

Chiudi la porta di casa, apri quella dell'immaginazione

Ciao ragazzi,
ben ritrovati.

Ieri parlavamo di noia, e del fatto che anche le cose che ci piacciono, se usate come "tappabuchi" alla noia, possono diventare noiose a loro volta.

Che disastro, e come ne usciamo! 😬

Facciamo prima un passo indietro, pensando a come sia cambiato il nostro modo di gestire il tempo libero.

Ragazzi, per voi potrà sembrare il paleolitico, ma una volta, prima dell'avvento della tecnologia (e non sto parlando di 200 anni fa ma solo di 20), avere tempi morti voleva dire dedicarsi ad attività che ci facevano stare bene o investire il tempo negli svaghi che ci piacevano: leggere un libro, cucire, fare un solitario, scrivere (sul diario segreto, ad esempio). **O semplicemente stare lì, nella noia.** Gli adolescenti immaginavano il loro primo bacio, i genitori si godevano la calma della casa, i nonni ricordavano tempi andati. La noia non veniva investita di altre attività, ma semplicemente si stava lì.

Noioso? Certo, ma non in senso negativo. 😊

Ormai si legge da tutte le parti: **la noia stimola la creatività.** Ed è proprio così!
Anche questa **ci serve per fermarci, per lasciare spazio al pensiero,** e quindi per creare o risolvere i problemi.

Il mio primo suggerimento oggi, quindi è di provare a fermarci ogni tanto, per vedere come va questa noia. Magari ci accorgeremo che riusciamo a sopravvivere! 😊

Altra volte, invece, succede che, scusate il gioco di parole, anche la noia diventi troppo noiosa, e allora iniziamo ad aver paura di annoiarci. 😬

Sapete a cosa siamo abituati noi? Ad aver paura del tempo morto, del nulla, a pensare che la noia che sentiamo derivi dal fatto di non avere niente da fare. Quello che accade il più delle volte, invece, è che **noi ci annoiamo non tanto perché non abbiamo niente da fare, ma per il modo in cui sfruttiamo questi tempi morti:** solitamente, infatti, quando non siamo abituati ad annoiarci il nostro pensiero e le nostre sensazioni ci fanno sentire frustrati, come se dovessimo cercare delle alternative.

Praticamente succede così:

1. non so cosa fare 😞
2. non faccio niente 😞
3. nel non fare niente mi sento frustrato 😞
4. cerco delle alternative 😞
5. queste alternative non mi soddisfano 😞
6. inizio ad odiare la noia e a pensare che avere tempi morti sia una cosa negativa. 😞

Quello che **possiamo** fare, invece, è **fermare questo loop nel punto in cui possiamo farlo: sentirsi frustrati nel non fare niente.**

A cosa mi riferisco? A cambiare la rotta: **se abbiamo paura di annoiarci, alleniamoci ad annoiarci quando ci stiamo divertendo.** 😬 Mi spiego meglio. 👍

Se il nostro problema è che abbiamo poche idee durante i momenti morti, questo può essere risolvibile **sfruttando i momenti di maggiore creatività e inventando allora qualcosa che possiamo poi riutilizzare.** 💡

Ad esempio, sono davanti alla play o a un film che mi piace molto, o sto guardando uno youtuber giocare al mio gioco preferito. Probabilmente quello è il momento in cui il mio cervello è particolarmente attivo, penserà un sacco di cose, si immaginerà un sacco di situazioni interessanti. Allora sfruttiamola quest'onda creativa e, **quando ci staccheremo dal pc o dalla play o, perché no, dal libro, iniziamo ad immaginare.** Seguiamo cosa ci dice la nostra mente e parliamone con qualcuno, o scriviamola su un foglio, o registriamo un audio, o prendiamo i nostri giochi e creiamo una storia con quei personaggi. 🤖
Sapete cosa abbiamo fatto? **Abbiamo creato qualcosa che ci potrà essere utile la prossima volta che ci annoiamo.** Potremo ritornare a quella storia e portarla avanti, approfittando di quello che avremo già creato.

Quindi ricapitolando:

1. **creiamo quando il nostro cervello è maggiormente in movimento**, proprio per evitare di ritrovarci davanti al vuoto totale. 🏃♀️
2. **subito dopo esser stati coinvolti in un'attività che ci piace, dedichiamo qualche minuto in più a creare qualcosa a partire da quello che abbiamo appena fatto:** una storia, una riflessione. Seguiamo il flusso di quello che ci viene in mente in quel momento. 👁️💬
3. mi raccomando, **cerchiamo di non fare altro prima di dedicarci alla prossima attività**, così da approfittare dell'onda creativa. 🏃♂️
4. parliamone con qualcuno, o registriamoci, o **buttiamo giù le idee** su un foglio. 📝
5. **quello che avremo creato lo potremo riutilizzare nei tempi morti**, quelli in cui non abbiamo nessuna idea e rischieremo di annoiarci davvero. 😊

Proviamoci, vediamo come va.

"Hai preso tutto quello che serve per affrontare l'isolamento, Lloyd?"

"Certo, sir. Libri, carta da lettere, qualche buon disco e diverse pellicole cinematografiche"

"E a cosa mi dovrebbero servire, di grazia?"

"A leggere, scrivere e immaginare, sir"

"Tutte cose bellissime ma che non toglieranno il rischio del contagio..."

"Ma elimineranno il rischio peggiore, sir"

"Quale sarebbe, Lloyd?"

"Quello di trasformare lo stare in casa nel chiudersi in casa, sir"

"Saranno lunghe giornate, Lloyd"

"Vediamo di renderle fruttuose, sir"

Faenza, 24 Aprile 2020

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