

"Essere adulti attenti alle caratteristiche, ai bisogni, alle fragilità e potenzialità di chi si ama."

Dottorssa Lucia Todaro, Psicopedagogista

Martedì 10 marzo presso la Sala Teatro dell'Istituto Cardinal Ferrari di Cantù si è tenuto il secondo appuntamento del ciclo di incontri: *I martedì di formazione*. Serate per genitori, insegnanti e tutti coloro che hanno a cuore l'educazione delle nuove generazioni.

Relatrice dell'incontro dal titolo **"Essere adulti attenti alle caratteristiche, ai bisogni, alle fragilità e potenzialità di chi si ama"**, è stata la dott.ssa Lucia Todaro, psicopedagogista specializzata in Scienze Umane che da anni si occupa di formazione e di benessere emotivo, relazionale e spirituale.

Le premesse dell'incontro sono state due: la prima è che l'obiettivo principale della serata sarebbe stato quello di riguardare e riordinare ciò che già si conosce in termini di attenzione per l'altro; la seconda è che non esiste il genitore, l'insegnante o l'adulto perfetto. Si può sempre imparare ad esercitare l'attenzione.

Più volte è stata evidenziata l'importanza di fare la differenza tra ciò che **capiamo**, azionando razionalmente il nostro cervello, e ciò che **comprendiamo**. Comprendere è un processo che va ad interiorizzare, elaborare con il cuore attraverso le emozioni ciò che abbiamo capito.

Il significato del verbo comprendere è proprio "prendere con sé" fare proprio qualcosa che si è capito.

Il titolo dell'incontro è stato sviscerato partendo dall'essere adulto. Chi è l'adulto? È colui che è pronto ad affrontare la vita. L'adulto è **attento**, un'attenzione che la dott.ssa Todaro ci ha spiegato essere un insieme di azioni verso l'altro e verso le relazioni.



L'attenzione coinvolge i cinque sensi e se usati bene ed allenati portano a sviluppare il sesto senso, che non è un superpotere bensì l'intuito di comprendere al di là delle apparenze anche ciò che non viene detto da chi mi sta a cuore. Avere interesse per l'altro, fargli capire che ci interessa, che ci ricordiamo (ossia che lo portiamo nel cuore), che per noi è importante.

Il passaggio successivo è **accorgersi**, questo è un atto di volontà dello stare attento. Accorgersi dei bisogni dell'altro, dell'avere cura di lui, del trasmettere che ci sta a cuore. Accorgersi è una vera e propria arte che si costruisce con l'esercizio.

Se ci si accorge dei bisogni di chi amiamo riconosceremo le sue fragilità, potremo lavorare per rinforzarle e scoprirne le potenzialità.

Da questa bella serata ci portiamo a casa tanti spunti di riflessione ma soprattutto la consapevolezza che ciascuno di noi, anche in età adulta, può imparare ad esercitare l'attenzione e la cura verso gli altri, siano essi i figli, gli alunni o comunque le persone che ci stanno a cuore.

La dott.ssa Lucia Todaro con il suo carisma e i suoi esempi concreti ci incoraggia ad esercitare queste nostre risorse attraverso la consapevolezza, una forte motivazione e l'esercizio costante e riconoscere la certezza che non possiamo essere perfetti ma l'attenzione che mettiamo nelle relazioni è l'ingrediente principale per creare il benessere nell'altro.

Una persona che riceve l'attenzione di chi si accorge dei suoi bisogni sarà a sua volta predisposta ad essere attenta verso gli altri.

Durante la serata si è fatto riferimento ai due suoi libri: "La felicità possibile" ed "Elogio dell'attenzione", entrambi editi da Feltrinelli che invitiamo a leggere.

Cristina Mauri

