forte per farsi sentire. Questo mi ha scosso dai pensieri in cui ero immersa e mi ha fatto rientrare in relazione con la signora Giuliana, ma anche con la mia nipotina, e scoprire così la possibilità di nuovi arricchenti e preziosi contatti. ■

*Vicepresidente Associazione AFN onlus

* Insegnante di Educazione fisica e formatore sportivo con Sportmeet

Un saluto per ricominciare ogni giorno

Il modo in cui ci si comporta quando ci si incontra
aiuta a curare e nutrire le relazioni



PATRIZIA BERTONCELLO*

Ci sono bambini che arrivano in classe trascinando lo zaino dietro di sé con lo sguardo basso e raramente salutano in modo spontaneo. Altri che arrivano saltellando contenti per le sorprese che sicuramente il giorno riserverà loro e salutano a gran voce, raccontando subito mille cose! Altri ancora che sorridono timidamente dietro il «ciao, maestra», e chi invece entra correndo e gridando: «Ciao a tutti!», con l'idea di non perdere un minuto di gioco e scambio con gli amici, senza nemmeno accorgersi se la maestra è presente! Questione di carattere, certo, ma anche dello stile relazionale che si vive a casa e su cui incidono le vicende, le gioie e le tensioni, da cui ogni nucleo familiare è attraversato.



Da quando ho iniziato ad insegnare, ho l'abitudine di mettermi sulla porta ad accogliere ogni bambino col saluto. Mi preme far sentire ad ognuno singolarmente che attendo lui o lei, e in quel "ciao" che accompagna ogni nome, metto tutto l'affetto che posso esprimere: «Ciao, Ginevra! Buongiorno! Come sta il tuo fratellino?». «Ciao, Marco! Fammi un po' vedere il tuo sorriso senza il dente che ti è caduto ieri...». Si tratta di riannodare la relazione ogni giorno, di nutrirla di piccole attenzioni personali, di consolidarla se ha subito battute d'arresto o incomprensioni. I bambini devono percepire che sono tutta lì e sono lì per loro, per cia-

scuno, che ognuno è importante per me... e il veicolo principe attraverso cui raggiungerli è proprio il saluto al loro arrivo. Non nascondo che decine di volte è stato il saluto dei bambini per me, al mio arrivo, il "la" che ha cambiato il mio atteggiamento, o ha fatto scomparire la nuvola che rendeva grigia la giornata dai miei occhi! Se è vero che molto dipende dal rapporto che l'educatore sa instaurare, è altrettanto vero che per la reciprocità sono molto spesso i bambini a rieducare gli adulti alla spontaneità delle relazioni, alla leggerezza dello stare nell'attimo presente dimentichi del passato e speranzosi nell'avvenire, alla gioia dell'incontro.

Non potrò mai dimenticare come mi salutava Luca, un bimbo non vedente con cui ho lavorato all'inizio della mia esperienza scolastica. Arrivava con Bill, il suo cane-guida, fino sulla soglia dell'aula e iniziava il rito del riconoscimento della maestra. Ero io o l'altra collega di classe? Il gioco consisteva nell'alterare la voce dicendogli: «Ciao», ma Luca non sbagliava mai! Oppure chiedeva la mano e ci riconosceva al tatto! Non solo: capiva dal profumo se indossavamo un capo nuovo o se avevamo tagliato i capelli... Se eravamo tristi o allegre: anche su questo non sbagliava mai. Il suo: «Buongiorno, maestra Patrizia!» che gli allargava il sorriso sul volto, non poteva non trasmettere gioia. Una mattina mi ha detto: «Maestra, cosa c'è che non va? Il tuo "ciao" non era normale!». Luca mi metteva sempre nell'essenziale, nel qui ed ora del rapporto con lui o con chi avevo davanti, ed è stato per me un eccellente maestro di umanità. Il saluto, infatti, è il primo passo nell'accoglienza dell'altro, e più diventiamo capaci di accoglierci reciprocamente, più siamo noi stessi, più diveniamo ciò che siamo chiamati ad essere. L'uomo è un essere sociale e la sua realizzazione individuale e collettiva passa dallo sviluppo e dall'armonizzazione delle sue competenze di rapporto con gli altri da sé. ■

**Insegnante di scuola primaria*