



Questo è un regalo
di:
per:



La tristezza può aiutarci a crescere?

Solo facendo spazio a questa emozione, possiamo comprenderla, affrontarla e superarla

Nessun genitore vorrebbe vedere negli occhi del proprio figlio neppure un filo di tristezza. Questo comprensibile desiderio è spesso accompagnato da tentativi, più o meno sbrigativi, di ridimensionare o, addirittura, negare l'esperienza emotiva che il bambino sta attraversando. «Vedrai che non è niente», «passerà presto», «su, dai, non essere triste», sono solo alcune espressioni che rimandano a questo atteggiamento. Quali sono le implicazioni di questo modo di fare? Una delle caratteristiche della tristezza è quella di chiudersi in sé stessi. Se noi adulti non l'accogliamo, non gli diamo il dovuto spazio, sarà ancora più difficile per il bambino poterla condividere. La tristezza, come tutte le emozioni, deve trovare posto nella relazione. Solo in questo modo il bambino potrà imparare a conoscerla, condividerla, esprimerla nel modo più adeguato, attribuirgli un significato. Uno dei luoghi più comuni sull'infanzia è quello di considerare questo periodo della vita solo come spensierato e felice, senza possibili sofferenze o fatiche. Ma sappiamo che lo sviluppo della persona è questione ben più complessa e le sfide che il bambino incontra spesso hanno bisogno del nostro sostegno, perché si trasformino in opportunità di crescita.

Possono essere tanti i volti della tristezza e diversi i motivi che possono suscitarsela. È l'emozione tipica della perdita, della delusione, della separazione, del lutto. Si può manifestare in tutte quelle circostanze in cui il bambino si sente escluso, incapace di comunicare, trascurato, impotente, dispiaciuto rispetto a uno scopo non raggiunto. Diverse situazioni quotidiane possono condurre a questa esperienza

emotiva: difficoltà di ambientamento all'asilo o a scuola, problemi con i compagni, cambio di casa, una situazione nuova, ecc. È importante ricordare,

MARIO IASEVOLI*



però, che si tratta di un'emozione del tutto naturale che, come la gioia, ha bisogno di essere condivisa. Da un punto di vista evolutivo è considerata un'emozione molto importante perché ci permette di riflettere su noi stessi, sugli altri e sui motivi per cui una determinata esperienza ci ha reso tristi. Consapevolezza e autoriflessione favoriscono una sempre più affinata idea di sé, degli altri e del mondo. Il nostro compito, quindi, è quello di non lasciare il bambino solo in questa esperienza, di accompagnarlo e sostenerlo, di dargli la possibilità (con delicatezza e libertà) di esternare ciò che altrimenti rimarrebbe dentro di sé.

In che modo? **1. Mettersi nei suoi panni** (es. «Mi sembri giù: è normale a volte sentirsi così»). L'empatia ci aiuta a entrare in relazione; in questo modo il bambino si sente compreso. **2. Farsi raccontare le sensazioni sperimentate** (permette di comprendere il motivo della tristezza). **3. Provare a dare un nome all'emozione** (etichettarla aiuta poi a riconoscerla). **4. Aiutare a esprimerla nel modo più adeguato**. **5. Costruire insieme delle possibilità "a misura di bambino" per fronteggiare la situazione**.

La relazione empatica ci apre le porte della condivisione. Luis Sepúlveda diceva: «Non serve a niente una porta chiusa. La tristezza non può uscire e l'allegria non può entrare». ■

*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

Insegnare a pregare



EZIO ACETI*

Qualunque fede si professi, il momento della preghiera è un'opportunità di condivisione, conoscenza e crescita per tutta la famiglia

Pregare è la realtà più bella e ordinaria di ogni persona credente. Esprime la gioia per la vita ricevuta come dono e la lode e il ringraziamento verso Dio. Pertanto, per ogni genitore che crede, "insegnare" al bambino la preghiera è come insegnargli a mangiare, bere, vestire.

Ma come fare? Penso che ciascuna famiglia abbia il proprio modo e il proprio stile. Ci sono però alcune caratteristiche che si possono tenere in considerazione quando si prega con i bambini piccoli. I bambini, infatti, presentano alcune costanti che sono simili in tutti durante la crescita: sono **ripetitivi, rituali, simbolici**.

Pensiamo, ad esempio, solo alla messa a letto per la notte. È un momento rituale, carico di tensione, ma anche importante per la chiusura della giornata. I bambini, praticamente tutti, hanno strutturato i loro rituali: chi vuole la lettura di una fiaba, chi vuole vedere un cartone, altri vogliono parlare con la mamma o il papà... per tutti il bacio della buona notte.

E questo modo di fare li tranquillizza, li accompagna nel sonno.

Così si può fare lo stesso con l'insegnamento della preghiera, rispettando la ritualità, la ripetitività e il simbolismo. La preghiera è **ripetitiva**, la si recita in genere alla stessa ora e in momenti particolari della giornata come al mattino, prima dei pasti e alla sera prima di coricarsi. La preghiera è **rituale**, perché si può recitarla nello stesso luogo utilizzando le stesse parole e lo stesso metodo, come quello di lasciare anche che ciascuno possa spontaneamente citare un'intenzione o una richiesta a Gesù o all'Angelo custode. La preghiera è **simbolica**, perché si può recitare in ginocchio, davanti a una candela, in un angolo della casa con un'immagine sacra.

Certo che deve essere una gioia e un'emozione profonda per i bambini piccoli vedere che il loro papà e la loro mamma, così grandi, si inginocchiano quando recitano le preghiere: significa che, allora, questo Dio è grande e importante. ■

**Psicologo dell'età evolutiva*

Dare un senso al dolore condividendolo

La tristezza è una delle sei emozioni di base degli esseri umani e ha una funzione importantissima perché ci ricorda che la vita presenta fatiche, difficoltà, eventi che ci possono recare dolore. Anche Gesù visse questa emozione e, di fronte all'amico Lazzaro, fu molto triste. Il pianto è spesso la logica conseguenza della manifestazione di questa importante emozione. Sostanzialmente, esistono due tipi di tristezza. Il primo è quello che si prova quando si avverte l'inutilità della vita e l'amarezza di non amare e di sentirsi soli ed egoisti. Il secondo tipo di tristezza, invece, è dovuto alla durezza della vita e al dolore che si prova. In questo caso è importante dare un senso, offrire il dolore o partecipare al dolore degli altri, affinché tutto diventi umano e vivibile. Ecco allora che questa seconda tristezza può essere "evangelica", se spinge alla condivisione con gli altri e all'offerta.



La tristezza dei bambini è una macchia per tutta la società

Questa emozione, se è dovuta a mancanza di amore, di cure, e ad esperienze di conflitto o a violenze, ci richiama tutti all'attuazione dei diritti dei più piccoli



PATRIZIA BERTONCELLO*

Lo sguardo triste di un bambino o di una bambina è l'icona della tristezza stessa, ne costituisce l'essenza. Quanta tristezza colma gli occhi dei bambini siriani, dei bambini che vivono guerre in vari Paesi del mondo o sono costretti a migrare, o sono vittime di altri conflitti, magari dentro le pareti della propria casa. I bambini, essendo aperti alla vita perché vivono le fasi più importanti dello sviluppo e della crescita, sono spontaneamente fiduciosi, ottimisti e pronti al sorriso. Quando non è così, e la tristezza segna troppo a lungo gli atteggiamenti e i comportamenti di un bambino, molto spesso significa che egli ha fatto esperienze dolorose, ha vissuto disagi, abbandoni, non è accolto pienamente da chi dovrebbe prendersi cura di lui. La tristezza, che suona così paradossale nel periodo che dovrebbe essere della spensieratezza, è dunque il segnale di una mancanza d'amore, un appello a essere amati.

Lo sguardo triste di Giordano, di Francesco, di Emma, di Marta... e di altri bambini con cui ho condiviso tratti di vita, li ho ancora fissati nell'anima. A volte, riscontrando qualcuno di loro, ormai cresciuto, il riconoscimento da parte mia è avvenuto proprio ritrovando nei loro occhi la traccia della tristezza che li aveva segnati da piccoli. Quando un educatore incrocia uno sguardo simile, non può rimanere indifferente. È il richiamo profondo al nostro stesso essere *per-sone*, cioè esseri capaci di *risuonare per* gli altri, di porsi in relazioni pregnanti di senso, relazioni che prima di educare l'altro, fanno essere noi stessi nel senso più pieno e completo.

Cosa fare per far rifiorire il sorriso sul volto di un bambino triste? Non c'è altra via che fargli sperimentare l'amore, quello vero, gratuito, costante, che non pretende alcun ritorno, che è capace di accogliere sempre, senza limite alcuno. Essere un porto sicuro a cui poter approdare nei momenti di burrasca, quello spazio disarmato dove un bambino può tornare a essere un bambino e basta. Ed esserlo senza il falso timore di lasciarsi coinvolgere, senza il trincerarsi dietro il "non tocca a me", troppo spesso pronunciato dagli operatori del mondo dell'infanzia.

Credo con convinzione che le nostre società occidentali, sempre meno attente nelle scelte e nei fatti alle esigenze di tutela e di crescita delle nuove generazioni, debbano operare una svolta e far emergere dall'indifferenza e dall'invisibilità il dolore che segna le esistenze di

troppi bambini. E questo non solo con leggi "illuminante" che permettano a ogni bambino di godere dei suoi diritti fondamentali, ma anche con una seria presa di coscienza delle comunità e dei singoli del dovere di accompagnare la crescita dei bambini in modo più maturo e consapevole. ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Momenti di gioia e tristezza segnano il percorso di ogni famiglia. Quando si perde una persona cara per un lutto o per un abbandono, i bimbi sono tristi, ma non si deve temere di far vedere che anche i volti degli adulti sono segnati dalla tristezza e dalle lacrime. Questi momenti possono unire, ma possono anche creare barriere tra i membri della famiglia se ognuno si chiude nel proprio dolore. Sono giorni difficili da affrontare perché occorre prima riconoscere ed elaborare la propria ferita per poter aiutare i bambini a fare altrettanto. Nel momento in cui l'esperienza della perdita di una persona cara si affaccia nella vita dei bambini, è importantissimo il confronto tra mamma e papà per poter rispondere nella verità e in maniera efficace alle loro domande. Quando è morto il nonno, per noi è stata importante la vicinanza dei parenti e di famiglie amiche che ci hanno fatto sentire una profonda condivisione del nostro dolore. Il calore del loro affetto ci è arrivato con gesti concreti: una visita a casa, un pranzo pronto, la disponibilità ad accompagnare i bambini a scuola. Per elaborare la nostra tristezza è stato necessario fare i conti con i nostri valori e anche con la nostra fede. Fatto questo passo, è stata poi quasi una conseguenza naturale far partecipare i bambini ai funerali del nonno e spiegare loro che quel corpo immobile non conteneva più la Vita che invece continuava in Cielo e nei nostri cuori, dove avremmo sempre potuto trovare la sua presenza e il suo affetto. ■

*Insegnante di scuola primaria

*Vicepresidente Associazione AFN onlus

La tristezza è una richiesta di aiuto

Chi consola una persona triste, offrendole sostegno e vicinanza, contribuisce a rendere più salda e solidale l'intera comunità



CARINA ROSSA*

Nella drammatica storia di Miriam, la mamma di Laura che ha dovuto attraversare il Mediterraneo per rifugiarsi in Italia, riportata alle pagine 18-19 di questo numero di Big, emerge, in particolare, la tristezza. Questa emozione ha forti connotazioni sociali; infatti, la sua espressione viene interpretata come una richiesta di aiuto agli altri membri della società circa lo stato di perdita che la caratterizza. Come conseguenza, gli altri si avvicineranno per aiutare, dare sostegno, com'è successo a Miriam, che, arrivata in Italia con la famiglia, è stata accolta dagli abitanti di Villacidro.

L'espressione della tristezza da parte di una persona può far sì che gli altri cerchino di offrirle conforto, consolazione, accompagnamento, cura (*il care*), ascolto profondo e la conseguente offerta di un aiuto delicato e adeguato. Questi atteggiamenti sono definiti abilità sociali, in quanto incrementano la coesione

e l'unità tra i membri di una comunità, fomentando comportamenti di aiuto e atteggiamenti altruisti.

La domanda da farci è: questi atteggiamenti o comportamenti *prosociali* possono veramente far scomparire la tristezza in chi ne è beneficiato? L'emozione della tristezza è legata al pensiero imperante della sconfitta e della perdita, con il conseguente orientamento verso l'introversione e la chiusura. La persona triste non ha una buona disposizione né il desiderio di avere contatti sociali. Inoltre, la sua percezione della realtà viene distorta, perché elabora una visione negativa di sé stessa e del contesto che la circonda. Ella in genere rimpiange il passato, facendo sì che ciò che è stato o sarebbe potuto essere imprigoni la mente nel presente. La prossimità che caratterizza i comportamenti *prosociali* fa in modo che la persona si ridisponga al presente, che aumenti la capacità di recettività e che rafforzi i vincoli sociali,

recuperando altre mete e propositi diversi da quelli che sono andati persi. La vicinanza consente che la persona possa esprimere apertamente le cause che provocano la tristezza. La maggiore consapevolezza e lo sfogo possono condurre a una posteriore accettazione, sotto il principio di realtà, della perdita delle persone care, dei beni, delle illusioni, così come delle limitazioni reali presenti nel contesto. Si creano così le condizioni per trovare nuove strade che aprono la mente alla speranza e alla positività.

Ma, soprattutto, il fatto di ricevere un'azione di aiuto e sostegno rafforza il comportamento sociale, predisponendo la persona a fare lo stesso per gli altri, recuperando così la capacità d'iniziativa. Una persona che ha sperimentato la tristezza, quando viene aiutata, può agire a sua volta come catalizzatore



di sostegno sociale e affettivo per chi ha intorno. Infatti, conoscere la propria vulnerabilità ci rende strumenti efficaci per capire l'altro e avere un atteggiamento adeguato per offrirgli quello di cui veramente ha bisogno e non quello che noi pensiamo possa essergli utile.

Mi preme sottolineare che il superamento dell'emozione della tristezza attraverso la *prosocialità* non elimina le cause oggettive che hanno provocato la sofferenza; può offrire però a esse un significato e rendere le persone più capaci, in seguito, di far fronte a un evento drammatico. Le mamme, le donne in generale, costituiscono un modello di questa capacità, loro possono ridonare alla società la forza in momenti ardui. I nostri bambini hanno bisogno del loro amore esemplare. ■

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