

PEDAGOGIA CLINICA E ATTUALITÀ

Il problema non comincia col pugno: educare il tempo tra impulso e azione

ABSTRACT

Un gesto violento può durare un istante, ma prima dell'azione esiste spesso uno spazio, anche brevissimo, nel quale l'impulso può incontrare il pensiero. A partire dalla grave aggressione avvenuta a Fossacesia Marina, la riflessione interroga quel tempo e propone di educare concretamente autoregolazione emotiva, gestione del conflitto e previsione delle conseguenze.

Diomede è un mio parente e un caro amico e sapere che oggi sta lottando tra la vita e la morte, dopo un pugno e una caduta che gli hanno provocato un gravissimo danno cerebrale, rende queste riflessioni inevitabilmente personali. Proprio il dolore, però, mi impone di non aggiungere altre parole di rabbia a quelle già comprensibilmente pronunciate in queste ore e di provare, invece, a interrogarmi su ciò che una tragedia come questa può dirci.

Saranno le indagini a ricostruire quanto accaduto a Fossacesia Marina e ad accertare le responsabilità. Non cerco e non troverei giustificazioni per un gesto tanto grave, ma non spetta a me formulare giudizi. Credo, tuttavia, che individuare e punire chi ne è responsabile, per quanto necessario e giusto, non sia sufficiente a impedire che domani, altrove e con altri protagonisti, qualcosa di simile possa accadere nuovamente.

Per prevenire un fenomeno dobbiamo anche provare a comprenderlo.

Il tempo tra impulso e azione

La domanda che mi pongo è allora questa: che cosa accade, o non accade, tra il momento in cui una persona percepisce uno stimolo, un impulso ad agire e quello in cui mette in atto un gesto violento?

In mezzo dovrebbe esserci un tempo, magari brevissimo, nel quale l'impulso incontra il pensiero prima di diventare azione. Sono quei pochi secondi che ci permettono di comprendere ciò che sta accadendo, controllare una risposta, prevederne, almeno in parte, le conseguenze e decidere di fermarci. Quando questo spazio si restringe troppo, la riflessione rischia di arrivare dopo il gesto, quando la tragedia si è già consumata.

Quando la pausa si restringe

Le ragioni possono essere diverse e sarebbe scorretto attribuirne una a questa vicenda senza conoscerne tutti gli elementi. Sappiamo però che un'elevata attivazione emotiva, la difficoltà nel controllo dell'impulso, lo stress e, quando presenti, l'alcol o altre sostanze possono rendere più fragile quella capacità di fermarsi. Nei più giovani interviene anche la progressiva maturazione dei sistemi che regolano il controllo e la previsione delle conseguenze. A questi fattori si aggiunge una dimensione che ci riguarda direttamente come adulti e ci chiede se e quanto abbiamo educato quella pausa. Dobbiamo chiedercelo perché il controllo di sé non nasce nel momento in cui serve, ma si costruisce molto prima.

Educare l'autoregolazione

Possiamo anche spiegare ai nostri figli che non si colpisce un'altra persona e stabilire regole chiare, ma il risultato più importante dell'educazione arriva solo quando il limite non ha più bisogno della presenza di un adulto per essere rispettato. È qui che entra in gioco l'autoregolazione emotiva: il meccanismo deve essere diventato interno, solido e abbastanza forte da introdurre una pausa tra ciò che sentiamo all'istante e ciò che facciamo subito dopo.

Credo che su questo possiamo intervenire concretamente. Famiglia, scuola, sport e altri contesti educativi dovrebbero allenare maggiormente i ragazzi a riconoscere l'impulso mentre nasce, a fermare per qualche secondo l'azione, ad allontanarsi quando necessario e soprattutto a domandarsi che cosa potrebbe accadere un istante dopo.

Non servono soltanto raccomandazioni, ma esperienze educative concrete nelle quali autoregolazione, gestione del conflitto e previsione delle conseguenze vengano realmente esercitate. Forse abbiamo detto abbastanza ai ragazzi che cosa non devono fare. Ora dobbiamo insegnare meglio come riuscire a non farlo proprio nel momento in cui l'impulso spinge ad agire.

Pochi secondi possono cambiare ciò che accadrà dopo

Un pugno dura un istante. Una caduta può cambiare per sempre una vita e travolgere quella di una famiglia.

Mentre aspetto e spero con tutto il cuore che Diomede possa tornare dai suoi cari, vorrei che questa tragedia non lasciasse soltanto dolore e indignazione. Dovrebbe lasciarci anche una responsabilità: educare meglio quel breve spazio che esiste tra ciò che ci accade e ciò che decidiamo di fare. Perché qualche volta bastano pochi secondi di pensiero, arrivati al momento giusto, per cambiare tutto ciò che accadrà dopo.

A Diomede e ai suoi cari esprimo tutto l'amore e la vicinanza umanamente esprimibili.

Prof. Dott. Gian Luca Bellisario

Contributo pubblicato originariamente da [AbruzzoLive TV](#) il 10 agosto 2026. Testo disponibile anche nella versione consultabile online su www.gianlucabellisario.com.

© 2026 Gian Luca Bellisario · Tutti i diritti riservati.