La forza delle "frasi fatte"

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

Abbiamo il maggiore (14 anni) che ci fa disperare. Il dialogo con lui è impossibile e inevitabilmente mio marito finisce con quelle che io chiamo le litanie: Sei sempre il solito..., non ascolti mai..., di te non ci si può fidare..., la scuola che frequenti è un disastro..., i tuoi amici sono proprio tutti stupidi... eccetera. Io lo fermo, ma se mi metto a discutere col ragazzo, ci casco anch'io. Siamo esasperati e scoraggiati. V. L. S. - Sondrio

Quante volte capita di sentire frasi di questo genere! Talvolta siamo noi stessi a pronunciarle, in momenti di arrabbiatura e di contrasto. Ma la pedagogia insegna che se simili frasi ci scappano saltuariamente, non determinano grossi problemi in chi le pronuncia e in chi le ascolta. Il problema sussiste quando queste esclamazioni vengono pronunciate quotidianamente, senza rendersi conto delle conseguenze sullo sviluppo evolutivo dei figli, nei quali (se la cosa avviene con una certa insistenza) si struttura un'immagine di sé fragile e svalutata. Col risultato di crescere bambini e adolescenti convinti di valere poco e di non essere all'altezza di affrontare le varie sfide della realtà scolastica e sociale. Come è intuibile, questa convinzione è molto rischiosa, in quanto può determinare comportamenti di rifiuto della realtà o di chiusura eccessiva nei confronti degli altri, fino a divenire in alcuni una vera e propria malattia: la distimìa, ovvero turbe psicopatologiche dell'umore. È necessario quindi, quando questi episodi rischiano di divenire abitudine, che i genitori si fermino per fare insieme un esame di coscienza. Rendiamoci conto del pericolo anche personale che corriamo. Analizzando attentamente il fenomeno ci si accorge che spesso, quando siamo turbati, alcune frasi in certe situazioni ci passano automaticamente nella testa. Sono frasi negative che riemergono in modo inconscio e, dopo averle pronunciate, in effetti ci paralizzano, sottraggono energia ai rapporti e intrappolano il dialogo in una realtà negativa. Il rischio è che diventino uno schema fisso, con cui si reagisce automaticamente agli avvenimenti della vita quotidiana. E allora, cosa si può fare? La psicologia comportamentale ha analizzato bene il fenomeno e offre opportune terapie (vedi riquadro). Da parte nostra, in questa pagina, vogliamo aiutarci a ricordare anzitutto i pensieri forti che idealmente devono guidare il nostro essere genitori ed educatori. Amare un figlio significa certo spronarlo e metterlo in guardia, in certi momenti, dai pericoli che corre; ma soprattutto significa influenzarlo positivamente e sollecitarlo a sviluppare il bello e il buono che c'è in lui e attorno a lui. Uno dei tanti significati del termine educare è infatti cavar fuori, estrarre, dal figlio il suo dover essere. Dobbiamo essere costruttori del positivo in lui e nel suo mondo. È inoltre importante non essere troppo severi con sé stessi e con gli altri, soprattutto se sono i figli, chiedendo scusa ogni volta che ci accorgiamo di aver utilizzato una frase negativa o pessimista. Non pensiamo tuttavia di riuscire a modificare di colpo il nostro comportamento, ma con la pazienza e con il ricominciare sempre anche se si sbaglia, si diventa forti e perseveranti.

LARICERCA PSICOLOGICA DICE... IL TRAINING AUTOGENO Non sono solo i fattori esterni a determinare i nostri pensieri e i nostri comportamenti; anche noi possiamo influenzarli a nostra volta. La psicologia comportamentale parla di autoregolamentazione e autoconvincimento. Le frasi positive di autoconvincimento possono essere un buon antidoto al pessimismo: modifico il mio comportamento dandomi regolarmente uno stimolo interiore, ripetendomi una parola, dandomi un comando, autoconvincendomi di qualcosa. Allora può essere d'aiuto il darci degli stimoli positivi, ripetendo una frase o un pensiero positivo e costruttivo. L'effetto positivo delle formule fisse da ripetersi viene sfruttato durante il training autogeno. Esso utilizza le cosiddette frasi di fiducia come ad esempio: vado all'esame tranquillo, farò la discesa senza problemi, eccetera. Dopo aver rilassato il corpo con l'autosuggestione, bisogna ripetersi frasi simili affinché il rilassamento fisico non investa il corpo solo momentaneamente, ma si ripercuota anche sui comportamenti. Con la frase di fiducia si

può suscitare fiducia dentro di sé... come base per la fiducia verso gli altri.