

Giudizio e Pregiudizio

*Riflessioni dal Corso
di Psicologia del Benessere
2021/2022*

ROSSELLA CALZETTA
MERCEDES CALIGIURI
LUCIA PANUNZI

Disegni di Mercedes Caligiuri
Grafica: Alessandro Calzetta



Università Popolare Michele Testa

2 - Giudizio e Pregiudizio

Non si devono dimenticare i diritti dell'anima in mezzo alle novità della civiltà occidentale, col suo carattere terreno tecnico-materialistico. L'affannosa pulsione di possesso in campo politico, sociale, intellettuale, che sconvolge con passione che si direbbe indomabile la psiche dell'occidentale, si diffonde inarrestabile anche in Oriente, minacciando conseguenze incalcolabili. Non soltanto in India, ma anche in Cina, è tramontato già molto di ciò che alimentava un tempo l'anima e ne stimolava il progresso. L'esteriorizzazione della cultura può, è vero, far piazza pulita di molti mali la cui eliminazione appare sommamente desiderabile e vantaggiosa ma l'esperienza dimostra che questo passo innanzi è comprato a troppo caro prezzo, cioè con un danno nel campo della cultura spirituale. È senza dubbio molto più comodo vivere in una casa ordinata e attrezzata dal punto di vista igienico, ma rimangono tuttora senza risposta le domande: "Chi abita in quella casa? E la sua anima gode anch'essa dell'ordine e della pulizia di cui gode la casa destinata alla sua vita esteriore?"

Carl Gustav Jung – "Opere" vol. XI

© Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente portale, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta.

Dedica

Dedicato a tutti quelli che non si spaventano e non si stancano di imparare “a fare cose difficili” perché pensano che sia possibile “liberare gli schiavi che si credono liberi”

Rossella Calzetta

*Dedicato a chi si sente meno solo se pensa:
”Sì, questo lo voglio proprio raccontare!”*

Mercedes Caligiuri

*Dedico questo libricino a tutte le persone che sono, come me,
“alla ricerca della flessibilità”!*

Lucia Panunzi

4 - Giudizio e Pregiudizio

*Un ringraziamento particolare a tutti i partecipanti al corso di
psicologia del benessere dell'UPMT, che
"non si stancano mai di fare"*

Per essere sicuro di non sbagliare a rispondere, sono andato a cercare in un grosso vocabolario la parola "felicità" ed ho trovato che significa "essere pienamente contenti, per sempre e per un lungo tempo". Ma come si fa ad essere "pienamente contenti", con tutte le cose brutte che ci sono al mondo, e con tutti gli errori che facciamo anche noi, ogni giorno dell'anno? Ho chiuso il vocabolario e l'ho rimesso in libreria, con molto rispetto perché è un vecchio libro e costa caro, ma ben deciso a non dargli retta. La felicità dev'essere per forza qualche altra cosa, una cosa che non ci costringa ad essere sempre allegri e soddisfatti (e un po' stupidi) come una gallina che si è riempita il gozzo. Forse la felicità sta nel fare le cose che possono arricchire la vita di tutti gli uomini; nell'essere in armonia con coloro che vogliono e fanno le cose giuste e necessarie. E allora la felicità non è semplice e facile come una canzonetta: è una lotta. Non la si impara dai libri, ma dalla vita, e non tutti vi riescono: quelli che non si stancano mai di cercare e di lottare e di fare, vi riescono, e credo che possano essere felici per tutta la vita.

Gianni Rodari

6 - **Giudizio e Pregiudizio** - *Introduzione*

INTRODUZIONE

Salve! Mi chiamo Isadora. Sono una signora.... di una certa età. Ho vissuto già la maggior parte della mia vita e ho fatto pertanto un'infinità di esperienze, credevo quindi di aver più o meno capito molte cose di me, ma anche degli altri. Insomma, pensavo che ci fosse ben poco da capire ancora, e soprattutto poco spazio ormai per il cambiamento.

Infatti mi capita spesso di dire: "Oh! Io sono fatta così!"

E invece...ecco che un gruppetto di docenti e allievi dell'Università Popolare di quartiere si mettono a discutere tra loro del tema del giudizio e del pregiudizio. Fanno parte del corso di Psicologia del benessere. E chi non vorrebbe stare bene...penso io! Parlano, si confrontano, esprimono dubbi, si raccontano, si ascoltano, si emozionano e si divertono pure! Non c'è spazio per verità assolute, né per giudizi sulle persone e sui loro comportamenti. Si incontrano per fare un pò di strada insieme alla ricerca di ciò che possa aiutare a vivere meglio, a capire chi si è veramente e ad accogliere l'altro per quello che è, e non per come, a volte, lo percepiamo.

Questo approccio mi piace proprio. Non c'è da imparare nomi, date, teorie varie ...giusto qualche concetto che sarà utile come introduzione ai temi che verranno a mano a mano affrontati. E poi si condivideranno riflessioni, racconti ...Insomma ci sarà soprattutto da specchiarsi in se stessi e negli altri.

Se me lo permettete...vi presento il gruppetto.... Ci mettiamo insieme in ascolto del loro cammino e magari facciamo anche noi qualche passo con loro!
*Incontriamo per prima Rossella, psicologa e psicoterapeuta.
Eccola! Sta per iniziare....*

8 - Giudizio e Pregiudizio - Introduzione

Gli stereotipi sociali:

Uno stereotipo sociale consiste nell'attribuire alcuni tratti in comune a tutti gli individui che sono membri di un gruppo e anche nell'attribuire a questi stessi membri alcune differenze rispetto a membri di altri gruppi.

Gli stereotipi introducono la **semplicità e l'ordine**, là dove sono presenti una complessità e una variazione pressoché casuali.

Gli individui membri di un gruppo sociale cui viene attribuito uno stereotipo saranno giudicati **simili tra loro solo** rispetto ad alcuni attributi.

Ci aiutano a far fronte alle situazioni introducendo una semplificazione della realtà sociale.

Permettono di preservare le differenziazioni tra il proprio gruppo e gruppi esterni

L'inferno è...
un cuoco inglese
un tecnico francese
un poliziotto tedesco
un amante svizzero
il tutto organizzato dagli italiani

Il paradiso è...
un poliziotto inglese
un cuoco francese
un tecnico tedesco
un amante italiano
il tutto organizzato dagli svizzeri.

Gli effetti degli Stereotipi:

Gli Stereotipi possono portare alle disuguaglianze in diversi modi

- Gli stereotipi modellano le aspettative delle persone concentrandole su di sé e non sugli altri
- Gli stereotipi possono limitare le scelte e le opportunità nella vita delle persone
- Gli stereotipi possono influenzare il modo in cui si viene percepiti dall'esterno
- In alcuni casi, a causa di stereotipi, alcune persone possono essere preventivamente escluse dall'accesso all'istruzione, ai servizi o dal lavoro

In altre parole: gli stereotipi spesso portano alla discriminazione

*E*hi Rossella....niente male come introduzione!
A leggere tutti questi danni che gli stereotipi possono produrre... viene proprio voglia di capire come stanarli!!!
Ma da dove nascono? E a chi sono rivolti?
Ho l'impressione che qui non si farà riferimento solo alle discriminazioni razziali, ma si parlerà di stereotipi di vario tipo...
Quei preconcetti, quelle idee fisse, rigide che ci accompagnano nella percezione della realtà nostra e degli altri.
Lo scenario è un po' complesso, ma intanto una cosa è certa.
Ho ancora molto da imparare....

10 - Giudizio e Pregiudizio



CAPITOLO 1

Giudizio o pregiudizio?

Come separare giudizi da pregiudizi nel nostro pensiero?

Ora a parlare è l'altra docente, Mercedes, la logopedista. La incontreremo spesso. Mi hanno detto che le sue riflessioni lasciano sempre la porta aperta...ad altre riflessioni! Spetterà a noi continuare... Eccola....ascoltiamola!!!

Stereotipo e pregiudizio:

Ora si avvicina una coppia di Concetti che si tiene per mano.

Sono due Concetti inseparabili: l'Opinione o Giudizio e il Pregiudizio.

“La mamma è mamma” dice il Pregiudizio.

“Cosa significa?” chiede Il Giudizio. “Significa che ogni mamma ama i propri figli più di se stessa e li pone in primo piano rispetto alle proprie necessità.” risponde il Pregiudizio con assoluta certezza.

“Le mamme che, per denaro, offrono le figliolette agli uomini, le amano più di se stesse?” “Sì, perché evidentemente non amano affatto se stesse e quindi danno alle figlie quello che hanno e cioè la mancanza di rispetto”.

“Le mamme che si uccidono e uccidono i figlioletti con sé?” “Li tolgono da una condizione che considerano intollerabile” “Le mamme che abbandonano i figli?”

“O pensano di non essere in grado di amarli, oppure sperano che trovino qualcuno che dia loro opportunità di vita migliori”

“Insomma, Pregiudizio, vuoi dire che tutte le mamme amano i propri figli?”

“Signor Pregiudizio...scusa se mi permetto ma...lasciamo un pò in pace queste mamme! Non sono una categoria...una definizione di vocabolario...sono prima di tutto persone, che hanno avuto la loro vita, i loro amori, i loro dolori...come possono improvvisamente diventare tutte uguali nel loro essere mamme, solo perché hanno messo al mondo un figlio?”

12 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo I

“Cosa pensa Rossella quando nello studio di Psicologia riceve genitori e figli che chiedono aiuto?
Eccola condividere con noi la sua esperienza...

Il pregiudizio risiede nell'immagine idealizzata della genitorialità, soprattutto della madre. Non bisogna mai pensare ad un buon ruolo genitoriale da imitare. L'idealizzazione spesso può essere in forte contrasto con il vissuto intimo del genitore. Diventare genitori è un processo che porta con sé tante emozioni positive, ma anche paure, insicurezze e che può evidenziare fragilità e disturbi che in precedenza rimanevano celati. Nessuno ci insegna ad essere buoni genitori, a volte neanche la natura può guidare nell'incapacità di accudire il figlio. Che sia la natura ad insegnare è un pregiudizio.

I problemi nascono soprattutto nell'accudimento dei bisogni emotivi dei propri figli. Dall'altra parte, nel figlio, si ha spesso la percezione di una mancanza di protezione da parte del genitore.

Il bambino che non si sente capito soprattutto dal genitore, percepirà così di non essere degno dell'amore del suo genitore e questa convinzione è probabile che lo accompagni anche nella vita adulta. In alcune situazioni, può capitare, addirittura, che il genitore veda nei figli uno strumento per la propria realizzazione personale.

Senza dilungarsi nelle problematiche, “Non bisogna cercare di essere genitori perfetti o, tantomeno, aspettarsi che perfetti siano i figli. Il segreto” - dice Bruno Bettelheim, grandissimo psicoanalista infantile - “sta nell'essere un genitore “quasi” perfetto”, cercare di comprendere il proprio funzionamento e le ragioni dei propri figli, mettersi nei loro panni, costruire con loro un profondo e duraturo rapporto di comunicazione emotiva e affettiva. Solo questo scambio paritario consente di riconoscere, affrontare e risolvere i problemi che via via si presentano nella vita quotidiana della famiglia: dalle collere e dai capricci ai terrori notturni della prima infanzia, dal rifiuto della scuola alle ribellioni adolescenziali, dalla questione della disciplina a quella delle punizioni, dalle prime esperienze e dal gioco sino alla costruzione dell'identità del bambino.

A distanza, rendendoci conto che l'amore a volte è soffocato da pregiudizi, dobbiamo scegliere di ripartire da noi stessi e dai nostri bisogni. Questo porta a dialogare con le proprie emozioni e con le proprie esigenze per capire dove ci possono portare. Ci possono portare anche a capire e perdonare i genitori. Facendo questo, spostiamo il focus dell'attenzione dalle nostre mancanze e fragilità ai nostri punti di forza, il che può far crescere la nostra autostima e modificare le nostre priorità. Riconoscendo le nostre capacità e il nostro valore, le parti sofferenti “scalceranno” di meno, e riusciremo ad andare avanti con la nostra vita in maniera più serena ed equilibrata.

*“Grazie Rossella per queste tue argomentazioni.
Ci offrono importanti spunti di riflessione per la ricerca di una
comunicazione più empatica tra genitori e figli.
Vedo che ora Mercedes ci sta per proporre un altro suo raccontino....*

Si sta avvicinando, con lentezza e un pò claudicante, un Concetto che prima di parlarmi si siede un attimo per riposarsi. “Sono il Concetto di stanchezza del vivere” mi dice con voce flebile. Ogni giorno accompagno milioni di persone nel mondo.

Queste persone sono stufe già prima di cominciare la giornata. Si svegliano, si fanno il loro primo caffè, a volte anche la prima sigaretta, poi si pesano e di solito si pentono di averlo fatto e poi... cominciano a urlare. “Possibile che non vi vogliate mai svegliare quando è il momento!” “Possibile che siete sempre così lenti in bagno!” “Tu, Franceschino, hai finito di fare compiti o come sempre ti devo fare la giustificazione?” “Tu perché non mi hai detto che oggi c’era la riunione a scuola?”

Come faccio adesso a chiedere il permesso al lavoro? “Tu, tu, tu...” è il ritornello urlato ogni mattina, ma vorrebbe essere sostituito da:” Io, io, io... Io non ce la faccio più, io vorrei scappare da tutto questo, io non mi aspettavo una vita così stupida, io non rido di cuore da anni e neanche piango di cuore da anni, io non faccio l’amore ridendo da anni, io non canto nel sole da anni, io non prendo per mano mio marito da anni, io sto invecchiando senza sapere perché questa vita è così orribile”.

Sto per scoppiare perché sono preso in carico da troppe persone. Vi prego, però non mi fate avvicinare da quel Concetto pieno di brio che invita a pensare a chi sta peggio, quello che dice a tutti che bisogna trovare le risorse dentro sé stessi: come dire ai ciucci di portare, sulla groppa, musica, anziché pesanti fardelli. Io non credo che ci sia un antidoto a me, alla Fatica del Vivere. Il vivere in sé porta risorse e gioia: se si mette il giradischi a volume basso, si sente la musica a volume basso; se si toglie il volume al giradischi, anche se la musica continua a scaturire, non la si sente più. Quando la musica è inframmezzata da parole che dicono: “Guarda il tramonto come infuoca stasera il cielo, guarda gli occhi di tuo figlio. Senti il vento fresco dell’autunno che soffia sul tuo volto proteso verso il cielo, prendi le mani dei tuoi cari e portale alle labbra una ad una perché queste mani sono il tuo vero mondo” se il volume è spento, queste parole non le potrai sentire. Inutili le prediche, inutili i corsi di qualsiasi cosa, se prima non si accende il volume della Voce della Vita.

Mercedes

14 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo I

“Grazie Mercedes! Che bella espressione ...” accendere il volume della Voce della Vita”!

Mi hai fatto venir voglia di raccontare una piccola storia.

Il Signor X

C’era una volta il Signor “X”. Era un uomo tutto d’un pezzo. Sempre sicuro del fatto suo. Esprimeva con assolutezza il suo pensiero...perché era quello giusto! Non perdeva tempo ad ascoltare quello degli “altri”, così li chiamava, perché era sbagliato! Aveva una famiglia perfetta: una bella moglie, tre figli giudiziosi, un cane e un pappagallo. Amava avere come amici quelli che avevano una famiglia perfetta come la sua: una bella moglie, due o tre figli giudiziosi, un gatto... cioè no...per carità...era sicuramente meglio un cane e.... anche se non avevano un pappagallo ...li ammetteva lo stesso nella sua cerchia. Anche nel tempo libero sceglieva sempre attività che fossero le uniche “giuste” per rilassarsi, divertirsi... Giocava agli scacchi...con i suoi amici, faceva piccole escursioni in montagna... con i suoi amici...Ogni tanto qualche film al cinema, ma ben selezionati. Quelli giusti. Insomma!

La sua vita scorreva serenamente, molto lineare, senza intoppi, senza discussioni, senza strappi, senza novità.....Si poteva dire che era una vita “ok” ...ma, da un po’ di tempo il Signor “X” sentiva che c’era qualcosa che non andava bene. Non sapeva spiegarsi cosa, ma era sicuro che qualcosa stesse cambiando. Cambiamenti! Oddio! Per carità!

Si sentiva improvvisamente stretto nel suo solito abito scuro... tanto perfetto. La sensazione che aveva era che si stesse per strappare. Corse dal suo sarto personale. Si guardò allo “specchio a tre “, sapete? Quello che usano i sarti...a tre ante, mobili, che ti permettono di vedere tutta la figura, avanti, dietro, di lato... Guardò la sua immagine riflessa nello specchio, ce n’era un’altra nell’anta sinistra e un’altra nella destra. Muovendosi un po’ riuscì a trovare il punto da dove vedere la sua figura moltiplicata in tre lunghe file ...Erano tanti Signor “X”, tutti uguali. Sembrava un’adunata! Un esercito in divisa!

E capì. Era lui con tutti i suoi amici, con tutte le persone che frequentava perché erano come lui.

Il suo vestito era sempre più stretto perché ora il Signor “X” si stava espandendo... I bottoni cominciavano a saltare! Le maniche della giacca erano ormai troppo corte e i pantaloni arrivavano al polpaccio.

Salutò il sarto che lo guardava smarrito e corse via per tornare a casa. Strada facendo si fermò al tavolino di un bar, all’aperto. Non lo aveva mai fatto, così.. all’improvviso...da solo. Guardò il cielo, era quasi l’imbrunire. Che bello spettacolo, pensò. Non ho mai tempo per osservarlo. Ordinò un aperitivo. Il cameriere

arrivò presto col suo vassoio pieno d'ogni ben di Dio e un calice di vino. Accanto al suo tavolino erano seduti tre amici che parlavano fitto fitto. Sentì che discutevano di un film, poi di musica, poi di un romanzo uscito da poco. Uno di loro era tornato da un viaggio con la sua compagna e raccontava...raccontava...Quanto avrebbe voluto unirsi a loro. Quel film non lo aveva visto, quell'autore di romanzi non lo conosceva...come sarebbe stato bello ascoltarli e poi magari parlargli di ciò che piaceva a lui. Il Signor "X" con quell'abito sempre più stretto e i capelli un po' arruffati per l'agitazione, l'emozione, lo sgomento... aveva l'aria a metà tra un professore di lettere un po' alternativo e un regista di teatro sperimentale. E continuava a guardarli. I ragazzi se ne accorsero e risposero con un sorriso ai suoi sguardi. Il Signor "X" alzò il calice...i ragazzi fecero altrettanto...e brindarono insieme all'anno nuovo, così...senza conoscersi!

Salutò e corse di nuovo verso casa. Continuava a buttare l'occhio al cielo e osservava tutto intorno a sé... i commercianti che si apprestavano a chiudere il negozio; le persone che, al rientro dal lavoro, accalcati alla fermata dell'autobus, cercavano di salire; da un banco di frutta arrivava una musica araba.... Guardava e ascoltava tutto...tutti...Gli venne in mente una frase sentita tanto tempo prima, della quale non si era mai soffermato a capire il significato e non si ricordava nemmeno chi l'avesse detta. Diceva.... più o meno.... così: "Anziché impegnarsi a come allungare la vita, sarebbe meglio applicarsi a renderla più larga".

Isadora

Chi si stima non passa il proprio tempo ad apprezzare il fatto di sentirsi di valore. Semplicemente, non ha bisogno di metterlo sempre in discussione. Non considera i successi un mezzo indispensabile per reputarsi degno e non lascia che gli insuccessi condizionino ciò che pensa di sé..

“*Scusa Rossella, ma i pregiudizi ce li abbiamo tutti? E verso chi per esempio? Come facciamo ad accorgercene? Mi aiuti a capire?*”

Certo! Allora Isadora... riflettiamo tutti insieme sul fatto che nessuno di noi è immune dai pregiudizi, che noi psicologi chiamiamo “distorsioni cognitive” (o bias cognitivi). Tuttavia essere consapevoli della loro esistenza può aiutare; una generica componente delle distorsioni cognitive è presente infatti in qualsiasi giudizio, in quanto esso è legato ad un fattore percettivo e dunque ad una visione della realtà filtrata soggettivamente da chi valuta.

Una persona che utilizza pregiudizi o stereotipi potrà, con più probabilità rispetto ad altri, avere opinioni stereotipate e quindi pregiudizievoli
ADDIRITTURA SU SE STESSO!

16 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo I

“Addirittura su se stessi Rossella? Quindi vuoi dire che potremmo renderci la vita più difficile? Autolimitandoci, per esempio? Senza accorgerci che siamo noi stessi ad esprimere un giudizio, anzi pregiudizio sulla nostra persona?”

“Eh sì Isadora! Può succedere! Ci creiamo dei blocchi...e facciamo passi indietro invece che in avanti. Per questo è importante rendersene conto, acquisire sempre più consapevolezza di noi stessi, del nostro valore, delle nostre paure.... dei nostri pregiudizi...”

“Grazie Rossella. Questa tua riflessione mi fa tornare alla mente un episodio in cui una bambina aveva messo in moto quello di cui parli tu: un pregiudizio verso se stessa.”
Eccolo.....

Io non faccio danza!

È sera. Torno a casa. Chiamo il professore di ginnastica con il quale collaboro per parlargli di una questione relativa alla palestra e lui, tra l'altro, mi comunica che per il programma del giorno dopo ha un problema. Dalle 16.30 alle 17.30 ci sarebbe una lezione di danza classica e moderna nella palestra piccola, per bambine delle elementari, ma l'insegnante non può andare. Nella stessa ora lui farà lezione di pallavolo nella palestra grande ad un gruppo di scalmanati maschietti. La soluzione potrebbe essere di far allenare le bambine con loro, ma la cosa lo preoccupa non poco!

“A meno che...” dice il Prof “ti rendi disponibile tu per fare la lezione alle bambine. Sono 4 o 5 scolarette delle elementari.”

Mille pensieri mi vengono in mente...non sono all'altezza...che faccio fare loro...e se non riesco a tenerle.... e dopo una serie interminabile di questi pensieri dico al Prof.: “Ok va bene, non c'è problema”. Eh sì...alla fine ho pensato... ce la farò!

Chiedo solo al Prof. la garanzia che vengano avvertite le mamme e le bambine della presenza di una supplente che farà “un'altra cosa”.

Le bambine non sono 4/5 scolarette delle elementari ma 12/13 belvette scatenatissime. Non tutte vogliono mettersi il body; qualcuna, approfittando dell'assenza dell'insegnante titolare, ottiene il permesso dalla propria mamma e da me di fare lezione con pantaloncini e maglietta.

Subito mi rendo conto che il programma che ho preparato deve subire molte, ma molte, variazioni.

Inizia la lezione.

Primo esercizio: cominciamo con una camminata, in fila indiana lungo il perimetro della palestra. Dopo poco capisco che mi devo inventare qualcosa, perché l'energia che sprizzano da tutti i pori quelle 12/13 bambine non può essere contenuta in una semplice camminata. Inizio col proporre di camminare "felici" e così le bambine provano ad esprimere la gioia; poi una camminata da "papera"; una di loro suggerisce un'altra da "pinguino" e così via via ci riscaldiamo giocando.

Secondo esercizio: tutte sedute per terra a formare un cerchio, con le gambe incrociate. Propongo un gioco di ritmo, che prevede dei gesti da parte di chi conduce, in questo caso io, (battito delle mani in aria, a terra, altri gesti ripetuti ritmicamente) e le bambine ripetono.

Mentre eseguiamo questo esercizio e cerco di gestire l'esuberanza presente in molte di loro, mi accorgo che ad un angolo della palestra, in jeans e maglioni, seduta con le gambe incrociate, una bambina, un po' paffutella, ci guarda in silenzio.

"Che ci fai lì?" le chiedo, "dai, vieni qui!"

E lei risponde "No. Io non faccio danza!"

Rimango un po' perplessa, disorientata, non capisco perché sia lì.

Vado avanti con l'esercizio del ritmo, ma non riesco a non pensare alla bambina "nell'angolo".

Le dico di nuovo "Dai vieni qui!"

"No...no" dice lei.

E le altre bambine confermano quasi in coro: "Maestra, non dirle niente. Lei non fa danza"

Questo ritornello mi risuona nella mente come fosse un'indicazione data dall'alto, da qualcuno che dispone di tutto e di tutti. Come fosse una punizione.

Continuo il gioco con le altre, ma intanto mi risuona ancora la sua frase.

Mi sembra sempre più un'affermazione oggettiva, assoluta, come dire io non sono alta, io non ho i capelli chiari, io non sono magra, ecc. ecc.

Mi giro, la guardo, le sorrido e le dico: "Dai, vieni qui nel cerchio con noi".

Continuo a guardarla, a sorriderle, lei sta un attimo in silenzio, immobile, poi si alza di scatto e corre sorridendo verso di noi. Prima vicino a me, poi ci ripensa e si cerca un posticino lontano, ma dal quale mi possa vedere bene.

Da quel momento esegue con gioia e con capacità tutte le indicazioni di movimento, di tecnica di danza, di ballo che propongo.

Alla fine, sudata e felice, se ne va.

Le mamme iniziano a rivestire le loro bambine.

Mi salutano e se ne vanno ad una ad una.

18 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo I

Una di loro si avvicina e mi dice: “Signora, lei ha fatto proprio una cosa speciale!” “Speciale?” dico io. “In che senso?” E intanto penso a quanto ho patito per tenerle a bada un’ora.

“Sì, speciale! Anzi, lei ha fatto una magia” E il suo viso è radioso.

“Mi spieghi meglio e magari diamoci del tu”

“Certo. È da sempre che propongo a mia figlia di fare danza, ma lei non ha mai voluto. Viene comunque qui durante la lezione. Osserva e aspetta che la sua amica finisca per tornare a casa con lei. Oggi alla fine della lezione mi è corsa incontro e mi ha detto che aveva partecipato anche lei, che era stata benissimo. e che si voleva iscrivere!”

E continuando “Ma la prossima volta verrai tu a fare la maestra?”

“No” rispondo io con una certa emozione e imbarazzo: “C’è l’insegnante titolare, molto più competente di me”.

“Sì lo so” dice la mamma “Ma non è quello, è l’approccio che ha funzionato. E quello che conta è che mia figlia oggi, sicura di sé e gioiosa, per la prima volta mi ha detto:

Mamma, io faccio danza!”

Isadora

“Ora c'è Piera che desidera darci un suo contributo per continuare insieme a riflettere sul tema del pregiudizio.

IL PREGIUDIZIO

Sono atteggiamenti ingiusti mantenuti dalle persone nell'ambito dei rapporti umani.

Può essere un'opinione concepita senza una conoscenza diretta dei fatti relativi ad alcune persone, tale da condizionare la valutazione nei loro riguardi. Spesso infatti i pregiudizi sono sostenuti da persone che attribuiscono valore inferiore a ciò che non conoscono. Per esempio l'appartenenza a religioni, razze, classi sociali diverse dalle proprie. Il mio personale pregiudizio è non accettare il comportamento delinquenziale, il modo di vivere degli zingari, il bullismo nelle scuole, il non rispetto altrui, ecc. Anch'io circa 15 anni fa, fui vittima di un pregiudizio da parte di una persona che ritenevo amica. Un giorno nel cadere successe che mi ruppi un polso con conseguente ingessatura. In seguito a questo incidente la persona che consideravo amica mise in giro la voce che portavo sfortuna e mi fu riferito anche che quando mi vedeva faceva gli scongiuri con le mani. Io, che ho sempre vissuto una vita molto rispettosa verso il prossimo e ho fatto anche volontariato presso una clinica aiutando malati non autosufficienti!

Tutto ciò mi comportò tanta sofferenza e quindi ruppi qualsiasi rapporto con tale persona rimanendo nel mio silenzio.

Piera Lina

“Che espressione intensa hai usato Piera per raccontarci come ti sentivi:” ...rimanendo nel mio silenzio”.

Ci hai reso proprio chiaro l'effetto che può produrre subire un pregiudizio.

Parlavamo prima del pregiudizio che rivolgiamo verso noi stessi e di come possa farci sentire non adeguati, pieni di paure e insicurezze. Acquisire la consapevolezza di questo nostro “pensiero” è importante, come ci hai detto tu Rossella e forse è proprio il primo passo per provare ad allontanare tutte queste “convinzioni” che ci portano a non darci mai una possibilità., a scegliere di ritrarci...a scegliere l'evitamento!

Anna ci vuole raccontare come “tra sogno e realtà” prova a dialogare con le sue paure! Grazie Anna!

Tra sogno e realtà

Difficilmente al risveglio ricordo i sogni che hanno popolato la mia attività mentale notturna. Solo quando mi accade di essere svegliata da una causa a me esterna, mi capita di ricordare l'ultima della serie di immagini che si sono avvicinate, ma è un ricordo che svanisce presto. Altre volte, può succedere che una parola o un gesto che incontro durante la giornata mi ricolleggi al sogno fatto nella notte. C'è però un sogno che ricordo molto bene, un sogno ricorrente nelle notti della mia adolescenza, un sogno che, a posteriori, ritengo di avere, nella serie delle ripetizioni, inconsciamente corretto in modo da rendere il finale sempre più positivo.

Mi trovo nella parte superiore di una scala in muratura che fiancheggia esternamente una costruzione rurale. Improvvisamente, i gradini che sto per scendere si sbriciolano sotto i miei piedi e tutta la scala crolla. Ho il tempo di vedere ciò che sta accadendo ma non posso evitare di precipitare nel vuoto che mi separa dal terreno...

E qui arriva la parte che credo di aver modificato, sogno dopo sogno.

Nel precipitare riesco a gestire l'atterraggio anche spostando la traiettoria del volo! Così mi ritrovo a cadere su un prato morbido o su un covone di paglia; comunque ne esco sempre incolume.

La scena avviene sempre in penombra nella fase del crollo, ma al momento dell'atterraggio compaiono i colori: il verde brillante del prato o il giallo dorato del covone, come se la disavventura iniziasse di notte per poi concludersi di giorno.

Di questo sogno credo mi sia rimasta la paura del vuoto, avanti o sotto di me, e l'ostilità verso il colore nero, che considero un "non colore" al pari del bianco.

Nella vita reale mi capitano episodi che forse si riconducono al sogno descritto, o forse... il sogno è stata conseguenza di paure preesistenti? E quanto c'entra il Sé e l'Io?

Mi è capitato, molti anni addietro, di andare con la famiglia sulla neve e cimentarmi nello sci di fondo. Un giorno mio figlio adolescente mi chiese di provare con lui la discesa e di andare insieme a prendere lezione. Mi trovai in difficoltà, divisa tra la paura della discesa e il desiderio di mostrargli che non ci si deve far condizionare dai propri limiti. Così andammo a lezione. Il primo a partire fu lui, senza incontrare problemi, ovviamente; poi fu la volta di mio marito perché io avevo chiesto di provare per ultima. L'istruttrice capì la mia difficoltà e si mise davanti a me così da ostacolarmi la vista di ciò che era davanti. Quando poi decise che, secondo lei potevo andare da sola, si spostò lateralmente. Alla vista di tutto quel bianco e della discesa che mi si parava davanti il respiro si arrestò ed avvertii un buco nello stomaco. Senza più pensare all'esempio che stavo dando a mio figlio, mi fermai, mi tolsi gli sci dai piedi e dichiarai la mia resa.

Non ho più riprovato, togliendomi così la possibilità di “migliorare “il finale!
Per “par condicio” voglio raccontare un altro episodio con al centro la paura del vuoto ma anche l’ostinazione a contrastarla.

Dovevo attraversare una passerella di legno piuttosto stretta, sospesa tra una barca a vela e il molo, il primo pensiero è stato: “Rinuncio a visitare la cittadina, rimango in barca”. Subito dopo però mi son detta: “Così mi privo di una piacevole escursione e creo disagio negli altri”. Questo secondo pensiero mi ha spinto a provare, ma mi rendevo conto che ero molto preoccupata, mi mancava il respiro e non ce l’avrei mai fatta... in piedi! Potevo però tentare da seduta, forse mi sarei resa ridicola agli occhi di chi assisteva alla scena ma poteva essere forse la “mia” soluzione. Così, procedendo come fosse un esercizio ginnico, iniziai a tirarmi con le mani aggrappate lateralmente alla tavola e a scivolare con il sedere fino ad arrivare al molo.

Che soddisfazione! Ce l’avevo fatta: avevo bypassato la mia paura!

Anna Grossi

“Rossella ...abbiamo bisogno di te! Anna si sta chiedendo quanto c'entri l'”Io” o il “Sé” nella relazione tra ...paura...sogno...realtà. Ci chiariresti per favore questi due concetti?”

“Se dovessi definire la differenza tra il Sé e l'Io....
Non è facile trovare una definizione condivisa da tutti gli psicologi, per rappresentare queste colonne portanti dell'economia della nostra mente.

Il Sé

Spesso il Sé viene associato al fulcro dell'identità. Lo possiamo immaginare come una “struttura centrale”: un baule incastonato dentro di noi, spesso non visibile a tutti che, racchiudendo una serie di componenti personali, ci consente di autorappresentarci. È il nostro zaino, la nostra borsetta, il nostro baule dove inseriamo le nostre esperienze. Per qualcuno, purtroppo, diventa un fardello che riproduce o riflette pesantemente esperienze passate e presenti.

Il concetto di Sé, poi, ha molte sfaccettature: il baule potrebbe accogliere infatti i tanti cambiamenti, gli aspetti positivi o negativi, le luci e le ombre, i punti di forza e le fragilità. In qualche modo risiede lì la sua forza. Tutto ciò ci permetterà di sentirci competenti in alcune aree, quelle che noi stessi riteniamo importanti.

Il nostro concetto di Sé è dunque strettamente legato all'autostima, ovvero al modo in cui ci valutiamo nelle diverse aree di vita.

Io starei sempre dalla parte del sé, anche se “il baule” ci può far inciampare, ci può far avere pregiudizi sui nodi della vita, ci può far soffrire, attivando ferite dolorose spesso indelebili.

Starei dalla parte del sé perché è il vero sale della vita...ma sappiamo che il sale, per non essere controproducente, va gustato a piccole dosi. Altrimenti ci impedisce di assaporarla questa vita.

L'Io

L'IO invece rivestirebbe il ruolo di **regista consapevole**, che racconta la nostra storia al mondo esterno.

Metafora tra il sé e l'io

.....me la immaginerei così: **L'Io come una residenza costruita secondo le possibilità.** Una residenza, al contrario del sé, visibile all'esterno. C'è chi l'ha ereditato per privilegio genitoriale, chi ha faticosamente messo da parte i soldi e le energie per mettersi un tetto sopra la testa e quindi, ripararsi in qualche modo. Chi non riesce nemmeno a proteggere se stesso. C'è chi ha una villa in cui si perde e chi un monolocale, ma bello e funzionale. **L'io rappresenta sempre il nostro approdo sicuro, l'armadio dove nascondere gli scheletri, dove togliere le scarpe per stare comodi.**

Il Sé caratterizza invece l'interno dell'appartamento, gli oggetti, i mobili che lo personalizzano.

Dentro potremmo essere degli accumulatori seriali e in questo modo cercare di non perderci nelle nostre insicurezze tenendo tutto stretto e a portata di mano. Potremmo cercare di tenere sotto controllo ossessivo il disordine, la sporcizia, il non definito.

Il Sé, anche se rappresentativo delle nostre fragilità, non visibili agli altri, è comunque qualcosa di molto prezioso.

Rappresenta il senso profondo dell'essere al mondo.

Cercare di dare senso alla nostra esistenza forse consiste proprio nella buona **coabitazione tra l'Io e il Sé.**

Ciò produrrà una sana comunicazione con il senso di realtà, come anche con gli ideali perché sarà una comunicazione finalmente libera dal nascondere o vivere conflitti interni.

Le parole chiave allora sono: consapevolezza, intraprendenza, resilienza e indipendenza. Possiamo aver sofferto, e creduto di non farcela, ma siamo stati coraggiosi, sotto la guida del nostro Io, che si muoveva attivando le parti forti e proteggendo le parti più fragili del nostro Sé, costruendo così, con piccoli mattoncini la nostra autostima.

Rossella

“E ...continuando a confrontarci sulla paura...ecco un altro racconto. Torna a parlarci Piera, questa volta di un’esperienza fortemente traumatica e dolorosa, che le scatenò tanta paura, ma poi ascoltiamola!

La paura

Per esperienza di vita dico che ci sono due fattori che bisogna vivere:

1. la felicità che è la cosa più bella del nostro vissuto
2. la paura di qualcosa di traumatico che ci può accadere, come la perdita di una persona cara, la perdita di un lavoro specialmente per un padre di famiglia, delle malattie, ecc...

Io personalmente ho vissuto un trauma che non riesco a dimenticare. Avevo 25 anni ed ero rimasta incinta del primo bambino, quindi grande gioia in famiglia per questo lieto evento. Tutto procedeva bene. All’ottavo mese durante la notte mi subentrò una forte emorragia. Consultai il ginecologo il quale mi disse di andare subito in ospedale, quindi subentrò LA PAURA che le cose potessero andare male essendo un parto prematuro. Il mio ginecologo con il personale dell’ospedale presero la decisione di fare in modo di mandare avanti la gravidanza. Purtroppo al quarto giorno nel farmi il monitoraggio non si sentì più il battito del bambino il quale a causa del distacco della placenta non aveva avuto più nutrimento per cui era morto. Fu proprio un errore umano. Quindi affrontai il parto sapendo di partorire un figlio morto. Fu un trauma talmente grande che non riuscivo a sorridere ai bambini. In seguito ero terrorizzata dall’idea di dover affrontare un’altra gravidanza. Con mio marito desideravamo tanto un figlio, quindi cercammo un bravo ginecologo il quale mi aiutò molto psicologicamente a superare la paura di affrontare un’altra gravidanza nella quale andò tutto bene e nacque un bel maschietto. Incoraggiata da questo felice esito, dopo tre anni ne affrontai un’altra anch’essa con felice esito. Adesso oltre che mamma sono nonna di tre bellissimi nipotini. Si dice che la vita è fatta di gioia e sofferenza e bisogna affrontare tutto con coraggio e andare avanti.

Piera Lina

Eliminare la paura dalla nostra vita non è possibile, però possiamo pur sempre ridimensionarla oppure controllarla, come ci hanno raccontato Anna e Piera. Ricordiamoci anche che è grazie alla paura che proviamo l'istinto di sopravvivenza. È funzionale avere paura, altrimenti saremmo solo degli incoscienti che mettono a rischio la vita.

Esiste però una paura che ci rende poco fieri di noi stessi. Ed è la **paura irrazionale (fobia)**, quella che assume tante forme, perché è la nostra illimitata immaginazione a crearla. È la paura che non confessiamo nemmeno a noi stessi e, proprio per questo, non riusciamo nemmeno ad eliminarla, pur volendo insegnare diversamente ai nostri figli. Ma se abbiamo un obiettivo vero, concreto, irrinunciabile spesso riusciamo a trovare la forza per farlo.

Rossella

“Un grande esempio ci avete dato Piera ed Anna! Siete riuscite a trasformare il profondo dolore o il blocco in desiderio di vita! Non è sempre facile reagire così. A volte si può rimanere “intrappolati” dalla sofferenza, dalla paura; si rischia di dare troppo spazio a ciò che di negativo si è vissuto e non si liberano energie per ciò che di gioioso invece potremmo costruire....

26 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo I

“Ora è il momento di Maria Luisa che si sofferma a riflettere sul tema del “tempo” ...che passa...e che a volte ci spaventa.

*Er tempo è de tutti
Nun c'è tempo, ma me serve
nun costa caro come l'oro.
Lo rincoro pe' contà li ggiori
de 'na corsa che m'accora.
È paura se lo vedo da lontano
me piego pè' tornà indietro
me dispero: è 'no sforzo vano.
Score er fiume de ogni età
va avanti piano o cò velocità.
Chi comanna nun po' risolve 'sta questione,
anco pè loro c'è er finale e nun c'è la soluzione.
Semo tutti uguali, er tempo ce sfiora se stamo bene
o semo pieni de guai.
Lui te passa accanto e nun se ferma mai!*

Maria Luisa Di Loreto

“Eh sì Maria Luisa...scorre il tempo...A volte lo vorremmo fermare,
a volte cancellare...Ma lui invece fa proprio così:” ti passa accanto
e non si ferma mai!”



CAPITOLO 2

Falso sè o presenza?

il Falso sè è senso di identità falsamente fondato sulla condiscendenza ai bisogni e desideri altrui invece che ai propri.

Persona importante:

Subentra un concetto molto pieno di sé: il Concetto di “Persona Importante”.

La persona è “importante” perché porta in sé un valore.

Ora chi non porta in sé un valore?

Giusto i suicidi pensano di non averne alcuno.

Nessuna coppia negherebbe valore al proprio figlio, almeno a parole.

Allora cos’è questo valore che distingue la persona importante?

I soldi, il successo, oppure delle particolari abilità.

Ma le persone con particolari abilità, se nessuno le conosce, sono importanti o no?

Non lo sono certamente.

Le persone che vengono viste da tutti sui giornali e sui media; le persone, insomma, che fanno notizia, sono quindi “importanti”.

Quindi importanti non significa dotati, ma conosciuti.

Perciò se sei un assassino sei importante... se il tuo è stato un delitto molto reclamizzato.

Se sei un attentatore sei importante, se il tuo gesto è rimbalzato in tutto il mondo.

In breve, ormai “importante” è sinonimo di “visto nei telegiornali”.

Questo porta le generazioni nuove un pò lontane dalla maturazione dei propri talenti.

Il talento spesso richiede tempo, lavoro e sacrifici per raggiungere l’espressione piena: la scalata al successo non si concilia con questo lavoro su se stessi.

Perciò se volete essere davvero importanti, vi conviene, presto presto, fare una bella strage, piuttosto che passare ore ed ore a studiare il violoncello.

Mercedes

30 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo II

“Il valore di una persona esiste a prescindere da tutto. Ci stai invitando a riflettere su questo tema Mercedes.

*F*accio un tuffo nel passato e ripenso a come una ragazzina, anche a fronte di un mio pregiudizio su di lei, riuscì a darsi valore. Alla sua piccola età, mi diede una grande lezione!”

Perchè io no?

Un giorno una mia amica mi dice che la madre, insegnante in una scuola media statale di primo grado, sta organizzando un musical per la fine dell'anno scolastico, coordinandosi con le sue colleghe per la parte relativa alla recitazione, musica e canto, ma ...per la danza, cerca qualcuno che possa aiutarla. "Dato che hai una gran passione per la danza e che frequenti da anni corsi di ballo, che ne dici di collaborare anche tu? A mia madre l'ho già accennato".

Non avevo mai inventato una coreografia e non avevo nessuna esperienza come insegnante di ballo a ragazzi di quell'età. Insomma...comunque....succeste che accettai.

Vengo a sapere che mi dovrò occupare anche della selezione perché gli alunni sono tanti.

Per i costumi di scena si decide che se ne occuperanno le mamme e le nonne cucendo pantaloni neri per i maschi e gonnelline di tanti colori per le femmine. Tutti avranno una camicia colorata di quelle senza bottoni che si allacciano annodandole davanti. La regola è che alla fine dello spettacolo i costumi saranno restituiti alla scuola per spettacoli futuri.

Il primo giorno giro per le classi con la madre della mia amica che mi presenta come l'insegnante di ballo per lo spettacolino di fine anno.

In una di queste classi, dopo la presentazione e un breve accenno al programma che ho in mente, un ragazzo della terza media, seduto, anzi sdraiato, completamente rilassato e a braccia conserte mi dice: "A professorè...ma che pure noi maschi dovemo ballà? "Mi rendo conto del pregiudizio che da se stesso si sta attribuendo, perché solitamente sono le "femmine" a fare danza. In cuor mio sono certa che se accettasse di partecipare sarebbe un'esperienza divertente ed emozionante anche per lui, ma gli rispondo: "No...no...per carità...nessuno "deve" ballare. Si può anche recitare. Cantare. Chi vuole oggi pomeriggio dopo la scuola può presentarsi in aula magna perché mettiamo un po' di musica e vediamo che succede..."

Nell'aula magna fatta ad anfiteatro le "femmine" sono già tutte pronte per la selezione e i "maschi" stanno sui gradini a guardare.

Inizio a mettere la musica caraibica...mambo...chacha cha...salsa...L'allegria si diffonde in un attimo dappertutto. Piano piano sono tutti giù e più o meno timidamente si "sottopongono" alla selezione che mi imbarazza non poco.

32 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo II

C'è molto entusiasmo, non riesco a scartare nessuno, mi dispiace mandarli via e praticamente scelgo quasi tutti, anche se penso che non sarà facile gestire un gruppo così grande. Lascio fuori chi proprio non se la sente e preferisce prepararsi per suonare o cantare....

Ma...c'è una ragazzina, un po' grossa e un po' goffa... Sta ancora provando il cha cha cha. Io non guardo come si muovono i suoi piedi o se esprime gioia nel provare i passi. No. La guardo e penso a come starebbe con la gonnellina e la camicia colorate... esprimo dentro di me un giudizio ...proprio non sarebbe bella!

Non riesco ancora oggi a capacitarmi come questo pensiero possa essere nato in me. In me che amo la danza come forse nessun'altra cosa perché mi permette di esprimere chi sono veramente, che mi fa vivere la gioia della vita... mi fa sentire leggera...mi sembra di volare e nessun pensiero negativo potrebbe mai affacciarsi mentre danzo...

Io...che quando avevo 10 anni ed ero cicciottella, sentivo le mie compagne di classe che mi gridavano:” Cicciabomba cannoniere fai la cacca nel bicchiere”!

Si. Proprio io...dico alla ragazzina che non posso prenderla nel gruppo di ballo.

La settimana successiva iniziano le prove. Lei è seduta lontano e non partecipa.

Sta soffrendo. Alla fine della prova si avvicina, si siede vicino a me e con una incredibile naturalezza e sicurezza mi chiede: “**Perché io no?** Credi che sono stupida?”.

Ancora adesso mentre scrivo mi viene da piangere a pensare quanto io l'abbia fatta soffrire.

Per fortuna ha il coraggio di parlarmi e provo a rimediare.

“No, non penso che sei stupida.

È che c'è anche la parte recitata e cantata e qualcuno di voi se ne dovrà occupare. Ma se ti piace di più ballare. Allora va bene!”

La sua amica del cuore seduta accanto a noi si offre subito per aiutarla. “Può venire a casa mia e gli faccio ripetizioni perché ha saltato la prova di oggi!”

Durante lo spettacolo la ragazzina cicciottella non sbaglia un passo e si muove con naturalezza e gioia...in barba ai suoi chili in più! E la sua goffaggine sparisce ballando!

Ah. Il ragazzino che mi aveva chiesto “Anche noi maschi dovemo ballà?": gli assegno il ruolo da protagonista della storia e una piccola parte nella quale esce dal cerchio di ballo e si esibisce in coppia per qualche minuto. È bravissimo. Si muove come un piccolo cubano!

A fine spettacolo si avvicina e mi dice: “Lo so che i costumi si devono lasciare a scuola per chi ci sarà l’anno prossimo. Ma...questa camicia...almeno per questa notte, posso tenerla? Così ci dormo. Domani la riporto”

Anche il “piccolo cubano” ha superato un pregiudizio.

Isadora

“Affermare sé stessi e piacere agli altri non sempre viaggiano insieme.

Il grande vantaggio, però, è che le persone che ci scelgono, ci amano davvero e lo fanno perché hanno capito come «funzioniamo» e ci accettano per come siamo e non per come vorrebbero che fossimo. Lo stesso dovremmo fare con noi stessi: dobbiamo capire come funzioniamo, amarci per come siamo e non come vorremmo essere.”



CAPITOLO 3

Dipendenza o Esperienza?

è l'incapacità di fare a meno di una persona oppure il bisogno incoercibile di un farmaco o di una sostanza, ma anche di dipendere dalla consuetudine per paura d'intraprendere nuove strade e di sbagliare.

Io sono un Concetto poco noto ai più: il Concetto di "Esperienza". Esperienza significa essere già esperti di qualcosa, ossia averla già esperita. Un bambino può aver fatto esperienza, per esempio, di una scottatura dovuta al fatto di aver toccato il fuoco: da quel momento in poi, sarà cauto nell'avvicinarsi alla fiamma. Se si è fatto molto male, però, può aver subito un vero e proprio trauma anziché aver fatto un'esperienza.

Come possiamo evitare, noi genitori, a priori, che le esperienze divengano traumi? Prendiamo, per esempio, il caso di un adolescente che si fa una canna. Se un genitore se ne accorge, deve valutare l'episodio come esperienza o come potenziale trauma? È l'inizio di una dipendenza, oppure il bisogno che ciascuno di noi ha di conoscere personalmente tutto ciò che fa parte della propria quotidiana realtà? Esperire vuol dire avere consapevolezze maggiori, oppure rischi maggiori?

Io sono il Concetto di “Esperienza Protetta”. I genitori attenti seguono i propri figli senza parere: se hanno stabilito con loro un legame di fiducia, sanno che quando i figli si sentiranno prossimi a un pericolo, per esempio se le canne cominceranno a diventare un bisogno, si rivolgeranno a loro, perché l’esperienza fatta fin dalla nascita li spinge a potersi fidare sia del loro giudizio sia del loro rispetto. L’inesperienza giovanile sarebbe un valore anziché un rischio se poggiasse sulla sicurezza, esperita fin dalla nascita, di avere accanto due adulti attenti e rispettosi, pronti a rispondere se chiamati.

Mercedes

Rossella ci offre altri spunti per riflettere insieme sul tema della dipendenza:

La dipendenza affettiva classica, in cui la persona si annulla per il partner e farebbe qualsiasi cosa pur di appagarlo.

La “dipendenza affettivo-provocatoria”, in cui il partner prova disprezzo e attua continui atteggiamenti di svalutazione.

C’è poi la condizione di “evitamento esistenziale” il cui scopo ultimo è fuggire, razionalizzandolo con stereotipi oppure creando dipendenze illusorie e compensative.

Sai Rossella, mi ha colpita molto il concetto di “dipendenza affettiva classica”. Anzi, per la verità, mi ha un po’ spaventata. Dico questo perché non credo sia facile avere consapevolezza di essere dipendenti affettivamente. Forse il proprio atteggiamento lo si può vivere come essere amorevolmente accondiscendi, disponibili ad accogliere sempre le esigenze e le fragilità dell’altro. Ma se poi questo si incastra con la “dipendenza affettivo-provocatoria” del partner, che tu hai definito come tendenza a provare disprezzo e ad attuare continui atteggiamenti di svalutazione, allora il rischio è grande!

Quello della dipendenza affettiva è un tema delicato, complesso, che genera molta sofferenza psicologica. e non solo...in chi la vive. Mi viene da immaginarlo come “ladro di vita”! Eh sì! Perché finché non si riesce ad essere consapevoli della propria dipendenza, per poi uscirne...è come se non si vivesse la propria vita, ma quella decisa da altri.

Vedo che Patrizia ha qualcosa da raccontarci in proposito. Ti ascoltiamo.....

Cena a casa di amici

Stefania è una mia carissima amica, nonché ex compagna di scuola alla quale voglio molto bene ed è sposata con Luigi.

Con molto entusiasmo, mi dice che sta organizzando una cena per inaugurare la sua nuova casa e ha invitato noi amici storici oltre ai suoi colleghi d’ufficio.

Appena entrati nella loro nuova casa, si intravede, oltre una grande vetrata, un piccolo giardino nel quale è stato realizzato un gazebo circondato da gerani rossi e bianchi, verbena color lilla e delle profumatissime rose rosse.

Dopo le presentazioni di rito, iniziamo con un ricco aperitivo e tra tartine, salati, olive e prosecco, ci si armonizza molto bene con i suoi colleghi che vediamo per la prima volta.

Dopodiché inizia la cena e la serata diventa più interessante, si crea una piacevole atmosfera di conversazione.

38 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo III

Ad un certo punto della serata si sente provenire dalla cucina un brusio, ma a poco a poco il volume delle voci aumenta.

Si percepisce che i padroni di casa stanno bisticciando, la mia amica torna in giardino con un'espressione inequivocabile.

Poco dopo arriva anche il marito Luigi, blatera qualcosa alzando la voce.

Non si rende minimamente conto che ci sono ospiti?

Non si sa dominare, non ha freni inibitori, non è consapevole del suo stato emotivo.

Lui, rivolgendosi soprattutto ai colleghi di Stefania appena conosciuti, continua imperterrito nelle offese ingigantendo e criticando anche i più piccoli inconvenienti quotidiani.

I rimproveri continuano, dicendo che lei non sa fare niente e senza di lui non potrebbe vivere.

Lei sta per piangere e si avvicina a me dicendo a bassa voce che non ne può più di suo marito.

È la prima volta che si confida in questo modo così intimo.

Cerco di tranquillizzarla visto che non è il momento giusto per iniziare qualsiasi discorso su eventuali soluzioni al problema, ma la rassicuro promettendogli un incontro a breve.

La serata ormai è stata rovinata dal comportamento di Luigi.

I vecchi amici, forse per affetto, cercano di minimizzare l'atteggiamento di questo uomo poco socievole, mentre è evidente il disagio dei colleghi di Stefania che sono rimasti esterrefatti dal modo irrispettoso con il quale è stata trattata la mia amica.

La cena prosegue fino al dolce con toni dimessi e nessuno ha voglia di ridere né fare il brindisi... Non c'è proprio nulla da festeggiare.

Ci si saluta frettolosamente e ognuno torna a casa propria.

All'improvviso mi vengono in mente tutte le confidenze che mi faceva Stefania, diceva spesso che Luigi era solito fare regali preziosi fin dai primi tempi..... come se l'affetto si potesse comprare.

Inoltre si comportava bene soltanto in compagnia della propria famiglia di origine ma in occasione di nuove conoscenze andava in ansia e si adirava per un nonnulla.

In tutto questo Stefania mi confidava di non riuscire a lasciarlo, di aver paura di separarsi, di non farcela da sola ed io mi chiedevo se lei temesse una reazione violenta a seguito di una separazione.

Dopo qualche settimana Stefania mi chiama e mi dice che ha finalmente parlato con un avvocato e sta iniziando l'iter della separazione, mi ringrazia dicendo che senza il mio aiuto e vicinanza non avrebbe potuto farlo.

Sono molto contenta di questa decisione, la sento più tranquilla.
Questa sera andremo a festeggiare con un brindisi.

Anima Chiara

Grazie Patrizia. La storia che ci hai raccontato ci dice anche come sia importante non vivere l'isolamento nel quale si rischia di sprofondare quando si vivono situazioni così difficili. La vicinanza di una persona che ci ascolta ci fa da "specchio" ed è la chiave per trovare la forza di reagire e il coraggio per passare dal buio alla luce.

*E*a proposito di quanto sia importante la presenza di qualcuno che empaticamente percepisca il nostro stato d'animo...ecco un altro piccolo racconto di una giovane donna che.... conversando con una sua amica.....

Quindi...tutto ok

Una lunga storia d'amore e di convivenza è finita già da un po'.

Inizio per la prima volta la mia vita da sola, in un piccolo appartamento che sono riuscita a comprarmi con quattro soldi da parte e tanti sacrifici. Sono contenta. Ormai non mi può succedere più nulla. Ho la mia "cuccia" e posso stare tranquilla.

Inizio a conoscere un pò di persone che abitano nello stesso palazzo. In particolare Marta, che ha la mia stessa età. Separata e con una figlia. Quando ci incontriamo ci fermiamo sempre a parlare un po' di noi e pianopiano iniziamo a prendere confidenza.

Una sera d'estate, dopo cena, mi chiama e mi chiede se può scendere da me a fare quattro chiacchiere in balcone. Tiro fuori delle bevande fresche, felice di passare un po' di tempo con lei. Mi piace ascoltarla.

Marta è una donna molto impegnata. Ha un lavoro di grande responsabilità. Si dedica molto a sua figlia, alla casa...e cerca poi di trovare un po' di tempo per la sua nuova relazione. Le chiedo come sta.

Non mi posso lamentare. Certo, qualche problema non manca mai, ma mi sento bene. Mia figlia è abbastanza serena e i problemi nati tra noi soprattutto dopo la separazione per adattarci alla nuova realtà, che tanto mi angosciavano, li stiamo piano piano risolvendo. Vede spesso il papà e anch'io sto riuscendo ad avere con lui, tra alti e bassi, una civile relazione tra ex.

Ho una bella novità! Un progetto sociale a mia firma, che riguarda interventi in un Paese in gravi difficoltà economiche, è stato accettato e presto partirò per un breve periodo per seguirne l'avvio.

E tu come stai?

Bene! Grazie. Ho cambiato settore in ufficio e anche sede. È più vicina a casa. A piedi fino alla metro, poche fermate e altri pochi passi a piedi. Tre volte a settimana vado in palestra, due volte a scuola di ballo. Il sabato la casa mi reclama... le devo dedicare molto tempo e poi la spesa al supermercato. Qualche volta vado al cinema nel tardo pomeriggio, altrimenti vedo la tv o leggo.

La domenica ogni tanto vado fuori dai miei, altrimenti resto a casa o passo a trovare qualche amica qui nel quartiere. E il lunedì si ricomincia!!!

Quindi tutto Ok?

Sì sì... tutto ok.

Ti sei ben organizzata!

Sì sì...penso proprio di sì!

Mi guarda. In silenzio. Braccia piegate, appoggiate sul tavolo con le mani sotto al mento ...continua a guardarmi...Si alza, si affaccia, guarda giù.

E poi...c'è la tua macchina...La parcheggi sempre qui sotto. Anche adesso. Sta proprio qui sotto. Comodo no?

Sì sì. comodo.

Quindi tutto ok?

Sì sì. Tutto ok.

Silenzio....

Non capisco...sento che mi vuole dire qualcos'altro, ma non so cosa. Non parla....

Mi guarda con fare ironico...ma affettuoso e mi chiede: "e quando vivi?"



CAPITOLO 4

Ossessione o Pianificazione?

L'ossessione consiste in un'idea fissa o in una rappresentazione mentale accompagnata da un vissuto ansiogeno che il soggetto non può controllare pure avendone coscienza

Io sono una donna che riesce a pianificare tutto ciò che mi circonda.

Io organizzo le vite, le giornate, le menti e i sentimenti di chi mi sta intorno.

Io so cosa è meglio per i miei figli, mio marito e tutte le mie amicizie.

I miei figli sono sempre dotati di tutto quello che serve loro per la scuola, lo sport, il tempo libero e i divertimenti.

Mio marito è sempre a posto con gli abiti e perfino con il taglio dei capelli.

Le mie amiche ricevono sempre i consigli migliori per qualsiasi evenienza. Io sono sempre pronta ad aiutare gli altri: sono fatta così!

Non so cosa mi stia accadendo, il mondo non è più quello di ieri.

Il primo segno è stato un discorso di mio figlio di sedici anni che mi ha proibito (proibito!) di frugare nei suoi cassetti. Io li stavo mettendo in ordine come ho sempre fatto e lui mi ha detto questa frase che mi ha completamente raggelato.

*Cosa mi vuole nascondere?
Fuma forse?
E cosa fuma?
Oppure usa i preservativi perché ha
iniziato ad avere i primi rapporti sessuali?
Come faccio a saperlo se, quando
esce, chiude a chiave la porta della
sua stanza?*

*Mia figlia di diciassette anni non mi
ha mai fatto pensare di avere dei segreti.*

*Mi ha forse preso in giro?
Oggi sono andata a cercare nei suoi
cassetti: è arrivata e si è infuriata.
Allora anche lei forse ha dei segreti.*

E mio marito?

***Mi sento priva di pensieri coerenti e
piena di paura.
Mi sento soffocare e
contemporaneamente vorrei uscire
dalla prigione di sospetti che ormai
è diventata la mia vita.***

*La mia famiglia m'inganna: non
vogliono che io sappia chi sono e
cosa fanno in realtà.*

*Passo il tempo a cercare e a frugare in
tutti gli angoli di casa e cerco di
spiare le loro conversazioni: sono
stata per tanto tempo così ingenua da
non capire che avrei dovuto
sorvegliarli di più!*

*Ormai, però, tutto questo non serve
più, perché se ne sono andati via
tutti, uno alla volta.*

*Meglio così, probabilmente, perché
non erano degni della mia incessante attenzione*

*Rossella e Mercedes ci stanno parlando di ossessione, idee fisse, Ransia...Io ne so qualcosa ahimè e quando tutto ciò mi assale... allora combino veramente pasticci!!!
Vi capita mai di controllare mille volte se avete chiuso bene la porta di casa o spento il gas...ecc. ecc. ecc....?*

Turutun...turutun...turutun....

È mattina, sono quasi le 11, come tutti i giorni dispari mi preparo per andare in palestra. Rientrerò che sarà l'ora di pranzo. Penso...certo se facessi adesso un sughetto leggero leggero...quando torno basterà mettere su l'acqua per la pasta... sì...mi sembra una buona idea. Finisco di fare il sugo, prendo la borsa da ginnastica e... turutun...turutun...turutun...giro la chiave di casa per uscire, perché mi chiudo sempre a tripla mandata. Esco e ora chiudo la porta...turutun...turutun...turutun...Scendo le scale, esco dal portone, comincio a pensare a tutto quello che dovrò fare dopo la palestra...aiutooooo...il sughetto...ma avrò chiuso il gas? Torno indietro, salgo le scale...turutun...turutun...turutun...corro in cucina. L'avevo chiuso. Certo, penso, sono gesti automatici, comunque è un bene che io abbia controllato. Esco e chiudo di nuovo la porta di casa...turutun...turutun...turutun..

È pomeriggio, devo completare del lavoro al computer. Mi manca ancora molto, potrei finirlo domani. Ma preferirei oggi perché ho paura di scordare quello che voglio scrivere. Penso ... devo comunque smettere in tempo per prepararmi ad uscire ed essere puntuale all'appuntamento. Un amico compie gli anni e offre un aperitivo! Non riesco a scrivere perché continuo a pensare che potrei fare tardi e mi viene un'idea. Intanto preparo tutto quello che indosserò e lo metto sul letto. Così quando smetto di scrivere al computer...in un attimo sarò pronta. Ho comprato da poco una camicetta rossa e nera, sarebbe carino indossarla...O no...è tra i panni da stirare...uffa! Facciamo così, penso. La stiro e la metto su una stampella così non si sgualcisce e dopo la indosso al volo!!! Sono pronta per uscire... turutun...turutun...turutun...esco...chiudo la porta...turutun...turutun...turutun...scendo le scale, esco dal portone, giro l'angolo e...Oddio...il ferro da stiro...l'avrò staccato? Corro verso casa, salgo le scale, apro la porta...turutun...turutun...turutun...entro in camera. L'avevo staccato. Beh, ovvio, sono gesti automatici, comunque è un bene che io abbia controllato. Esco e chiudo di nuovo la porta...turutun...turutun...turutun...

I miei amici "pianerottoli", chiamo amorevolmente così i vicini di casa, da anni...se sono in casa...sentono...pazientemente... la colonna sonora della mia vita: turutun...turutun...turutun!

Isadora

E l'ansia di essere soli in casa? Di notte? Dove la mettiamo? Non parlo di quando eravamo piccoli...no .no...parlo delle paure da grandi! Può succedere di sentirsi in ansia, di non saper gestire i mille pensieri che ci assalgono...Magari perché stiamo vivendo un periodo di forti preoccupazioni o perché non siamo ancora "cresciuti" abbastanza. Ci sentiamo insicuri, fragili. E allora quanto è importante riconoscere le nostre paure, parlarne, chiedere aiuto insomma! Avere fiducia che una strada per il cambiamento c'è. A volte un po' tortuosa, a volte più facile....

E se un'amica per aiutarci, quindi a fin di bene, gioca un po' con le nostre paure, le ingigantisce...fino all'estremo...Sentite un po' cosa potrebbe succedere!!!

Cerca bene...non si sa mai!

Abbiamo finito di pranzare. Mi alzo e preparo il caffè. Lui si accende una sigaretta e si avvicina col pacchetto per farmene prendere una anche a me. Quanta premura. Penso...di solito non lo fa.

Ci sediamo. “Sai, questa mattina in riunione mi hanno detto che è stato formato un team di esperti di vari Paesi. C’è da elaborare la bozza di un programma che uniformi le modalità di presentazione dei dati in bilancio...sai...la direttiva CEE... insomma...tutta quella storia della comparabilità dei dati...”

“Interessante!” osservo.

“Faccio parte del team”

“E dove vi riunite?”

“A Bruxelles”

Comincio subito a sentire un po’ di confusione in testa.

“E quanto starai via?”

Mi sembra quattro giorni, o più, non so ancora di preciso.

La confusione aumenta. Continuo a pensare...quattro giorni da sola...Non siamo mai stati lontani tutto questo tempo. Si avvicina il giorno della partenza. Sono sempre più agitata. Non è per il fatto di stare distanti qualche giorno, no...ora capisco meglio la confusione che sento in testa. È paura. Tanta paura. Come faccio a restare qui, a casa, da sola...la notte...e se entra qualcuno in casa. Un ladro... uno squilibrato...se mi capita un malore durante la notte...come faccio da sola...

Quattro giorni...quindi tre notti. E se fossero cinque giorni? Allora sarebbero quattro notti. E se fossero più giorni? Sgomento, disorientamento, paura, ansia...

Prima di partire mi abbraccia forte, ha capito...Sa che non ho mai dormito da sola...sente che sono spaventata. Io mi faccio forza e lo saluto più tranquilla che posso. Non voglio che si preoccupi.

Chiamo subito un’amica. “Ho paura... tanta paura, come faccio stanotte? Non credo che posso sopravvivere alla mia paura...”

48 - Giudizio e Pregiudizio - Capitolo IV

“Dai, ma figurati...che diavolo potrà mai succedere! Sono anni che abitate lì... non è arrivato mai nessun malvivente nel cuore della notte!” E ride...L'intento è di farmi ragionare, ma in questo momento la mia ragione mi ha abbandonata... Ora comanda la paura e non ne vuole sapere delle statistiche!

Chiamo un'altra amica. “Ciao Marina, è partito poco fa. Ora sono a casa...”

“Come stai?” “

“Come sto? Più o meno tutto bene, insomma...abbastanza...Ma come faccio stanotte? Se la mia paura aumenta, se diventa terrore...Aiutami. ti prego. Dimmi qualcosa.”

“Senti, io ho la bambina piccola, lo sai. Non posso venire a farti compagnia stanotte.”

“Ma certo...compagnia...certo! Eccola la soluzione! Grazie! Ora vedo se qualcuno è disponibile.”

Nella stanzetta degli ospiti si alternano amiche per le prime due notti.

E ora? Ora non vorrei dar fastidio più a nessuno. Però...potrei andare a stare dai miei finché lui ritorna. Questa soluzione mi disturba un po'. Che figuraccia faccio con loro!

Richiamo Marina. “.....non voglio andare dai miei...”

“E allora prova a dormire da sola.”

“Ma non hai capito che sono attanagliata da brutti pensieri?!”

“Quali. Raccontami...”

“Allora...lo so che è assurdo. Ma...per esempio ...se penso di stare da sola... mi viene subito in mente... metti che qualcuno si intrufola, non so come, in casa mia, lo so lo so ...è pazzesco, ma che ci posso fare se mi viene in mente..... si nasconde e poi la notte esce fuori per farmi del male...Lo so è pazzesco...ma mi viene in mente...e mi assale la paura e mi parte l'ansia....Non ce la faccio... proprio non posso sostenere questa paura...sento un peso qui ..in mezzo al torace, respiro a fatica...”

“Ascolta cara, se proprio non ti va di andare dai tuoi, facciamo così. Tu organizzati per passare la serata fuori con amici, intanto ti distrai un po' e quando torni a casa ti prepari per la notte ma, prima di andare a dormire, cerca bene dappertutto. Comincia dal saloncino, con calma vai in cucina, poi in camera, nella stanzetta degli ospiti, nel bagno, nel ripostiglio...Certo, sicuramente non ci sarà nessuno. Ma ...comunque...cerca bene. Non si sa mai! Così poi almeno stai tranquilla. Ah, non ti fermare al primo giro. Se tu cerchi nel saloncino e poi vai in cucina e poi in camera, non puoi sapere se per caso qualcuno nel frattempo è uscito dal ripostiglio e si è nascosto nel saloncino, quindi...con calma, ricomincia. Certo, figurati se c'è qualcuno e poi, seppure ci fosse, non giocherebbe certo a nascondino con te, ma comunque...tu cerca bene. Non si sa mai! Così poi stai tranquilla”.

Bah! Penso... Ero io ad avere paura ma me sa che pure lei.....!!!

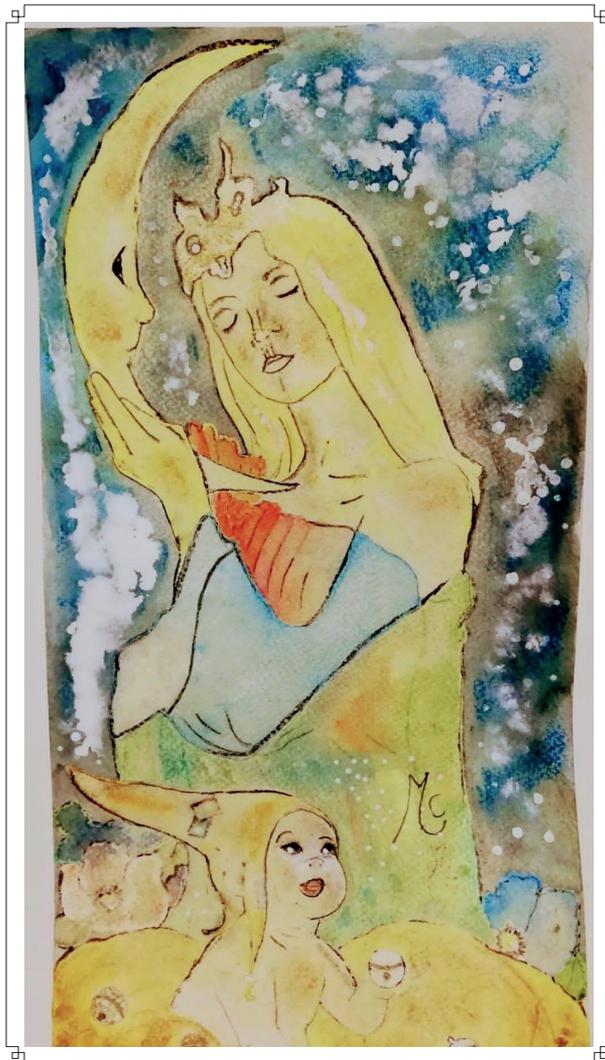
“Ah. Inoltre...non ci saranno certo mostri o altre strane presenze in casa tua, ma tu...comunque, per toglierti ogni dubbio, cerca in ogni dove. Ti faccio un esempio. Hai già cercato dappertutto, ma negli armadi? Nei cassetti? Nella lavatrice? Insomma è pazzesco pensare di trovare qualcuno. O qualche essere strano...ma...comunque...a scanso equivoci...anche se forse sto esagerando.... cerca bene... non si sa mai!”

La ringrazio per i consigli. Ci salutiamo. Arriva la sera. Esco con amici e faccio molto tardi. Torno a casa ed entrando sento subito tutti i sintomi...resto in piedi un'altra oretta per farmi venire il sonno il più possibile...ma la paura...in questo silenzio...aumenta. È tardissimo. Mi preparo per andare a dormire. Mi muovo per casa come se dovesse capitare da un momento all'altro qualcosa di orribile, l'ansia è ormai alle stelle, ma non mi devo distrarre. Ora comincia il lavoro di ricerca. Faccio tutto come mi ha suggerito la mia amica. Cerco piano piano...in tutta casa.....sono tesissima.... Finisco il giro. Non c'è nessuno. È ovvio! Quindi adesso dovrei stare tranquilla...E quindi potrei andare a letto?

Ma no...ancora no...no...mi ha consigliato un secondo giro ed è bene che io lo faccia. Sì sì...per sicurezza. Solo per sicurezza. Sicuramente non c'è nessuno. Ma così posso stare ancora più tranquilla. Nessuno!

Quasi quasi, sempre per sicurezza, butto l'occhio di corsa un'altra volta. Mah sì! Solo un'altra volta. Non c'è nessuno. È ovvio! Posso stare tranquilla. Ora vado a dormire, sì...ho controllato bene tutto. Ah no! Ancora no! Ora i cassetti...gli sportelli, gli armadi...il frigorifero...la lavatrice...il cesto dei panni, sotto il letto...sotto il divano...dietro la poltrona...

UFFA! BASTA! Sono stanca...è tardi...! Io c'ho sonno!”



CAPITOLO 5

Resistenza o resilienza?

la resilienza è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di DIFFICOLTÀ (in fisica si riferisce anche alla capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi)

Noi attraversiamo la vita con un orecchio teso ad ascoltarne i suoni cristallini e con un cuore che risuona con essi.

Da piccoli il suono di una ninna nanna, una coccola, un gioco, un dono, un sorriso, una lode, un compleanno festeggiato con gli amichetti; da grandi una voce amata, il riflesso negli occhi di un altro, il saluto di un amico, la gioia di un regalo inaspettato, la bellezza di un tramonto.

Nella vita accadono grandi disgrazie e grandi dolori.

Spesso accadono anche piccoli dolori, fastidi, ansie, disturbi fisici e momenti di incertezza.

Il volume del suono gioioso della vita si può abbassare oppure si spegne. Hanno dato un nome a tutto questo: colui che cammina sentendo comunque il suono gioioso, anche se basso, è chiamato resiliente, cioè capace di risalire; colui che spegne il volume è chiamato resistente.

La resistenza porta col tempo ad innalzare il volume della fatica del vivere fino ad arrivare alla depressione.

Tutto questo fa parte sia della natura del singolo, sia della fiducia accumulata nei primi anni di vita da un accudimento sufficientemente buono, sia, soprattutto, da un orecchio ben addestrato a cogliere il bello, il buono e il gioioso.

Mercedes

Mercedes, sentendoti parlare della fiducia accumulata nei primi anni di vita da un buon accudimento.....Anna è "tornata bambina" ...e ci racconta di suo padre.

Il mio primo incontro col televisore

Provengo da una famiglia modesta dove l'unico reddito era dato dal lavoro di mio padre, impiegato comunale. A metà degli anni '50 dopo un periodo di subaffitto i miei genitori si imbarcarono nell'impresa di acquistare un appartamento in una palazzina costruita nel nulla di una Borgata di periferia. Le condizioni economiche non erano agiate, lo svago massimo era andare con gli amici nei giorni di festa a fare un "picnic" nei prati vicini o mangiare le pastarelle dopo il pranzo domenicale. Niente cinema, né ristoranti. Ciò però non era vissuto come una privazione in quanto era condizione sociale condivisa con le persone da noi frequentate.

Ma un pomeriggio accadde qualcosa di straordinario, mio padre mi disse: "Preparati che ti porto a vedere la televisione". Accolsi questa frase disorientata tra preoccupazione ed eccitazione, entrambe prodotte dalla novità ma anche dalle incognite che mi si prospettavano da questa inaspettata proposta.

La televisione nei primi anni 60 era un lusso per pochi e io ancora non sapevo bene cosa fosse né cosa si dovesse fare in sua presenza.

A ciò si aggiungeva l'incognita di un luogo sconosciuto come una trattoria: insomma si prospettava una sorta di avventura.

Entrammo in un locale rettangolare, disadorno, arredato con tavoli di legno e sedie impagliate. Appesa ad una parete c'era una mensola e sopra una grande scatola da cui apparivano volti sorridenti che ci guardavano e sembrava parlassero a noi, dato che nel locale non c'era nessun altro.

Non ricordo nulla di cosa stessero trasmettendo, ricordo invece il mio stupore davanti ad un bicchiere di aranciata che considerai un lusso insieme al bicchiere di vino e gassosa che mio padre aveva ordinato per sé e gli fui grata per avermi regalato un momento così speciale. Nella mente, nello stomaco, nell'anima si affollavano tante emozioni ma, sopra a tutte, sveltava l'amore e la riconoscenza che provavo per quest'uomo che sapeva sempre stupirmi con la sua attenzione, la sua amorevole cura, la considerazione che aveva per me.

Questa era per me FELICITÀ

Anna Grossi

Una stanza, un televisore, un'aranciata, un bicchiere di vino e gassosa... tutto resta fisso nella memoria, come una fotografia vivente, perché tutto era immerso nelle emozioni di una bimba che "sentiva" l'amorevole cura del suo papà.

Eccolo Mercedes quel "volume del suono gioioso della vita" di cui ci hai parlato...eccolo nascere nella "mente, nello stomaco, nell'anima" ...di quella bimba così tanto amata!

La quercia è difficile da abbattere ma, in seguito al suo abbattimento, non si potrà più rigenerare (resistenza)

Il prato è facile da falciare ma nell'arco di un mese, ritorna rigoglioso come prima (resilienza)

Questi due metafore secondo me chiariscono bene la differenza tra resistenza e resilienza, in effetti sono due concetti che si possono confondere. Quando la vita ci regala qualcosa di bello, abbiamo paura di perderlo o che ci venga sottratto. A volte ci viene sottratto davvero e dobbiamo "affrontare la perdita". Dobbiamo resistere al dolore, alla rabbia e affrontare il cambiamento.

Se si resiste senza pensare ad una possibile soluzione, ad un'alternativa, allora tutto si fonda sulle capacità di sopportazione, di sostenere un peso.... Ma quanto questo atteggiamento farà stare bene?

Cercare un'altra strada non è sempre facile però, soprattutto in situazioni molto difficili, delicate....

Allora...per ridere un po', faccio riferimento ora ad una situazione non tra le più tragiche, anche se sicuramente molto stressante e vi racconto cosa ha combinato una giovane sposa alle prese con un marito un po'...distratto...disattento...

Boh! C'è da chiederlo agli americani!

Non c'è niente da fare. Ne parliamo, gli propongo turni...arrivo a discuterne a volte anche in modo un po' acceso, ma non c'è niente da fare. Non si muove. Se gli chiedo collaborazione specificando in dettaglio il compito da svolgere...beh...devo dire che è disponibile...non si tira indietro, sempre che sia in grado di fare ciò che gli sto chiedendo...Ma perché devo occuparmi di tutto io?

Perché devo essere responsabile di tutta la gestione della casa. La spesa. Le pulizie. Insomma non voglio qualcuno che sia tanto carino da "darmi una mano" quando non ce la faccio più. Non va bene! Che ho fatto di male per fare la parte mia e la sua?

Lavoriamo entrambi, praticamente quasi con lo stesso orario, abbiamo tanti interessi oltre il lavoro. Lui li segue facilmente, io mi devo arrampicare sugli specchi per trovare il tempo. Ora poi che comincio a lamentarmi sempre di più, sembra che sia colpa mia, del mio carattere...sono troppo nervosa! E tutte quelle belle parole sulla parità uomo donna?

Non ne posso più. Ogni tanto mi sfogo con una nostra vicina di casa. "Ti capisco" mi dice "Anche per me è molto difficile stare dietro a tutto. La casa, il marito, due figli piccoli. Il lavoro. Però non mi posso lamentare. Ora mia madre vive con noi e mi dà una grossa mano. E poi lo sai...mio marito adora cucinare e come può... sta lì ai fornelli...felicissimo!"

Eh certo, penso io, gli deve piacere cucinare agli uomini per preparare da mangiare!

Sono sempre più a disagio in questa situazione. Sinceramente mi sta rovinando il tono dell'umore. Sto scrivendo il terzo capitolo della tesi...anzi dovrei scriverlo... ma mi sta andando via la voglia di continuare. Non è per la fatica di fare i lavori di casa che sto così, è che amo sentirmi libera e alla pari con lui, e poi non sono sua madre e lui non è un bambino!

Non possiamo continuare così, ci vogliamo un mondo di bene e non voglio rovinare tutto. Devo pensare ad una soluzione..... pacifica...ma quale?

Ho trovato! Smetto di fare i lavori di casa, vediamo se si rende conto del livello di non igiene che si raggiunge. La spesa però continuo a farla e anche a preparare il pranzo e la cena...è una questione di sopravvivenza...

Un pomeriggio lo prendo per mano e gli propongo di fare il giro della casa insieme...amorevolmente... "Guarda" gli dico "poi ti farò una domanda...". La camera è in disordine, il bagno...Lasciamo perdere...il lavandino in cucina scoppia di piatti e pentole sporche...la sala è piena di portacenere stracolmi e, da un po' di tempo, scatole vuote di biscotti al cioccolato sono venute in soccorso per le cicche ...". Amò...che ti sembra...che ti fa venire in mente tutto questo?"

"Vita! Tanta vita! Mi dà un vero senso di vita!" Ok penso...non è la strada giusta... Ci vuole un'altra strategia.

Una sera gli chiedo se scendiamo insieme a fare la spesa e così intanto pensiamo a cosa fare per cena.

Attacca una filippica che non finisce più! Sempre con i suoi modi educati, senza mai alzare la voce...” Amò! A me questa cosa di programmare tutto proprio non mi fa star bene. Accordi per fare la spesa ... accordi per cosa fare a cena o a pranzo. Insomma tu sai che io sono uno spirito libero. Mi hai conosciuto così, ti sei innamorata di me per questo. Non lo dimenticare. Al posto di programmare tutto, sai come mi piace fare a me? All’americana!

Hai presente quelle scene di film dove entrano in casa, aprono il frigorifero, stappano una bottiglia di birra, si preparano un panino, un hamburger...insomma in libertà. Altrimenti mi sento in gabbia”.

Sto per avere un travaso di bile...respiro...chiedo alla mia bile di restare dov’è... eh no...non mi devo anche sentire male... Lui non lo sa, ma mi ha dato una grande idea... Inizio a non fare più la spesa e giorno dopo giorno dò fondo a tutto ciò che di commestibile c’è in casa... in frigo, nel freezer, nella dispensa...

Una sera verso le otto, orario al quale di solito comincio a cucinare... sono invece intenta a leggere degli articoli di una rivista che mi servono sempre per quel benedetto terzo capitolo della tesi.

Lui mi guarda, è un po’ perplesso, ma non dice niente. Si fanno le otto e mezza. Ho posato gli articoli. Ora sto suonando la chitarra. Lui è sempre più smarrito...” Amò? Ma stasera non si mangia?

“Eh? Ah sì...certo...senti sono un po’ stanca...ho studiato per troppe ore. Mi piacerebbe continuare a strimpellare un altro po’, mi rilassa...fai una cosa per favore ...pensaci tu stasera, per me va bene tutto”.

Torna dopo un attimo con gli occhi di fuori “Ma il frigo è vuoto!”

“E allora metti su l’acqua, ci facciamo due spaghetti aglio e olio! Per stasera andrà bene, no?” Non c’è un pacco di pasta, né riso...né pane...

“Amò, ma che è successo?”

“Non lo so...boh...forse c’è da chiederlo agli americani!”

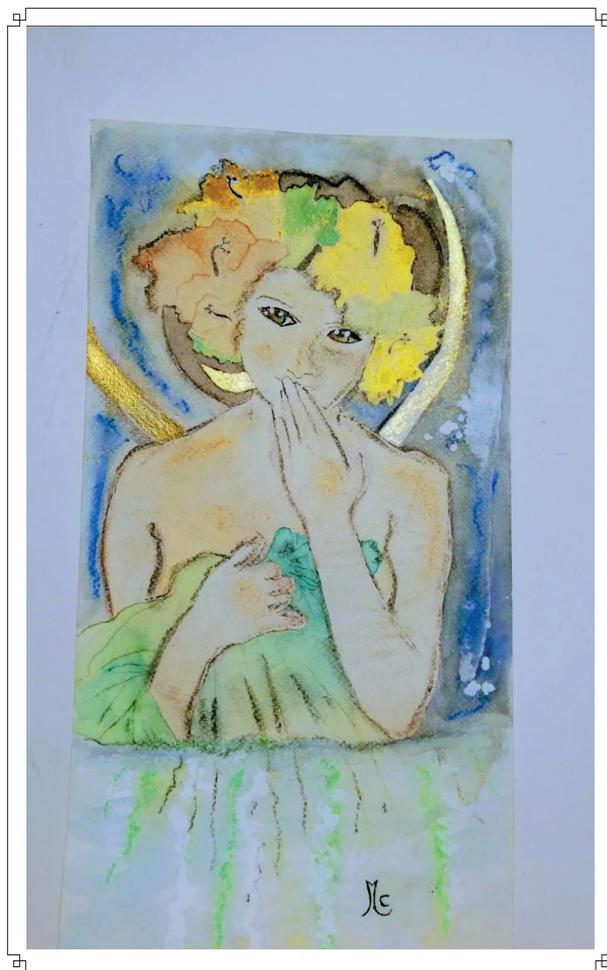
Mi guarda interdetto. Riflette...ovviamente capisce...si butta sulla poltrona... pensa...” Dai. Posa quella chitarra ...stasera si va a cena fuori!”

Serata spassosissima in birreria. Tante piacevoli chiacchiere su tutto, ma senza prendere l'argomento critico...Torniamo a casa, ci allunghiamo sul divano come facciamo spesso la sera. Continuiamo a chiacchierare, a ridere...Secondo me pensa che si sia trattato di una protesta occasionale. Ma non è così. Prendo dalla borsa un foglio piegato in quattro...lui lo apre. Ci sono tre colonne. Nella prima c'è la lista dei lavori di casa, le altre due sono intestate una a lui e una a me.

Sbianca. Io comincio a ridere...a scherzare...ad avviare la "lotta" per accaparrarsi i compiti più facili, meno antipatici...Per gli altri la contrattazione è sempre molto lunga e alla fine parte l'applauso per chi ha ceduto.

Tra abbracci, bacetti, solletichi...le crocette cercano a mano a mano posto nelle colonne.

Certo le mie sono molte di più, ma non importa. Quello che conta è che ci siamo parlati...capiti...e ora siamo finalmente attenti l'uno all'altra.



CAPITOLO 6

Fissazione o Vocazione?

La fissazione è l'ostinata ed esclusiva applicazione della mente su un pensiero, una mania, un'idea fissa.

Un ragazzo di buona famiglia vuole fare un lavoro che sia di aiuto alle popolazioni più povere della terra.

Perciò si laurea in medicina e va a lavorare con i "Medici senza frontiere".

È completamente fuori luogo nell'ambiente degli altri medici che condividono il campo base. Gli altri sono abituati a frequentare popolazioni poverissime che vivono in situazioni inimmaginabili per lui.

Lui non ha mai viaggiato nei paesi veramente poveri né fatto volontariato in ambienti estremi e proviene da una famiglia dell'alta borghesia.

Deve lavorare in tende prive di qualsiasi asepsi e, spesso, con le mosche che si posano sulla sua fronte mentre opera.

Quella povertà, quella rassegnazione dei malati, quella sporcizia e soprattutto la mancanza assoluta di privacy lo tormenta.

È spaventato dalle proprie reazioni, è ossessionato del fatto che non aiuta col cuore i propri pazienti e, talvolta, confessa a sé stesso che gli fanno schifo.

Non può concedersi un momento di relax e soprattutto di pulizia personale e di riposo in un ambiente pulito e magari anche bello.

Sì, pulito e bello, pulito e bello, pulito e bello...! Stare da solo, stare da solo, stare da solo...! Vedere persone vestite decentemente, mangiare decentemente, stare da soli quando se ne ha voglia!

È ossessionato dal conflitto determinato da una vocazione che non riesce a portare avanti e non capisce che, semplicemente, deve spostare in un'altra direzione la stessa identica "vocazione all'aiuto" che in quel luogo non può esprimere.

*Questo racconto del ragazzo che vive una lotta interna tra
ossessione e vocazione mi ha un po' stordita Mercedes! Ha
toccato delle corde interne che risuonano in me, fin da quando ero
bambina.*

*Ti ringrazio per averci dato, anche in questo caso, occasione per
riflettere sui nostri comportamenti. A volte sono così spontanei che ci
sembrano perfettamente adeguati alla nostra vera essenza. Quando
però cominciamo ad avvertire dei disagi, allora è il momento di
chiederci se stiamo veramente esprimendo noi stessi o se invece.....*

Sei il mio Angelo Custode

Vi capita mai di sentire una voce dentro di voi che vi dice cosa dovete fare? A me sì. Se mi raccontano un fatto brutto, per esempio un problema di salute, una difficoltà economica, o peggio un lutto oppure anche solo un piccolo disagio, mi accorgo che ascolto l'accaduto con partecipazione, mi dispiaccio, provo a consolare...ma non mi limito a questo... no...no.... Ascolto, ma proprio nel momento in cui sto venendo a sapere di questi eventi.....mentre una parte di me, che credo si trovi più o meno nei pressi del cuore, ascolta empaticamente, contemporaneamente un'altra, che percepisco posizionata più o meno in testa, sulla destra, in alto. Bah! che ne so...la "sento" venire da lì...comincia a pensare cosa posso fare per aiutare quella persona. Qualunque sia la difficoltà in cui si trova...quel pezzettino di testa comincia a fare delle ipotesi di "attività di sostegno". Ma...credetemi...con una velocità impressionante e a mano a mano che la persona continua il suo racconto...quella parte di testolina "aggiusta" il tiro e riprogramma al meglio l'aiutino da dare.

Direte voi che questa è una bellissima cosa! Essere empatici, accoglienti, solidali, sensibili, generosi...magari ce ne fossero tante di persone così! E la sensibilità, l'ascolto dell'altro, la disponibilità ad aiutare chi ha bisogno, sono per me fondamentali nella vita di relazione. Nessuno si salva da solo...va "di moda" dire ora...e anch'io la penso così. Non credo che la penserò mai diversamente. Ma...a tutto c'è un limite. Io mi sono resa conto che è come se avessi un "Suggeritore", o meglio...un "Capo Partito" in testa, che mi dà la "linea" ...mi dice tutte le cose da fare. Certo tutte cose amevoli e degne di ammirazione, che produrranno gioia, sicurezza, sostegno in chi le riceverà...e siccome seguo sempre i suoi suggerimenti, alla fine mi sento sempre dire "Sei il mio Angelo Custode"!

Un amico un giorno vedendomi sfinita ed anche un pò abbattuta, conoscendomi bene...mi dice "Hai deciso di tenere tutto il mondo sulle tue spalle...guarda che se ti sposti il mondo si regge lo stesso!" Sconquasso! Sgomento! Dolore! Come una coltellata nel profondo!

Ma lui mi vuole bene e allora provo con calma a riflettere, non può avermelo detto solo per farmi del male. Sì, è come dice lui, sono sempre protesa a "sorreggere" ...e la mia vita sta sempre un passo indietro. La mia reazione è di grande destabilizzazione, quasi una crisi d'identità. Se il mondo si regge anche da solo allora tutta la mia vita finora si è basata su qualcosa che non serviva, quanto meno non era indispensabile. Avrei potuto viverla diversamente, magari in modo più leggero, pensando un po' più a me.

Vorrei capire perché sono così. È importante. Forse per qualcosa che è successa nel passato, forse per quelle parole che mi hanno detto un tempo e che si sono fissate nella mia mente come un'istantanea, forse perché quel sostegno, quella gioia che dò la vorrei ricevere io, forse ...forse...

continuo a tornare con la mente indietro nel tempo per cercare ricordi che mi aiutino un pò...

Un giorno, a pranzo con una mia cugina con la quale ogni tanto facciamo quattro chiacchiere per aggiornarci sulle nostre vite, le racconto della mia ricerca nel passato...Lei, che ha sofferto tanto per averne vissute veramente di tutti i colori, dopo avermi ascoltata parecchio, mi dice..."Aho! Sai che c'è? Io cor passato ce faccio er brodo!"

Illuminazione! Da quel momento ho smesso di cercare la causa e ...con una certa difficoltà...e con molta molta autoironia...senza rinunciare alla mia indole empatica, ho cominciato a dialogare col mio "Capo Partito" sulle cose da fare e contrattando.... contrattando...ogni tanto la spunto io!!!

Isadora

Quindi, da oggi in poi, io smetto di essere: "Il ricettacolo delle vostre responsabilità, il sacco delle vostre colpe, la lavandaia dei vostri rimpianti, l'avvocato dei vostri errori, il muro dei vostri lamenti, la depositaria dei vostri doveri, chi risolve i vostri problemi o il vostro cerchio di ricambio per soddisfare le vostre responsabilità. D'ora in poi vi dichiaro tutti adulti indipendenti e autosufficienti".

Da quel giorno la famiglia ha iniziato a funzionare meglio, perché tutti in casa sanno esattamente cosa spetta loro fare

dal web



CAPITOLO 7

Conseguenze degli stereotipi

*Sono sicuro di superare il concorso, questa volta.
Purtroppo però è online e questo mi mette in una posizione già pessima nei confronti di tutti questi giovani appena laureati ma esperti di informatica.*

Non ci capisco proprio niente e quindi parto già svantaggiato.

Non riesco nemmeno a entrare facilmente nella cosiddetta piattaforma.

Il concorso a cattedra di latino e greco alle superiori dovrebbe sondare la conoscenza di latino e greco e non quella dell'informatica né delle norme legislative attuali del Ministero della Pubblica Istruzione, come si chiamava una volta.

Io sono precario da troppo tempo, però credo proprio che neanche stavolta riuscirò a farcela.

Ormai la scuola cerca soltanto leccapiedi, burocrati e informatici, non c'è più posto per chi è preparato nelle proprie materie ed è un buon docente.

Quasi quasi non faccio neanche questo concorso e continuo con le supplenze, oppure aiuto direttamente mio suocero nella gestione del suo negozio di alimentari.

Se questa scuola è diventata un'azienda, tanto vale che venda pane e prosciutto in un'azienda vera

Mercedes

Il primo effetto negativo dello stereotipo è la discriminazione sul soggetto: una persona può venire ingiustificatamente trattata in modo diverso o esclusa da un servizio o da un'opportunità.

Da parte di chi si sente discriminato può comparire una diminuzione dell'impegno e della motivazione (*se so di essere isolato e non essere considerato non ci provo nemmeno*).

Infatti le popolazioni e persone più oppresse vengono a coltivare molto meno le proprie capacità personali. I loro obiettivi sono bassi e tendono a non ricercare il successo in specifici campi.

Se si dà credito alle profezie, l'individuo tende a rispondere alle aspettative negative. Si giunge, così, all'isolamento sociale, alla difficoltà a relazionarsi con l'altro, alla chiusura sempre maggiore a livello sociale con ripercussioni in tutti gli altri campi.

Lo stereotipo diventa un boomerang: come valutiamo noi stessi, valutiamo il mondo esterno!

Autostima e stile attributivo: in che modo noi stessi ci autovalutiamo?

L'autostima è legata anche al processo di attribuzioni causali: i successi e gli insuccessi personali possono essere attribuiti a cause esterne o interne.

Possedere un'*alta autostima* è il risultato di una limitata differenza tra il sé reale e il sé ideale (come vorremmo essere).

Significa saper riconoscere in maniera realistica di avere sia pregi che difetti (così per gli altri), impegnarsi per migliorare le proprie debolezze, apprezzando i propri punti di forza.

Tutto ciò enfatizza una maggiore apertura all'ambiente, una maggiore autonomia e una maggiore fiducia nelle proprie capacità e capacità dell'altro.

Una *bassa autostima* scaturisce da un'elevata differenza tra sé ideale e sé percepito. Questa discrepanza può condurre a una ridotta partecipazione, uno scarso entusiasmo, che si concretizzano in situazioni di demotivazione in cui predominano disimpegno e disinteresse.

Vengono riconosciute esclusivamente le proprie debolezze, mentre vengono trascurati i propri punti di forza.

Spesso si tende a evadere anche dalle situazioni più banali per timore di un rifiuto da parte degli altri.

Si è più vulnerabili e meno autonomi.

Le persone con una bassa autostima si arrendono molto più facilmente quando si tratta di raggiungere un obiettivo, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano; faticano ad abbandonare i sentimenti di delusione e di amarezza connessi allo sperimentare un insuccesso di fronte alle critiche, sono molto sensibili all'intensità e alla durata del disagio provocato.

Quando la stima di sé è bassa, l'individuo passa raramente all'azione, dubitando di fronte ad un proprio successo e sottovalutandosi di fronte ad un fallimento.

Alla luce di queste considerazioni si evince quindi che l'autostima è un concetto complesso che viene a formarsi sulla base di varie fonti, sulla base delle quali l'individuo si valuta e si attribuisce un voto. Senza dimenticare che si tratta di un costrutto multidimensionale, nel senso che il soggetto può valutarsi differentemente anche in merito alle situazioni in cui si trova a vivere; per esempio è possibile che un individuo abbia un'alta stima di sé sul luogo del lavoro, dove ciò che egli realmente è si avvicina notevolmente al sé ideale mentre potrebbe valutarsi negativamente nell'ambito dei rapporti interpersonali, dove magari potrebbe aspirare a volere qualcosa di più rispetto a ciò che egli possiede realmente.

***E**ccola l'autostima!
Non poteva certo mancare nei temi di questo bel corso!*

Rossella ci sta guidando nel riflettere su come si sviluppa, su come influisca nelle nostre scelte, nelle relazioni con gli altri, e di conseguenza nascono riflessioni su come si possa "recuperarla", attraverso un processo di crescita personale, anche da adulti.

*Quanta vitalità sprigiona l'apprezzamento di se stessi! E quanto ritrarsi invece produce non riconoscere il proprio valore.
Questa "autostima" mi sta proprio simpatica! Sento che è un'ottima alleata per la nostra ricerca dello star bene!*

Ora vi racconto cosa poteva capitare ad una ragazzina che aveva un grande talento...ma anche tanta paura...tanta insicurezza....

Quello che vuoi tu

All'Associazione che gestisce il doposcuola, un giorno arriva Janet (nome inventato) accompagnata dal padre. È una ragazzina di 12 anni, arrivata dal Bangladesh da poco tempo, insieme alla sua sorellina. Ha raggiunto il padre che da tempo è emigrato in Italia e che ha ora una situazione sufficientemente solida economicamente. La mamma non è con loro. Non sappiamo perché.

Janet è una ragazzina molto chiusa, timida, dal viso sofferente. Aiuta il padre nella gestione della vita familiare. La mattina accompagna la sorellina a scuola e nel pomeriggio la va a riprendere e insieme vengono al doposcuola.

Si impegna molto nello studio e la cosa che le riesce più facile è disegnare. Lavoro spesso con lei e mi regala ogni tanto dei bellissimi disegni, anzi delle vere e proprie composizioni. Usa cartoncini, penne e pennarelli di vari colori, nastri, disegni a rilievo, spesso con animaletti che possono essere toccati. In una di queste composizioni a forma di libretto, aprendola si vedono due colombe in rilievo che si guardano...una in ogni facciata del libretto. Mi dice che siamo noi due.

Ogni tanto Janet si blocca. Il suo corpo si irrigidisce, inizia a piangere. Ma il suo pianto è interno, strizza forte gli occhi, forse quasi a farsi male e sussulta, trema. Non so mai cosa fare, come aiutarla. Provo a rassicurarla, poi tutto passa e riprendiamo a fare i compiti.

Arriva il momento di decidere a quale scuola iscriversi dopo la terza media. Janet mi dice che il padre ha deciso di iscriverla ad un istituto tecnico elettronico. Lo ha scelto perché suo cugino lo frequenta già da un anno e potrebbe accompagnarla a scuola, che è fuori quartiere e poi aspettarla per tornare a casa insieme. Lo dice parlando come un automa. Non c'è emozione, apparente, nessun commento. Di nuovo però la crisi...si blocca...trema... piange, ma è più un grido soffocato.

Sono dispiaciutissima. Non penso sia la soluzione migliore per Janet quella scuola. Sarebbe una tortura per lei. Ne parlo con la coordinatrice che è del mio stesso parere. Proviamo a pensare cosa poter fare...

Il mio pensiero è: Il padre di Janet ha già deciso tutto, anche d'accordo con suo fratello. Potrei parlarci, ma è un uomo, capofamiglia, straniero, mussulmano, con una certa idea delle donne...come potrebbe ascoltarmi!

La sensazione che provo è di paura al pensiero di parlarci, di sfiducia sulla possibilità di confrontarci serenamente, penso che ci sarebbe un muro davanti a me.

Non è il caso di intromettersi, non servirebbe a nulla.

Penso e ripenso a Janet, al volto sereno, lucente, quando disegna.

Non posso stare lì ferma senza far niente. Decido di provarci, d'accordo con la coordinatrice che mi sostiene psicologicamente.

Dico a Janet che vorrei parlare con il padre e le chiedo di farmi da tramite per incontrarci un sabato nella sede del doposcuola.

Staremo nella stanzetta adibita a segreteria. C'è una piccola scrivania dove solitamente mi siedo quando vengono le mamme per le iscrizioni. Decido però di non usarla e metto tre sedie al centro della stanzetta, a formare un circolo.

Arrivano Janet e il padre. Ci sediamo. Inizio a parlare salutandolo e chiedendogli come va il lavoro. Probabilmente pensa che gli voglio parlare di come va Janet, se si applica nel fare i compiti, se si comporta bene...È un po' teso. Mentre mi rivolgo a lui capisco che non ho più paura, lo vedo come un padre che deve affrontare e risolvere tante cose per la sua famiglia.

“Sig. Arif (nome inventato), Janet mi ha detto che la iscriverà all'istituto tecnico elettronico”

“Sì...Il cugino lo frequenta già e siamo d'accordo che la viene a prendere a casa e la riporta dopo la scuola. Io mi occuperò di portare la piccola la mattina e poi Janet la va a riprendere il pomeriggio”

“Certo Sig. Arif, lei ha organizzato tutto veramente bene. La capisco, è importante l'organizzazione in una famiglia. E poi lei, mi scusi se mi permetto, ma veramente ha un compito difficile, tenere da solo tutto sotto controllo.” Arif cambia espressione, è come se si vedesse sul suo volto e sul suo corpo la fatica di andare avanti.

“Se posso Sig. Arif, le vorrei dire che l'organizzazione è perfetta, ma credo che ci sia una cosa ancora da considerare...per cosa Janet sia più portata...quali sono le materie che studierebbe con più piacere. Lei lo sa che Janet è bravissima nel disegno. Ha una vera predisposizione all'arte.

Si ricorda il concorso? Guardi...ecco...ho ancora l'opuscolo che mi avete regalato, con la foto di Janet...terza classificata tra tanti a quella manifestazione.

Sa cosa penso? Che studiare una cosa che ci piace, per la quale siamo portati, non ci fa sentire la fatica, ci fa avere buoni risultati, ci rende felici.

Le rubo un altro po' di tempo parlandole di me. Per motivi economici, all'età di Janet, mi hanno iscritta ad un istituto tecnico commerciale. Sarebbe stato più facile trovare lavoro e infatti poi hanno deciso che avrei dovuto partecipare ad un concorso per contabili e da più di vent'anni sono seduta ad una scrivania a fare conti del dare e dell'avere...sono seria, responsabile, faccio sempre il mio dovere. Ma non sono felice. Sento che avrei dovuto fare un altro percorso, per esempio lavorare con i bambini, ma non ho avuto il coraggio di oppormi.

Guardi questo disegno di sua figlia È la facciata di una villetta, ci sono due colonnine con degli intarsi orientaleggianti e dentro si vedono vasi, tavolini, tappeti, tende...tutti colorati...ci sono ricami...drappeggi.

Sa cosa mi fa pensare questo disegno? Che Janet porta dentro di sé tutto ciò che ha vissuto nel vostro Paese e disegnando lo rivive, non lo perde...Se prendesse il diploma d'arte poi, perché no, potrebbe iscriversi ad architettura e specializzarsi in arredamenti d'interni.

Sarebbe bello unire le tecniche di progettazione che studierà qui in Italia con ciò che fa parte della vostra cultura.

Arif abbassa la testa...pensa...mi guarda, poi guarda Janet: "Tu che cosa vuoi fare?" Anche Janet abbassa la testa e...senza rialzarla...risponde: "**Quello che vuoi tu**"

Un lungo, lunghissimo silenzio...poi Arif: "Dove potrebbe andare... non so...e poi come faccio?"

Non molto lontano da qui, raggiungibile con un solo autobus c'è una scuola d'arte. Se la iscrive lì per un pò di giorni potrebbe accompagnarla lei con l'autobus e poi andarla a prendere, così insieme studiate il percorso.

Nel giro di una settimana credo che Janet conoscerà altre ragazzine di questo quartiere che frequentano quella scuola e potrebbero andare insieme. Ho contattato la scuola, sono già iniziati i colloqui con i genitori e poi più in là si faranno le iscrizioni."

“Lei Signora potrebbe venire con me a conoscere la scuola?” “Certo” rispondo “prendo un appuntamento con la segreteria e glielo faccio sapere”.

Andai alla scuola d’arte con Arif, ci presentammo alla persona con la quale avevo parlato per telefono. Aspettai fuori il cancello della scuola. Arif parlava bene l’italiano, non aveva bisogno di me.

Al suono della campanella i ragazzi e le ragazze uscivano producendo il consueto e gioioso frastuono...Dai loro zainetti uscivano righe, squadre...Alcuni di loro avevano quei tubi per contenere i disegni. Li guardavo e pensavo a Janet. Scoppiai in un pianto liberatorio. Quando Arif mi raggiunse si accorse delle mie lacrime.

Al doposcuola Janet mi disse “Mio padre mi ha detto che fuori la scuola ti ha trovato che avevi pianto. Perché?” “Perché sono felice per te”. Ci abbracciammo.

Isadora

Se quel papà non avesse avuto il coraggio di affrontare una situazione in modo diverso da come l’aveva programmata nella sua mente, superando il pregiudizio del mandare a scuola da sola la sua figlia femmina, la ragazzina si sarebbe sentita “non ascoltata”, avrebbe vissuto come disconfermata tutta la sua persona e la sua insicurezza penso proprio che sarebbe aumentata e di conseguenza la sua autostima diminuita ancora di più.

Quanto è importante mettersi in ascolto del bambino, del ragazzo; fare il possibile per soddisfare i suoi bisogni piuttosto che quelli dell’adulto.

E a proposito di questo ora è Mercedes che condivide con noi un episodio della sua vita professionale. Raccontaci...

Ieri sera mi è venuto in mente questo episodio:

“Usciamo dalla stanza di terapia ancora sorridendo. Lui ha otto anni e sua madre lo sta aspettando, stranamente, non seduta in poltrona, bensì al tavolo da pranzo. Appena arriviamo ci sbatte sotto il naso il quadernone di tutte le verifiche svolte dal bambino fino a quel momento. Gira le pagine sempre più forsennatamente, urlandoci in faccia: “Guarda qui: 5! Guarda qui: 4! Guarda qui: 5! Guarda qui: non svolto!”.

Come “Alice nel paese delle meraviglie” ad ogni urlo io divento sempre più piccola, finché non mi trovo con il naso all’altezza del tavolo.

A quel punto mi scrollo come un cane bagnato, torno ad essere me stessa, mi ricordo chi sono e chi devo proteggere e urlo: (“Allora lo vogliamo buttare?”) e guardo suo figlio, (“Oppure vogliamo buttare questo?”) e guardo il quadernone delle verifiche”.

Ora che sto scrivendo questa riflessione mi domando: “Perché sono diventata così piccola all’inizio? E lui, quanto piccolo era, lui che il naso ce l’aveva davvero all’altezza del tavolo?”

Per quanti anni si resta feriti per un rimprovero senza appello?”

In questi incontri parliamo tanto di autostima anche perché ognuno di noi se la deve costruire partendo più da ferite da rimarginare che da riflessioni oggettive”.

Mercedes

***E**continuando un po' sull'autostima, ecco Isotta che ci offre una breve "istantanea" della sua vita di relazione:*

Sono 24 anni che sto con mio marito (6 da fidanzati + 18 di matrimonio). Lui è la persona più in gamba e più sveglia che io conosca e per questo capita di scontrarsi perché comunque anche io non sono da meno.

Un giorno durante una delle nostre discussioni (sempre serene e vivaci) lui fa l'ennesimo appunto in merito a come io facevo qualcosa. Allora mi venne spontaneo dirgli:

"Ahó" menomale che io ho una buona autostima altrimenti mi avresti già annientata da tempo!"

Isotta Modesti

***C**ara Isotta, grazie per questo tuo raccontino.
Eh sì! È proprio da tenere stretta la propria autostima!
La vita di relazione è più sana e quindi più gioiosa se non la perdiamo di vista!*



CAPITOLO 8

Riduzione del pregiudizio

Abbiamo finora osservato insieme il Sig. "Pregiudizio"
...ora proviamo a riflettere come poterlo ridurre....

Inizia Mercedes:

*Si il tuo nervosismo doveva per forza emergere,
perché altrimenti saresti stata una persona finta.*

*Perciò ora aspetta di abituarti al nuovo stile di vita e poi ne troverai tutti i benefici.
Non ti aspettare però di accettare senza il minimo rancore
che i tuoi spazi siano stati violati.*

*Questo ragionamento fatto da una persona a se stessa è un buon esempio di
riduzione del pregiudizio nel momento in cui sia passata da una vita single ad una
vita, per esempio, matrimoniale.*

*Sema donna o un uomo che hanno vissuto da single gli anni dai venti ai quaranta,
terminata la luna di miele, non possono rifiutarsi di accettare un periodo di
nervosismo e di intolleranza, durante il quale devono abituarti a condividere spazi,
tempi, soldi, biancheria sporca e momenti no.*

*Un altro esempio di riduzione del pregiudizio potrebbe essere la perdita di un
lavoro perché è arrivata l'età della pensione.*

*Si rammentano in alcuni casi i giorni in cui si andava al lavoro in modo del tutto
falsato perché ci si trova improvvisamente con molte ore da riempire.*

*Non tutte le ore trascorse al lavoro erano stimolanti né tanto meno i tempi persi per
andare e tornare ogni giorno.*

*Oppure si finge uno stato di esultanza facendo mostra di essere sempre attivi e
sempre di ottimo umore.*

*Entrambi gli stati manifestati si adeguano a dei pregiudizi: pensione come inizio
del declino oppure pensione come libertà.*

*La riduzione del pregiudizio avviene usando la consapevolezza della perdita di
abitudini radicate e della necessità di crearne di nuove,
probabilmente più adatte all'età.*

*Il pregiudizio spesso è come un vestito che si indossa perché è consuetudine
indossarlo in una determinata occasione.*

*Una volta le signore avevano i vestiti adatti per la mattina, il pranzo elegante, il
pomeriggio elegante, la mezza sera e la sera.*

Indossandoli si sentivano adatte al ruolo e all'occasione.

*Se una signora proveniva da un ambiente più basso rischiava di sbagliare e di
fortificare il pregiudizio circa la sua inadeguatezza.*

*Ecco perché occorrerebbe guardarsi dentro con occhi limpidi per capire con quale
parte di sé stessi si sta pensando o vivendo un'idea o un avvenimento.*

Mercedes

*L*a riduzione del pregiudizio in effetti, è un altro tema interessante, soprattutto a questo punto del nostro “viaggio” insieme... Prima bisognerebbe scovarlo però questo pregiudizio...e io mi sono ritrovata molto nella tua riflessione Mercedes : **“Occorrerebbe guardarsi dentro con occhi limpidi per capire con quale parte di sé stessi si sta pensando o vivendo un’idea o un avvenimento”**.

A proposito di ciò...una volta una bambina esprimeva una sua difficoltà a comunicare. Lo “sguardo” su di lei rischiava di non permetterle d’essere altro che il proprio disagio, ma.....

Perché non parla?

Nella stanza adibita a doposcuola dall’Associazione, ci sono due tavoli. In uno di questi inizio a lavorare con bambini di diverse età, che quindi frequentano classi diverse ed hanno compiti diversi. Sono tutti bambini stranieri. Al mio stesso tavolo c’è anche Teresa (nome inventato) la coordinatrice. Mi trovo molto bene con lei, ha molta esperienza e ci confrontiamo spesso, mi aiuta molto parlare con lei. Entra Kadisha (nome inventato), una bambina di circa 8 anni, arrivata da non molto tempo anche lei dal Bangladesh. Si siede al tavolo accanto alla coordinatrice. Ha l’aria smarrita. Si siede, apre il suo zainetto e tira fuori libri, quaderni, astuccio...I bambini la guardano incuriositi. La coordinatrice inizia a lavorare con lei. Kadisha non parla. Continua a guardare i bambini, la coordinatrice, i libri. E non parla. La curiosità dei bambini aumenta. Qualcuno mi viene vicino e mi chiede: “Perché non parla?”. Altri ancora a voce alta:” Ma che è stupida? Non capisce niente?”. Rivolgendomi a tutti: “Non è che non capisce niente! Kadisha non parla bene l’italiano, non è facile per lei parlare, fare i compiti e poi non ci conosce...” Penso che non può avere problemi seri di comunicazione. Quando la mamma l’ha iscritta ce lo avrebbe segnalato. Forse è molto spaventata. È spaesata. Guarda gli altri bambini che parlano tra loro, ridacchiano, a testa bassa fanno i loro compiti, sono disinvolti. La guardo, le sorrido, ma il suo viso è marmoreo. Soffro per lei. Come si deve sentire sola, incapace, senza sostegno...

Mi viene un’idea. Guardo la coordinatrice e con lo sguardo e piccoli gesti provo a comunicarle che sto per fare una cosa per coinvolgere la bambina. A voce alta, parlando con parole semplici, lentamente ...sperando che Kadisha comprenda il senso di quello che sto dicendo: “Bambini, immaginiamo di stare in una scuola del vostro Paese, dove voi state facendo i compiti. In che lingua scrivete?” E tutti in coro “In Bangla!”

“Bene, ora proviamo ad immaginare che Teresa parta per il Bangladesh e vada a scuola lì” Tutti ridono, Teresa ha più di 60 anni, fa ridere il pensiero che entri in una classe di bambini. Kadisha ha capito, non ride come gli altri, non sa dove voglio andare a parare...ma ha già un’espressione diversa sul suo visetto...è un punto interrogativo. “Kadisha” le dico aiutandomi con i gesti “scegli una figurina sul tuo libro e scrivi su questo foglio come si dice in bangla”. La bambina cerca un’immagine, scrive la parola nella sua bellissima lingua che sembra un ricamo. “Ecco, adesso chiedi a Teresa di copiare quella tua parolina in bangla”.

La bambina porge il foglio a Teresa, che volentieri e con molta naturalezza, mi segue in questa azione di coinvolgimento. Si mette tutta seria a testa bassa, con il naso praticamente sul foglio, per provare a fare questa cosa difficilissima. Ha l’aria di una scolaretta in difficoltà, prova e riprova, cancella, riprova...I bambini ridono a vedere questa signora grande che di solito li aiuta e che invece adesso è diventata come una bambina.

Kadisha guarda il foglio. Kadisha ride...ride...ride...la parolina è stata scritta tutta storta, non è quello il modo...

“Aiutala” le dico “per lei è difficile, aiutala!” Kadisha prende con il palmo della propria mano la mano di Teresa e l’accompagna nel gesto di scrivere...Tutti di nuovo ridono. Teresa è stupenda come scolaretta e anche Kadisha in questo suo nuovo ruolo.

Le chiedo” Come ti chiami? “Kaddisha” “E tu sai come si chiama lui? Dai chiediglielo..” Anche altri bambini iniziano a dire il proprio nome e lei prova a ripeterlo. Parte un gioco che coinvolge tutti, ricordare i nomi, scriverli, ridirli... Ne nasce una bellissima confusione che disturba non poco il lavoro dei bambini nell’altro tavolo. Uno di loro si alza, viene vicino a noi e ci dice a gran voce “Io mi chiamo...” e poi anche un altro e un altro....

Teresa ed io, felicissime di quanto sta accadendo, proviamo però a riportare l’attenzione sui compiti da svolgere. Sicuramente la sera i bambini dovranno completarli a casa perché hanno perso un po’ di tempo...cioè... ne hanno impiegato un po’ a svolgerne uno in più ...che non era previsto nel loro diario.

Quello che più mi ha emozionata, oltre alla luce negli occhi di Kadisha mentre faceva la maestra e la serenità, la fiducia con la quale poi si applicava a fare i propri compiti guidata da Teresa, è stata la cosa che un bambino seduto di fronte a lei le ha detto alla fine” Vedrai...piano piano impari!”

*L*a storia di Kadisha mi ha fatto pensare a quegli altri bimbi che hanno veramente seri problemi di comunicazione e riflettendo.....

Non c'è un confine netto

Se penso ai bimbi che hanno problemi di comunicazione, che non possono rivolgere lo sguardo all'altro, né accoglierlo, che non parlano, che non abbracciano... sento dentro di me una tristezza profonda.

È nella sana relazione con l'altro, un genitore o altra figura di riferimento, che si cresce, si gioisce, ci si sente rassicurati, forti, pronti ad esprimere ciò che sentiamo, pronti ad affrontare la vita... Cosa sentono invece questi bambini? Cosa provano così isolati? Sono felici un po'? Forse sì? Certo io non posso saperlo.

Essere sani... essere malati. Non c'è secondo me un confine netto.

Immagino un filo lungo lungo... in fondo ci sono le persone "malate".

E tutti gli altri dove sono? Non all'estremità opposta secondo me.

Stiamo tutti lungo questo filo.... Anche noi con le nostre difficoltà a comunicare, qualcuno nel parlare, altri nell'ascoltare, nel guardare o essere guardato, nell'abbracciare.

Quante paure ci dividono dagli altri. Quante volte scendiamo in campo per "battagliare" e magari invece nessuno ci sta facendo la "guerra" ma ci stiamo difendendo perché siamo fragili, insicuri. Quante volte invece scappiamo proprio, perché il confronto ci spaventa. Quanto poco tempo passiamo a guardare negli occhi chi ci sta parlando, magari perché andiamo sempre di corsa.

Quanta solitudine, isolamento anche noi persone "sane" viviamo.

Siamo però fortunati perché possiamo provare a renderci consapevoli di quello che proviamo e andare incontro a noi stessi e agli altri con più fiducia, scoprendo che la realtà non è sempre solo quella che ci appare.

E... da Anais Nin, scrittrice americana dei primi del novecento: "Noi non vediamo le cose come sono; le vediamo come siamo noi".

Ecco un altro tema interessante, utile strumento per superare il pregiudizio. È l'intelligenza emotiva. Rossella ce lo presenta:

Secondo Goleman, psicologo statunitense e secondo la psicologia moderna, intelligenti emotivi si nasce ma, almeno in parte, lo si può anche diventare. In che modo?

- aumentando la consapevolezza delle proprie emozioni: ammettendo di essere arrabbiati, felici, frustrati o divertiti anche quando queste emozioni non sono ritenute corrette;
- ammettendo i propri limiti e iniziando a lavorare per superarli;
- non fermandosi all'apparenza di una cosa ma cercando sempre risposte alternative a quella più ovvia;
- Imparando ad ipotizzare e fantasticare su tutto: sui motivi per cui qualcuno si comporta in un certo modo, sul perché un cliente ha richiesto una specifica cosa;
- concentrandosi su ciò che si sta facendo, cogliendone la parte emozionale
- osservando sia persone che fatti, analizzandone comportamenti e sviluppi.

Stereotipi, pregiudizi, forme di etnocentrismo possono fare da elemento scatenante della xenofobia o del vero e proprio razzismo.

La scuola e la società tutta deve affrontare questi problemi senza tacerli o sottovalutarli; l'educazione antirazzista può essere considerata uno degli obiettivi all'interno dell'intercultura, anche se non coincide interamente con essa. Respingere il razzismo significa, dunque, contrastare la costruzione dell'altro e del diverso come nemico e ogni visione essenzializzata e stereotipata.

Dalla "ricetta" che ci hai indicato Rossella, su come sviluppare l'intelligenza emotiva, la mia attenzione si è posata su uno degli "ingredienti" in particolare: "Non fermarsi all'apparenza di una cosa ma cercare sempre risposte alternative a quella più ovvia".

*S*tiamo quasi in dirittura d'arrivo del corso, ma un'altra piccola storia di un bambino che non riusciva a farsi conoscere per come era veramente, mi piacerebbe raccontarvela. All'apparenza....non si comprendevano I suoi veri bisogni, ma.....

Io non so significa

Tra i tanti bambini del doposcuola c'è Hassan (nome inventato). Fa la terza elementare, non parla bene l'italiano. A scuola va malissimo. In tutte le materie. Scrive con caratteri grandissimi e non delle stesse dimensioni, non rispetta le righe, anzi, scrive in diagonale: per una piccola frase usa una pagina intera. I voti scritti dalle maestre sul quaderno sono bassissimi. Insomma un disastro! Quando arriva al doposcuola spalanca la porta con forza, corre tra i tavoli, getta con forza lo zainetto sul tavolo.

A volte dà i calci al muro ridendo forte!

Aiutarlo nei compiti è una vera impresa. Ha l'aria di sfidare tutto e tutti.

Hassan è un bambino bellissimo, del Bangladesh. Ha i classici occhi e capelli nerissimi ed è un gran mangione. Ha infatti una bella panzetta. Vive in Italia con i genitori e non ha fratellini o sorelline.

I commenti che lo riguardano sono: non studia, non riesce in nessuna materia, non vuole proprio imparare l'italiano, non si sforza per niente, è aggressivo con gli altri bambini, vuole sempre averla vinta lui...

I compiti per il giorno dopo...non sono mai pronti!

Penso spesso a questo bambino. Io suoi occhioni neri non mi comunicano solo incapacità, aggressività, svogliatezza. Sento che c'è dell'altro.

Un giorno mi viene vicino e mi dice” Io non so significa, papà non sa significa, mamma non sa significa! Tutti volete io triste”.

Era un grido di dolore, di disperazione, per essere ascoltato, capito.

Quando si fanno i compiti con bambini stranieri che non conoscono bene l'italiano, spesso gli si chiede "vedi questa figura? Sai che significa? Leggi questa frase, sai che significa? "

Hassan con quell'espressione "io non so significa, papà non sa significa. Mamma non sa significa..." mi stava dicendo che tutta la famiglia era in difficoltà perché non capiva bene l'italiano, che aveva bisogno di aiuto, si sentiva solo e non voleva più essere triste.

Avevo da poco conseguito il titolo di docente di italiano agli stranieri e stavo iniziando ad utilizzarlo con degli adulti, ma dopo quella tenerissima e dolorosa espressione di Hassan, mi proposi per gestire un corso per i bambini del doposcuola che parlavano poco l'italiano. Lo organizzai di sabato. Hassan arrivava sempre in anticipo. Lo accompagnava il padre.

Quando arrivava in ritardo entrava nell'aula con le modalità di sempre... irrompendo con forza e richiamando l'attenzione di tutti. Per fortuna era un piccolo gruppo e questo rendeva il mio lavoro meno difficile. Non feci nessuna lezione classica di italiano, ma impostai gli incontri creando situazioni di gioco, di divertimento, sfruttando le comunicazioni che venivano spontanee per partecipare. Nel gruppetto c'era anche il "piccolo boss", un bambino che al doposcuola rivestiva il ruolo del "capo" e si azzuffava spesso con Hassan per far capire chi comandava. Li mettevo spesso nella stessa squadra con la speranza che avendo lo stesso obiettivo di vincita si coalizzassero invece di litigare. Piano piano la situazione andò migliorando, Hassan non aveva più tanto bisogno di farsi notare.

Al doposcuola lo seguivo spesso io, ormai ci conoscevamo bene e quando facevamo insieme i compiti non era più sulla difensiva per schivare commenti negativi sul suo "non saper fare". In matematica ripartii dalle basi. Ci divertivamo a disegnare delle torte, a farle a spicchi con delle forbicine, per passare poi piano piano ai concetti di somma, divisione ecc. ecc. Ridevamo tanto perché spesso quelle fette di torta immaginarie...lui fingeva fossero reali e non intendeva "dividerle" con nessuno, nemmeno se era solo un esercizio di matematica!!!! Cominciò anche ad esprimersi bene col disegno e la sua grafia diventava sempre più composta, ordinata. Lui e il "piccolo boss", sempre più in confidenza, diventarono veri amici ...e un giorno me lo vennero a comunicare ufficialmente!

Dal raccontino su Hassan...il bambino che non riusciva ad imparare...ad una massima che Mercedes condivide con noi assieme ai suoi intensissimi disegni:

“Se non imparo nel modo in cui tu insegni, insegnami nel modo in cui io imparo”.

Questa frase è del dr. Harry Chasty, psicologo dell'educazione inglese.

Tutti avevamo paura anche se fingevo di non averne.

CONCLUSIONI E SALUTI

Stamo arrivati alla fine del corso, ci dobbiamo salutare. Abbiamo fatto un pezzettino di strada insieme, ci siamo chiesti come cercare di vivere meglio, riconoscendo e poi abbandonando... pregiudizi su di noi e sugli altri. Vivere con una mente libera è sicuramente più faticoso che restare dentro a degli schemi fissi...ma è più divertente!
Però un momento...prima di salutarci

Maria Luisa, di nuovo sul tema del "tempo", ci regala altri suoi versi...positivi...che parlano di forza, rinascita, amore..... proprio in linea con il nostro desiderio di benessere!!!

*Vorrei dire al tempo che corre via:
aspetta c'è un piccolo fiore
che nel germoglio ha la sua poesia.*

*Il tempo dice io sono qua
volo lontano e con memoria retroattiva
vado dove son passato, non fuggo via.
È una lezione mai imparata bene,*

*porta con sé illusioni e pene.
Nel tempo ritrovar vigore
rinascere da anziani
con la certezza d'aver creato
una fortezza di cartapesta.
Capire che tenere il sole sottoterra,*

*è tempo sprecato
piange il fiore di ogni prato.
La bella gioventù può tornare
riprendere il cammino come treno senza freno,*

*e col peso del passato errore
capire, rinascere, farsi
affascinare dall'amore.*

Maria Luisa Di Loreto

*M*ercedes ci dona un ulteriore aiutino...Si tratta di suggerimenti
per una vita sana, allegra, empatica....

Tutto sommato...semplice!

Se un cane fosse il vostro insegnante

(dal web)

Se un cane fosse il vostro insegnante imparereste cose come queste:

- Quando i vostri cari tornano a casa, corri sempre a salutarli.
- Non lasciarti mai sfuggire l'opportunità di andare a fare un giro.
- Lascia che l'esperienza dell'aria fresca e del vento in faccia sia pura estasi.
- Fai dei sonnellini.
- Fai stretching prima di alzarti.
- Corri, scatenati e gioca ogni giorno.
- Prospera quando ricevi attenzione e lascia che le persone ti tocchino.
- Evita di mordere quando basta un semplice ringhio.
- Nei giorni caldi, bevi molta acqua e sdraiati sotto un albero all'ombra.
- Quando sei felice, balla e scuoti tutto il corpo.
- Deliziati della semplice gioia di una lunga passeggiata.
- Sii fedele.
- Non fingere mai di essere qualcosa che non sei.
- Se ciò che vuoi è sepolto, scava fino a trovarlo.
- Quando qualcuno ha una brutta giornata, stai in silenzio, siediti vicino a lui e coccolalo dolcemente

E infine un saluto a tutti da Rossella:

C*i rivedremo al prossimo corso e ...non perdetevi di vista la vostra autostima anzi, ricordate sempre di coltivarla con cura, vi regalerà la vera consapevolezza, senza barriere, senza pregiudizi.*

“Chi ha una mentalità chiusa spesso tende a considerare gli altri secondo stereotipi per confermare i propri pregiudizi. Questo atteggiamento riflette una pigrizia mentale che impedisce di coltivare comprensione e fiducia reciproca e di sviluppare la costanza e la determinazione necessarie per impegnarsi nel dialogo. La storia insegna che solo un passo separa la pigrizia mentale dalla violenza... Non dobbiamo permettere a noi stessi di cadere prigionieri delle differenze che percepiamo. Dobbiamo restare padroni del linguaggio e assicurare che esso serva sempre gli interessi dell'umanità. Se ci costringiamo a riesaminare gli incubi di questo secolo le purghe, l'Olocausto, la pulizia etnica scopriremo che sono tutti emersi da un ambiente in cui il linguaggio era stato manipolato per concentrare le menti delle persone unicamente sulle loro differenze, convincendole che queste differenze erano assolute e immutabili, oscurando così l'umanità degli altri (i diversi) e legittimando l'uso della violenza contro di loro.”

Dalle Proposte di Pace di Daisaku Ikeda Sensei, 1999 e 2000.



