

Il riposo dell'inverno

Oggi giorno abbiamo bisogno
di avere e di dare stimoli continui,
per sentirci sempre sulla cresta dell'onda.
L'inverno ci invita a trovare invece
un salutare spazio di discesa...

L'inverno ha la stessa funzione della notte: se non si riposa di notte, al mattino si è stanchi. Se in inverno non ci ritiriamo, in primavera saremo stanchi. Come abbiamo detto altre volte, la nostra cultura non ci aiuta a cercare delle pause, ma possiamo trovarle noi. Cavalcare l'onda significa vivere, sì, il momento ascendente, ma anche quello discendente. Se non scendiamo mai, ossia non ci fermiamo, non ci ascoltiamo, sarà il corpo a costringerci a fermarci, ad esempio con un'influenza. Come mai è così difficile ritirarsi? Perché pensiamo che "chi si ferma è perduto", e che siamo "ok" solo cavalcando l'onda ascendente? Snaturiamo così un ciclo naturale, ma questo ha un prezzo. Dimentichiamo che il "ritiro" è un bisogno fisiologico, e se non lo si asseconda può arrivare la patologia.



TEMPO PER ELABORARE

I bambini oggi non sanno più annoiarsi, sono persi se non fanno qualcosa. Anche gli adulti soffrono di questo perché non riescono a fermarsi per comprendere e integrare i cambiamenti che avvengono nella vita. Inverno allora è anche ogni tempo di separazione, di perdita, che è necessario elaborare. Dopo vent'anni di matrimonio, per esempio, bisogna affrontare la consapevolezza che mio marito/moglie non è quello che avevo sposato. Devo avere coscienza che lui/lei è diverso, cambiato, maturato, per alcune cose in meglio, per altre forse in peggio. Se continuo a cercare e a volere ciò che era, non lo troverò e arriverà la delusione, perché vivere il presente richiede di lasciare andare il passato, benché ci si radichi in esso.

La fine dell'innamoramento è un "lutto"; è necessario sentire il dispiacere perché finisce una fase della vita, emozionante, "su di giri", ma solo così si può passare oltre, all'amore scelto. Due sposi che hanno figli adolescenti devono lasciare andare l'idea di essere genitori di bambini, quindi devono vivere il lutto di non vedersi padre e madre come lo sono sempre stati, e modificare allo stesso tempo anche il loro stare insieme come coppia.

Anche un bambino vive dei lutti necessari. La fine della scuola elementare (o materna) è una perdita. Si separa dai compagni con cui ha condiviso anni importanti, dall'insegnante che lo ha accompagnato. Sentire e vivere il dispiacere è sano, lasciarlo andare però è il presupposto per aprirsi e andare avanti, per esempio, alle scuole medie dove nuove e più complesse esperienze lo aspettano.

Questo è il ciclo dell'apertura e della chiusura, ciclo necessario per la nostra armonia e il nostro benessere. È quello che ci invita a vivere l'inverno. Vi auguro quindi alla fine di questo viaggio di concedervi di andare in "letargo" (che è diverso per ognuno ma che dovrebbe essere giornaliero, settimanale e annuale), di arrendervi a questo bisogno per poi risvegliarvi carichi e pronti per una nuova e fruttuosa primavera.

(di Sabina Dalla pedagoga e consulente familiare)