

Un “selfie” particolare per imparare a non giudicare

Di nuovo ciao ragazzi,
rieccomi a parlare con voi.

Avete parlato ai vostri genitori di quello che ci siamo detti ieri? Della scoperta della sede delle emozioni?

E quello che abbiamo detto sui pensieri? Ci avevate mai...pensato? (Scusate il gioco di parole).

Oggi io vi consiglio di condividere questa lettura con i vostri genitori, ciò che vi propongo potrebbe essere utile ad entrambi.

Ieri abbiamo parlato dei **pensieri come di una normale attività elettrica del nostro cervello.**

Sapete cosa vuol dire questo?

Che **non è niente di più.**

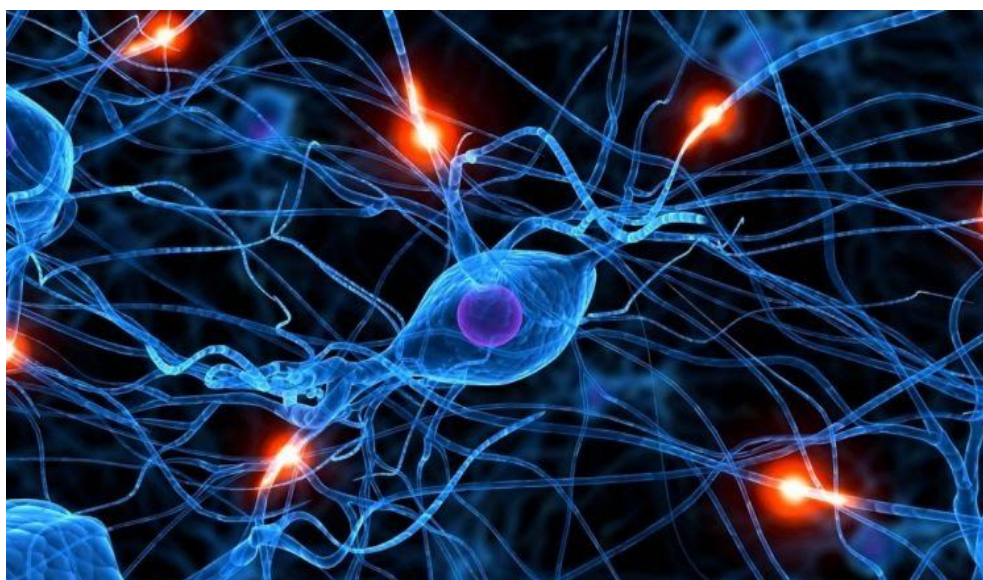
Spesso, invece, ci capita di giudicare i nostri pensieri, nel bene o nel male: “Se penso questo vuol dire che...”, “Ho pensato questo, e quindi mi merito...”.

Come dicevamo ieri dare voce ai nostri pensieri non implica che siamo matti, non vuol dire che siamo giusti o sbagliati, i nostri pensieri non si dividono in “belli” o “brutti”.

Sono segnali elettrici e basta.

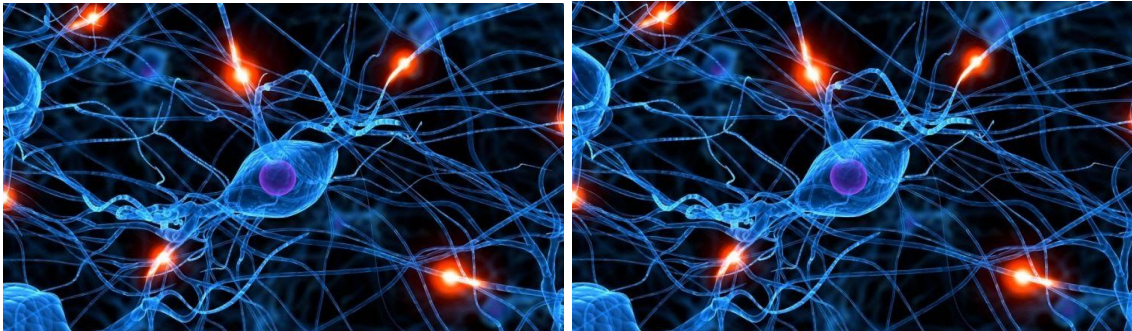
Oggi cercherò di convincervi di questo, perché penso sia importante e difficile allo stesso tempo.

Volete vedere un selfie di un neurone? Questa è una famosa immagine usata anche su alcuni libri di testo.



Bello, vero? Incredibile che tutto ciò avvenga nel nostro cervello.

E ora passiamo al confronto tra un pensiero “giusto” e uno “sbagliato” per trovarne le differenze:



Quante ne avete trovate?

Scherzi a parte, questo per dirvi che **tutti i pensieri sono uguali, siamo noi i giudici dei nostri pensieri.**

La buona notizia? **Visto che siamo noi a giudicarci, possiamo essere anche noi a smettere di farlo.**

Spesso, infatti, ci vergognamo dei nostri pensieri, o ne abbiamo paura, o ci fanno rabbia, o qualunque altra emozione. **Ma queste sono emozioni che giudicano i pensieri, non il risultato delle situazioni che stiamo vivendo.**

Cosa succede, quindi?

Che le vere emozioni, quelle del pensatoio, vanno perdute, le sotterriamo con i giudizi.

Che ne dite, invece, di allenarci a vedere i nostri pensieri come scariche elettriche e basta? Non è scontato farlo, può succedere a tutti di ricascarci, anche a me, ai vostri insegnanti o i vostri genitori. E ci succede soprattutto quando siamo particolarmente preoccupati, come in questo periodo. **Non è facile, ma è possibile.**

Facciamo così: vi ricordate il pensatoio? Ecco il comunicato, ancora una volta <https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%2012.pdf>

Quando lo costruiamo, nella seconda parte dobbiamo girare il foglio e scriverci tutto quello che ci passa nella testa, l'effetto che ci fanno i nostri pensieri.

Che tipo di effetti sono quelli che scriviamo? Secondo me spesso ci giudichiamo... Ci diciamo “Non avrei dovuto”, “Dovrei essere più...”...

Cosa succederebbe se, invece, guardassimo di nuovo i nostri pensieri solo come segnali elettrici e niente di più?

I nostri pensieri cambierebbero?

Non è facile, facciamoci aiutare da chi ci sta vicino.
Ah, ricordate: come in tutte le cose **c'è bisogno di tempo.**

Fatemi sapere come va, ci leggiamo domani.

Faenza, 7 Aprile 2020

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