

LE ABILITÀ DI DARE E RICEVERE AIUTO

In questo momento dove tutti siamo a casa, queste righe vogliono essere una continuazione del ciclo di conferenze “Le abilità personali nell’educazione” che ci avrebbe visto insieme sabato 14 marzo.

Chi ha partecipato sa che lo scopo delle conferenze dedicate ai genitori è di renderli maggiormente consapevoli del proprio ruolo, incrementando le loro abilità come educatori, proponendo un dialogo aperto su alcuni dei temi più coinvolgenti dell’educazione per guardare con occhi nuovi l’educazione dei figli o degli alunni con una finalità unica: che i bambini e ragazzi oltre a crescere nel loro patrimonio di nozioni e abilità, maturino come belle persone, imparino il vivere corretto e brillante nella pienezza della loro espressione d’individui consapevoli.

Le abilità di dare e ricevere aiuto sono raffinate, complesse, in parte conosciute e in parte da scoprire. Nella nostra quotidianità a volte vengono date per scontate, come se non ci fosse niente da dover apprendere. Uno sguardo più approfondito ci dice che c’è tanto da imparare!

Possiamo essere convinti che essere completamente autonomi e indipendenti sia un grande pregio, che chi chiede aiuto sia un debole, che se mi viene dato aiuto dopo dovrò fare qualcosa per la persona da cui l’ho ricevuto, che si deve chiedere solo per gravi necessità, l’elenco potrebbe ancora continuare...

In realtà questi preconcetti, minano il nostro canale di dare e ricevere in modo pulito di cui abbiamo necessità per appagare i nostri bisogni, siano essi di natura fisica, emozionale, relazionale o di attenzione.

Credere di poter progredire da soli rappresenta un dato errato, è importante divenire consapevoli che in continuazione, nella nostra vita quotidiana diamo e riceviamo aiuto numerose volte.

Così come il ciclo di comunicazione completo, il sapere ottenere la comprensione, l’imparare a esprimersi senza ferire, creano gli argini nei quali scorrono le relazioni, le abilità di dare e ricevere favoriscono lo scambio con gli altri.

L’interscambio, con poche abilità, potrà creare benessere oppure potrà risultare fallimentare, essere fraintesi, fonte di incomprensioni, la sensazione di sentirsi separato dagli altri. Migliorando le nostre abilità relazionali possiamo ridurre gli errori e aumentare la vicinanza con l’altro, essere maggiormente costruttivi!

Vediamo brevemente l’abilità di ricevere, che nei primissimi anni dei bambini sono vissute con naturalezza, data l’apertura e la buona predisposizione dei bimbi.

Qual è la struttura e come funziona questa abilità? Per poter ricevere, in primis è necessario riconoscere di che cosa abbiamo bisogno, chiedere rispettando la libertà di scelta degli altri (alla mia richiesta l’altro può sempre dire di sì oppure di no), accettare la risposta sia questa positiva o negativa senza dare dei giudizi, ricevere, sentire gratitudine e per ultimo ringraziare.

Talvolta la richiesta d’aiuto avviene quando un’esigenza è forte, impellente e la persona non riesce ad affrontarla da sola. Questo fa sì che il bisogno sia abbinato a un connotato negativo: da solo non posso farcela, ho bisogno d’aiuto. La richiesta si accompagna alla vergogna, alla disistima sentendosi incapace. Raramente la persona riesce a esprimere una richiesta per realizzare una sua meta: “Per concretizzare il mio progetto cerco il sostegno degli altri”.

In alcuni casi la richiesta è accompagnata dal pretendere, dal dovere, dall’impossibilità che qualcuno sia in grado di potermi aiutare, dal non voler disturbare.

Analizziamo ora l'abilità di dare che si applica attraverso diverse azioni: comprendere la richiesta che l'altro ci porge, riconoscere che cosa vogliamo che l'altro riceva, dare con l'intento che l'altro possa avere un beneficio, dare rispettando la libertà di scelta dell'altro, ricevere il ringraziamento dell'altro, riconoscere il proprio merito.

Il punto di partenza del nostro dare è che l'altro possa avere, che possa ottenere un beneficio, soddisfare una necessità, appagare un desiderio. Quando il dare è pulito non crea vincoli, non dovrebbe contenere pretese, né un prezzo nascosto da pagare al momento opportuno. L'azione del dare non limita la libertà di colui che riceve. Aver beneficiato di aiuto non significa essere obbligati a concedere qualcosa in cambio contra la propria volontà. La persona impegnata nel dare, riceve la gratitudine dell'altro e riconosce a sua volta, il proprio merito. Il riconoscimento del merito ci permette, di sentire che è giusto poter ricevere quello di cui abbiamo bisogno, nei tempi e nei modi in cui sarà possibile e non necessariamente all'interno della stessa relazione.

Nell'educazione, l'esperienza del dare e del ricevere, assumono una forma particolare. L'adulto è tenuto ad appagare il più possibile i diversi bisogni del bambino dalla nascita all'età adulta. Il dare del bambino prende diverse forme, egli ama i genitori, dona apertura, segue le indicazioni, si affida a loro con fiducia.

Dalla esperienza del ricevere nasce la gratitudine, la parola "grazie" talvolta viene pronunciata per abitudine, in modo, oserei dire, meccanico, senza trasmettere veramente la gratitudine. Per insegnare ai piccoli il nostro esempio è indispensabile, prendiamoci il tempo necessario per guardarci negli occhi, permettendoci di sentire con sincerità tutta la nostra gratitudine per poi dire "grazie". Questo permetterà di consolidare la gratitudine in chi ha ricevuto e il merito in chi ha dato!

Dare consapevolmente per un bambino può essere qualcosa di nuovo oppure può diventare difficile, possiamo iniziare invitandolo a collaborare, facendo insieme in modo di coinvolgerlo più facilmente: "Guarda quanto è stanca la mamma, vediamo se riusciamo a lavare i piatti mentre lei fa la doccia".

È molto importante riconoscere e apprezzare il loro dare, in modo da poter spalancare le porte alla loro abilità di dare, "Apprezzo molto che tu abbia aiutato tua sorella Anna a fare gli esercizi di grammatica". I ragazzi sono generosi e in genere provano gioia e fierezza nel dare.

Acquisire la maestria di dare e ricevere consente al bambino di appagare i suoi bisogni, di concretizzare alcune sue idee e di offrire un contributo alle esigenze degli altri. Questa è la base indispensabile per affrontare la collaborazione.

Dott.ssa Griselda M. Gómez
Educatore degli adulti - Esperto nei processi formativi
Conduttore del percorso di crescita personale
Abilità&Progetti con licenza del Centro Studi Podresca

Bibliografia

Insegnare le relazioni, Silvana T. Brunelli, Podresca edizioni, Udine, 2012.

L'aiuto come abilità di relazione, Silvana T. Brunelli, Manuale 4. Formazione Abilità & Progetti. Podresca edizioni, Udine, 2013.

Diversi tipi di aiuto, Silvana T. Brunelli, Manuale 5. Formazione Abilità & Progetti. Podresca edizioni, Udine, 2013.