

Quando esserci non basta, andiamo dall'ottico

"Daltonici, presbiti, mendicanti di vista"...

Cari genitori, gentili insegnanti,
oggi vorrei che metteste su [questo pezzo](#) prima di andare avanti.

Doveva succedere, il "Deandreismo" spinto che c'è in me sapevo avrebbe invaso la tastiera, prima o poi. E sulle note di "Un ottico" vorrei chiedervi un favore: quello di **osservare il comportamento del vostro ragazzo**.

Osservare, mi direte, lo facciamo da sempre. Come si fa a non vedere tutto quel casino che abbiamo in casa? Quei pianti durante la lezione online?

Osservare, tuttavia, può essere diverso. Vuol dire notare il modo in cui la nostra mente costruisce le risposte a quello che vede.

Vi ricordate la regola dello stop? Era quella che accennavo nel comunicato "E pensare che c'era il pensiero". Si tratta dello spazio di attesa tra il pensiero e l'azione, quello che ci permette di fermarci prima di reagire a ciò che ci accade, il meccanismo che va contro il nostro pilota automatico.

Ricordiamoci, infatti, che **l'obiettivo degli adulti accompagnatori dei ragazzi nella scoperta del mondo non è quello di essere automatici dispensatori di obbedienza, ma fedeli copiloti pronti ad affrontare sia il cielo sereno che quello in tempesta.**

Ebbene, **quello stop ci permette di osservare.** In effetti è la stessa cosa che succede quando costruiamo un pensatoio: ci permettiamo di prendere tempo, di allargare la nostra consapevolezza. E' sacrosanto che facciamo i conti con le nostre emozioni e a volte questo è il passo necessario a far sì che le cose cambino. Anche gli adulti hanno bisogno del loro pensatoio.

E cosa possiamo osservare?

Naturalmente il focus di attenzione è sempre il comportamento di nostro figlio, **quella che può cambiare è la modalità attraverso cui lo facciamo.**

La domanda che da adesso in poi vi propongo di tenere bene in mente ogni volta che diventiamo spettatori dei nostri piccoli piloti è: **quale penso sia il bisogno che mio figlio (o il mio alunno) mi vuole comunicare?**

Non è semplice, affatto. Ma possiamo allenarci a farlo.

Ieri abbiamo accennato alla rabbia e ai suoi diversi bisogni intrinseci.

Da una parte la protesta, sacrosanta per far sentire la nostra voce allo scopo di ristabilire la relazione; dall'altra la sfida, nella costante lotta tra vincitori e vinti.

Se la guardiamo bene e sempre nell'ottica del bisogno, in questo secondo caso **abbiamo proprio la necessità di farci sentire per non rimanere schiacciati, non visti, non capiti.** E' proprio quello che ci succede quando urliamo contro qualcuno a cui vogliamo bene perché ci sembra non stia comprendendo le nostre parole, perché sentiamo che i nostri cuori si stanno allontanando. In quel momento **non è tanto la paura della perdita fine a sé stessa a**

prevalere, quanto la paura della perdita di potere e autorità. Quelli annientati siamo anche noi, e non possiamo altro che far sentire la nostra voce. Se lo vediamo in quest'ottica possiamo capire come **difficilmente, quando mossi da sfida, possiamo essere consolati, perché in quel momento il nostro bisogno non è di vicinanza ma di rivalsea.**

E' come se avessimo imparato che l'unico modo per farci valere è arrabbiarci, e spesso con la pazienza **abbiamo paura di perdere anche il nostro valore.**

Come potete aver notato in questo caso non ho focalizzato l'attenzione solo sul ragazzo, ma ho parlato della rabbia come di un sentimento che possiamo vivere di rimando anche noi. **Spesso, infatti, in queste situazioni la dinamica di entrambi, adulto e giovane, si svolge come una grande sfida a braccio di ferro.**

Lo sappiamo, eppure ci viene così naturale rispondere alla rabbia con altrettanta rabbia!

Oggi, quindi, vi chiedo. **Vale la pena puntare all'obbedienza incondizionata?**

O, al contrario, questa situazione può trasformarsi in un'occasione per tutti per piantare semi di consapevolezza?

La prossima volta che ci sentiremo arrabbiati osservando il comportamento di quel piccolo pilota chiediamoci: **cosa succederebbe se ci fermassimo entrambi per condividere la nostra vulnerabilità?**

Sarebbe un segno di resa o di vicinanza?

*“... Perché le pupille abituate a copiare
Inventino i mondi sui quali guardare”
Fabrizio de André*

Faenza, 1 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it