

Un esercizio pratico per adulti: giochiamo a nascondino

Cari genitori, gentili insegnanti, oggi lascio in pace i ragazzi e mi rivolgo a voi.

A seguito delle premesse che ritenevo necessarie, ho bisogno della vostra attenzione.

Lo so, non è facile pensare a quello che ho detto, non è affatto scontato risollevarci gli animi quando non si sa che fine si farà, quando magari si perde il lavoro o si deve conciliare con tre figli a carico. O, ancora, quando non è tanto la situazione dell'emergenza a preoccuparci quanto tutto ciò che concerne la gestione della vita quotidiana. Come faccio a farla suonare bene questa orchestra? Non so da dove iniziare. E se poi, alla fine, nessuno mi applaudirà? O non si sentirà nient'altro che un gran rumore?

Non è facile gestire una situazione come questa, sono estremamente d'accordo con voi. Ma chiediamoci: è proprio necessario che lo sia - facile - per andare avanti? O quello che posso fare è rendere più semplici possibili le situazioni complicate?

Mettiamo, per un momento, che fossimo in grado di seguire la seconda via. **Quale sarebbe il primo passo che compireste per rendere semplice questa situazione?** Se, per assurdo, potessimo cambiare qualcosa in questo stato di emergenza o nei suoi aspetti di gestione quotidiana per sentirci più forti, su cosa agiremmo? Chiediamoci: **cosa posso fare io nel concreto e a partire da domani per migliorare la mia situazione attuale?**

Proviamo a scriverlo su un foglio seguendo queste indicazioni:

- ciò che si scrive deve essere **realistico**
- deve riguardare **azioni che possano essere compiute** senza troppi sforzi (e al massimo munendosi di autocertificazione...)
- deve essere **replicabile**
- deve essere **in linea con i nostri valori**, deve darci una sensazione di benessere.

Fatto? Bene, se adesso avessi la possibilità di confrontarmi con voi dal vivo vi chiederei se non è vero che **le azioni che avete indicato riguardano azioni e comportamenti di cui possiamo avere percezione di controllo.**

Cosa voglio dire con questo? Che **nei momenti di difficoltà, quelli in cui ci sembra che tutto sia vano, spesso perdiamo di vista che c'è sempre qualcosa di cui possiamo prendere in mano le redini.** Quello che può cambiare è **su cosa ci focalizziamo**, quale aspetto di quel cambiamento pensiamo possa essere davvero utile per come siamo fatti noi.

E così ci sarà chi penserà ad aiuti pratici o economici; chi alle regole, alle routine, alle massime che può trasmettere; chi si sentirà smarrito ma vedrà nei suoi valori una motivazione intrinseca da cui partire.

Ecco, non importa cosa ci fa percepire il controllo della vostra vita, ma **ogni volta che vi sentite smarriti pensate che potete ritornare a quell'idea di voi stessi**, che potete prendere in mano una parte della vostra vita, quella che vi sembra insignificante ma che vi dà il senso di continuare a provarci anche quando sembra che tutto sia perduto.

E, badate bene, fare questo esercizio è ben diverso dal pensare di avere il controllo su tutto; **più le azioni sono piccole e concrete più saranno efficaci per sentirci meglio.** Ricordatevi: obiettivi fattibili e replicabili. Via, quindi, tutto ciò che non rientra sotto le nostre potenzialità, come

cambiare gli altri, tornare indietro nel tempo o usare tecniche pseudo magiche.

Cosa vuol dire questo? Che pensare di controllare tutto spesso ci appesantisce, e rischiamo di assumere le sembianze di quella maschera di cui parlavamo ieri. Proviamo a liberarcene, ci sentiremo più leggeri e la nostra orchestra riprenderà a suonare più forte di prima.

Niente è perso, a volte si nasconde proprio bene.

Il primo passo? Focalizziamo l'attenzione su ciò che possiamo controllare, tutto il resto lasciamolo andare; al massimo giochiamoci a nascondino con l'obiettivo di fare "Tana per tutti!".

Felice festa a tutti i papà.

Faenza, 19 Marzo 2020

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