



## Il coraggio dell'ottimismo

*«Spesso mi succede di alzarmi al mattino con una negatività interiore guardando a tutte le cose che mi aspettano durante la giornata, anche se non ho grandi problemi da affrontare. C'è un modo per pensare positivo al di là di tutto?»*

Salvatore - Napoli

C'è una corrente psicologica, il "comportamentismo", che ritiene che gran parte di quello che facciamo è frutto dei comportamenti abitudinari che abbiamo ricevuto e imparato sin dall'infanzia.

Inoltre dice che, a seconda di come ci comportiamo, possiamo determinare le nostre azioni.

Molte terapie psicologiche cognitivo-comportamentali infatti sostengono che apprendere comportamenti positivi e pro-sociali può rappresentare un antidoto alle malattie psichiche e alle varie fobie e paure di cui spesso molti sono affetti.

Tutto ciò è vero.

Infatti occorre considerare che la realtà che percepiamo non è come spesso ce la mostrano o pensiamo di viverla.



La realtà è sempre frutto di una relazione fra le cose e le vicende esterne alla persona e il giudizio che essa dà.

Insomma, quando siamo giù di morale, tendiamo a percepire le stesse cose come pesanti o faticose; viceversa, se siamo in una condizione gioiosa, tutto ci appare in altro modo.

D'altro canto, non ci vuole molto a comprende-



## A TU PER TU CON I GIOVANI

di Francesco Châtel

## Cercare nella luce

*«Su Città Nuova insistete sempre sull'importanza del dialogo, ma spesso nella vita reale mi pare che sia una bella frase poco realizzabile. Come essere sicuri che troveremo la verità ascoltando gli altri e non facendo quello che sappiamo già che è giusto? Non c'è il rischio di illudersi e non arrivare a niente di utile?».*

Giovanni - Benevento

Ho riletto in questi giorni una storiella che mi colpisce sempre tanto. Racconta di un pagliaccio che cerca un oggetto nel cerchio illuminato da un faro: lo fa non perché sia stato smarrito lì, ma «perché – dice – qui c'è la luce». Il simpatico personaggio ci trasmette la convinzione che è meglio cercare nella luce perché, anche se non troveremo l'oggetto smarrito, troveremo qualche altra cosa; mentre sicuramente al buio non troveremo nulla.

Io credo, e lo sperimento ogni giorno, che il dialogo vero che scaturisce dalla relazione autentica tra persone, genera uno spazio di luce che permette ogni volta di trovare qualche verità che avevamo smarrita e di cui non avevamo nemmeno coscienza.

Troppe volte, invece, per una non consapevole paura o per quella autoreferenzialità che non ci fa guardare oltre il nostro orticello, restiamo nel nostro buio che ci porta a vedere il mondo attraverso pregiudizi sbagliati o convinzioni che possono essere anche giuste ma che spesso sono limitate.

Nella luce invece la verità viene in rilievo, si mostra nella sua ricchezza e universalità, ci cambia nel profondo e ci trasforma e arricchisce sempre. Ma perché il nostro dialogare sia veramente fonte di luce, la prima "regola" è quella "d'oro": di amare l'altro come vorremmo essere amati noi. E questo nel dialogare si concretizza nell'ascoltarsi veramente mettendosi nella pelle dell'altro, nell'essere tutti disarmati e senza interessi, nel non voler portare il discorso sul sentiero già pensato ma essere aperti a quanto nasce, e... nello scoprirsi alla fine diversi da come eravamo al principio.

francesco@loppiano.it



## BAMBINI E MEDIA

di Maria Rosa Pagliari

re come spesso il mondo circostante e i media, come la televisione o il web, tendono a presentarci la realtà come minacciosa e molto distruttiva. Pensiamo ad esempio ad alcuni telegiornali che aprono le notizie con un cadavere e per tutto il tempo ci propinano una sfilza di omicidi, suicidi, ecc.. tanto che alla fine è un miracolo se non andiamo in depressione. Questo modo di presentare la realtà è frutto del sensazionalismo emotivo che tende a eccitare il negativo.

Infatti, a ben guardare, nel mondo vi sono moltissime cose positive, e se avessimo la pazienza e il coraggio di presentarle, contribuiremmo a diffondere un atteggiamento positivo e costruttivo.

Ecco, cominciamo a riprendere le nostre attività con una scelta di campo ben precisa: assumiamo un atteggiamento positivo verso le cose, le persone, le varie vicende. È una scelta interiore, una scelta in grado anche di modificare le emozioni negative che possono comparire, come la tristezza o l'antipatia verso qualcuno. E non si tratta di superficialità o buonismo, ma del coraggio del bene, della passione per il bello dell'uomo.

In questo modo contribuiremo a costruire relazioni positive e a diffondere maggior ottimismo e senso del vivere.

[acetiezio@iol.it](mailto:acetiezio@iol.it)

## Fiabe 2.0

*«Quali trasformazioni subisce la fiaba quando passa dall'essere semplicemente letta o raccontata a quando viene fruita in modalità multimediale?».*

Rosanna

L'argomento "fiaba elettronica" e le sue ricadute per la crescita dei bambini interessano genitori e insegnanti, perché vengono fruite nell'intimità della famiglia, spesso nel momento che precede il sonno, e nella scuola dell'infanzia. Gli studiosi sostengono che nel passaggio dalle fiabe lette o raccontate a quelle fruite in modalità multimediale avviene un cambiamento sostanziale: dal raccontare il mondo ai piccoli al mostrare loro il mondo. La grande perdita è l'assenza della voce del genitore o dell'insegnante, carica di connotazioni affettive, sostituita però dalla voce di professionisti, ricca di dizione e di intonazione, che facilita la comprensione del significato e che emoziona. Alla voce del professionista si aggiunge la caratteristica dell'immersività, tipica dei prodotti multimedia che cattura i bambini che imparano a sfogliare le pagine digitali ripercorrendo all'infinito le parti di fiaba che li affascinano di più. Gli effetti sonori, la musica, la possibilità di giocare con personaggi della fiaba sono altre qualità tipiche della "fiaba elettronica". Alcuni semplici suggerimenti per un uso sereno della tecnologia a un'età così precoce possono essere così sintetizzati: per ogni libro elettronico, usare almeno altri tre libri solo cartacei. La proporzione equilibrata, ci ricordano i pedagogisti, è di uno a quattro. Proporre al bambino il corrispondente cartaceo del libro elettronico preferito e sfogliarlo e leggerlo insieme. Accompagnare l'uso delle tecnologie digitali a quello delle tecniche espressive tradizionali come piccole drammatizzazioni, disegni... e perché no, ogni tanto utilizzare un libro multimediale in lingua straniera scegliendo una storia ben conosciuta dai bambini nella loro lingua madre.

[spaziofamiglia@cittanuova.it](mailto:spaziofamiglia@cittanuova.it)

