

Costruiamo un “pensatoio”

👋 Ciao ragazzi, oggi torno da voi.

Come state?

Lo so, spesso ci viene da rispondere “Bene”, anche se dentro non ci risuona un granché. O magari è proprio così, perché ci sono degli aspetti di questa quarantena che...chi si aspettava potessero essere positivi! 😊 Svegliarsi un po’ più tardi, “andare” a lezione in pigiama, per qualcuno potrà essere interessante buttarsi a fare qualche domanda in più all’insegnante quando non capisce un passaggio di una lezione perché lo sentirà più semplice da dietro uno schermo. E poi mamma e papà sempre a casa, il fratellino o la sorella maggiore sempre tra i piedi, bello e strano allo stesso tempo.

Vedete quanti aspetti diversi possono far parte di noi tutti in una volta? E non c’è niente di male. Però a volte ci viene da fare una scelta, mostrarci solo in modo abbellito. E così ci viene da dire di star bene anche se non è così, anche se c’è qualcosa che non ci torna. Sapete qual è il problema? E’ che in questo modo **è come se combattessimo una battaglia con le nostre emozioni**, cercando di chiudere il coperchio di una pentola che bolle; potrebbe succedere che l’acqua strabordi con la pentola, che noi cerchiamo di asciugarla e a volte ci si può anche scottare. **Cosa succederebbe, invece, se lo alzassimo quel coperchio? Se accogliessimo quelle emozioni anziché combatterle?**

A me oggi piacerebbe proprio sapere come state per intero, senza tralasciare nulla.

💡 **Vogliamo fare un esperimento insieme?** Serviranno 20 minuti di relax totale, di spazio vostro.

- 1) ✍️ Prendiamo un foglio di carta e scriviamoci al centro grande la frase **“Come sto”**.
- 2) 🎧 Poi **mettiamo su la musica**, un pezzo che sentiamo abbiamo voglia di ascoltare in questo momento. Non importa se sia triste, allegro, veloce, lento... L’importante è che sentiamo proprio la voglia di ascoltarlo, come quella volta che eravamo in classe, un pezzo ci risuonava nella testa e cavolo, non mi posso mettere le cuffiette!
- 3) 😊 **Chiudiamo gli occhi**, lasciamoci trasportare da questa canzone. Facciamolo non tanto verso l’esterno, ritrovandoci a pensare a situazioni che quella canzone ci fa venire in mente (quella serata con gli amici, quella cena con i parenti, quella passeggiata sul lungomare) ma **cercando di ritornare al nostro corpo e alle sensazioni fisiche che sentiamo, e alla nostra mente e quello che pensiamo.**

Una volta che le avremo ben visualizzate, **restiamo lì**, qualche minuto in più, a vedere bene i nostri pensieri e a connetterci con quello che sentiamo.

- 4) ✍️ Ecco, ora è il momento di riaprire gli occhi e prendere la penna. **Buttiamo sul foglio quello che ci è venuto in mente**, tutto. Possono essere disegni, citazioni, aggettivi, parole a caso, quello che volete.

- 5) 🗨️ E ora guardiamo il foglio e osserviamolo. **Cosa ci colpisce?**
- 6) Ora concentriamoci sul nostro corpo: **che effetto vi fa leggere quello che avete scritto? Riusciamo a dare un nome alle emozioni** vi fanno salire su quelle parole o quelle immagini?
- 7) 📄 Giriamo il foglio, e **scriviamo tutto quello che ci viene in mente in questa seconda fase**, tutti i pensieri, le sensazioni e le emozioni che sentiamo.
- 8) 🍷 Ecco che **ora è il momento di costruire il nostro “pensatoio”**. Qualcuno di voi conoscerà quello di Silente, per chi non lo conosce magari la quarantena può essere il momento per guardare Harry Potter 😊

In ogni caso adesso vi spiego come fare: **pensiamo ad un posto dove poter conservare i nostri fogli, dove possiamo prendercene cura, ci potremmo tornare tutte le volte che vogliamo**. Possiamo farlo anche su un foglio word, se vogliamo, o sul cellulare, ma farlo su carta ci consentirà di ricavare proprio un posto fisico per queste riflessioni. Poi chiudiamo il foglio o chiudiamo il file, mettiamolo da una parte e concentriamoci di nuovo su di noi.

Come ci sentiamo?

😞 Sapete, per qualcuno **potrà non essere facile** fare questo esercizio, forse perché non abituato a sentire il corpo, a fermarsi sui pensieri. O ad altri questi pensieri non piaceranno, li guarderanno e non sapranno cosa farsene. **Non c'è niente di strano, possiamo impararlo piano piano**, ognuno con i suoi tempi. Guardate Silente in [questo video](#), vi sembra tranquillo? L'obiettivo di questo esercizio non è stare bene, ma imparare a fermarci per guardare i nostri pensieri e le nostre emozioni.

💛 Se ci riusciamo, magari **possiamo dividerli con qualcuno questi pensieri**, dal vivo o virtualmente; il nostro Harry Potter che possa ascoltarci.

A qualcuno potrà venire in mente di condividere le sensazioni con un amico, con un genitore o un parente, scrivete al vostro insegnante preferito, se volete mandatemi anche a me una mail, vi leggerò volentieri.

Fatelo se ne sentite il bisogno, fatelo con qualcuno che pensate possa esservi vicino. E se non ci riuscirete, intanto l'avrete fatto con voi stessi e con un pezzo di carta.

Vi sembra banale? Non lo è affatto. Provateci, e fatemi sapere come va.
Buon ascolto!

Faenza, 28 Marzo 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it