

FIDANZATI



di
Giovanna
Pieroni

Troppo amore?

«Sto insieme al mio ragazzo da tre anni. In questo tempo mi ha lasciata una volta e forse è per questo che ho paura di perderlo. Non posso stare senza di lui e quando non c'è mi sento in attesa, come se fosse tempo sprecato. Per me è "tutta la vita", lui invece ha in certo modo anche bisogno dei suoi spazi e di sentirsi libero. Qual è l'atteggiamento giusto in amore?».

P. - Cagliari

■ Quando si ama, c'è il desiderio di condividere il più possibile sentimenti e situazioni e si ha l'impressione che sia tempo rubato quello non vissuto insieme. Le abitudini e gli impegni precedenti devono ora essere considerati insieme e le amicizie diventare comuni. Tuttavia, mi viene in mente un'im-

anche che guardiate fuori di voi, verso i valori e i contenuti importanti che saranno la base del vostro futuro.

«Amatevi l'un l'altro, ma non fatene una prigionia d'amore – suggerisce ancora Gibrán –. Piuttosto vi sia un moto di mare tra le sponde delle vostre anime». Anche se c'è un legame che vi unisce, amare è il contrario di possedere. Se lo ami, non puoi non rispettare i suoi spazi, i suoi interessi e tu devi averne di tuoi. Il tempo per stare insieme è la cosa più preziosa. Non bisogna trascurarlo perché è questo il periodo privilegiato per prepararsi alla vostra vita futura. Però non è perso quello dedicato a ideali e impegni personali che sono un'opportunità per arricchirvi personalmente e come coppia; per conoscervi di più, capire meglio se siete fatti proprio l'uno per l'altra, accettando anche l'eventualità che la storia tra voi possa finire.

Forse per le esperienze passate o per un'insicurezza personale, temi di essere abbandonata, ma attaccandoti a lui, mendicando amore, non fai che aumentare il suo desiderio di scappare. Trova maggiore stima in te stessa, chiedendoti cosa cerchi in una storia. Prova con lui a costruire un rapporto dove ognuno possa esprimersi appieno nel dialogo e nel confronto: emergeranno dei punti in comune e delle caratteristiche individuali che sono il contributo della reciprocità alla relazione che così evolve e matura.

Tu lo ami non perché non sai stare senza, ma per farlo felice. Nel senso che c'è un disegno su ogni persona che deve crescere e realizzarsi. Aiutalo in questo, scoprendo la sua originalità, invece di cercare di tirarlo dentro il tuo mondo, all'interno dei tuoi orizzonti. Se ci riuscite reciprocamente, l'amore che vi lega vi farà sentire liberi e toccare il cielo con un dito.

spaziofamiglia@cittanuova.it

«Sono mamma di quattro bambini. Come mi devo comportare quando in tv i miei figli, anche involontariamente, assistono a immagini come guerre, terremoti, carestie? Ha qualche indicazione in proposito?».

Melania

■ È molto diffuso nei genitori il timore di non saper mediare le immagini della tv, che mostrano gli aspetti più dolorosi dell'esistenza umana (guerre, catastrofi, azioni criminali, ecc.). Innanzitutto la "spaventosità" dei contenuti non è un concetto assoluto, i bambini reagiscono molto diversamente a seconda dell'età. Per esempio, un bambino in età prescolare potrebbe sentirsi gravemente minacciato da mostri fantastici, rumori improvvisi, riprese ravvicinate di serpenti, o scene che si svolgono al buio, ma restare del tutto indifferente a un

«Sono rimasta colpita dallo sguardo del mio bambino di 8 mesi... è affascinante e mi incoraggia nella fatica quotidiana. Perché è così importante lo scambio di sguardi? E il mio bambino come mi vedrà?».

Katia, una mamma felice - Brindisi

■ La tua lettera mi ha dato molta gioia, perché si vede e si sente tutto l'amore e il legame che hai con il tuo piccolo... Lo sguardo fra la mamma e il bambino è importantissimo per la crescita psicologica degli esseri umani. Esiste infatti un legame fondamentale fra l'autostima del bambino e il "mondo del viso".

È stato lo psicologo Stern che, insieme ad altri prima di lui, ci ha aiutato a comprendere il legame profondo fra il bambino e la madre. Se un bambino di due mesi



Domenico Salmaso

magine ben nota di Gibrán, che forse conosci e può essere utile per capire qualcosa dell'amore: per sorreggere il tempio, dice, «le colonne si ergono distanti». Il tempio è il progetto di coppia. Le colonne sono le vostre persone. Lui non può essere il senso della tua vita: se punti tutto su di lui, il rischio è che tutto crolli. Guardarsi negli occhi è la cosa più bella quando ci si ama, ma bisogna

FAMIGLIA E MEDIA

Immagini in tv

filmato sulle armi di distruzione di massa.

Analogamente, anche le modalità dei genitori per affrontare le reazioni di paura sono profondamente diverse. I bambini più piccoli si tranquillizzano più facilmente con strategie fisiche come stringerli a sé, mettergli accanto un oggetto rassicurante (una coperta o il pupazzo preferito) o fare uno spuntino, rispetto a qualunque spiegazione verbale. Faticano a capire il significato di espressioni come "raramente" e "probabilità molto scarsa", usate nel tentativo di allontanarli psicologicamente dai messaggi minaccianti. Man mano che crescono, tuttavia, essi devono essere abituati gradualmente a riconoscere le minacce reali, pur convincendosi che la si-



Giuseppe Di Stefano

tuazione è "sotto controllo" e che gli adulti che li circondano, in famiglia e nella società, si adoperano per proteggerli.

Le ricerche ci dicono che la strategia dello "struzzo", basata sull'idea dell'inconsapevolezza dei bambini, è del tutto sbagliata. Le domande dei bambini su ciò che vedono in tv necessitano di risposte sincere e le loro paure e preoccupazioni vanno tenute nella dovuta considerazione. Se il bambino ha già iniziato a guardare un programma, è troppo tardi per dirgli che "non c'è nulla di cui preoccuparsi". In una situazione di questo tipo, i bambini devono poter esprimere la propria ansia e comunicare i propri pensieri sul da farsi. Non dimentichiamoci poi che queste notizie, se mediate opportunamente da genitori ed educatori possono anche rappresentare occasioni fondamentali per sviluppare nei bambini il senso di responsabilità sociale, e sensibilità verso il dolore e la sofferenza degli altri.

spaziofamiglia@cittanuova.it



di
Maria Rosa
Pagliari

MONDO BAMBINO MONDO ADOLESCENTE

Lo sguardo



Riccardo Bosi

lazionale, che accade prima che il piccolo sappia parlare, camminare, esplorare: è un tempo in cui si sintonizzano le emozioni e i pensieri si arricchiscono di vitalità, di istanti felici.

E lo psicologo Casement, dice: «Il neonato ha bisogno di riuscire a scoprire la propria capacità di accendere il volto della madre, perché è qui che si rintracciano le basi fon-

incontra una luce nel viso della madre, inizia a instaurare un lungo e amoroso scambio. È questo infatti uno stupendo scambio re-

mentalità dell'autostima».

Non solo la psicologia infantile ha reso un grande contributo a queste relazioni *vis a vis* fra bam-

bino e madre, ma anche la scienza neuro-biologica ha dimostrato ampiamente quanto questo sia vero. Infatti, quando il bambino è coinvolto in una interazione appagante con il genitore, come quando giocano e ridono, nel cervello del piccolo sono presenti tutte le possibili stimolazioni chimiche positive: dopamina, serotonina, ossitocina ed endorfine, sostanze che suscitano nel bambino stati emotivi piacevoli, come la felicità, la speranza e la gioia. Sono queste le basi del dono e della reciprocità.

Infatti i primi doni d'amore che un bambino porge alla mamma come un sorriso, o più avanti un mazzolino di fiori, non sono piccole cose, ma gesti pieni di significato perché glieli porge con lo sguardo illuminato dall'attesa.

acetiesio@iol.it



di
Ezio
Aceti