

MERAVIGLIA

L'effetto "wow" è una straordinaria occasione educativa. Un istante che va preparato e gustato con i vostri figli. E che migliora la relazione

Stupore, l'energia per crescere da condividere con i più piccoli

CECILIA PIRRONE

Secondo il dizionario della lingua italiana, lo stupore è il senso di grande meraviglia, incredulità, disorientamento provocato da qualcosa di inatteso.

San Tommaso d'Aquino aveva definito lo stupore come "il desiderio di sapere qualcosa". Esso è innato, inscritto nel nostro essere umani, ci appartiene sia nella vita reale che in quella virtuale a tal punto che, se cerchiamo negli angoli della nostra mente, ci accorgiamo che di esso ci nutriamo quotidianamente.

Trovare ogni giorno un'occasione di stupore è un rito che ci calma e ci cambia la vita. Ma in una vita social come la nostra, dove l'effetto "wow" è ciò che cattura la nostra attenzione e ci porta a condividere contenuti e riflessioni, dove tutto sfugge, il tempo corre, dove "tutto e subito" è il diktat che impera, siamo ancora capaci di stupore, meraviglia, attesa o desiderio?

Desiderio = *de siderare*. Guardare le stelle, cioè guardare verso l'alto. La parola porta in sé la dimensione della veglia e dell'attesa, dell'orizzonte aperto e stellare, dell'avvertimento positivo di una mancanza che spinge alla ricerca. Il desiderio porta sempre con sé una povertà - una lontananza che è un tesoro. Il bisogno dice di una necessità, il desiderio dice libertà.

Il desiderio introduce il tema dell'attesa che permette di far arrivare a maturazione ciò che si vuole raggiungere. Esattamente il contrario del tutto e subito, che non permette di riflettere e di cu-

stodire nell'attesa il senso profondo di ciò che si desidera. L'attesa permette di fare una pausa tra "lo stimolo" e "la risposta", tra l'attivazione fisiologica e il comportamento che ne deriva. Introdurre una pausa, come per esempio un respiro profondo, abbassa i livelli di ansia.

Tutto ciò che realmente abbiamo è il momento presente: il passato è passato, il futuro deve ancora arrivare, il presente è il nostro tesoro. Perché non viverlo pienamente, gustandolo con stupore, assaporandone ogni istante? Perché lasciare che sfugga, quasi senza accorgercene progettando continuamente ciò che viene dopo?

La mente svolge il suo compito proiettando i nostri pensieri ovunque, fuorché nel momento più importante: quello che stiamo vivendo. Questi pensieri, rimbalzati qua e là, in termini tecnici il "sé pensante", possono essere fonte di grande distrazione e provocare in noi almeno due rischi. Rimuginare sul passato che può generare emozioni di nostalgia, tristezza, delusione, senso di colpa, senso di inadeguatezza, che interferiscono

no prepotentemente con la fase di accettazione di ciò che è stato e non permettono di focalizzarsi su un presente di qualità, attraverso il quale costruire le fondamenta di un futuro migliore. Pensare continuamente al futuro che alimenta la ricerca di un controllo e di una sicurezza illusori, poiché il futuro stesso ancora non ci appartiene. Lo stupore è dunque un ottimo ansiolitico e ci "obbliga" a gustare il presente. Quando la meraviglia è collegata a pensieri positivi si rivela liberatoria e corroborante. Fa bene alla salute, calma il sistema nervoso, riduce gli stati infiammatori, accende un senso di appartenenza.

Vivere con meraviglia il momento presente non significa "volare tra le nuvole", essere beati e non avere preoccupazioni, ma avere i piedi ben saldi a terra, essere abilitati da sano realismo al punto di riconoscere, da un lato, di essere protagonisti della nostra vita, dall'altro di arrivare di avere dei limiti e riconoscere che non tutto dipende da noi. In altre parole essere propositivi, ma non onnipotenti, fare progetti, ma essere aperti all'imprevisto e alla novità. Di fatto, in questo grande mondo, il nostro è solo un piccolo punto di vista.

L'invito è quello di sviluppare uno stato mentale di consapevolezza non giudicante né verso di sé, né verso gli altri. La meraviglia, lo stupore, sono quelle emozioni così complesse che scaturiscono quando ci imbattiamo in qualcosa di così "vasto" da far recedere "il senso di sé", spiega il professore di psicologia Dacher Keltner. Alla luce di quando descritto, di-

venta inevitabilmente più chiaro perché gli stati di ansia sono in aumento nei bambini e colpiscono su larga scala gli adolescenti. Educare allo stupore è quantomai necessario e urgente.

Un bimbo si arrampica sulla scaletta di legno appesa al grande albero, arriva fino alla cima, tiene i piedini ben fissati sui pioli e le manine strette alle corde laterali. Come gli ha sempre detto la maestra. A quel punto, sufficientemente sicuro di sé e della sua impresa chiama il papà: "Guarda come sono in alto! Ora scendo!". Domanda: esagero se dico che un tempo il padre avrebbe alzato la testa dicendo "Bravo!" (anche se in realtà i bambini non vogliono essere giudicati, ma solo visti!), ed invece oggi - nella riedizione aggiornata di questa scena, l'adulto in questione non alza nemmeno la testa perché troppo preso dal cellulare che ha tra le mani?

Sappiamo molto bene che questo è sbagliato eppure lo rifacciamo. Questo bambino, orgoglioso, in cima alla scaletta appesa al grande albero, ci insegna che il mondo non è un fatto scontato, bensì un regalo. Ogni cosa che ci circonda è una fonte inesauribile di interesse, scoperta, ricerca e lui, muovendosi nel mondo, ce lo racconta. I bambini, per natura, sono dei piccoli scienziati: osservano un fenomeno, formulano domande, fanno ipotesi, sperimentano, registrano i dati, traggono conclusioni.

Come evidenziano le neuroscienze, quando siamo piacevolmente coinvolti in una situazione/attività interessante, il nostro cervello rilascia una sostanza, in risposta al

piacere, che si chiama dopamina, ormone della ricompensa e della gratificazione, la quale a sua volta ci motiva in modo intrinseco a continuare ciò che sta producendo tale piacere.

Pertanto, quando siamo impegnati in un processo che coinvolge la nostra curiosità, il nostro interesse e genera stupore, traiamo piacere che a sua volta stimola la produzione di dopamina la quale, in un circolo virtuoso, motiva l'apprendimento e la voglia di ingaggiarsi sempre di più nella ricerca, ancora e ancora.

Pare che lo stupore sia quindi anche un ottimo supporto al tono dell'umore.

Si pensi ad un adolescente e al suo percorso scolastico. Quante volte gli adulti si perdono in "prediche" dilungandosi in mille spiegazioni e argomentazioni al fine di avvalorare la tesi "ricordati che lo studio è importante"?

I giovani non sanno che farsene di tutte queste parole: «A me che importa se un uomo vissuto cinquecento anni fa fece questo o disse quest'altro? A che mi serve la letteratura? A che mi serve la sto-

ria? Che rapporto hanno con la mia vita?», potrebbe domandare un adolescente. Ancora una volta è chiesto agli adulti di suscitare la loro meraviglia! Se è vero che l'emozione sostiene il ricordo, è proprio dallo stupore e dalla curiosità che inizia la conoscenza. Facendo appello al sentimento, alla bellezza, all'amore si può arrivare, per esempio, a ricordare loro che è grazie alla cultura che si acquisisce quella sensibilità capace di distinguere il bene dal male, l'amore dall'odio, la partecipazione dall'indifferenza.

Avere cura della meraviglia significa diventare "maestri di stupore" nei confronti dei bambini e dei ragazzi, offrendo loro del tempo, mettendosi in relazione, osservandone i tratti, le inclinazioni, dando voce agli interessi e alle loro curiosità, aiutandoli a fare esperienze di crescita e stimolando nei più grandi la capacità critica di fronte alla realtà.

In una parola è necessario dare priorità alla relazione con loro, essere facilitatori (ovvero persone che sanno creare le condizioni per interrogare la mente infantile), adulti credibili e stimolanti.

Parafrasando Rachel Carson, biologa statunitense, se un bambino deve tenere vivo il suo senso innato di meraviglia, ha bisogno di almeno un adulto con cui condividerla, riscoprendo in lui la gioia, l'eccitazione e il mistero del mondo in cui viviamo; solo così potrà diventare un adolescente capace di aprirsi alla realtà che lo circonda, di interrogarsi e di diventare attore protagonista della sua vita.

psicologa clinica

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Non significa "volare tra le nuvole", non avere preoccupazioni, ma essere propositivi, fare progetti, essere aperti all'imprevisto e alla novità, non giudicanti

Le neuroscienze ci dicono che quando siamo coinvolti in una situazione piacevole il cervello rilascia dopamina, avviando un circolo virtuoso che innesca curiosità

IL SILENZIO PARLA.

La violenza è spesso invisibile ma si fa sentire. Inquadra il QR code e ascolta il racconto di una donna che si è liberata dalla violenza. Se conosci o stai vivendo una situazione di questo tipo, contatta il 1522, numero nazionale anti violenza e stalking.

coop

CLOSE
THE GAP
RIPARARE LE DISCREPANZE

DIFFERENZA
DONNE E RAGAZZE CONTRO LA VIOLENZA

*Il numero 1522 è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, dipartimento delle Pari Opportunità. Coop sostiene le associazioni che assistono le donne vittime di violenza.