

Questione di attenzione

“Com’è fatta quella particina scomoda?
La disegniamo?
Le diamo un nome?
Se potessimo parlarle direttamente cosa le diremmo?”

Queste possono sembrare frasi dirette solo a bambini, forse a preadolescenti, non ci verrebbe mai in mente di rivolgerle ai giovani e agli adulti.

Eppure, quando ci troviamo in difficoltà, può essere un buon modo per riconoscere quelle parti di sé che ci danno sensazioni negative.

Che sia sotto forma di lettera, di diario, di disegno e con le parole che ci sembrano più opportune, **tutto può esserci utile per capire che quelle parti del nostro carattere che non ci piacciono**, magari perché ci rendono vulnerabili, ci fanno arrabbiare nei momenti meno opportuni, ci rendono troppo tristi; spesso le confondiamo con noi, ma non sono “noi”. **Noi siamo più della somma delle nostre parti scomode.**

La nostra comunicazione non sempre riflette i nostri pensieri, ma sicuramente, nel momento in cui esprimiamo un concetto, li rappresenta. **Stare attenti a come comunichiamo agli altri i nostri pensieri è quindi fondamentale per entrarci in sintonia.**

Un altro principio importante da tener presente è che **le informazioni che risaltano di più nella comunicazione sono quelle che ci trasmettono emozioni, anche quelle negative.** Quindi, nel momento in cui stiamo sentendo dispiacere, rabbia, tristezza... è davvero difficile allargare il campo, vedere anche quanto di buono c’è attorno a quella macchia nera. La nostra mente sembra totalmente immersa in questa negatività, e a fatica ne può uscire.

Vi ricordate quando vi parlavo di giocare a nascondino? Ecco, gli aspetti positivi di noi stessi in quei momenti si nascondono davvero ai nostri occhi. O meglio, sono davanti a noi e non li vediamo perché troppo intenti a focalizzarci su quelli negativi.

Pensate non sia possibile? [Questo video](#) ci mostra come la nostra mente si diverta a giocare a nascondino quando siamo impegnati a focalizzare la nostra attenzione su informazioni precise.

Cosa succede, invece, quando guardiamo il filmato una seconda volta? Riusciremo a vedere tutto quello che succede, come se indossassimo delle nuove lenti. **In realtà, non avremo scoperto niente, ma solo allargato il nostro campo visivo:** il gorilla c’è adesso come c’era prima, anche se non lo avevamo notato.

Quello che possiamo fare, quindi, è **allenarci a tenere attiva la nostra attenzione su entrambi gli aspetti**, come se ogni volta che vissuti negativi prendono il sopravvento tornassimo con la mente per un momento a quelli che ci tengono legati a questo.

È come se ci comportassimo da filosofi un po’ rompiscatole, sempre alla ricerca del cigno nero per essere sicuri che i cigni sono bianchi.

Attenzione: questo non vuol dire non dare spazio alle nostre emozioni negative, ma, anzi, queste ci ricorderanno che il fatto che oggi ci accorgiamo di quel cambiamento è dovuto al fatto che ieri qualcosa era migliore.

E quindi “questo Coronavirus mi sta facendo diventare matta” può diventare “questa condizione di reclusione sta facendo uscire fuori tutti il mio lato più intollerante alla costrizione”; “non mi va mai bene nulla” magari è “questa volta sono stato proprio sfortunata”. Vedremo, così, quanto **evidenziare quel momento negativo nella sua istantaneità possa far emergere, per contrasto, tutto ciò che c'è intorno al quale non avevamo mai dato importanza.**

Si stava meglio quando si stava peggio, resta a noi decidere se vivere nel meglio di ieri o nel peggio di domani.

Faenza, 24 Marzo 2020

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