



Chicercatrova
Centro culturale cattolico
Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

La formazione personale permanente (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
(8 maggio 2013)

Buona sera,

stasera il tema della formazione permanente e della crescita della persona, vediamo un po' di affrontare tutto questo argomento, di dire un certo numero di cose anche perché prevedo poi di continuare ancora su questo tema. Si è cominciato a parlare di formazione permanente nel '48 in una assemblea gestita dall'Unesco tenuta ad Elsinore (avete presente l'Amleto di Shakespeare, Elsinore) dove hanno fatto il punto della situazione soprattutto europea, ma non soltanto europea, e hanno visto che era venuta a mancare una generazione di professionisti. Di fatto per 3 – 4 – 5 anni non c'era stata formazione per via della guerra e quindi bisognava ricuperare la formazione di queste generazioni, perché non era stata fatta. Quindi formazione per adulti è partita in quell'occasione con l'idea: «Integriamo nell'età successiva, quello che non è stato fatto nell'età precedente». E son partiti questi corsi di formazione per ricuperare la scuola che non era stata fatta prima.

Bisogna arrivare al 1960 alla conferenza di Montreal dove di nuovo si sono radunati per fare un punto. Ma allora hanno verificato un'altra realtà: che certamente quella generazione che non era stata formata per la guerra era stata ricuperata, ma non c'erano solo loro che avevano bisogno di formazione, di aggiornamento, ma un po' tutti! Perché un ingegnere che aveva studiato regolarmente negli anni '30, negli anni '60 era tagliato fuori se non aveva fatto altri studi. E così anche negli altri campi. Quindi hanno cominciato a sentire la necessità di aggiornamento, quindi di formazione professionale per tutti; in tutti i campi chiunque avesse studiato, non poteva fermarsi a quanto aveva studiato anni prima, ma siccome la scienza era andata avanti (pensate alla medicina, ma pensate tutti i campi: l'elettronica.. erano andati avanti) quindi bisognava riprendere gli studi, qualunque fosse il campo di una persona. L'estensione: «Non chi non potuto studiare per la guerra, ma adesso tutti hanno bisogno di aggiornamento».

Arriviamo nel '66 dove si formula il concetto di **formazione permanente**. Mentre prima c'era stata l'idea: «OK, facciamo un aggiornamento generale», a questo punto hanno detto: «No, non può essere una cosa una tantum. Deve essere una cosa permanente per tutti. In tutte e professioni, in tutti i campi lo sviluppo è tale che le persone devono continuare a studiare tutta la vita, non possono fermarsi in questo campo».

Non so se voi conoscete la situazione attuale in questo campo, ad esempio ci sono i crediti di ECM per i medici: Educazione Continua in Medicina, ogni anno tutti quelli che lavorano nella sanità, sono tenuti a fare un tot di "crediti" per aggiornarsi, per dimostrare che hanno un aggiornamento continuo nella loro professione. Ci sono gli ECP, l'Educazione Permanente in

Psicologia, gli psicologi devono tutti gli anni fare un certo cammino per restare aggiornati, e così gli avvocati, così vari Ordini si sono organizzati proprio su quella linea: «Tu hai studiato, e magari hai anche studiato bene, ma da quando andavi tu a scuola a oggi, di cose se ne sono scoperte di nuove! Ci sono stati dei progressi, delle evoluzioni, e allora è bene che ci sia questa formazione, questo aggiornamento».

Andiamo agli anni '70 dove entra in crisi questo principio. Se avete notato ho sempre parlato di “professione”, ho sempre parlato di “formazione per il lavoro”. Ecco, c'era questa idea che la scienza evolve, quindi io devo aggiornarmi in funzione della scienza. Ma il mio aggiornamento è per essere efficiente, efficace sul lavoro, incomincia a venire l'idea, il sospetto che non c'è solo una evoluzione nella scienza, ma c'è anche soprattutto una evoluzione nelle persone. Allora ecco che incomincia a nascere l'idea che le persone hanno bisogno di fare un cammino tutta la vita.

Nasce il termine di “andragogia” che poi è un termine che non ha avuto successo e quindi dimenticatevelo pure. Pedagogia “pais, paidos” è il bambino, “pedagogia” è la direzione del bambino, che è diretto dall'esterno. Andragogia “aner, andro's” è l'uomo, è la gestione dell'uomo, la crescita dell'uomo, l'educazione dell'adulto che è diversa da quella del bambino. Ma di fatto poi questo termine non va, e si parla oggi giorno pedagogia per adulti, sapendo che c'è questo contrasto nel nome, ma non è quello il problema. Invece l'evoluzione fondamentale che è avvenuta è stata il passaggio dalla “scuola” a quello della “vita”, nelle tappe precedenti era tutta questione di tornare a scuola. Allora: «La fisica ha scoperto delle nuove realtà? Torna a scuola a imparare cosa ha scoperto!» - «La meccanica cosa ha scoperto?» - «L'elettronica cosa ha scoperto?», e avanti di questo passo. Quindi un tornare a imparare nozioni, la scuola come elemento di aggiornamento della persona, fondamentale! Nasce invece l'idea che è proprio tutta la persona nel suo insieme da formare, che deve crescere, non è più soltanto questione di scuola.

Intanto la scuola va in crisi, perché? La scuola è nata come preparazione al lavoro. La scuola che abbiamo ancora noi oggi è quella di formazione napoleonica, dove lo Stato si impegna a preparare i cittadini a diventare dei buoni lavoratori di domani, a tutti i livelli, da quelli più bassi a quelli più alti vai a scuola per imparare un mestiere. Ed è stata strutturata, organizzata in funzione di quello. Cosa si è venuta a trovare? Per via di alcuni fenomeni sociali: la **famiglia nucleare**, vuol dire che la famiglia non è composta dai nonni, figli, con i vari nipoti cugini tra di loro, quindi 15 – 20 – 30 persone come la famiglia allargata. La famiglia diventata nucleare: padre, madre e figli che vanno a vivere per conto loro, quindi i bambini, i ragazzi, crescono non con tante persone più o meno della loro età, ma crescono con una o due persone: i fratelli e sorelle e a volte da soli. Crescono con i compagni di scuola. Allora ecco, che quella che era l'educazione fatta all'interno della famiglia allargata dove c'erano tanti ragazzi, cugini e anche semplicemente vicini assieme, è diventata la classe scolastica. È lì che il bambino viene inserito, se va bene quando ha 3 anni, se non ancora nell'asilo nido, e farà tutto il percorso con gli stessi compagni, perché poi vanno avanti con l'età assieme; magari qualcuno resta bocciato, qualcuno resta indietro di un anno, ma più o meno la generazione è quella che va avanti sempre assieme. E allora si è richiesto alla scuola di diventare agenzia educativa, alla scuola di svolgere questo ruolo educativo, ma la scuola non è attrezzata per un ruolo educativo. Cosa vuol dire?

Per avere un **ruolo educativo** la scuola dovrebbe avere dei tempi extra scolastici. Dovrebbe avere delle attività di gioco, dovrebbe avere delle attività di condivisione, dovrebbe avere delle attività di sperimentazione, e queste la scuola non ce l'ha! E non è in grado di averlo. Potete pensare a come crescerebbero i costi se la scuola dovesse avere queste attività! Attualmente un allievo costa allo Stato circa 7 mila euro all'anno, ogni singolo allievo del sistema scolastico italiano! Quindi rendetevi conto di come aumenterebbero i costi se dovesse svolgere anche tutte queste attività. E allora ecco che la formazione non è più questione di scuola, non può essere svolta dalla scuola. Ci vuole una crescita, una formazione delle persone, gestita dalle persone stesse.

Fino all'età dell'**adolescenza**, c'è una gestione almeno teoricamente ufficiale, svolta da diverse agenzie educative di cui una è la scuola, l'altra è la famiglia, l'altra sono gli amici. Si parla di “peer

education”, cioè “educazione tra pari”. E guardate che i ragazzi, i giovani (ma questo anche nell’altro secolo, ai nostri tempi, eh) l’educazione che si trasmettono tra di loro è fortissima. Perché se la mamma e papà dicono: «Fai questo» o: «Non far quello», vale fino a un certo punto; ma se lo dicono i compagni vale molto di più, è più incisivo questo tipo di intervento! Dunque, c’è questa realtà fino a quell’età, e poi? E poi ognuno deve prendere in mano se stesso per un cammino nella vita. Un cammino che dura tutta la vita. Concetto fondamentale di questo cammino, è la **maturità**, la persona è chiamata ad essere matura.

Che cosa vuol dire “maturo”? Prima idea che viene in mente è quella della frutta o della verdura: “matura” è quando è al punto giusto, è diventata quello che deve diventare. Quindi una mela matura, una pesca matura, eccetera, che non è marcia ma matura, va bene così! Qualcosa che va bene così! Quali sono le idee, i concetti di persona matura? Il primo problema con cui si sono misurati per valutare la maturità, è stata l’età. Perché certamente essere maturo a 10 anni, vuol dire una cosa diversa dall’essere maturo a 20, a 30, a 50. E allora gli autori si sono dati da fare per determinare i criteri di maturità delle varie persone, delle varie età. Chi ha svolto di più il criterio della maturità nell’infanzia, è Piaget il quale ha diviso tutta una serie di passi, 6 passi ha valutato di sviluppo, ma nei suoi sei passi, è arrivato fino ai 14 anni e s’è fermato lì. Piaget ha studiato fondamentalmente i suoi figli nel giardino di casa sua, però è stato capace a teorizzare; è per questo che è così considerato, perché è riuscito a tradurre in punti di riferimento, in indicazioni comparabili, quelle che lui ha definito.

Possiamo vedere questi suoi passi, il primo passo dalla nascita fino ai due anni, lo chiama passo “senso-motorio”, la fase “**senso-motoria**”, dove il bambino impara a sentire la percezione dei sensi e impara a muoversi. Questa fase lui la divide a sua volta in 6 fasi. Dove il bambino un po’ alla volta passa dalla capacità solo di appendersi, se voi mettete il dito, il bambino tac, lo prende, e quella di succhiare: sono le uniche due cose che sa fare, come quella di sporcarsi, eccetera. Poi andando avanti nelle altre fasi impara qualcos’altro, ma arriva fino ai 2 anni questa prima fase.

Segue la fase “**preconcettuale**” che va dai 2 ai 4 anni. Cosa vuol dire fase preconcettuale? Vuol dire che lui deve imparare a ricavare i concetti dalle cose. Ad esempio l’esperimento che propone Piaget è quello che lui ha fatto con i suoi figli proprio nel giardino di casa sua sulle lumache. Dice: “se tu porti un bambino di questa età a passeggio in un giardino, in un prato, e vedi una lumaca. Poi vai avanti, vedi un’altra lumaca, poi vai avanti e vedi un’altra lumaca. Per il bambino non sono 3 – 4 lumache diverse, ma è sempre la stessa lumaca, perché non riesce a dire: «E’ un’altra uguale», no, è sempre lei! Quindi gli manca questa possibilità di passare dalla realtà della lumaca, al concetto della lumaca, che è applicabile ad animali diversi, ma sempre lumache. Quindi deve superare, deve raggiungere questa capacità”.

La fase successiva, è quella del **pensiero intuitivo** da 4 a 7 anni. Vuol dire che deve riuscire a intuire qualcosa che non si vede, che non sembra materialmente, che sembra magari un’altra cosa. Ma lui deve passare al di là di quello che sembra per intuire la realtà. Anche qui Piaget ha rielaborato un esperimento: “dunque, prendi due vasi di vetro, trasparenti, uguali, due mucchi di biglie uguali e fai mettere al bambino una biglia di qua e l’altra di là, una di qua e una di là... lo stesso numero di biglie dentro i due vasi, questi arrivano allo stesso livello. «Sono uguali le biglie di qua e di là?» - «Sì, sono uguali!». Adesso prendi uno di questi due vasi e lo versi dentro un altro vaso sempre trasparente ma più stretto (voi capite che le biglie arriveranno ad un livello più alto versandole in un vaso più stretto), domanda: «Sono ancora uguali le biglie di qua e di là?» Risposta del bambino: «No! Qui dove arrivano più in su, ce ne sono di più» - «Ma se l’abbiamo rovesciate!» - «Sono aumentate!».

Tenete conto del pensiero magico del bambino, quindi possono aumentare anche se io non ne ho aggiunte di queste biglie: «Sono aumentate, ce ne sono di più». E se io prendo queste biglie nel vaso più stretto e più alto, e le rovescio in un vaso più largo, che cosa capita? Che raggiungono un livello più basso di quello di prima, e adesso? «Adesso sono di meno, sono diminuite!». Cioè, non riesce a tener conto dei due parametri contemporaneamente: la larghezza e l’altezza. Non ci riesce,

ha bisogno di arrivare a capire che “le cose si capiscono, vanno intuite al di là di quello che si vede”, bisogna ragionare, non è solo questione di dove arriva, ma di quantità reale. Naturalmente lo stesso esperimento vale con l’acqua. Se tu metti l’acqua in un vaso più stretto in un vaso più largo, arriva più in su o arriva più in giù, ma la quantità è sempre la stessa se uso sempre quell’acqua lì. Dunque questa fase del pensiero intuitivo.

C’è poi la fase delle **operazioni concrete** dai 7 agli 11 anni, vuol dire che deve essere capace di agire concretamente, di raggiungere dei risultati concreti manipolando le cose, la realtà. E anche questo campo Piaget ha rielaborato un esperimento da fare. Dice: “tu prendi 20 palline di legno, 15 colorate di bianco e 5 colorate di rosso. Poi dici al bambino, ormai è un ragazzino: «Devi fare la collana più lunga possibile. Per fare la collana più lunga possibile, ti conviene usare le palline di legno o le palline rosse?» Notate: la palline rosse sono 15, quelle bianche sono 5 ma sono tutte di legno, e si vede che sono di legno! Ma il bambino, il ragazzino, non riesce a fare il passaggio tra il colore e la sostanza: sono di legno ma son colorate. E siccome il colore attira di più della materia di cui sono fatte, dirà che per fare la collana più lunga, bisognerà usare le palline rosse, perché sono 15. Si vede subito che sono più numerose che non le palline bianche che sono 5. Ma io avevo chiesto: «Quelle rosse o quelle di legno? Ché sono tutte di legno»”. Anche lì è un passaggio che deve fare, deve arrivare a intuire un’altra dimensione. Ma un’altra dimensione che non è più spaziale come quella prima che era solo larghezza-altezza. Qui sono due dimensioni diverse: il colore e la sostanza, quindi è uno sviluppo che è chiamato a fare.

Abbiamo poi dagli 11 ai 14 anni quello delle **operazioni formali**, dove deve essere già capace del pensiero deduttivo. Io devo osservare i fenomeni e devo dedurre la realtà. Anche in questo campo Piaget aveva studiato un esempio. Dice: “allora, tu dai a un bambino un cordino con degli oggetti da appendere, e poi gli chiedi di valutare l’oscillazione di questi oggetti e di dire qual è il principio in base al quale l’oscillazione cambia. Voi che conoscete il pendolo di Foucault, voi che conoscete il principio di Galileo, l’orologio a pendolo, non avete dubbi! Ma il ragazzino che non ha ancora studiato quelli, deve provare, deve sperimentare. Allora se lui sperimenta la prima cosa normalmente che fa è quella di cambiare l’oggetto. Ma che l’oggetto sia più leggero o più pesante, che più grande o più piccolo, non cambia l’oscillazione; anche se cambia il cordino, con un cordino più sottile o con un cordino più spesso, non cambia l’oscillazione. Qual è l’unico parametro che fa cambiare l’oscillazione? La lunghezza, quello è l’unico parametro! Allora il ragazzino arriva a questo livello di operazioni logico-formali quando riesce a capire che il parametro che influenza realmente è quello della lunghezza. Allora è maturo per le varie età se riesce a capire questi principi, a fare questi passaggi: questo viene dichiarato “maturo”. Ma tutti i criteri di Piaget arrivano fino a 14 anni, e noi sappiamo che l’età va avanti oltre i 14 anni.

C’è un altro autore che è Erikson, che ha rielaborato dei criteri che arrivano a tutta la vita, però anche qui potrete notare come ci sono degli sbilanciamenti, perché ad esempio su otto età della vita, le prime quattro età arrivano a 12 anni, e le altre quattro età arrivano ai 65, poi se si va anche dopo i 65, e uno può campare così. C’è questo fenomeno dell’allungamento di tutte le età, per cui noi assistiamo progressivamente, tenete conto che è un fenomeno che è cominciato con lo sviluppo industriale, quindi in Piemonte a metà dell’800, poi è diventato molto più visibile nello sviluppo industriale di metà del ‘900. E’ un fenomeno che non sappiamo fino a quando continuerà, quello del **ritardo della maturazione psichica e anticipo della maturazione fisica**.

I ragazzi si sviluppano fisicamente prima, ve l’avevo già accennato: nel XX secolo c’è stato un anticipo di 3 mesi ogni 10 anni, un anticipo medio di 3 mesi ogni 10 anni. Ora è chiaro che non potrà continuare se no nascono già adulti, il ché non è possibile. Ma nel XX secolo si è verificato questo. Contemporaneamente si è verificato un ritardo nella maturazione psichica dei ragazzi e dei giovani, dovuta a una serie di fenomeni che sono irreversibili, e che per certi aspetti sono buoni, sono validi, solo che hanno avuto questa conseguenza di ritardare la maturazione psichica delle persone.

Cosa vuol dire maturazione psichica, adesso appunto lo vediamo man mano le varie definizioni. Prendiamo ad esempio un parametro: la **capacità di responsabilità**, la **capacità di scelte per la vita**. Se voi pensate che una volta si potevano sposare le ragazze a 12 anni e i ragazzi a 14 anni. Poi è stata alzata l'età dal Codice civile: 16 per i ragazzi, 14 per le ragazze. Poi è stata alzata di nuovo a 18 anni per tutti e due. Vi assicuro che nel lavoro di psicologo tanto volte dico: «Ma forse 28 andrebbe meglio!», perché? Perché ci vuole una maturità per essere in grado di fare certe scelte. Cosa vuol dire mancanza di maturità? Perché non posso dare a un ragazzino di 12 anni da guidare la macchina? Sapete che girava su You Tube il filmato di un padre tutto orgoglioso che ha fatto guidare la nuova Ferrari comperata, al figlio di 12 anni. Lo hanno denunciato per aver messo in pericolo la vita del figlio, non di altri! Non importa, hai messo in pericolo la vita del figlio! Perché si ritiene che a quell'età non sappiano gestire il piacere.

Voi potete immaginare quale è il piacere di guidare una Ferrari! Se io la guido con lo stesso stile con cui guido una qualsiasi macchina, ma che gusto c'è a guidare una Ferrari! Per avere gusto, io devo piantare certe accelerate, devo arrivare a certe velocità, se no non c'è gusto. Conosco un giovane che ha comperato un BMW spyder, fantastico! L'ha tenuto 6 mesi poi l'ha rivenduto, perché dice: «*Ma ho scoperto che posso sull'autostrada fare una bella accelerata, superare tutti, bruciare tutti e poi basta! E arrivato ai 130, non posso mica continuare ai 230. E per questo io devo pagare tasse, consumi, bolli, eccetera, assurdi!*», cioè, la percezione del piacere dove sta? Allora questo è uno degli elementi, quello di saper gestire il piacere, saper autolimitare il proprio piacere.

Perché non si può dare un'arma in mano a un bambino? Perché è troppo forte per lui il piacere di puntarla, ma sia una spada, sia una pistola, sia...! E dal momento che la punta contro qualcuno è sempre possibile che per sbaglio sia carica, è sempre possibile che capiti l'incidente. Una persona che si intende di armi non le punta mai contro nessuno, anche se l'ha scaricata lui prima, non la punta contro nessuno; ma il ragazzino non sa resistere al piacere di puntarla contro.., quindi è troppo facile l'incidente!

Allora la maturità: il ritardo della maturazione è dovuto a una serie di fenomeni uno dei quali è proprio la scuola. Perché la scuola riproduce la stessa situazione: dalla scuola dell'infanzia fino all'università è sempre la stessa, il principio della scuola: “uno che insegna e gli altri che imparano”, punto! Questo non aiuta la maturazione delle persone. Pensate al tempo in cui i bambini di 6 – 8 anni dovevano portare al pascolo due pecore, quattro oche, quanta responsabilità imparavano! E invece adesso non c'è questa maturità richiesta.

Un altro elemento è il fatto che in famiglia i figli siano pochi. Una volta i genitori amavano che i figli se la sbrogliassero da soli, e quindi i figli erano stimolati: li stimolavano ad arrangiarsi e questo li aiutava a prendere responsabilità, a maturare. Invece adesso si assiste al fatto dei genitori che hanno bisogno che “i figli abbiano bisogno di loro”: «*Perché se no, io che cosa ci sto a fare se mio figlio non ha più bisogno di me...?*», allora, senza rendersene conto, fanno in modo di impedire al figlio di crescere e di maturare. Non se ne rendono conto! E magari per altri aspetti si lamentano: «*Mio figli è immaturo!*». Sì, ma vai a vedere qual è la causa: perché ti fa comodo che lui abbia bisogno di te! E allora ecco che questa è un'altra causa.

Poi un'altra causa è la complessità della società, noi non possiamo dire: «Torniamo a una società più semplice!», come? Torniamo di nuovo all'agricoltura e basta? Non è possibile! Quindi, la complessità della società, fa sì che il ragazzo freni davanti a questa complessità e ritardi le sue scelte.

Tutti questi elementi hanno fatto sì che ci sia un ritardo. Ma non solo un **ritardo nella maturazione iniziale**, ma c'è anche un **ritardo poi nell'invecchiamento finale**, per cui mentre a partire dall'età media che si è allungata di 10 – 20 – 30 anni un po' alla volta, e che oggi giorno supera gli 80 anni in Italia. L'Italia e il Giappone sono le due nazioni che hanno l'età media più alta, ed è dovuta al sistema sanitario nazionale, è la risposta che danno. Non è niente di genetico, ma semplicemente l'abbondanza di cure che fa sì che l'età media si sia allungata così. Dunque, questa

realtà fa scivolare tutto in avanti, diciamo 100 anni fa (ma anche di meno, perché è tutto un fenomeno progressivo) una persona di 60 anni era veramente vecchia, fuori uso, perché aveva fatto durante la sua vita delle fatiche, aveva sopportato freddo, aveva sopportato fame, aveva dovuto sopportare le malattie, ma anche solo l'influenza, il raffreddore. Noi oggi giorno le curiamo, ma il non curarle portano un appesantimento, un invecchiamento del corpo se uno si deve fare tutte le influenze senza nessuna cura. E così tante altre fatiche nella vita, per cui le persone adesso sono attive molto più avanti negli anni. Sapete benissimo Andreotti fino a quanti anni è stato molto attivo, molto sveglio. L'ultima battuta che ricordo di lui è di un paio di anni fa e diceva: «Ci sono dei politici che amano così tanto la famiglia, che ne hanno due o tre!»; era acuto, sapeva, aveva una intelligenza molto bella, aveva 93 – 94 anni; beh, due o tre anni fa ne aveva qualcuno di meno, ma era sopra i novanta. Allora questa realtà di allungamento di tutte le età.

Dicevo di Erikson, Erik, solo con il “k”: Erik Erikson, che è un nome che si è dato lui perché era figlio di “N. N.” non sapeva chi fossero né suo padre, né sua madre; cresciuto in un orfanotrofio si è scelto Erik Erikson (Erikson che vuol dire figlio di Erik), Erik figlio di Erik cioè “io figlio di me stesso perché nessuno mi ha allevato, ho dovuto autoeducarmi, autoallevarmi, sono figlio di me stesso e basta”. Erik Erickson che non è Milton Erickson che ha i “ck” di cui vi ho parlato altre volte. Dunque, lui divide in otto fasi l'età, parla dell'infanzia da zero a un anno. Lui pone per ogni età una meta da raggiungere, e un pericolo che si corre se non si raggiunge quella meta.

Allora, da zero a un anno, io devo raggiungere la **fiducia in me stesso**. Il bambino deve acquisire fiducia di sé. Il pericolo è che non acquisisca questa fiducia e quindi resti nella sfiducia di sé. Notate, un altro principio della psicologia evolutiva, che le “fasi” non sono mai superate al 100%, ma sono sempre superate in una certa percentuale. Certo che chi l'ha superata il 90% vive bene, tranquillo; chi l'ha superata il 30% ha dei problemi! Ad esempio, dicevo prima delle palline di vetro nei vasi eccetera, ma ci sono degli esperimenti, dei giochi di intelligenza che gli adulti non riescono a fare: qualcuno sì, qualcuno no. Quindi non è da dire: «Superato, punto: ah, è intelligente», eh, no! C'è ancora tutto un sistema di spazio di crescita.

Prima infanzia, ai due o tre anni deve essere il **tempo in cui acquisisce l'autonomia** davanti a un pericolo di incertezza. L'autonomia avviene così nel bambino: pensate il bambino ai giardini, proprio la descrizione che fa lui è questa: il bambino ai giardini che si allontana dalla mamma un po' di metri, e poi a un certo punto torna di corsa dalla mamma. Poi si allontana un po' di più, poi torna di nuovo dalla mamma. Sta sperimentando l'autonomia, ma non è autonomo, perché la sua autonomia dura pochi metri, dura pochi minuti e poi ritorna. Però è importante che giorno dopo giorno, mese dopo mese, si allontani sempre di più e stia più tempo lontano, e poi torna dalla mamma. Se la mamma dice: «*Stai qui, non muoverti*» il bambino fa fatica ad acquistare autonomia, perché non impara ad appoggiarsi su se stesso.

Guardate che questo si vede anche andando avanti nell'età. Ad esempio nell'**adolescenza** si dice che lo stesso movimento va fatto con il gruppo, il gruppo di pari che mi permette di inserirmi e poi tornare in famiglia, inserirmi e poi tornare in famiglia... se uno può fare questo movimento ad elastico, ecco che acquisisce capacità sociale e politica, se no non l'acquisisce: o resta chiuso in famiglia o resta tagliato fuori. Lo stesso si dice in campo affettivo, questo movimento ad elastico. Sempre all'interno di un gruppo, un ragazzo e una ragazza si avvicinano e poi devono avere spazio per allontanarsi; poi devono avere di nuovo spazio per avvicinarsi e spazio per allontanarsi. Questo è possibile proprio all'interno di un gruppo di giovani. Perché se non siamo gruppo, siamo solo io e lei, una volta che ci siamo allontanati come facciamo a riavvicinarci? Invece all'interno di un gruppo c'è questa possibilità di movimento ad elastico, che permette di acquisire certezza, sicurezza in maniera progressiva.

Dai 3 ai 6 anni è il **periodo delle iniziative**, e il pericolo è quello di riempirsi di **sensi di colpa**: il bambino che fa pasticci, il bambino che prova, sperimenta, mette in disordine, combina guai, si dà da fare, è il periodo in cui impara a prendere iniziative. All'opposto, invece il bambino che viene frustrato, non può prendere iniziative, e quindi non acquisisce certezze su di sé. Anche qui si fa

come si può: il bambino che ha uno spazio di giochi da gestire e in quello spazio lui può lasciare come vuole, e qui naturalmente a volte lo spazio che gli si può riservare è piccolo, ma è sufficiente! Ma è importante che gli sia lasciato uno spazio dove lui combina le sue faccende e le lascia lì, e il giorno dopo le ritrova come le ha combinate, in maniera da poterle smontare oppure rimontare. I genitori, ma lo fanno in buona volontà perché vogliono la casa tutta ordinata, e: «*Anche quell'angolo lì deve essere ordinato!*» rendono difficile il superamento di questa fase, la capacità di organizzare, di fare, di sperimentare del bambino. L'iniziativa colta, l'alternativa è quella: «*Ecco, non dovevo farlo, è sbagliato, e così via*».

Dai 6 ai 12 anni pone il periodo dell'**operosità**, contrapposta all'**inferiorità**. Se ha 12 anni il bambino deve trafficare, è importante il bambino che si dà da fare. Guardate che il bambino di quell'età ha una capacità di osservazione che a volte l'adulto non ha. Qui era Milton Erickson che diceva: «I prestigiatori e quelli che fanno giochi di prestigio hanno paura dei bambini perché i bambini vedono i loro trucchi, l'adulto no. Perché l'adulto è abituato a considerare le cose in modo standardizzato, il bambino non le conosce quindi osserva e quindi si rende conto». E lui riportava l'esperienza di feste organizzate dove appunto invitavano questi maghi a fare questi giochi, e dice: «Io restavo sbalordito! I bambini dicevano: ce l'ha in tasca, abbiamo visto che l'hai messo in tasca! E lui dice: io non l'avevo visto quando il prestigiatore l'aveva messo in tasca!». Dunque questa operosità, questo darsi da fare, questo impegno del bambino che lo fa sentire capace di realizzazione. All'opposto "inferiorità", il senso di inferiorità. E qui la psicologia ci dice bene come questo pericolo dell'inferiorità esiste un po' in tutti, anzi esiste in tutti.

Poi c'è qualcuno che per superare il senso di inferiorità, si dichiara superiore a tutti. Ma è una reazione alla percezione di inferiorità, il **narcisismo**: «*Io, modestia a parte, sono superiore a tutti voi, eh! Non è colpa mia se sono superiore a tutti voi!*» Il narcisismo è un modo di superare il senso di inferiorità. Siccome mi sento inferiore, ma questo mi fa star male, allora mi dichiaro superiore. Il principio è sempre quello della percezione dell'inferiorità. C'è Adler che attribuisce questa sensazione di inferiorità al fatto del bambino che vede il genitore: potete immaginare il bambino come vede il genitore "grande". Quindi quella è la realtà: «*E io invece sono più piccolo!*», e quindi pone lì il senso di inferiorità. Erikson lo pone nella possibilità di poter sperimentare e così via. Fatto sta che abbiamo tutti a che fare con i nostri sensi di inferiorità. Poi c'era quello psicologo che diceva a un cliente: «Non è che lei abbia un complesso di inferiorità, lei è proprio inferiore!», non era un buon psicologo!

Adesso con la quinta età della adolescenza, dai 12 ai 20 anni, arriviamo all'**epoca dell'identità personale**. 12 – 20 anni dice Erikson è il periodo in cui io devo capire chi sono io. Capire qual è la mia realtà che va dall'identificazione sessuale, all'identificazione sociale, la sperimentazione dei ruoli. Anche qui c'è bisogno di un gruppo per sperimentare il proprio ruolo. Il ruolo è: «Cosa ci sto a fare io nel gruppo assieme agli altri?», perché nel gruppo non hanno tutti lo stesso ruolo, son ruoli diversi. Della dinamica di gruppo ne abbiamo anche parlato, un paio d'anni fa forse, di tutti i ruoli che ci sono nel gruppo, e l'adolescente ha bisogno di sperimentarsi in questa realtà di ruoli, e quindi la crescita è all'interno di questi ruoli di identità personale.

All'opposto c'è la confusione del "non sapere chi sono io". Dalla confusione del ruolo sessuale, dell'identità sessuale, alla confusione del ruolo a livello di "essere dominante" o "essere succube", e avanti di questo passo. È tutto un cammino da fare perché la confusione poi genera pesi notevoli nella vita di tutta la persona.

20 – 40 anni (e questo è il periodo in cui siamo tutti noi qui dentro!) è quello della **intimità**. Per Erikson è il periodo in cui bisogna raggiungere la capacità di intimità. Anche questo tema avevamo svolto negli anni passati dicendo che l'intimità è la "capacità di comunicazione e di relazione a livelli profondi", di percepire la relazione che c'è tra noi due o all'interno della famiglia di poche persone. Sentire la relazione e sentire la profondità della relazione, questa è la percezione dell'intimità, e bisogna esserne capaci, perché al contrario le persone soffrono di solitudine, di isolamento. Ed è possibile soffrire di solitudine anche allo Stadio assieme a 60 mila persone. E'

possibile soffrire di solitudine in qualunque situazione, anche all'interno di una famiglia, se uno non ha acquisito la capacità di percepire a livello profondo la relazione. Per Erikson questa è una meta che bisogna raggiungere tra i 20 e i 40 anni. Siamo sempre nel criterio di maturità, se in questo periodo raggiungi questa meta, ecco che sei maturo.

Abbiamo poi la seconda età adulta tra i 40 e i 65 dove dice che la meta da raggiungere è quella della **generatività**: essere padre ed essere madre, ma non a livello di generazione biologica perché uno può anche generare prima dei 40 anni, ma a livello di generazione più profonda "psichica", "personale". Cioè la capacità di far crescere le persone attorno a sé con un ruolo maschile o un ruolo femminile, è lo stesso la paternità, la maternità in questo senso è lo stesso, è un modo diverso di far crescere le persone, ma è far crescere le persone, far crescere la vita, sentire che tutto dove passo la vita, dopo, è cresciuta! La vita è cresciuta come "qualità", come "quantità" viene da dire, perché le persone si sentono vive, si sentono più vive, si sentono meglio. Questa è la generatività posta come meta della maturità in questo periodo.

L'ultima tappa che mette è quella dai 65 anni in poi, perché ormai le persone che hanno superato i 65 (e qui non c'è nessuno!), sono quelle che per Erikson vanno verso l'**integrità** o la **stagnazione**. L'integrità vuol dire avere la percezione che ho costruito la mia vita, avere la percezione che ho realizzato il progetto che dovevo realizzare. Avere la percezione di avere tutto, di non essersi persi dei pezzi durante la vita: «Sono arrivato a questa età ma mi mancano dei pezzi, non sono integro, ho perso qualcosa durante gli anni, non ho realizzato, non ho costruito», la percezione di questo.

Il pericolo invece è proprio quello di non avere una consistenza, di non aver realizzato, mi verrebbe da dire "una costruzione stabile". Ecco questi autori come Jung. Jung divide solo 4 fasi, tutte orientate all'ultima che è l'identificazione di sé, che è diventare chi sei: «Tu chi sei? Sei una realtà che sei chiamato a realizzare, a diventare progressivamente». Il principio di tutti questi autori è lo stesso: la maturità è uno standard che è valutabile, misurabile, si può dire: «Secondo l'età è questo, è quello». Sennonché questo concetto è entrato in crisi per una serie di elementi variabili occasionali.

Torniamo all'esempio dei due vasi trasparenti con il numero di biglie, se io ne metto uno più stretto, uno più largo, il bambino dice che cambiano. Ma se quel bambino è figlio, di che so io, di un vnaio (e una volta il vino era tutto sfuso, sciolto) questo qui impara prestissimo che la quantità è una cosa che è diversa dalla forma del vaso. Lo impara molto presto, prima di altri. E se un bambino cresce in campagna, e cresce in città, da una parte impara prima delle cose, e dall'altra ne impara prima altre. Per cui standardizzare in modo così fisso queste tappe non tiene conto delle esperienze della vita concreta del bambino, dell'adolescente, e così via. Anche il fatto che prima vi dicevo dell'adolescente che vive in gruppo: «*Cresce meglio in gruppo!*», non è una verità assoluta. Di modo che io posso dire: «*Quelli sono cresciuti in gruppo sono migliori, e quelli cresciuti da soli sono peggiori*». C'è gente che è cresciuta in gruppo delinquenziale, e son diventati tutti delinquenti; c'è il ragazzo che è cresciuto nella sua famiglia ed è diventato un buon adulto. Quindi sono tutti concetti che non tengono conto della relatività delle situazioni delle persone.

La psicologia è partita all'inizio al seguito della filosofia, ma poi con Freud eccetera, si è agganciata alla medicina, quindi sempre alla ricerca di criteri oggettivi. La medicina lavora così e fa bene, perché quello è il suo standard, allora la medicina ha dei parametri e dice: «La glicemia del sangue, va bene da qui a qui. E da qui a qui non è da curare, altrimenti devo intervenire» - «La pressione va bene da qui a qui, arteriosa, se è sopra, se è sotto è da curare», cioè ha bisogno di standard. Invece la psicologia è tutta più fluida, è la psiche dell'uomo che è molto più complessa, che è molto più relativa, per cui questi standard, risultano stretti. Se uno fa delle diagnosi dicendo: «Adesso dico: tu sei maturo? Quanti anni hai? Allora tac, facciamo questo esperimento, se funziona sei maturo, se non funziona...», non è corretto! Non funziona così!

Allora sono stati rielaborati altri criteri per definire la maturità. Il primo criterio successivo a questi, è quello del **passaggio dal bisogno di ricevere alla capacità di dare**. Allora, **maturità**

affettiva cosa vuol dire? Fino a quando la persona per stare in piedi, per vivere sereno, ha bisogno di sentirsi amato, non è maturo affettivamente. È maturo affettivamente quando è capace a dare agli altri affetto, a far sì che gli altri si sentano amati, che gli altri stiano in piedi appoggiati a lui, perché lui è capace a dare affetto anche a fondo perduto. Facciamo un esempio molto più concreto, la **maturità economica**: fino a quando uno ha bisogno di essere mantenuto, non è maturo. Quando è in grado di guadagnare tanto da mantenere altri, ecco che ha la maturità economica: il passaggio dal bisogno di ricevere alla capacità di dare. **Maturità artistica**: fino a quando uno ha bisogno di capire da altri che cosa vuol dire “Arte”, come si esprime, anche le tecniche, non è un artista maturo. L’artista è maturo quando è in grado di trasmettere ad altri cosa vuol dire “Arte”, cosa vuol dire “capacità di esprimere”. Ecco quella è la maturità artistica.

Allora che cosa è venuto fuori? Che le linee di maturità sono tante, e uno può essere maturo in una e non maturo in un’altra. Ad esempio quel pittore spagnolo che viveva in Francia, come si chiamava? Quel pittore che ha dipinto la moglie “un fiore con gli occhi e la bocca”? Picasso, meno male che c’è qualcuno che suggerisce! Eh, a una certa età i nomi vanno in crisi, non gli aggettivi ma i nomi vanno in crisi! Non mi ricordo il nome di questo fenomeno, ma è un fenomeno sui nomi. Tra l’altro si conosce il fenomeno e non si sa la causa, perché si ritiene che siano zone del cervello diverse; funzioni del cervello diverse: quello degli aggettivi da quello dei nomi, da quello dei verbi. Si riconosce una grammatica naturale dentro l’uomo, e i nomi vanno in crisi.

Picasso, il quale aveva sicuramente una maturità artistica, una maturità artistica capace di arrivare a intuire come si poteva esprimere un sentimento, una emozione, al di là del copiare fotograficamente la natura, la realtà. Per cui bisogna essere in grado di percepire la sua comunicazione, e uno dice: «Sì, c’è forza, c’è arte lì», non qualunque scarabocchio è arte! Dal punto di vista affettivo non era per niente maturo, ha avuto quante mogli ma non è il fatto di avere avuto tante mogli, è il fatto che lui diceva espressamente che tutta la vita aveva cercato qualcuno che lo amasse. E questa è una dichiarazione di “**non maturità affettiva**” perché la maturità è la capacità di dare affetto e non la ricerca di ricevere. Eppure in campo artistico era maturo.

E così in tanti altri campi ci possono essere dei contrasti, uno può avere una maturità nel gestire i rapporti, per cui è capace a imporre una gestione valida, positiva, buona, dei rapporti e dove c’è lui le cose vanno meglio. Ad esempio una delle caratteristiche che oggi si ritengono fondamentali in un capoufficio (mentre una volta ritenevano fondamentale l’intelligenza, non è che adesso l’intelligenza non serva più, eh, l’intelligenza serve ancora, ma non basta!) ci vuole una capacità di relazione, di creare relazione. Può essere maturo in quel campo e può essere non maturo in campo artistico (in quel campo proprio non ne capisce, non è capace). Questo è un criterio più interessante perché ognuno può riconoscere se stesso “**capace di dare**” in alcuni campi, e “**bisognoso di ricevere**” in altri.

Ma questo criterio è andato a sbattere contro un altro problema: che i personaggi più cresciuti ad esempio in un campo filosofico, come in altri campi, non si sono ritenuti mai “arrivati”. Non hanno mai detto: «Io ho capito tutto della filosofia. Io ho capito tutto dell’uomo. Io ho capito tutto di questo o di quello», non hanno mai detto questo! «Io ho capito tutto dell’arte!». Prendete un Michelangelo che tutta la vita ha sperimentato l’arte, e voi potete vedere il passaggio dalla Pietà che c’è in San Pietro alla Pietà Rondanini. E uno dice: «*Ma non l’aveva finita!*». No, no! Ha voluto esprimere una evoluzione, una realtà artistica. O anche certe sproporzioni, come il Mosè di Michelangelo che ha un braccio che è il doppio dell’altro: «*Ma non era capace a misurare?*». No, no! Era esprimere la forza, esprimere la potenza. I nudi della Cappella Sistina sapete che poi in parte sono stati ripuliti, perché dopo è arrivato Ser Braghettoni, un pittore di cui non ricordo il nome ovviamente, che ha ricevuto l’incarico di vestire tutti i nudi, allora va avanti a dipingere pantaloni, braghe su tutti. Ma lui li aveva dipinti tutti nudi, perché aveva una forza, una realtà voleva esprimere e qualcun altro non era in grado di sostenere. Allora, se Michelangelo non era maturo in campo artistico, perché non si riteneva arrivato, se Sant’Agostino non era maturo in campo filosofico, perché non si riteneva arrivato, se ... ma allora chi è maturo a questo mondo?

Allora non è maturo nessuno! Questo è assurdo, perché un criterio che dichiara tutti dalla stessa parte, che criterio è? Per dichiarare i vivi e i morti, si va beh, ma che criterio è?

Allora è stato rielaborato un altro concetto che aiuta molto nel cammino delle persone: **la maturità è la progettazione della propria crescita**, programmare, progettare la propria crescita! Non importa quanti anni hai, non importa a che punto sei, importa che tu progetti e programmi la tua crescita. Facciamo un esempio del salire in montagna, non importa se a cinquecento metri, a mille, a millecinquecento, importa che tu sia in cammino, che tu stia camminando. Questo è un criterio che dà speranza a tutti perché nessuno si trova a dire: «*Ho perso il treno e buonanotte, non sarò mai una persona matura*». No, datti da fare! cammina! Dal momento in cui tu progetti la tua crescita, programmi la tua crescita, ecco che ci si può applicare un concetto di maturità. Chi invece non ha una crescita programmata e progettata, che vuole crescere, manca di questo principio.

Adesso vediamo alcune applicazioni pratiche di questo. La prima applicazione che pare più ovvia, e che viene a tutti, è legata all'età. Ogni età è diversa dalle precedenti anche se standardizzarle come hanno fatto tanti autori è difficile, perché nella nostra società si verifica un ampliamento delle differenze. Nella società di 100 – 200 anni fa, le persone erano più simili tra di loro, noi oggi siamo più differenti! All'interno della città di Torino c'è una varietà più ampia di persone di come non poteva essere nella Torino di uno o due secoli fa. E questa forbice tende ad allargarsi. Quindi vorrà dire che tra due o tre secoli, qui a Torino, noi potremmo constatare un aumento ancora della differenza tra le persone. Dunque, c'è questa realtà che cambia con l'età in maniera differente.

Pensate un altro fenomeno: si dice che il **complesso edipico** è dai tre ai 5 anni, però si tiene uno scarto di circa sei mesi. Per cui se continua il complesso edipico a 5 anni e mezzo, non vuol dire niente. Ma se invece di 5 anni e mezzo arriva a 8 anni e mezzo, allora è già un problema. Se noi prendiamo un'altra età, ad esempio la crisi dei 35 anni, questa si considera normale con una forbice di 10 anni: dai 30 ai 40 anni! La crisi dei 35 anni è il passaggio da "io da grande sarò", "io da grande diventerò", "io da grande farò" e: "io sono questo". Quindi la caduta delle fantasie infantili e adolescenziali, perché il bambino o l'adolescente sogna una adultità straordinaria: «Io diventerò uno scienziato, io diventerò una ballerina, io diventerò...» e avanti di questo passo. A una certa età devi fare i conti invece con quello che sei. E questo bilancio deve portarmi a uno stimolo di crescita, di andare avanti; se invece mi porta a deprimermi non l'ho gestito bene. Però si incontra anche questa situazione di persone che si deprimono perché non sono diventate quello che sognavano da bambini. Allora c'è questa realtà delle età diverse, dove ogni età perde qualcosa della precedente e acquista qualcosa di nuovo.

Ad esempio quando il bambino esce dall'infanzia è vero che ha un desiderio di diventare grande, che vuole diventare adulto, che si sente fatto per essere adulto; a volte pretende di essere adulto e di avere i diritti dell'adulto. Però è anche vero che gli dispiace perdere certi vantaggi dell'infanzia perché nell'infanzia aveva coccole in abbondanza e gratuitamente, nell'infanzia aveva il perdono, poteva farsi perdonare molto facilmente, non gli veniva chiesto conto di tante cose, non aveva tante responsabilità, per cui ha una nostalgia di che cosa ha perso, pur avendo questa voglia di diventare adulto.

E questo si ripete, pensate nella giovinezza quanta effervescenza, forza, risorsa di energie, capacità che uno vive, poi andando avanti oltre la giovinezza (lo sperimenterete quando passerete oltre la giovinezza!) certe energie non ci sono più proprio fisicamente, certe pazzie che uno poteva permettersi da giovane non ha più le forze per farle; perse certe forze però ha acquisito altre caratteristiche: di saper valutare, di saper considerare, un maggior relativismo. Ad esempio il giovane è assolutista, viaggia sul principio della scacchiera: o è bianco o è nero. Nella scacchiera non esistono i quadretti grigi, quindi o è bianco o è nero. Calma! Calma! La maturità di una certa età ti porta a valutare delle scale di grigio, per dire: «Ecco questo è più così, questo è più cosà. Nessuno dei due è così e cosà, ma di più così e di più cosà!», valutare i toni intermedi.

Ogni età perde qualcosa, e ogni età acquista qualcosa, e questo va gestito nel senso del rimpianto che non mi deprime, per cui è normale essere dispiaciuti di aver perso certa baldanza giovanile. Ma se il rimpianto è più di tanto, non funziona, mi deprime e basta! E nello stesso tempo la scoperta e il godimento delle nuove caratteristiche che si acquistano andando avanti. Andando avanti negli anni ci sono queste capacità di superare certi limiti, certe barriere che uno da giovane e da adulto non ha. E uno deve percepire questi vantaggi.

Fin dove si arriva? Beato chi ci arriva! La Bibbia usa un'espressione molto bella che dal punto di vista psicologico è di una perfezione straordinaria: «A essere sazio di anni!», cioè quando uno percepisce che ha vissuto la sua vita, percepisce che ha completato il suo progetto, che è stato quello che è chiamato ad essere in maniera sufficiente (e perfettamente nessuno!) ma in maniera sufficiente. Per cui c'è quella soddisfazione profonda del concetto di sufficiente, che non è quello scolastico. Allora a scuola sufficiente è "sufficiente" però è un po' poco, il minimo per passare all'anno dopo; se hai tutti sei passi all'anno dopo, sei promosso però... se hai tutti 18 all'università, va avanti, però ... è un po' poco!

Invece in natura c'è un concetto di sufficiente diverso, ad esempio: «Hai mangiato a sufficienza?», va bene così! Perché se hai mangiato di meno, non hai mangiato a sufficienza, era meglio mangiar di più. Ma se hai mangiato di più, ingrassi, hai mangiato inutilmente! Dormire: «Hai dormito a sufficienza?», va bene così! Perché se dormi meno della sufficienza poi diventi nevrotico, ma se dormi più di quanto è sufficiente, perdi tempo! Potresti fare tante cose belle, non le fai. In natura c'è questo concetto: una pianta che ha acqua sufficiente per crescere, va bene così, perché se ne ha di più rischia di marcire, e se ne ha di meno limita la sua crescita! Sufficiente addirittura è sinonimo di "perfezione", perché di più è inutile se non addirittura dannoso; di meno ma anche problematico; sufficiente, va bene così!

Ecco, la percezione del "sufficiente": «Ho vissuto a sufficienza nella mia vita: "sazio di anni"». Quando uno incomincia a percepire che ha più amici e conoscenti di là che non di qua e ha voglia di raggiungere quelli di là, ha voglia di tornare al rapporto con tutte le persone conosciute e amate in tanti anni, che lo hanno preceduto, allora ecco che non c'è limite in questa crescita con le età. Perché in ogni età si acquisisce qualcosa di nuovo e di positivo fino a quando si acquisisce il desiderio, la disponibilità, la serenità. Ecco, il termine più corretto: la "serenità" davanti alla morte, che certo non è fatta per i quarantenni, che certo non è fatta per i ventenni, ma per una certa età invece è proprio una ricchezza raggiungere quella.

La vita è tutta un cammino di cui si lasciano delle realtà e se ne raggiungono di quelle nuove, ma l'età porta anche a una questione di rapporto con le altre età. Il bambino si rapporta con gli adulti, poi il giovane si rapporta in modo diverso con gli adulti e con i bambini, e così via. Ad esempio gli adolescenti hanno un disprezzo per i bambini, poi la psicologia ci legge dietro anche qualche invidia, ma questa lasciamola stare. Un disprezzo perché un ragazzo di 15 anni non vuole stare con quelli di 8 - 9 anni: «Via, via!», fratellini o sorelline non li vuole tra i piedi, lui è grande e non vuole questi piccoli. Tutto questo rapporto con le altre età cambia proprio con il crescere dell'età, e va gestito in un rapporto di "imparare da..." e "insegnare a...", "imparare da..." e "insegnare a...".

Ad esempio un rapporto che la psicologia rileva critico è quello degli adulti nei confronti dei giovani: ufficialmente gli adulti invidiano i giovani. Invidiano la loro buona salute, invidiano le loro energie, invidiano la loro capacità di divertirsi, questo ufficialmente! Di fatto nella nostra cultura si misura un disprezzo e una emarginazione dei giovani: i giovani sono tagliati fuori dal potere, i giovani sono isolati in loro ghetti: «Vadano lì!». Poi c'è qualche adulto che ha dei problemi, allora vuole andare anche lui lì a fare il giovane, ma questi sono casi spesso patologici dell'adulto che vuole fare il giovane. Ma di fatto, anche l'adulto che vive questa patologia vuole certe caratteristiche del giovane e non ne vuole altre: tagliato fuori dal potere, dipendere da papà e mamma, e avanti di questo passo. Per cui tutto il rapporto con le altre generazioni è tutta una questione di crescita da vivere.

Formazione, qui avevo diverse dimensioni della formazione: la formazione fisica, la formazione mentale..... allora, come è la mia crescita? A livello fisico io sono chiamato a gestirmi in maniera sempre più opportuna. Ad esempio il giovane tende a esagerare, quindi tende a mangiare in maniera sproporzionata e a bere, se deve bere beve in maniera sproporzionata, se deve giocare, divertirsi, deve farlo in maniera sproporzionata, questa tendenza alla **sproporzione** perché la sproporzione gli dà una emozione, che invece la realtà ordinaria non dà. E noi invece andando avanti con l'età è chiamato uno a gestirsi fisicamente in maniera sempre più opportuna, per cui ad esempio il mangiare, se uno ha un po' di diabete o se uno ha un po' di pressione alta, è chiamato a gestirsi opportunamente; è chiamato a gestire il benessere del corpo con un po' di movimento, ma non troppo; col correggere le posture.

A volte si vedono i bambini seduti in maniera strana, sono in pericolo di crearsi dei problemi alla spina dorsale e così via; con una certa età uno è chiamato a una gestione del proprio corpo più astuta, più intelligente, più valida. Il corpo non sono io, il corpo è una realtà dove io vivo, è una realtà all'interno della quale io vivo, è parte della mia vita. Perché tutto quello che vive il corpo io lo sento dentro di me. Il corpo è anche il mio mezzo di comunicazione con il resto del mondo e allora ho bisogno proprio di aiutarlo a comunicare meglio, aiutare me a comunicare meglio attraverso il corpo, e così via. Dunque, c'è tutta una gestione del corpo, che può crescere durante la vita.

La **crescita mentale**, "mentale" vuol dire intelligenza, vuol dire memoria, come quello là che diceva: «Io ho tre cose molto forti nella mia vita che sono significative, la prima: ho una memoria di ferro, una memoria che non dimentica mai niente, una memoria da elefante. La seconda..., la seconda...la prima è la memoria, la seconda... », ok, allora c'è questa realtà mentale. È certo che la memoria per certi aspetti incontra qualche problema, ma intanto c'è la capacità di utilizzare dei mezzi per aiutarci. E a volte è anche umiltà di prendere appunti. Io una volta non usavo mai i fogli, adesso ogni tanto li guardo..., è così la memoria. Ma ci sono altri aspetti, ad esempio la **rigidità mentale**, la rigidità mentale può crescere durante la vita oppure può diminuire ed è meglio che diminuisca! Che vuol dire flessibilità mentale, capacità di capire il diverso, capacità di capire qualcosa che è inimmaginabile, questa è una gestione mentale di sé che è importante. Capacità di gestire la volontà, per cui magari il ragazzino vuole ma poi non fa; per finta vuole, dice che vuole, ma non vuole realmente. Gestire la propria volontà in maniera più attenta, più profonda. Gestire la sensibilità. Di fronte al bambino, ma mica solo bambino, che se è allegro è allegro, se è triste è triste. Un momento! Impara a gestire la tua sensibilità e quindi a tenere un umore costante. Queste sono realtà mentali che possono crescere e migliorare nella vita.

Io per questa sera mi fermerei qui, poi possiamo andare avanti, andremo a vedere altre realtà, la gestione di sé, della propria crescita. Mi vergogno a dirlo ma non mi ricordo il titolo del prossimo intervento è: **conoscere le proprie risorse**, 5 giugno alle ore 21. E andremo avanti su questo tema perché veramente la gestione di sé è molto ampia e importante. E adesso abbiamo alcuni minuti per condividere qualcosa, per dirci qualcosa.

***Domanda:** sulle età, come avviene il cambiamento e a quale età si raggiunge la gestione dell'emotività*

Risposta: parliamo di come, perché riguardo all'età qualcuno non la raggiunge mai! Come? Si tratta di distinguere se stessi dall'emozione: «Io sono io e riconosco la mia emozione». Qui bisogna proprio partire dai bambini in questa educazione. Se uno è partito da bambino la raggiunge prima, se uno non ha mai avuto una educazione e comincia a rendersi conto lui a 18 – 20 anni che deve imparare a gestirsi, naturalmente fa più fatica. Poi appunto, come dicevo, nella nostra cultura c'è un po' l'idea che se sono allegro sono allegro, se sono arrabbiato sono arrabbiato. Non è così, io ho il potere di gestione delle mie emozioni. Un po' come se piove piove, se c'è il sole c'è il sole, sì, quello è giusto, ma non quello che vivo dentro come emozione.

Distinguere se stessi dall'emozione, questa è la prima indicazione che dà la psicologia. Per aiutare questa distinzione si può visualizzare l'emozione. Allora parliamo di emozioni forti, perché le emozioni comuni se le gestiscono tutti. Quindi può essere una terribile rabbia, può essere una sofferenza sproporzionata, quindi può essere una voglia di mollare tutto, può essere la voglia di strozzare qualcuno; fate attenzione imparate a gestirla perché se no poi se strozzate qualcuno avete delle conseguenze spiacevoli! Visualizzarla vuol dire darle una forma, darle un colore, dare un nome a questa emozione in maniera da riconoscerla quando me la ritrovo davanti.

Supponiamo: *«Tutte le volte che qualcuno mi guarda in un certo modo, io mi sento un verme. Tutte le volte che qualcuno mi mette la mano sulla spalla, io mi sento un essere inferiore»*, e avanti di questo passo. Allora la volta che capita, incomincio a visualizzare l'emozione in quel modo, in maniera da sapere chi è, cosa sto provando. Ai bambini si dice di cominciare a dare un nome. I nomi poi sono "rabbia", sono "depressione", eccetera. Invece all'adulto si dice: «Dai il nome, che non è Gigetto, Francesco o chissà che cosa; io posso dare alcuni nomi che ho sentito da alcune persone: "cane nero", "mare amaro"», e avanti di questo passo, per sensazioni ovviamente spiacevoli, anche perché le sensazioni piacevoli non fanno problema. Non capita che arrivi dallo psicologo uno che dica: *«Non so come gestire tutta la gioia che provo!»*, se la gestisce benissimo da solo! Dunque queste sensazioni, queste emozioni che uno prova, gli dà un nome, li distingue da sé: l'elemento fondamentale è distinguerle da sé.

E poi non identificarsi neppure a livello di discorso interiore. Non: *«Io sono arrabbiato, io sono depresso»*, no! «La rabbia sta cercando di impadronirsi di me! La depressione sta cercando di impadronirsi di me! Ci sono io e poi c'è la depressione, e questa depressione sta cercando di impadronirsi di me!», magari c'è riuscita, mi dispiace, ok questa volta, vediamo la prossima! La cosa importante da sapere è che le emozioni fanno sempre lo stesso percorso. Fanno sempre lo stesso gioco, per cui io posso rendermi conto che in me la rabbia, che in me la depressione, che in me il rifiuto, che in me la voglia di mollare tutto, in me ...eccetera, percorre sempre la stessa strada, ha sempre le stesse fasi. È importante riconoscerle perché poi io incomincio a gestirmi come un gioco.

Immaginate di giocare a scacchi con un grande campione, e immaginate che questo campione faccia sempre lo stesso gioco: a un certo punto vincete voi! Questo capitava con i computer di una volta quando giocando a scacchi perfino io vincevo il computer, perché avevo capito il gioco che faceva, e dal momento che sapevo che gioco faceva, lo fregavo. Lo stesso a poker contro il computer, al computer giocavo e vincevo io, però non mi ha mai pagato le vincite il computer! vincevo io, perché io sapevo già che gioco faceva, era una macchina, era standardizzata. A questo punto io so che bluffo, lui perde. A questo punto io so che non devo "bluffare", rilanciare: una volta che ho imparato il suo gioco, vinco sempre io.

Le emozioni fanno sempre lo stesso gioco, dentro di me la rabbia percorre sempre lo stesso percorso, e così tutte le altre emozioni. Allora io riesco a gestirla solo a un certo punto, ok per questa volta, però ho capito che passi ha fatto; la prossima volta la gestisco prima; la prossima volta faccio una mossa diversa, vinco prima; la controllo prima; la gestisco prima. La volta dopo ancora la gestisco prima, fino a quando nel momento in cui parte, io so già come gestirla perché fa lo stesso gioco e quindi vinco io. Però io devo impegnarmi in questo, perché non è che: *«Non voglio più sentire rabbia, non voglio più sentire depressione!»*, dal momento che penso questo "pensiero magico", io divento capace di gestire la rabbia o la depressione o quello che è, no! E' proprio questo andare a vedere le fasi e imparare a giocare. Allora ecco che io posso arrivare prima e gestirla prima.

Si può arrivare a gestire le proprie emozioni: è un cammino! Più in fretta uno lo fa meglio è, naturalmente poi bisogna allenarsi.

Domanda: *faccio un piccolo esempio a riguardo delle emozioni. Diciamo che nella vita è come se noi fossimo alla guida di un pullman, noi siamo gli autisti però all'interno di questo pullman ci*

sono i passeggeri, cioè le emozioni, la paura, la rabbia, l'angoscia: l'importante è che queste emozioni non si mettano alla guida del nostro pullman al posto nostro. Questo è fondamentale, anche Cristo ebbe paura, ebbe rabbia, però non si fece dominare da questo...

Risposta: l'esempio è molto buono, in psicologia si dice che “**chi non gestisce le emozioni viene gestito dalle emozioni**”, quindi se non sono io alla guida del pullman c'è l'emozione che va dove va...quindi questa importanza di essere io che gestisco le emozioni

Possiamo ancora paragonare le emozioni ad una libreria. Ci sono tante emozioni dentro di me, è importante anche essere capace ad andare a scegliere l'emozione da leggere in questo momento. E anche questo è un esercizio che si fa in psicologia: «Scegli, vai a leggere adesso l'emozione di quando al mattino ti prendi il caffè!», ecco proprio andare a prendere il libro di quell'emozione e di leggerlo in questo momento. «Vai a leggere l'emozione di quando la sera finalmente vai a letto. Hai fatto tutto sei a posto, puoi andare a dormire», come prendere un libro e andarlo a leggere in questo momento.

Ma io per scopo di lavoro potrei anche dire: «Vai adesso a leggere quell'emozione che hai provato di paura quando ti hanno attraversato la strada quest'oggi, a un certo punto ti è sbucato uno in macchina e ti ha tagliato la strada. Vai a leggere adesso questa emozione di paura». La capacità di andare a ripescare delle emozioni e di rileggersele. OK allora se avete voglia potete andare a rileggervi tutte le emozioni di questa sera, ma forse non è il caso, vedete voi. La cosa fondamentale è che abbiate una coscienza del vostro sviluppo: «Qual è il problema che sto cercando di risolvere adesso? Qual è la mia risorsa che sto cercando di far fruttare di più adesso?», ecco è proprio un progetto di crescita personale, molto pratico, molto concreto. In maniera che ci sia questa dinamica di crescita in voi. Quando poi sarà la prossima volta che ci troveremo a parlare di questo direte tutti : «Eh, ullallà, sono cresciuto in questo periodo!», ed è una gioia e una soddisfazione quella che vi auguro. Buona sera!

Domanda: *non sempre si sanno gestire le proprie emozioni ed allora si cerca di farsi aiutare, perché non siamo all'altezza di superare tutte le emozioni. È importante capire e chiedere aiuto?*

Risposta: Avere l'umiltà di farsi aiutare in certi momenti è da saggi, sicuramente! Il mio indirizzo di psicologoscusatemi! E oltretutto io non posso più prendere persone in accompagnamento perché non ho più spazio, però al Centro di Psicologia ci sono più di 20 psicologi e se qualcuno ha bisogno... ma al di là della battuta pubblicitaria, farsi aiutare in certi momenti è da saggi! In certi momenti con un aiuto uno supera con una fatica ridotta un problema anche significativo; senza aiuti diventa 3 - 4 - 5 volte più grande la fatica.

Buona crescita!

Grazie