

Proseguiamo con la psicologa Patrizia Serblin il nostro viaggio all'interno delle sfide dell'educazione

La vita di oggi sembra fatta apposta per rendere difficile, a genitori e figli, affrontare i propri ruoli con serenità.

Il panorama che ne fa una psicologa come la dottoressa Patrizia Serblin può apparire, a prima vista, non dei più incoraggianti.

Tanti adolescenti di oggi, riferisce, mostrano di non avere aspirazioni, di non riuscire a fare progetti. Per forza. Da una parte i genitori tendono a sostituirsi ai figli, non li educano più alla fatica e al sacrificio. Compito di mamma e papà dovrebbe essere quello di insegnare ai cuccioli d'uomo a galleggiare: a ognuno poi il compito di trovare, con l'aiuto di genitori e insegnanti, il proprio "stile", nel nuoto e nella vita. La stima di noi stessi viene nel momento in cui verificiamo all'esterno le nostre capacità e, se queste tappe di "iniziazione" alla vita tardano ad arrivare, ecco prodotto l'adolescente di oggi: un ragazzo che può tranquillamente raggiungere la trentina senza per questo potersi definire adulto.

D'altra parte, il mondo di oggi non fa venire una gran voglia di crescere. Cambia in continuazione, non ci sono certezze. Oggi l'uomo vale per ciò che fa, per ciò che guadagna e produce. L'alternativa? L'esclusione dalla società nella peggiore delle ipotesi, un alto grado di stress come "normale" conseguenza.

Spiega la dottoressa che lo stress di per sé non è negativo, anzi. E' vitale, è la tensione che ci permette di

A.a.a. cercasi mamma ottimista per una crescita senza stress

Occorre maturare un buon rapporto con se stessi per aiutare i propri figli a venir su sereni

reagire agli stimoli esterni, in altre parole ci aiuta ad affrontare i problemi quotidiani. Il guaio è che oggi siamo talmente bombardati da stimoli da reagire in modo eccessivo, "stressato" appunto.

Non sappiamo dare un ordine di priorità alle cose, e arriviamo a dire che non riusciamo a trovare un quarto d'ora (quindici minuti!) di tempo per qualcosa di importante quale un momento con noi stessi o una storia raccontata, magari cucinando, ai nostri figli. Questo stress negativo si chiama *distress*, e i suoi prodotti sono sotto gli occhi di tutti. Disturbi del sonno, confusione mentale, problemi di natura gastroenterica, distonie cardiovascolari, dermatiti varie solo per citarne alcuni. Alzi la mano quel lettore che non presenta almeno uno di questi sintomi, anche sporadicamente.

Se adolescenti e adulti

sono tutti in qualche misura coinvolti, non per questo si salvano i bambini, che risentono ovviamente dell'influenza di chi li alleva più o meno consapevolmente: da mamma e papà a "mamma tivù".

La dottoressa Serblin ricorda come, nota dolente degli insegnanti di oggi, il bambino calmo, capace di attenzione, allegro, entusiasta, positivo, sia ormai diventato l'eccezione. Anche le allergie infantili, oggi in crescita vertiginosa, si devono in parte all'eccesso di stress già in tenera età.

Con questo scenario non molto confortante ma sicuramente realistico, come poter portare "ben-essere" in famiglia, visto che allevare i figli, a detta della psicologa, è un'arte più che una scienza, un'impresa creativa che non si impara sui libri, che si crea non con le parole ma con il nostro modo di essere?

Alla base di tutto c'è un

concetto tanto elementare quanto fondamentale: occorre volersi bene, avere un buon rapporto con se stessi, il proprio corpo e la propria psiche, per poter essere educatori di bambini che impareranno a loro volta a volersi bene. Non si può essere di aiuto al proprio figlio o al proprio allievo se non si sa essere, in primo luogo, di aiuto a se stessi.

L'allora giovanissima studentessa di psicologia Patrizia Serblin tanti anni fa si era avvicinata ai corsi di dinamica mentale che si basano su tecniche specifiche per imparare a rilassarsi, ad avere una buona autoimmagine per una migliore fiducia in se stessi, a possedere un atteggiamento mentale positivo, una maggiore concentrazione. E i risultati devono esserci sicuramente stati se ha creduto in sé al punto da far nascere, con un'amica anch'essa universitaria, un istituto con

lo scopo di aiutare i bambini, e attraverso di loro anche gli adulti, a credere di più in loro stessi, a "pensare in positivo" e a sviluppare quell'intelligenza creativa che è in ognuno di noi.

Altro ovvio passo verso un "ben-essere" esistenziale e familiare è liberarsi dello stress negativo, o almeno limitarne gli effetti. I segreti per un'esistenza a "basso contenuto di stress" sono innanzitutto la conoscenza di alcune tecniche di rilassamento, per le quali è consigliabile tornare per qualche ora o giorno a "scuola" affidandosi a insegnanti di comprovata serietà e professionalità.

Altro consiglio della psicologa è trovare qualche momento esclusivo in cui pensare a se stessi: anche breve, ma quotidiano. Inoltre, tra i suggerimenti per ridurre lo stress non mancano, a parere della psicologa, una buona e sana ali-

mentazione e la capacità di comunicare, di mettere cioè in comune con l'altro i propri problemi e sentimenti.

Infine, ultimo ma forse più importante di tutto, il già citato pensiero positivo.

Una rivoluzione decantata da un celebre rap di Jovanotti, ma che in realtà cela una scoperta che da molto tempo ormai è stata fatta propria anche dalla medicina "ufficiale": il fatto che lo stress abbassa il sistema immunologico, e che l'atteggiamento mentale positivo è fondamentale per affrontare le malattie.

Quindi, il messaggio più generale è di non pensare che siano i problemi a prenderci e spesso annientarci.

Siamo noi che, col pensiero positivo, possiamo fare molto per non divenire vittime di noi stessi e della situazione che si è creata in famiglia o in qualsiasi condizione di vita.



CONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIO

CONFCOMMERCIO
VICENZA

UNIONE DEL COMMERCIO DEL TURISMO
E DEI SERVIZI DELLA PROVINCIA DI VICENZA

"APPUNTI DAL TERZIARIO"

Convegno
**COME VALORIZZARE
IL CENTRO STORICO DI VICENZA**

LUNEDÌ 9 GIUGNO 1997 - ORE 10
SALA CONVEGNI CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO e AGRICOLTURA
Corso Fogazzaro 37 - VICENZA

L'incontro, organizzato dalla Camera di Commercio di Vicenza, dal Comune di Vicenza e dalla Confcommercio, ha lo scopo di approfondire alcune linee guida per la valorizzazione del Centro Storico e quindi la disponibilità degli attori pubblici e privati per un'azione sinergica che possa contribuire a migliorare l'attuale situazione. Il "Piano di Marketing urbano del Centro Storico di Vicenza" realizzato dall'Ister ha evidenziato un livello di attrazione insoddisfacente dell'area centrale rispetto alle potenzialità che storia e tradizione dovrebbero poter esprimere.

Il programma dell'incontro prevede:

- l'introduzione del Presidente Provinciale Ascom, Sergio Rebecca;
- le relazioni sul tema di: Ivano Ruscelli, Coordinatore Piano Marketing urbano e Iginio Rossi, Esperto valorizzazione ambiti urbani;
- gli interventi di Danilo Longhi, Presidente della Camera di Commercio di Vicenza, Marino Quaresimin, Sindaco di Vicenza e Luciano Pozzan, Presidente Sezione Territoriale Confcommercio "Centro Storico".

Il convegno è rivolto anche agli amministratori pubblici di Comuni, Circoscrizioni ed Enti Locali.

SEDE PROVINCIALE: VIA LUIGI FACCIO, 38 - TEL. 0444/964300 - FAX 0444/963400

CONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIOCONFCOMMERCIO

Donna, mamma e terapeuta, la Serblin suggerisce Regole chiare e dialogo ma soprattutto...nido

Dottoressa Serblin, nel primo spazio dedicato alle tematiche educative abbiamo riportato il "modello" proposto da padre Alfredo Costenaro. Egli afferma l'importanza di avere in famiglia dei ruoli precisi che vanno rispettati. La madre dovrebbe rappresentare l'amore con un tocco di autorità, il padre l'autorità con un tocco d'amore. Lei cosa ne pensa?

«Credo che oggi siamo in un'epoca di forte crisi e ripensamento dei ruoli sia della donna, che ha superato gli eccessi del femminismo, sia dell'uomo, che è più coinvolto dalle tematiche educative. Il futuro che auspico è di una compensazione sempre maggiore dei ruoli, in cui ognuno scopra che in sé c'è una parte dell'altro e in cui vi sia una ricerca della positività dell'essere diversi».

A proposito del ruolo della donna oggi, cosa pensa della madre che lavora? Come riesce a controllare i suoi ruoli di lavoratrice e madre? Quali consigli può dare alle altre donne?

«Sono da sempre una sostenitrice della "qualità" più che della "quantità" della presenza materna, anche se vivo questi miei ruoli come motivo di riflessione continua. In questo senso, credo che una certa "quantità" debba esserci; non ci si può trincerare die-



tro il paravento della "qualità" e credere di risolvere il proprio ruolo di madre con un quarto d'ora di presenza giornaliera! D'altra parte cito spesso l'esempio di un assetato nel deserto. E' in cerca di acqua, e se incontra me che possiedo una borraccia, ma quella borraccia è vuota, io non sarò in grado di soddisfare il suo bisogno.

«Così, una madre deve prima di tutto avere qualcosa da dare per poter essere una buona madre. In questo senso è fondamentale l'equilibrio. Il bambino non parla e non comprende un linguaggio razionale, ma il linguaggio del corpo e i gesti della comunicazione non verbale. Non si può comunicare rilassamento se non si è rilassati; tranquillità, sicurezza, fiducia, se non si possiedono queste qualità. Il primo e più grosso lavoro è quindi da fare sempre su noi stessi».

Cosa pensa della neces-

sità di dare regole e "sanzioni"?

«Sono convinta che uno dei problemi dei bambini di oggi sia la carenza di regole. Il risultato è una crescita disarmonica: sono bambini che non sanno più definire i dove, come, quando e perché della loro esistenza. Sono i limiti che formano, fornendoci la possibilità di capirli e, se possibile, superarli mettendo alla prova noi stessi. Le regole devono essere poche, chiare, e le sanzioni commisurate all'età. Io non ho mai creduto nella violenza fisica o in quella psichica, che spesso è peggiore della prima.

«Ho sempre creduto nell'ascolto e nel dialogo, nel cercare di capire e spiegare i perché, ovviamente in modo diverso se si tratta con un bambino piccolo o con un adolescente!»

Pagina a cura di
Isabella Sala