

Alla ricerca dei *sensi* perduti!

Buongiorno a tutti, rieccoci con la nostra rubrica.

Innanzitutto spero che le vostre strane vacanze pasquali siano trascorse nel migliore dei modi possibili oggi, se volete scrivetemi, mi piacerebbe leggere delle vostre strane festività.

Se questo non fosse avvenuto, vi capisco, non c'è nulla di strano. I cambiamenti più grandi credo avverranno in questo periodo: un periodo piuttosto lungo di festività che dovremo trascorrere in casa, l'avvicinarsi dell'estate, la fine della scuola, per qualcuno gli esami.

Non è semplice, e per qualcuno potrà essere molto difficile adattarsi a questa nuova normalità, sia come genitore o insegnante in aiuto ai propri figli o alunni che in prima persona. **Potremmo essere più reattivi**, a proposito di "fare", potremmo sentirci più elettrici e suscettibili.

Quello che vi consiglio di fare è **ascoltare queste emozioni e mostrare le proprie difficoltà, senza accusare o colpevolizzare nessuno, semplicemente notandole**. Piano piano, l'obiettivo sarà poi quello di dividerle.

Non è semplice, e per farlo oggi **vi propongo un piccolo esercizio che potranno svolgere sia gli adulti che i ragazzi, insieme o da soli**.

Come spesso accade, anche sta volta ci faremo guidare dalla musica.

- 1) Innanzitutto scegliamo un momento della giornata in cui possiamo essere **liberi di dedicarci 10 minuti a questa attività**. Non scegliamo momenti "pieni" o confusionari, abbiamo bisogno di dedicarci a questa attività e a null'altro.
- 2) **Scegliamo una canzone che non conosciamo**, facciamoci consigliare da qualcuno che ci è vicino, o prendiamola a caso da una selezione di Spotify o Youtube. Non importa che genere sia, anzi, più è lontana dai nostri gusti meglio è. Deve essere davvero una musica ascoltata per la prima volta.
- 3) Ora cerchiamo di coglierne tutte le particolarità stando ben attenti a compiere una **descrizione di quello che ascoltiamo**: i suoni, i bassi, gli acuti, il ritmo, il tono della voce del cantante, le pause. Ascoltiamo senza giudicare, cogliendo le descrizioni di quello che stiamo sentendo, niente di più. Non diremo se ci piace o meno, cerchiamo di restare sull'ascolto, senza giudizio.
- 4) Se vogliamo, **ripetiamo l'ascolto più e più volte**, come se il nostro obiettivo fosse quello di **descrivere quella melodia ad un marziano appena sceso sulla terra**: lui non sa cosa sia il bello o il brutto, non conosce i nostri gusti, e da lui la musica ha tutt'un altro ritmo. **Lui non vuole giudicare, vuole solo ascoltare**.

Se non riuscite a fare questo esperimento con la musica, potete provarci con la vista di un qualunque oggetto della vostra casa, assaggiando un qualunque cibo (meglio se di una cultura lontana dalla vostra), toccando un utensile che non conoscete bene.

Tornare ai sensi ci distoglie dal giudizio, il problema è che siamo poco allenati a farlo.

Queste attività sono alla base della disciplina della Mindfulness, (Kabat-Zinn, 1994), un processo che coltiva la capacità di **portare attenzione al momento presente, consapevolezza e accettazione del momento attuale** (Hanh, 1987).

I suoi insegnamenti sono molto utili per togliere il piede dall'acceleratore automatico, e per insegnarci ad osservare il presente con occhio non giudicante.

Quale momento migliore per allenarci a farlo?

Chissà che non ritroveremo quell'interesse perduto per quello che possiamo semplicemente osservare... ([clicca qui](#))

Infine, noto con piacere che sono state raggiunte le mille visualizzazioni.

Questo piccolo traguardo mi rincuora molto, spero che in questo modo riesca davvero ad esservi vicina da lontano, e magari a darvi qualche spunto che possa esservi utile per affrontare questo momento.

Grazie per la fiducia.

A domani.

Faenza, 15 Aprile 2020

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