

Dagli occhiali alla videocamera: diventiamo registi delle nostre esperienze

Cari genitori,

ancora una volta mi rivolgo a voi, perché quello che stiamo cercando di fare in questi giorni è davvero un passo importante per avere consapevolezza delle nostre emozioni e di quelle dei nostri ragazzi in questo periodo.

Più volte ci siamo detti perché tutto questo è importante, oggi vorrei proporvi un'attività che riprende i concetti dello scorso comunicato.

Oggi vi chiederò di vestire ancora di più i panni dei vostri figli con lo scopo, da un lato, di coglierne le sfumature che davvero possono colorire i loro pensieri e le loro emozioni, e anche perché **questo può davvero facilitare il vostro rapporto.**

Avete presente la sensazione di sentirsi davvero compresi? Quella che avviene quando la persona con la quale stiamo parlando coglie il nostro stato d'animo e la nostra posizione senza essere troppo invadente, rispettandoci?

Stiamo parlando del concetto di **Empatia**, la capacità di comprendere lo stato d'animo di un'altra persona. È come se sentissimo dentro di noi quello che può provare l'altro senza necessariamente esserci passati a nostra volta.

È risaputo quanto, nelle nostre professioni, questo abbia un ruolo rilevante e sia di notevole importanza.

Pensiamo a quanto sia stato fondamentale capire i nostri figli appena nati o nelle prime fasi della loro vita, quando non potevamo basarci che sul loro linguaggio non verbale (gesti, microespressioni del viso, piccoli suoni emessi, il pianto) per capire cosa passasse loro nella testa quando volevano il cibo, l'acqua, essere cambiati...

Pian piano è stato un modellamento di risposte ai loro segnali: **se la nostra risposta era giusta e quindi soddisfaceva i loro bisogni, il pianto si placava e anche noi stavamo meglio. Eravamo entrati in sintonia e stavamo bene entrambi.**

Questo ha fatto sì, con il tempo, che anche loro capissero che **era possibile comprendere uno stato d'animo o una situazione anche se non la vivevano appieno**, e più questa sintonia c'era più era possibile che anche loro capissero gli altri nel medesimo modo.

Inoltre, il nostro contributo si unisce a quello della fisiologia: nel nostro cervello, infatti, abbiamo dei neuroni che hanno proprio il compito di attivarsi quando vediamo un'altra persona compiere un'azione o sentire un'emozione che possiamo sentire anche noi. E' come se i nostri neuroni si specchiassero in quelli degli altri, riuscendo ad attivarsi contemporaneamente.

Quindi, ricapitolando, siamo da una parte fisiologicamente portati a capire gli altri, e anche abituati a farlo.

Ma come è possibile tutto questo?

Rivediamo i vari passaggi:

- 1) Prima di tutto **ci serve fermarci**, non andare con il pilota automatico. In questo comunicato parlo della **"Regola dello stop"**
<https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%209.pdf>
- 2) Questo Stop ci permetterà di farci la faticosa domanda: **qual è il bisogno che mio figlio mi vuole comunicare con il suo comportamento?**

Vedere un reale bisogno dietro questi comportamenti ci permette di cogliere le situazioni con occhi diversi, così come ci racconta il comunicato

<https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%2016.pdf>

- 3) Cercare di **non generalizzare**, come suggerito in questo comunicato <https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%2010.pdf>, non vuol dire negare le nostre emozioni, nemmeno quelle negative, **ma vederle come risultato di azioni singole**. Questo ci permetterà di **non partire d'impulso con reazioni rabbiose**.
- 4) A volte, però, questo non basta, ci sembra proprio che quella mente altra da noi non sia che qualcosa di esterno e impenetrabile; questo può capitare ancora di più quando siamo particolarmente stressati, o stanchi, o stufi, o preoccupati. Tutte emozioni che stiamo conoscendo bene in questo periodo. Quindi abbiamo bisogno di **allenare questa parte riflessiva su nostro figlio**.

Per farlo, oggi vi propongo un'attività molto semplice da poter ripetere quando vorrete e per il numero di serie che possiate ritenere più utili a voi: **riempiamo le vignette (due volte)**.

- 1) ***I volta*** - **buttate giù, descrivendola o disegnandola su un foglio con tanto di vignette dei fumetti, una situazione problematica con vostro figlio**. Riportate quelli che sono stati i vostri pensieri, quello che vi ha portato al litigio o a star male. Scrivete proprio tutto, di getto e come vi viene. **Non c'è nulla di sbagliato** in quello che farete.
- 2) ***Il volta*** - provate a scrivere **quali possono essere stati i pensieri e le immagini di vostro figlio in quel determinato momento**. Come se ci fosse la possibilità di entrare in diretta nel suo pensatoio, cercate di essere il più approfonditi possibile.
- 3) Guardate ora il foglio, **osservate in contemporanea i vostri pensieri e quelli che possono essere stati quelli di vostro figlio**.

Che effetto vi fa? C'è qualcosa che vi colpisce?

- 4) Solo adesso chiediamoci: **in che modo i due pensieri, nati in contemporanea ed entrambi validi, possono coesistere?**

Provateci, e poi fatemi sapere com'è andata.

A domani.

Faenza, 4 Aprile 2020

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