

SPINGERE UN'ALTALENA: UNA LEZIONE SULLA PRESENZA

di Sergio Poladas



L'altro giorno ero al parco con mia figlia. Stavamo giocando, ridendo, passando del tempo insieme. Adoro questi momenti. Non c'è niente di più vero, più pieno, più semplice che vedere un bambino che si diverte con te. E non servono mille giocattoli, né attrazioni speciali: basta un po' di verde, un'altalena, l'aria fresca e il tempo condiviso. Quel parco, in quel momento, era un polmone. Un piccolo spazio di respiro in mezzo a una vita che corre sempre. Un frammento di tempo in cui la vita rallenta e ci si può guardare davvero.

Poi ho visto una scena che mi ha lasciato addosso una sensazione strana, quasi di smarrimento.

C'era una bambina sull'altalena accanto. Continuava a chiamare il padre, piangendo, chiedendo di essere spinta. Ma lui era al telefono. Completamente assente. Non un'occhiata, non una parola, solo scroll, risposte, notifiche. Lei continuava a chiedere. Io la guardavo.

Alla fine, l'ho spinta io, perché non ce la facevo più a vederla così, dimenticata. E lì mi si è stretto qualcosa dentro.

Mi sono sentito in crisi. Per quella bambina. Per me. Per la società in cui vivo. Una società dove sembra che siamo costretti sempre a fare, rispondere, produrre, performare... anche al parco. Anche mentre tuo figlio ti chiama. Anche quando basterebbe solo fermarsi, spegnere tutto, e spingere un'altalena.

È bastato quel gesto – semplice, antico, quasi banale – per ricordarmi che un figlio non ha bisogno di cose. Ha bisogno di noi. Di tempo, attenzione, occhi negli occhi. Di un genitore che dice “ci sono”.

Essere padre oggi è anche questo: combattere ogni giorno contro la tentazione della distrazione. Ritagliarsi un tempo pieno, senza interferenze, dove tuo figlio capisce che è visto, ascoltato, riconosciuto. È un atto rivoluzionario. Un gesto minuscolo che può cambiare tutto.

Non voglio giudicare quel padre. Non so cosa stesse vivendo. Ma quella scena mi ha fatto riflettere su quanto ci stiamo perdendo, tutti, ogni giorno. Abbiamo scambiato la presenza fisica con la presenza mentale. Ma non sono la stessa cosa.

Ho pensato a questa frase di Daniel Goleman:

“Essere presenti è il regalo più grande che possiamo fare agli altri.”

Forse dovremmo ripartire da qui: dal silenzio del parco, dal sorriso dei bambini, da un'altalena che si muove solo se c'è qualcuno che la spinge. Perché è così anche con i cuori: si muovono solo se qualcuno ci mette dentro amore e presenza vera.