

DOMANDE ALLO PSICOLOGO



di
Pasquale
Ionata

Il pazientare

«È un periodo che mi sento poco paziente con il mondo intero... come affrontare questa impazienza che mi fa stare male?».

Donatello - Torino

■ L'impazienza, in genere, si manifesta in due modi: il primo con sé stessi, nell'essere sempre di fretta e di corsa, pieni di pensieri e di preoccupazioni; il secondo con gli altri, nell'essere ipersensibili, anzi suscettibili, di fronte alle critiche altrui come anche alle osservazioni più innocue.

Il consiglio che mi sento di dare in questi casi, soprattutto se si manifestano sintomi fisici, come disturbi del sonno, ipertensione, ecc., oppure disturbi psichici come rabbia, ansia, ecc., è quello di una consulenza specialistica.

Ma non vorrei tanto fare un'analisi clinica sull'impazienza, piuttosto utilizzare il metodo delle

guardava intorno: chi saltava, chi cantava, chi correva, chi volava; tutti gli insetti erano in continuo movimento. Lui solo, poveretto, era senza voce, non correva e non volava. Eppure non invidiava nessuno. Sapeva di essere un bruco, e che i bruchi debbono imparare a filare una bava sottilissima per tessere la loro casetta. «A ognuno il suo destino», pensava. Perciò, con molto impegno, intraprese il suo lavoro. In breve si trovò rinchiuso in un tiepido bozzolo di seta, isolato dal resto del mondo.

«Ed ora – si chiese – che cosa avverrà?». «Ora sta' quieto e aspetta», gli rispose una voce. «Ancora un po' di pazienza, e vedrai...». E al momento giusto, il bruco si destò e non era più un bruco. Uscì fuori dal bozzolo con due ali bellissime, dipinte di vivi colori, e subito si levò alto in cielo».

Il secondo scritto di Leonardo

invece è una breve meditazione esplicita sulla pazienza e va a lavorare sull'impazienza con gli altri: «La pazienza fa contro alle ingiurie non altrimenti che si facciamo i panni contro il freddo; imperò che se tu moltiplicherai di panni secondo la moltiplicazione del freddo, esso freddo, nuocere non ti potrà; similmente alle grandi ingiurie cresci la pazienza; esse ingiurie offendere non ti potranno la tua mente».

Il pazientare più di ogni altro atteggiamento, aiuta a vivere bene la cosiddetta "capacità di sperimentare", che è fondamentale per il perseguimento della salute mentale, e questo perché, ricordiamolo sempre: l'esperienza non è quello che ci accade, bensì quello che facciamo con ciò che ci accade.

pasquale.ionata@tiscali.it

«Ho 14 anni, leggo spesso "Città nuova", soprattutto la vostra rubrica. Vi scrivo perché ultimamente in famiglia è sorta una situazione un po' particolare. Sarà per l'età che sto vivendo o per il mio carattere, ma non passa un giorno senza che io non litighi con i miei genitori. Molti direbbero che è l'età dei litighi, che poi passerà tutto, ma io credo che sotto ci sia dell'altro. Cosa devo fare per cercare di ridurre questi litighi?».

S. A.

■ Grazie della mail. Siamo contenti che leggi la nostra rubrica...

La situazione sorta nella tua famiglia è comune a tante altre dove si entra nella fantomatica adolescenza. Una nuova fase per te e per i tuoi genitori. Quando eri piccolo, essi hanno vissuto una vita in simbiosi con te, vigili ad esaurire tutti i tuoi bisogni. Adesso crescendo, devono imparare ad allontanarsi un po' (e non è scontato) per vederti come una persona che cerca di esprimere la propria identità e autonomia, anche se ha bisogno di

Dire di sì

«Non sono giovane ma leggo con piacere questa rubrica e ti volevo comunicare un pensiero che mi è venuto forte quest'oggi: la richiesta pressante di lavorare per la Chiesa, per far conoscere Gesù... Ho detto di sì con apprensione e allegria anche se non so come sarà. Era una domanda che mi seguiva da tempo e che oggi si è fatta più pressante...».

A.R.

■ Grazie per aver voluto condividere questo momento così particolare ed importante.

Ci sono richieste nella nostra vita a cui sentiamo di dover rispondere, in qualsiasi momento ci arrivino e in qualunque forma ci si



Dida

Giuseppe Distefano

metafore, delle storie curative, prendendo due scritti letterari di un genio dell'umanità come Leonardo da Vinci per aiutare il lettore ad affrontare i due modi dell'impazienza.

Il primo scritto leonardesco è una favola dal titolo "Il bruco" e lavora sull'impazienza con sé stessi: «Fermo su una foglia, il bruco

VITA IN FAMIGLIA

Litigi con i genitori a 14 anni



fronte al senso di smarrimento che si prova, l'importante è non arrendersi, ma scorgere il bene che ci si vuole anche se nascosto da atteggiamenti che si fa fatica ad approvare, e feriscono o deludono. Anche se hai le tue ragioni e le tue esigenze, prova a calarti un attimo nel compito dei tuoi genitori. Se parlano, rischiano di essere inopportuni o fuori moda; tacciono, invece era meglio parlare...

maturare ancora, grazie al rapporto con loro e alla loro guida. Si tratta di impostare un nuovo tipo di legame...

Il bisogno di pensare con la propria testa a 14 anni porta spesso ad atteggiamenti di critica e a volte si creano delle tensioni che si trascinano magari per alcuni giorni. Anche se si è mossi dal desiderio di ricucire il rapporto, è facile non capirsi nel comunicare. Di

«Due anni fa con i miei amici avevo organizzato una vacanza - M. ha 17 anni -. Per me era un'esperienza importante perché era una delle prime volte in cui sarei potuto stare fuori casa per due notti; un'occasione per conoscersi meglio e per divertirsi. I miei genitori non erano affatto d'accordo e

mi hanno proibito di andare. La mia prima reazione è stata la chiusura e il rifiuto della loro autorità. Tempo dopo però, pur non accettando la loro decisione, ho capito che il loro "no" non era stato detto solo per puntiglio, ma per una reale preoccupazione; non eravamo ancora pronti per una vacanza da soli, vista anche la superficialità con la quale affrontavamo le cose pratiche di tutti i giorni. Ho cercato di capire il loro punto di vista. Questa sfida a superare sé stessi insegna ad andare incontro agli altri e ad acquistare una visione più ampia della realtà».

Puoi fare la tua parte nel cercare il dialogo ed evitare il più possibile l'acredine e i giudizi: i tuoi genitori "sono così", ma possono migliorare grazie alla tua comprensione e alla tua capacità di conquistarti la loro fiducia.

spaziofamiglia@cittanuova.it



di
**Giovanna
Pieroni**

A TU PER TU CON I GIOVANI

presentino: come esigenza di fare qualcosa di diverso, di impegnarsi per qualcosa di grande, di uscire da un certo tran tran per realizzare un progetto nuovo e duraturo, di rispondere ad una chiamata di Dio...

Il sentirsi chiamati a qualcosa di una tale importanza che da esso dipende la nostra vita, è una condizione tipica e unica del nostro essere persona. Non possiamo, infatti, dire che un animale sia chiamato a realizzare qualcosa ma che lo fa perché ha dentro di sé una legge a cui si adegua. Infatti non ha la capacità di rispondere ad una chiamata perché nell'atteggiamento di rispondere è insita quella peculiarità tipicamente



umana che è la libertà di poterlo fare o non fare.

Solo l'essere umano è cosciente di essere chiamato e può rispondere.

Chi è credente lo farà sapendo che le grandi domande e le sue risposte fanno parte di quel dialogo con il Padre che ci ha creati e che sa

come ci realizzeremo. Il "sì" sarà quindi apertura piena a questa relazione, "sì" che poi si espliciterà nel tempo anche nel cogliere quella particolare strada che Dio ha pensato per ciascuno di noi.

Ma anche chi dice di non avere riferimenti religiosi, proprio perché persona, sentirà in sé la chiamata a fare qualcosa di grande, a realizzarsi come uomo

o come donna inserendosi in un disegno più ampio su tutta l'umanità. E il suo "sì" si colorerà di impegno per una fratellanza universale, per un sostegno alla pace e alla giustizia, per un incontro vero con tutti.

francesco@loppiano.it



di
**Francesco
Châtel**