



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)

[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# Le parole più usate nelle relazioni intra-familiari: sono sempre utili?

*(testo non rivisto dal relatore)*

## Relatore Prof. Flavio Crestanello

Psicologo e psicoterapeuta

Docente di Psicologia della Comunicazione

c/o IUS-TO Rebaudengo

*(26 aprile 2017)*

*Ringraziamo chi ci segnala  
eventuali errori di scrittura*

*\*l'asterisco corsivo indica gli interventi e le domande del pubblico in sala.*

Buona sera,

la domanda è: le parole più usate nelle interrelazioni (quindi quelle più usate all'interno delle nostre famiglie, nei rapporti di coppia, nei rapporti tra genitori e figli, nei rapporti tra fratelli) sono sempre utili? E potremmo aggiungere: sono sempre le più utili? Cercheremo di inquadrare questa nostra riflessione dentro il tema più grande del **dialogo in famiglia**, che è una sfida da cogliere e da costruire.

Chi ha una certa età proviene da una cultura che sosteneva che bastava sposarsi per essere in grado di mettere su famiglia, di essere famiglia. La storia recente ci ha insegnato che non è sempre così, bisogna anche impegnarsi, bisogna anche scoprire gli elementi che costituiscono, che costruiscono, che nutrono le relazioni intra-familiari a partire dalla relazione di coppia. Non basta sposarsi perché ci sia un dialogo sereno, un dialogo armonioso; la storia personale e i vissuti di ciascuno sono i punti di partenza che poi impegnano i due coniugi o i due che si mettono ad abitare insieme, a costruire una modalità di narrazione di sé,

### **Che cosa è il dialogo?**

Il dialogo è condividere all'altro qualcosa di personale, qualcosa di interiore. Non è semplicemente o soltanto: “dove sono nato” e: “che cosa ho fatto”, ma è: “come ho vissuto”, “cosa ho provato”, “che cosa è successo”, “in che modo quello che è successo mi ha fatto capire, mi ha

interpellato, mi ha provocato”, e tutto questo narrato ad un “tu” che mi ascolta, che mi fa spazio. E, passo successivo: **dialogo- ascolto**, restituire al “tu” l’ascolto, fare spazio alla sua reazione e questo non è sempre facile, questo va costruito.

Diceva un pedagogista del 1700 che per educare bene un bambino bisognerebbe cominciare da quando nasce suo nonno. È un’affermazione impegnativa ma che, seppur datata di qualche secolo fa, ci aiuta a comprendere come nella storia di tutti noi **“noi siamo preceduti”**. Noi siamo preceduti dal fatto che nasciamo figli dei nostri genitori, quindi la loro storia e le loro scelte ci caratterizzano perché ci influenzano dando il “la” alla nostra vita. Noi siamo preceduti perché il loro modo di vivere, di approcciare la vita, di considerare gli eventi e di dare senso agli eventi della vita, ci modella, ci plasma dai primi anni della vita in avanti e si trasforma, piano piano, in qualcosa di nostro.

Proviamo a pensare per esempio all’accento: se i nostri genitori in casa parlavano il loro dialetto con il loro accento, è probabile che un figlio capisca bene questo accento; magari parla anche qualche lingua e qualche volta succede che andando a scuola la sua pronuncia sia dissimile da quella richiesta dall’insegnante; questo è un esempio banale però ci aiuta a capire quanto noi veniamo modellati dal rapporto con i nostri genitori.

In questa interazione **il linguaggio**, quindi come si modula la parola dentro le relazioni, è un’esperienza che facciamo da quando nasciamo, perché da quando nasciamo veniamo fatti oggetto di parole che ci comunicano; forse non siamo in grado di capire il senso delle parole, però ci comunicano qualcosa e noi cominciamo a recepire. Poi crescendo incominciamo a sviluppare anche una struttura in grado di elaborare il linguaggio, dare alle parole e agli oggetti i significati, e così via.

Quali sono le parole più usate sulle quali questa sera cercheremo di riflettere? Ne abbiamo scelte due, una è la parola “no”.

### **La parola “no”**

La parola “no” è una parola che siamo abituati ad ascoltare fin da piccoli. Quali sono i *no*? «Non mettere le dita lì, che c’è la corrente» - «Non camminare male che cadi» - «Non mandar giù bocconi grossi che ti vanno di traverso» - «Non metterti le dita nel naso» - «Non andarti a schiantare in moto» - «Non farti le canne», e via di questo passo. Sono affermazioni accompagnate da una parola, la parola “no”. La parola “no” è una delle parole più usate nei rapporti intra-familiari, sia che si parli in coppia, sia che si parli tra genitori e figli, eccetera.

**La domanda è: la parola “no” è sempre utile?**

**Qual è il problema della parola “no”?**

Facciamo un esempio: se io chiedessi a voi che siete tutti adulti, vaccinati e capaci di riflettere: «Per piacere, non pensate alla cinghietta nera del mio orologio che ho sul braccio», voi cosa fate?

*\*andiamo subito a guardarla!*

Andate subito a guardarla! Ma guarda, vi ho chiesto di non fare una cosa e la prima cosa che fate è proprio quella! Allora, immaginiamo di avere in questa stanza un bimbo di età tra l’anno e l’anno e mezzo, più o meno l’età in cui gattona, poi si mette in postura eretta e comincia ed esplorare lo spazio e si dirige verso ciò che è all’altezza del suo campo di percezione. Una presa di corrente è, più o meno, all’altezza del suo campo di percezione, se noi diciamo a un bambino di quell’età: «Non mettere le dita lì perché c’è la corrente», secondo voi che cosa fa quel bambino?

Va subito a infilare le ditina nella presa di corrente, o si avvicina, o fa qualcosa di questo genere. La domanda è: «Come mai?». Se io, pur animato dalla buona, retta, ottima, intenzione di proteggerlo dalla folgorazione gli dico: «Non mettere le dita lì», come mai il bambino va a infilare le ditina subito lì?

*\*abbiamo risvegliato la sua curiosità.*

*\*deve comprendere il messaggio*

*\*per spirito di contraddizione*

Forse è un po' presto avere spirito di contraddizione a quell'età.

*\*per non fare una cosa deve conoscere perché non lo deve fare.*

Questo è già complicato: per non fare una cosa deve sapere il perché non lo deve fare!

*\*ciò che stimola il suo interesse è questo divieto, e il divieto lo induce in qualche modo ad andare proprio lì a provare.*

Queste sono tutte risposte interessanti che meriterebbero di essere riprese (ma il tempo non ce lo consente) perché sono risposte che partono sostanzialmente da un adulto che riflette e che è abituato a comprendere ciò che avviene e a dare un senso e un significato.

In realtà il bambino è molto in formazione, in crescita, è in età evolutiva, deve ancora strutturarsi, ma quello che noi sappiamo essere caratterizzante il bambino come l'adulto è questo: **il nostro cervello ha bisogno di capire**, attenzione però, **la parola "no" non esiste per il cervello umano**; la parola "no" esiste soltanto nel linguaggio, e nel linguaggio umano. Perché non esiste nel nostro cervello? Perché la funzione del nostro cervello è proprio quella di comprendere, di rappresentare, dare significato, dare senso.

Se io dico: «Non mettere le dita lì», e posso dirglielo anche in linguaggio non verbale, attraverso la gestualità, il bambino percepisce: «Dita! Dove? Lì!». Ed è esattamente quello che avete fatto voi poco fa quando vi ho chiesto: «Non pensate alla cinghietta nera del mio orologio», pronunciando «cinghietta nera del mio orologio» il vostro cervello è andato a dare senso, significato, alle mie parole e quindi la cinghietta nera del mio orologio l'avete, in un certo senso, identificata nel vostro cervello: proprio quello che io non volevo!

In realtà questa è una modalità di comunicazione che ritroviamo spesso: quando qualcuno capisce che basta mettere un "no" davanti per far fare qualcosa a qualcuno, lo usa un po' impropriamente, e non sarebbe molto corretto! Quando un genitore si ritrova il figlio nell'età del "no": «Vieni qui!» - «No!», «Mangia con la mano destra» - «No!». Magari qualche genitore, ahimè, ha scoperto che mettendo il "no" davanti alla sua comunicazione nei confronti del figlio, ottiene quello che vuole e pensa di avere superato quella fase, invece no! «Adesso ti chiedo di non venire qui!», il figlio si avvicina e il genitore pensa: «Ti ho fregato!», in realtà è una forzatura questa! Perché?

### La fase del "no"

Perché (e questa è una piccola digressione) nel caso specifico la "fase del no" per gli psicologi è una fase molto importante nello sviluppo del bambino. Se noi potessimo chiedere a un bambino una domanda identitaria prima della fase del *no*: «Ma tu chi sei? Chi senti di essere?», se un bambino fosse in grado di rispondere forse ci risponderebbe con un'affermazione del tipo: «Io sono una specie di tutt'uno con la mamma. Io e la mamma siamo una roba sola», che è un tipo di risposta che ha un senso nella fase evolutiva di crescita, di inizio di percezione di sé, di chi si ha davanti, da parte del bambino. Ma questa percezione deve cambiare, deve evolversi, perché se mi rispondesse così a vent'anni saremmo in presenza di un segnale grave, un segnale che insieme ad altri potrebbe far venire anche cattivi pensieri, tipo psicosi o altro.

Una volta si diceva che per educare bene un bambino bisogna iniziare da quando nasce suo nonno; oggi si dice che *per fare una buona psicosi ci vogliono almeno tre generazioni*, lo dicono le scuole di terapia. Quindi quando queste percezioni di sé non percorrono i passaggi evolutivi sani, rischiano di mantenere queste deformazioni.

Il bambino nel momento in cui entra nella fase del *no* è come se comunicasse, segnalasse, che **lui si sta percependo diverso dalla mamma e dal papà e da tutto quello che ha davanti** e questo è molto importante perché se mi percepisco diverso: «Mi percepisco un "io" diverso da te, mamma», e dopo un po', quando questo l'ho capito, entro in un'altra fase dell'età: **la fase dell'Edipo**. È il bimbo che dice: «Mamma, vero che mi aspetti quando divento grande, e ci sposiamo?», e va bene perché il bambino comincia a scoprirsi diverso dalla mamma, comincia a osservare il comportamento del papà, a identificarsi un pochino nel papà, e quindi è una percezione di sé fondamentale.

Quindi la fase del *no* è molto buona nello sviluppo del bambino purché non si ripeta in altra modalità nell'adolescenza, dove l'età della trasgressione, l'età del protagonismo sociale, cambia la propria vita, ma questa è un'altra storia.

### **Comunicare con i *no* ad un bambino non sempre è utile, perché?**

Perché *rischiamo di mettergli davanti proprio quello che non vogliamo*. Il suo cervello che sta cominciando a funzionare (e grazie a Dio si spera bene) dà senso e significato alle parole. Se io dicessi a un bambino: «Non metterti le dita nel naso»: “naso”, “dita”, eh, come si fa? È più facile per lui mettere le dita nel naso proprio perché il cervello si rappresenta questo.

Facciamo un ultimo piccolo esperimento per poi chiederci: «Allora che cosa possiamo fare? In che altro modo possiamo comunicare? Quando il *no* è veramente utile? Quali sono i *no* utili? Per fare questo secondo esperimento vi chiedo 10 secondi di pazienza: mettetevi comodi, rilassati, non pensate a nulla. Pensate magari agli elefanti a pois, così ripulite un po' gli schemi mentali. Se vi trovate meglio a concentrarvi su voi stessi chiudendo gli occhi, ascoltando le mie parole potete chiudere gli occhi, e se preferite tenerli aperti potete tenerli aperti.

Io pronuncerò delle parole e vi chiederò subito dopo quali rappresentazioni interne vi sono venute. Prenderò queste parole in prestito da un passo della Bibbia molto significativo: mettetevi comodi, io pronuncio queste parole: «**Non uccidere!**». Ora vi chiedo quali rappresentazioni vi sono venute, pensieri, immagini.

*\*Caino*

È venuto un pensiero di uccisione?

*\*un giudizio sulla situazione attuale di tanti gli assassini*

Questo è un pensiero complesso e dà una rappresentazione più complessa.

*\*ho pensato alla scritta “Non uccidere”*

La maggior parte delle persone cui si pone questo piccolo test “non uccidere”, risponde dicendo: «A me è venuto in mente un coltello», «Una mano con un coltello», «Un fucile, una pistola», «Qualcuno che uccide, qualcuno che strozza», vedo che qualcuno di voi annuisce: sono le immagini di partenza che il nostro cervello dà all'espressione “non uccidere”. C'è una parolina difficile che usiamo noi psicologi ed è “**ricerca transizionale**”, perché il nostro cervello va alla ricerca, dentro la sua esperienza, di che cosa per lui rappresenta e significa “non uccidere”. Però, proprio perché abbiamo detto “non uccidere”, per molti il primo pensiero è un'immagine di uccisione o di qualche cosa che ha a che fare con l'uccidere.

Continuiamo il nostro piccolo test per altri 10 secondi, vi chiedo di mettervi ancora comodi pensate ancora di elefanti a pois così ripuliamo gli schemi mentali. Di che colore i pois e di che colore gli elefanti?

*\*elefanti rosa a pois verdi*

*\*viola a pois grigi*

Adesso pronuncerò un'altra frase e vi chiedo sempre di mettervi comodi e rilassati e vi chiederò quali sono le prime immagini che vi vengono e le rappresentazioni interne. La frase è: «**Non uccidere ma proteggi la vita. Promuovi la vita, fai fiorire, cantare la vita attorno a te**», che immagini vi sono venute?

*\*immagini belle*

*\*un neonato*

*\*un'esperienza bella della mia vita*

*\*una donna in gravidanza*

*\*un bambino neonato e dei fiori*

Dall'immagine del coltello, dell'uccisione, le risposte sono passate a: «Un bambino, una cosa bella, un neonato, dei fiori», notate quali differenze rappresenta, come partenza della comprensione di un'affermazione, il nostro cervello.

Questo è interessante! Vi ho detto la stessa cosa: «Non uccidere» nella prima parte e nella seconda parte: «Non uccidere ma promuovi la vita, proteggi la vita, fai fiorire, cantare, danzare la vita», e questo è proprio perché il nostro cervello deve dare senso e significato alle parole, deve dare senso e significato a quello che gli viene comunicato.

### La parola “no” quando è che è veramente utile?

Abbiamo preso in prestito da un passo dell’Esodo uno dei comandamenti: “non uccidere”, perché? Perché per i biblisti (in quel contesto dove il popolo aveva raggiunto un livello di bassa moralità, dove si derubava, dove si ammazzava) quei comandamenti in forma negativa era come se avessero l’effetto di dire: «Adesso basta queste cose qui! Stop! Cambiamo! Adesso queste cose qui non le farai più! Ne faremo delle altre». E questo, per esempio, è proprio uno dei modi per utilizzare la parola “no” a un bambino in modalità più utile. Quando il bambino mi ha sentito tante volte comunicare con il *no*: «No, non si fa così! No, ti ho detto di no!», **il no diventa una parola gioco**, una parola che accompagna quasi senza senso: «No, no! No...». Il problema è che quel *no* diventa inefficace.

Ma se il bambino piccolo, dell’età che abbiamo detto, tra un anno e un anno e mezzo, fosse a 8 - 10 metri da me e vicino ai suoi piedi c’è una presa di corrente con i fili scoperti, se io gli dico: «Non mettere le mani lì», il rischio è molto alto. Se non mi ha sentito spesso pronunciare dei *no* e dico: «No, fermo! Corri qui da papà», magari quella espressione ha un effetto: **è un “no” che lo contiene** e allora può essere utile. In tutti gli altri casi, anziché dire: «Non mettere le dita lì, che c’è la corrente!», noi dobbiamo chiederci: **«Al posto infilare le ditine lì, che cosa vorrei che facesse?»**.

Avete mai giocato a testa o croce? Quando giocate a testa o croce su un lato della vostra moneta c’è quello che sperate che esca, e sull’altro lato c’è quello che sperate non esca: quindi sulla nostra moneta di atto comunicativo: «Speriamo che non si folgori, speriamo che non metta le dita lì», la domanda è: «Che cosa speriamo che avvenga invece?», questa è una domanda molto impegnativa perché mi porta a passare dal *no* che è spesso facile, e che richiede pochissima riflessione, ad uno sforzo educativo importante.

Proviamo a immaginare una scena assurda dove voi adulti entrate in una rotatoria e trovate un’uscita: “di qua è vietato”, trovate un’altra uscita: “di qua è vietato”, girate e tutte le strade sono vietate. Che cosa fate? Dopo un po’ avete una reazione di rabbia, pigliate la prima strada vietata e la percorrete: non è utile, è assurdo! Ma a voi servono delle indicazioni su quale strada potete percorrere, arrivate a una rotatoria e di qua no, ma di qua vai in questa direzione, in quell’altra uscita vai in quest’altra direzione, quindi mi servono dei *sì* anziché dei *no*, dei *sì* su quello che potete e dovete percorrere.

Per il bambino siamo partiti da questo esempio: «Non mettere lì le dita perché c’è la corrente», più che il messaggio: «Non mettere le dita lì» (il messaggio «Perché c’è la corrente» è quello che spesso usiamo noi adulti per cercare di spiegare, ma ad un anno, un anno e mezzo, la parola “corrente” è una parola che non ha senso per lui!) noi dovremmo interrogarci su che cosa vogliamo che faccia un bambino di un anno e mezzo in una stanza.

Perché allora quella roba lì non la voglio, uccidere non lo voglio! Poi abbiamo detto «Fai fiorire la vita», siamo partiti da una cosa che non vogliamo ma poi siamo andati subito a una cosa che invece vogliamo! Così pure per un bambino, **la parola no meno la uso e più utile è!**

Ma al posto del *no*, poiché è importante interagire col bambino, io devo trovare risposta a **«Che cosa voglio che faccia il bimbo?»**, allora a seconda delle età, a un anno, un anno e mezzo io posso prendere un pupazzetto, e chiamarlo: «Niccolò, guarda che bei colori! Senti come suona! Vieni a toccare come è morbido, bravo, vieni a giocare!», il bambino viene a giocare: «Bravo!», lo guido verso un *sì*, poi là cercherò di mettere una protezione, di mettere un salvavita e lo controllerò quando lui esplora la stanza, perché nell’esplorazione della stanza lui si avvicinerà.

Voi sapete che i bambini sono abilissimi nel gioco “acqua- fuoco”: se mi sente preoccupato: «Oddio si sta avvicinando, va troppo vicino alla presa di corrente», per lui è un gioco: «Quando mi avvicino papà e mamma mi dicono “non ti avvicinare” e allora devo vedere». Devo controllare, se

c'è reale pericolo e se il bambino passa, guarda e passa, non si avvicinerà più a quella presa di corrente; se invece io gliela ho proprio pronunciata e indicata, tornerà spesso perché comincerà ad osservare le mie reazioni.

Questo è un piccolo esempio, ora proviamo a passare a un bambino di 4 – 6 anni: «Non metterti le dita nel naso. Non si mettono le dita nel naso!» che cosa vi verrebbe da dire al posto di queste parole, facendo tesoro di quello che abbiamo fin qui detto?

*\*usa un fazzoletto!*

Bravissima! Siamo passati da quello che non vogliamo (le dita nel naso) a quello che invece vogliamo: «Se percepisci il nasino sporco è normale pulirlo! Come si fa? Qual è la regoletta? Mamma ti insegna; prendi il fazzolettino, lo usi in questo modo, ok, bravo!»

Sta salendo sulla scaletta dello scivolo...

*\*gli dico: «Attenzione è brutto, sporco, giragli intorno»*

Sono discorsi fallimentari perché dobbiamo ricordare che i bambini fino all'età scolare e almeno fino alla terza o quarta elementare compresi, sono molto corrispondenti ai genitori. Un ragazzino di terza media o un maschietto di prima superiore magari comincia a differenziarsi, ha bisogno di fare esperienze di diversificazione, ma un bambino in età scolare è ancora molto corrispondente e servono molto di più i *sì* che non i *no*: sono molto più importanti i *sì*.

Facevo un esempio, sta salendo sulla scaletta dello scivolo, il messaggio: «Non mettere il piede male, che cadi», che effetto ha sul cervellino del ragazzino che sta crescendo? Che va in “ricerca transizionale”, cioè va a cercare quando è caduto, qual è la sensazione, e quindi si è rappresentato una cosa che noi non vogliamo! È andato dentro di sé a cercare l'esperienza di quando è inciampato o è caduto; si è messo in testa quella roba lì per una questione di secondi e rischia di rappresentarsela: il rischio di scivolare e di cadere è più alto rispetto a un messaggio più corretto: quale vi verrebbe?

*\*di tenersi bene*

Brava! «Stringi bene le mani mentre sali! Appoggia bene i piedini! Bravo! Una mano per volta e un piede per volta, bravissimo!», questi messaggi sono tutti dei *sì*, e il rischio di cadere c'è sempre ma è più basso. Bravissimi, vedo che state comprendendo quali sono le frasi più utili!

Sta masticando (scegliete voi l'età) «Non mandare giù bocconi grossi che ti va di traverso», questa è una comunicazione tipica del rapporto tra genitori e figli, ma è quello che non volete! Che cosa direste?

*\*mastica bene*

Brava! «Mastica bene, guarda come fanno papà e mamma, e quando hai masticato bene allora si manda giù», questo è “accompagnarlo verso il *sì*” e questo è molto importante.

Allora, non è che i *no* vengano banditi, ci sono dei *no* contenitivi, ci sono dei *no* regolette che piano piano definiamo, ma, da piccoli, sono più importanti i *sì*.

Se voi vi fate aiutare da qualcuno per avvicinare uno strumento di tecnologia avanzata, ad esempio un computer o altro, e vi dice: «Guarda, non si fa così, non si accende così».

*\*devi spiegare come si accende*

La domanda normale che si farebbe è: «Come si accende? Una volta acceso come si fa?», sono domande normali che ci vengono.

Allora la prima parola dalla quale siamo partiti è una delle parole più usate, la parola *no* non sempre è utile; è molto più utile fare una riflessione educativa sul *sì* al posto di quello che non vogliamo: «Io questa roba qui non la voglio, voglio quest'altra».

Gli esempi fatti fin qui sono facili da capire, ma possiamo pensare ad esempio a interazioni come qualche comportamento di gelosia nei confronti magari di fratellino o di una sorellina più piccola. Il messaggio: «No, ti ho detto di no, non si fa così, non va bene, non bisogna, no, no», alla luce della nostra riflessione fin qui fatta può causare un senso di disagio ma anche di impotenza perché i messaggi sono poco utili.

Ci sta un altro modo di fare? Ci sta! «Si fa così e così! E poi se vuoi chiamare la mamma non è facendo piangere tuo fratello che fai venire la mamma. Vieni dalla mamma e mi chiami direttamente, e io vengo», non so se rendo l'idea.

*\*quindi non partire negli insegnamenti con la parola **no**, ma usiamo un concetto propositivo. Però i **no** diventano importanti nella risposta, cioè se il bambino mi chiede: «Posso fare quella cosa?» Posso usare il **no**? Come lo uso? Perché lui ha già il concetto di quello che vuole fare.*

«Questa cosa **no!** Ma puoi fare quest'altra». Quando un bambino chiede: «Posso fare questa cosa?», è un bambino che innanzitutto si è modellato o si è lasciato modellare in una modalità sana, ha imparato che ci sono delle regole, ha imparato che si può chiedere prima di fare qualcosa di particolare o di diverso dall'ordinario. Un bambino che sa porre questa domanda è un bambino che sta crescendo meravigliosamente e lì il concetto del **no** è già stato elaborato.

Quello che per me è importante è che il concetto del **no**, spesso, lo si associa a una riflessione etica, a una riflessione morale. Non insegniamo il catechismo a un anno e neanche a due e neanche a cinque o sei anni, iniziamo a insegnare con molta gradualità il catechismo qualche anno dopo: a sette o otto anni, perché? Perché **la capacità di percepire un positivo e un negativo a livello morale è più avanti**. Prima c'è la parola che però è una **parola gioco**, una **parola di contenimento**. Il bambino cui si è detto: «No! Ti ho detto di no!», il bambino che è tutta “spinta e proiezione verso...” si trova in difficoltà, gli servono i **sì**: «Non così, ti ho detto!», non così, ma: «In quest'altro modo sì!»,

Perché poi il **no** diventa qualcosa che ci accompagna nell'arco della vita, ce lo ritroviamo in tante situazioni. Oggi, per esempio, ci sono dei colleghi che debbono fare dei colloqui di valutazione di potenziale di persone e pongono domande a un candidato, le risposte con il **no** sono quelle che mettono più in difficoltà gli esaminatori perché non sono risposte che parlano bene. È un po' come se io avessi una freccia (supponete che questa biro sia una freccia) e immaginate agli occhi della vostra mente un arco: se avessi un arco e una freccia e dicessi: «Non voglio colpire quella lavagna là!», dove è orientata la mia freccia? Verso la lavagna che non voglio! Dove rischia di andare la mia freccia? Dalla parte dove non voglio!

Ecco l'importanza dell'interrogarmi su “quello che voglio”, e non su “quello che non voglio”. «Come mai cambia lavoro?» - «Eh, **non** mi trovavo bene dov'ero!», io sto puntando verso una cosa che non va bene. È molto più importante interrogarmi: «Questa freccia dove voglio lanciarla? Cosa voglio colpire?», magari mi dico: «Voglio colpire questa lampada», la oriento verso la lampada e mal che mi vada ci arrivo però vicino, ma questo orientamento verso la lampada è più utile che: «Non voglio colpire quella lavagna!», vedete dove è orientata la mia freccia?

Questa è la povertà limitata della parola **no**, che ci accompagna non solo nei messaggi semplici e come interazioni quando siamo bambini, ma proprio come uno stile di vita. Noi dobbiamo interrogarci di più sulle cose utili, sui **sì**: ci servono molto di più.

*\*c'era un libro dal titolo “Se mi vuoi bene dimmi di no” è uno slogan?*

Sono i **no** che fanno crescere! I **no** che fanno crescere hanno sempre un **sì** in un'altra direzione: «Perché non mi lasci andare alla consolle del videogioco?» - «Ti ho detto di no!», ok. Ma «Ti ho detto di no perché hai già giocato un'ora. Ci puoi tornare domani, adesso è importante che tu faccia anche le cose che a scuola ti hanno chiesto, i tuoi compiti. Poi è importante che magari aiuti mamma a fare una piccola cosa in casa. Adesso facciamo questo».

Questo è un piccolo **no** che aiuta a rafforzarsi; questa è una modalità che lo relativizza, sennò rischiamo di avere dei ragazzi che stanno quattro o cinque ore a casa davanti a un videogioco o a Internet. Ho sentito di alcuni adolescenti: 6 ore della loro giornata su Internet, oltre le ore di scuola! C'è qualcosa che ci sta un po' sfuggendo, cioè stiamo un po' esagerando su questo, ci vogliono dei **sì** in un'altra direzione.

*\*in alternativa ai **no** io ho sempre dato delle spiegazioni.*

Credo di poter dire che è una cosa buona, ripeto però che servono di più i *sì*.

Passiamo ad una seconda parola che abbiamo scelto, e sulla quale facciamo una piccola riflessione

La domanda era: ***le parole più usate nelle relazioni intra familiari sono sempre utili?***

La seconda parola la prendiamo da un verbo, uno dei verbi più straordinari che noi umani utilizziamo: **il verbo “essere”** e in particolare l’espressione alla seconda persona dell’indicativo presente: **“tu sei”**. Ci introduciamo in questa riflessione con due esempi tratti da due contesti, e la facciamo sempre nell’interazione genitori – figli così la facciamo più semplice.

Immaginate una stanza come questa dove entra un bambino con una palla, dà un bel calcio, la palla colpisce la telecamera e la rompe, rimbalza e colpisce qualcos’altro. L’interazione standard sul pianeta Terra: «Deficiente, guarda cosa hai fatto! Sei cattivo!», fine dell’interazione. Poi prendiamo l’astronave e andiamo su Marte; gli scienziati della NASA ci dicono che Marte è un pianeta molto simile alla Terra, e anche su Marte c’è un locale come questo e c’è un bambino marziano con la sua palla. Tira con un calcio la palla, colpisce la telecamera che si rompe e si rompe quest’altro oggetto; l’adulto che è un marziano dice: «Oh, la telecamera rotta, i vetri rotti! Vieni qui: ma quando tu sei venuto qui con la palla, cosa volevi fare? Volevi rompere la telecamera?» - «No! Volevo giocare» - «Bravo, è una cosa buona giocare, solo che se ti ricordi avevamo detto che a palla si gioca fuori, in cortile. In casa si gioca con i lego, con le macchinine, si fanno i compiti. Ok?» - «Ok, sì, scusa» (solo i marziani chiedono scusa!) - «Sì lo so che non lo hai fatto apposta, vieni qui, ti do un bel bacio; adesso papà raccoglie gli oggetti rotti e tu vai fuori a giocare con la palla. Mi aspetto, però, che dalla volta prossima tu a palla giochi solo fuori, e in casa giochi solo con i lego e le macchinine». È un esempio: due case una su Marte e una sulla Terra, che differenze notate?

*\*su Marte è più positiva*

Sulla Terra gli ha detto: «Sei cattivo, sei un deficiente», su Marte gli ha detto: «Sei bravo»

*\*per cercare di non sminuire la sua autostima*

Questa è una riflessione utile, una riflessione complessa, andiamo sulla sua autostima; in che modo noi gliela sminuiamo?

*\*facendogli credere che è stupido, che ha fatto una cosa che non doveva fare.*

Il problema è che ***i bambini dopo un po' ci credono alle parole che noi diciamo loro***, e se ci sentono dire più volte: «Sei cattivo, sei disobbediente», dopo un po’ si convincono di esserlo e poi vanno in cerca di conferme.

### **La seconda parola su cui vogliamo riflettere è il verbo “sei” più un attributo: “sei bravo”, “sei cattivo”.**

Qual è la differenza tra: «Sei bravo» e: «Sei cattivo»? Perché quando ci viene detto: «Sei...» più qualche attributo negativo, se siamo normali stiamo molto male? Perché quando ci viene detto: «Sei...» più un attributo positivo stiamo meglio, ci sentiamo meglio?

C’è una spiegazione molto precisa: nel primo esempio che abbiamo fatto, io ho solo avuto una reazione dell’adulto che ha bollato come “*sei cattivo*” il comportamento del bambino; nel secondo caso c’è stato un intervento “più da marziani” che ha differenziato **quello che uno ha fatto e l’intenzione del fare e chi è**: c’è una differenza!

Entriamo anche qui in una piccola riflessione, se io chiedessi a voi: «Di nome chi siete? Lei chi è di nome? E lei chi è?»

*\*Angela, Giuseppina, Franco, Marco*

Tra dieci anni chi sarete voi?

*\*Angela, Giuseppina, Franco, Marco*

E tra cinquecento anni, per gli uffici anagrafici del futuro come sarà il vostro nome, chi siete?

*\*sempre Angela, Giuseppina, Franco, Marco*

Sempre lo stesso! Quello che è, lo è sempre! Quello che è si distende in una continuità di tempo.

Dagli psicologi *il verbo “essere”* è considerato un *verbo identitario*, perché descrive, designa, caratterizza la percezione identitaria di una persona; il fatto che viene detto è: «Tu sei», ma non “sei oggi”, “*sei in una continuità di tempo*”; quando usiamo questa espressione per censurare: «Sei sempre il solito», sempre!

Proseguiamo la riflessione: di che colore avete messo la camicia oggi?

\*bianca, gialla,

\* violetta, blu,

Adesso ditemi: «Nei prossimi giorni cambierai camicia?»

Quello che ha fatto lo può cambiare, lo cambia normalmente, *quello che è, lo è sempre*. Quello che hai fatto lo puoi cambiare, *quello che sei si distende nel tempo*. Ora, quello che hai fatto può anche essere considerato improprio, erroneo, ma lo puoi cambiare, ma non puoi cambiare quello che sei.

Abbiamo detto: la percezione dei “*sei...*” è per sempre. Questo significa che quando noi usiamo le parole: «*Sei...*» seguite da attributi o aggettivi negativi, è come se inchiodassimo ad una realtà (che rischia di sembrare simile ad una croce) una persona in una continuità di tempo: «Sei sempre così», ecco perché stiamo male!

Si può fare anche con se stessi: «Sei bravissimo!» quando poi noi abbiamo una modalità di dialogo interno che ha introiettato dentro di noi le parole negative più volte ricevute: «Sei il solito...», dopo un po' ci crediamo così tanto che diventa il disco interiore che accompagna certi nostri comportamenti, certi nostri atti: «Sei sempre il solito...!», e questo ha un effetto disincentivante, ha un effetto di abbassamento, un effetto negativo.

Allora, attenzione! Perché qui la vera riflessione sul verbo essere è da un lato “chi diciamo che è il mio familiare” o “chi è l'altro”, ma la riflessione successiva è: **come correggerci?** Perché è fondamentale correggerci! Diceva Giulio Cesare, imperatore romano: «Se non hai un amico che ti dica i tuoi difetti, paga un nemico perché te li dica», quindi la correzione, per chi ha capito quanto importante sia, è preziosa.

Ad esempio: io magari ho trovato un bel terreno in un bell'avvallamento, mi costruisco una casetta. Ce l'ho con un mio vicino, un geologo, che mi dice: «Guarda, tra me e te non c'è mai stato buon sangue, però devo dirti che stai costruendo la casa su un avvallamento che è il letto antico di un fiume. Sono tre secoli che lì non piove tanto. Se un domani si mette a piovere tanto, il bacino idrico si porta via te, casa, famiglia, tutto! Fai la casa 10 metri più in là, sollevata di 5 – 6 metri rispetto all'avvallamento e lì, anche se piove tanto, non ti porterà mai più giù la casa». Io cosa dico? «Era un mio nemico, ma il suo consiglio mi diventa prezioso».

### **Come correggerci?**

La correzione non può mai essere fatta sull'identità, perché proprio sulle parole noi facciamo l'esperienza umana, che non potrà mai essere esperienza della parola di Dio perché la parola di Dio si differenzia rispetto alla parola umana *perché fa ciò che dice appena viene pronunciata: crea*. Ha detto: «Sia la luce», e la luce fu; dice: «Ti sono rimessi i tuoi peccati», e i tuoi peccati ti sono rimessi; «Alzati e cammina», e quello si alza! La Parola di Dio è una parola che si caratterizza perché fa immediatamente quello che dice.

La parola umana non ha questa valenza ma tende in questa direzione, quando io dico a qualcuno «Sei cattivo» (per censura di comunicazione pubblica mi fermo a: «Sei cattivo», però quando nelle relazioni intra familiari il linguaggio esprime la pesantezza, le parole sono molto più pesanti!) questo dopo un po' concorre a realizzare proprio quello che alla fine io censuro, questo è il meccanismo.

Allora correggere è importante; dire: «*Sei...*», è fondamentale ma con gli attributi positivi. Una delle parole più interessanti, da questo punto di vista, è riflettere sul Battesimo di Gesù al Giordano. Si ode - dice il Vangelo - una voce che dice: «Questo è il Figlio mio, l'eletto in cui mi sono compiaciuto. Tu sei mio figlio», e da quel momento, da quando c'è questa voce che dice così, la vita di Gesù cambia perché la vita riservata, nell'intimo della propria famiglia, diventa pubblica.

Inizia una missione pubblica: **“fare di sé un dono agli altri”** perché “Figlio” lo è in pienezza, da quel momento per sempre: «Tu sei mio figlio»

E allora vedete che nell’interazione di coppia e nell’interazione con i figli è vitale usare il verbo essere con gli attributi positivi perché questo nutre la relazione: la definizione identitaria sana.

E sulle correzioni? Sulle correzioni dobbiamo usare dei linguaggi corretti. Si correggono i comportamenti, non quello che si dice! Si correggono le strategie, come uno fa le cose, non quello che uno è! E nemmeno i valori e le intenzioni: per lo più le intenzioni sono buone! Sono rarissime le persone che hanno intenzioni perverse, sono proprio dei personaggi che si studiano e che magari si possono incontrare. Abbiamo visto oggi sul giornale il dramma di una persona che ha ospitato per nove anni con amorevole accoglienza un ragazzo che era intenzionato di fare qualcosa di disonesto, ma è un altro discorso.

La maggior parte dei nostri atti sono animati da intenzioni buone, e allora si coregge il comportamento: «Le parole che hai detto ieri sera alla nonna non mi sono piaciute. Tu sei bravo, sei capace di capire che la nonna ha la sua età, e sei capace di rispettarla. Mi sei piaciuto l’altro giorno che hai usato queste altre parole con la nonna, e che hai fatto questi gesti. Siccome so che sei bravo e sei capace di capire, mi aspetto che d’ora innanzi con la nonna usi delle parole giuste perché so che sei capace. Ok?».

Scopriamo che sappiamo modulare il linguaggio col verbo essere riferendo il verbo essere alle cose positive e i comportamenti li possiamo anche correggere: «Sono 6 giorni che hai questa camicia, adesso cambiala!», questa è una correzione. Oppure immaginiamo una scena: una maestra in seconda elementare sta spiegando ai suoi scolari aritmetica, la somma di numero con più cifre, 3 - 4 - 7 cifre, il bambinetto guarda l’esercizio che la maestra sta riportando alla lavagna, magari è un po’ spostato rispetto alla centralità della lavagna, per cui guarda la lavagna, copia tutte le cifre esattamente, fa la somma, e la somma è sbagliata.

Una non-maestra direbbe: «Eh, non sei portato per l’aritmetica! Sei bravo a giocare a pallone. Guarda invece le bambine come sono brave loro!». Una brava maestra dà un colpo d’occhio, osserva, e gli dice: «Bravo, sei stato attento, hai copiato i numeri alla lavagna, solo che la regola è quella di allinearli da destra verso sinistra, tu li hai messi tutti giusti ma da sinistra verso destra. Li hai allineati con una regola che non funziona. La regola è questa: parti da destra e li allinei verso sinistra: rifallo un po’ come ti ho spiegato, e adesso fai la somma. Adesso è giusta, vedi che sei bravo? Stai bene attento alle regole».

È una correzione perfetta perché è stato bravo, si è impegnato, aveva l’intenzione, è stato attento, ha copiato le cifre: si può correggere il comportamento, si può correggere l’uso del linguaggio, non quello che sei! **Quello che sei è sacro**, ma **quello che sei** è fondamentale dirglielo perché ti nutre, ti fa crescere l’autostima.

Allora, la seconda parola molto usata nelle nostre interazioni è **il verbo essere sempre con attributi positivi** e se c’è qualcosa che non va, rimediamo al fare, al comportamento. Si può cambiare il fare, si può cambiare il comportamento, anche qualche strategia di può cambiare, migliorare, ma quello che sei lo sei sempre ed è sacro! E ve lo dico perché sono i legami affettivi quelli che ci costruiscono nelle relazioni di coppia come nelle relazioni familiari, come il rapporto genitori figli, e **quando c’è qualcosa che non va riferirlo al fare**. Questa è una piccola regola, molto utile, che ci fa fare un’esperienza più sana anche quando siamo delusi da qualcosa, anche se qualcosa non corrisponde.

Immaginiamo un’altra scena **a proposito delle parole che il bambino crede**: un bambinetto di 3 o 4 anni sporco di Nutella sui vestiti e sulle mani, e il barattolo della Nutella caduto a terra e rotto. Il bambino gioca lì vicino e sente: «Chi ha rotto il barattolo della Nutella? Se lo trovo, gli taglio le mani!», e poi questo personaggio chiede: «Sei stato tu?» - «No, io no!».

Ho cercato di emulare il potenziale gesto autentico di un bambino, qual è il gesto?

*\*mettere le mani dietro la schiena*

«**No, io no!**». Il bambino sta dicendo una bugia? No! Sta proteggendo se stesso. Sta facendo un atto prezioso di protezione di sé, perché **crede alle parole di quell'adulto**: «Le mani sono preziose, sono un pezzo di me, le metto via!», quel **no** non è una bugia, è un meccanismo di difesa! E questo ci dice quanto crede alle parole dell'adulto. E se uno gli dice: «Sei cattivo, sei disobbediente, sei sempre il solito!», lui dopo un po' si convince di essere così.

Le prime applicazioni di queste riflessioni, non sono state fin da subito nell'ambito educativo, appena si è compreso questo, il modo aziendale ha preso a piene mani questo, si sono fatti dei corsi negli USA dove facevano andare i manager delle aziende per corsi intensivi di tre giorni a diecimila dollari: «Vuoi fare il progresso, il futuro della tua azienda o vuoi distruggere la tua azienda? Tratta i tuoi dipendenti così: hanno fatto qualcosa che non va? Digli: «Sei un disgraziato, sei un combina guai, di te non si può mai essere sicuri!» e tu fai un danno all'azienda; fai un danno alla circolazione stradale perché dopo queste parole lui guida più nevroticamente; fai un danno alle relazioni familiari perché torna a casa: «Lasciami stare, non è il momento...», eccetera, fai solo danni! Distruggi! «

“Vuoi fare il bene della tua azienda? Ti ha fatto un lavoro che non ti piace? Digli: «Bravo, hai fatto bene il lavoro qui e là! So che sei capace, questa roba la voglio così, rifalla così come l'hai fatta ieri. Abbi pazienza, conto su di te, anche se dedichi cinque minuti in più rispetto all'orario però so che mi posso fidare di te», lui è più motivato, cerca di farlo e quando lo ha rifatto tu glielo riconosci: «Bravo, hai visto che hai fatto un ottimo lavoro? Ti ringrazio», lui guida meglio per strada, torna a casa sereno”.

Vendevano queste cose qualche decennio fa! E da lì la comprensione che effettivamente la modulazione del linguaggio, delle parole, fa la differenza.

### Per riassumere, ricapitoliamo

La parola **no** è una parola che usiamo, che esiste nel linguaggio umano ma che non esiste nel cervello, perché il cervello ha il compito, proprio la funzione di comprendere, presentare le parole, i significati, per cui **la parola no meno la uso e più utile è**.

Al posto del **no** sono fondamentali a livello educativo i **sì**: «Questo non lo voglio, voglio quest'altro», e questo richiede un impegno, una fatica, uno sforzo. Cioè è più facile dire **no**, impigrisce! Invece dire: «No così, e sì cosà», richiede uno sforzo e poi: «Questo no, quest'altro sì, e quest'altro ancora sì», è un impegno, richiede attenzione, motivazione, voglia, ma è meglio.

La seconda parolina è **il verbo essere** alla seconda persona dell'indicativo presente: «**Sei** il solito, **sei** un cretino, **sei** uno stupido», queste parole è meglio abbandonarle e modulare il verbo essere solo con gli attributi costruttivi, ovviamente pertinenti e non inventati, sennò sono parole vuote.

La correzione va sempre su quello che uno fa: gesti, comportamenti, parole, e come uno le fa, punto! Mai la correzione su “quello che **sei**” perché è una “non-correzione”, è solo una valangata di emozioni negative, sgradevoli, che la persona si ritrova addosso.

**Domanda:** *mia figlia, a quattro anni, mi ha parlato in modo sgradevole, in modo non usuale per lei, un modo arrogante. Le ho detto: «Mai più devi parlare così alla tua mamma» e non lo ha mai più fatto.*

In questo caso c'è una riflessione che possiamo fare: è difficile, anzi è praticamente impossibile che un bambino si inventi queste espressioni; il bambino le ha udite in qualche contesto da qualcuno, può essere la TV, può essere qualche compagno, qualche interazione per strada mentre camminiamo, ed è qualcosa che lo ha colpito.

Sono espressioni che non udiamo solo in famiglia, provate a pensare la TV quanto ci porta in casa, ma non solo! Noi passeggiamo, andiamo al mercato, e da chi ci passa accanto sentiamo espressioni di tutti i tipi. Siamo sensibili perché, diciamo, veniamo edotti da interazioni che avvengono, da interazioni linguistiche: come un capo si relaziona con un sotto lavoratore al

mercato, e saremmo fortunatissimi se tutte le interazioni fossero rispettose delle persone e utilizzassero positivamente il verbo essere! Il problema è, invece, che siamo portati a fare esperienze inverse. Sono sempre più frequenti i casi dove questi linguaggi ci entrano in casa. Pensate al linguaggio cinematografico, trenta quarant'anni fa c'era una censura linguistica, certe parole non si potevano usare nei film, mentre oggi si sentono espressioni di tutti i tipi. Quindi probabilmente sua figlia ha sentito quelle espressioni forse a scuola con i compagni o passeggiando per strada.

**Domanda:** *il pensare positivo è importante non solo nelle relazioni ma neanche verso se stessi. Vedere le circostanze in maniera positiva, in modo tale da conservare l'autostima e affrontare le cose in maniera attiva e non passiva; non subire ma superare.*

Io non sono un esperto, ma il **pensiero positivo** è anche una corrente filosofica, un modo di approcciare la vita sul quale non mi pronuncio.

Il pensiero positivo in molte situazioni è utile, però quello che ho detto non è propriamente espressione di un pensiero positivo, **quello che abbiamo detto è “mettiamo in ordine in modo corretto”**. Ad esempio, il modo corretto di utilizzare il computer qual è? Ho visto una pubblicità in cui una figlia regala al padre anziano un tablet e il genitore dice: «Quel tagliere che mi hai regalato è carino!». Il modo corretto non è utilizzarlo da tagliere, il modo corretto è usarlo per connettersi, per elaborare dei dati, eccetera: quello è il modo corretto.

Quello che io ho detto non è propriamente il pensiero positivo. Io faccio lo psicologo, nella pratica clinica il pensiero positivo è importante per lo psicologo non tanto come filosofia, quanto per cercare di comprendere che cosa c'è di positivo in quello che avviene.

Faccio un esempio paradossale: una persona beve, una persona gioca, una persona fa uso di una sostanza, c'è qualcosa di positivo in questo? Saremmo portati tutti a dire: «No!». Non è positivo se uno svende i beni della famiglia e si ritrova in bolletta perché ha dipendenza da gioco; se uno beve e non si controlla, danneggia il proprio organismo, sgretola le relazioni tra i famigliari, eccetera.

In questo caso noi dobbiamo partire chiedendoci: «Ma se ci fosse un positivo quale sarebbe?». Se ci fosse un positivo probabilmente la persona tenta la risposta ad un problema attraverso un percorso che nel suo caso è **bere**. Allora **cercare di risolvere un problema è positivo, ma la modalità che questa persona ha in quel momento è fallimentare**; non può essere detto *positivo*, però cercare di risolvere un problema, cercare di usare il meglio nella vita, cercare di vivere un'emozione, uno stato d'animo meno opprimente, più sereno, sono cose buone: la via percorsa è fallimentare.

**Domanda:** *non si nasce con l'autostima, l'autostima viene man mano che si è aiutati di genitori, dai famigliari, dagli amici. Il non dire i **no** aiuta in questo senso?*

Sì, l'autostima a livello linguistico di parole che ci comunichiamo è preceduta da un'esperienza umana primaria e fondamentale che è l'esperienza del **contatto cinestesico**.

Quando il bambino nasce, l'esperienza più importante per lui di sopravvivenza è l'attaccamento al seno, ma anche il contatto (e qui usiamo l'aggettivo positivo “sano e buono”) con la mamma. Nel momento in cui la mamma lo tiene attaccato al seno, lo abbraccia, gli dà questo contatto sano, il bambino si nutre e sazia quel bisogno.

Tra la mamma e il bambino passa **ossitocina** che è un ormone considerato l'**ormone pro-sociale**, l'ormone dei legami, e noi scopriamo che un bimbo, a due giorni - tre giorni di vita, quando non esiste il sorriso intenzionale, subito dopo che ha preso il latte dalla mamma ed è bello sazio, muove la muscolatura attorno alla bocca accennando a un sorriso. Che cosa ci dice? Che sta bene, che in quel momento si sta nutrendo anche di autostima! Lui non sa che cos'è, ma quello che diventerà importante è **il senso di appartenenza**. Il senso di appartenere a qualcuno, che è fondamentale per un bimbo, comincia da questa esperienza cinestesica.

Una donna che io amo particolarmente e che ha lavorato quasi sessant'anni con le coppie e le famiglie, **Virginia Satir** dice: «Tutti, piccoli e grandi, abbiamo bisogno di

4 abbracci al giorno per sopravvivere,  
8 abbracci al giorno per vivere, e di  
12 abbracci al giorno per crescere e svilupparci validamente».

Ecco una buona via perché l'autostima venga nutrita attraverso un contatto cinestesico sano.

Provate a pensare ad alcune pediatrie: sapete che la pediatria che era diffusa all'inizio secolo scorso in Germania sosteneva: «Vedi un bambino piangere? Lascialo piangere, gli crescono i polmoni, diventa forte! Non andare a consolarlo, ne fai un debole!». In realtà quel bisogno di consolazione e di rassicurazione che non trova risposta, che non genera consolazione, genera disagio e violenza. Ci chiediamo: come è possibile che un intero popolo si sia fatto sedurre dal nazismo? C'era una cultura pediatrica che diceva: «Meno contatti, lascialo stare!».

No! Rassicuralo, perché è l'età in cui ha questo bisogno, che poi diventa riconoscimento linguistico, (quello che abbiamo detto stasera), poi diventa apprezzamento (quello che abbiamo detto stasera), però l'autostima è preceduta proprio dall'esperienza cinestesica.

Provate a pensare a noi, che siamo di cultura latina - mediterranea, come mai ci siamo lasciati importare dall'India la cultura del massaggio del neonato? Negli ultimi 20 – 30 anni in Italia si è diffusa la cultura del massaggio del neonato perché abbiamo scoperto che massaggiare al neonato le braccine, le manine, le ditine, interagire con lui, genera sensazioni positive corporee di sé nel bambino e di autostima, di inizio del senso di appartenenza e il legame madre-figlio si fa più forte. Quindi *l'esperienza dell'autostima parte dall'esperienza cinestesica, di contatto fisico sano.*

Ci sono anche contatti non sani, ci sono anche contatti orribili, non so se avete mai udito l'espressione “**il bambino scosso**”: in qualche pronto soccorso arrivano dei bambini che hanno lesioni gravissime neurologiche perché sono stati presi e stratonati così, perché magari piangevano per una colichetta gassosa, per un mal di pancia, e il genitore che non aveva le risorse sufficienti per sopportarlo, per stargli amorevolmente accanto, prendeva il bambino e lo stratonava: «E smettila!», e sono “i bambini scossi” che hanno danni neurologici gravissimi, dove il contatto è tutt'altro che armonioso, tutt'altro che sano.

**Domanda:** *sugli abbracci*

4 abbracci per sopravvivere è per tutte le età, eh! 8 abbracci per vivere e 12 per crescere.

Poi per un ragazzino di 15 – 16 anni l'abbraccio non è più il contatto! È l'**apprezzamento** che diventa **verbale**: è una forma metaforica di abbraccio che è necessaria. Al ragazzino che ascolta musica a 16 anni a volume altissimo, dici: «Ma che schifo!», no! Questo non è un abbraccio! Ma: «Sono contento che ti piace, dimmi cosa ti dice, cosa ti fa provare. Sono contento che ti piace questo genere musicale, io da ragazzo amavo quest'altro, ma sono contento, bravo!».

**Domanda:** *gli abbracci solo per i bambini, per gli adolescenti, e per gli adulti niente?*

Per tutti!

Io quest'anno compirò 60 anni, quando ero bambino i miei genitori, avevano comperato la TV, io andavo alle elementari a scuola, e la RAI si era inventata un programma tardo pomeridiano che mi piaceva vedere perché mi piaceva imparare: “Non è mai troppo tardi”, era tenuta dal maestro **Alberto Manzi**.

*Non è mai troppo tardi* per dire un sì al posto di un *no*, *non è mai troppo tardi* per dire: «Sei ok! Questa roba qui facciamola diversamente!», *non è mai troppo tardi* per un abbraccio in più.

Grazie