

“E pensare che c’era il pensiero”

“Questa prova che stiamo affrontando ci renderà migliori, sono convinto che tutti stiamo riflettendo sulla propria vita, sulle proprie scale di valori. Spesso certe considerazioni non si possono fare, mentre in queste giornate purtroppo abbiamo più tempo per riflettere”.

Queste le parole del Presidente del Consiglio Giuseppe Conte a conclusione della diretta nazionale di ieri sera.

A me hanno colpito, hanno sicuramente attirato la mia attenzione.

Ci fanno riflettere su quanto fermarsi e prendere fiato possa servire al riposo quanto alla rinascita.

Un tempo ci si incontrava quotidianamente per pensare, per dialogare; oggi tutto scorre veloce e inesorabile, e noi sembriamo treni impazziti in una lotta per chi possa salire per primo sull’ultimo vagone. “E pensare che c’era il pensiero”, ci racconta Giorgio Gaber. Io penso che oggi molti giovanissimi non sappiano più che cosa questo sia, non per svogliatezza o demotivazione, ma proprio per mancanza di abitudine.

La sovrastimolazione fa parte ormai della nostra quotidianità, è come se quel filtro che è sempre esistito tra il pensiero e l’azione oggi non trovasse più ragion d’essere.

Siamo i primi noi adulti a dimenticarci di **insegnare la calma, la pausa, la noia, l’attesa**, dando per scontato che sia qualcosa di innato. Non lo è, ma possiamo rieducarci a trasmetterla.

In queste giornate purtroppo, o per fortuna aggiungo alle parole del premier, abbiamo più tempo per riflettere. Abbiamo più tempo per capire come siamo soliti impegnarlo, questo cervello, nella vita di tutti i giorni. E magari abbiamo il tempo di ritrattare, di ripensare a come impiegarlo questo tempo. **E’ lo spazio della consapevolezza quello che ci fa uscire dal pilota automatico e ci fa riprendere il controllo della nostra vita.**

Il tempo dello stop, quello che precede l’azione. Lo spazio del pensiero.

Ormai siamo abituati a non far passare un attimo tra quello che pensiamo e quello che facciamo: vogliamo andare in vacanza? La prenotiamo. Vogliamo cucinare un dolce ma non abbiamo gli ingredienti? Spesa online. Non ricordiamo il nome di quel cantante che abbiamo proprio sulla punta della lingua? Chiediamo a Google, dimenticandoci che il nostro cervello per arieggiare ha bisogno di essere calmo, oltre che ben nutrito quotidianamente.

La tecnologia, certo, è un pozzo di informazioni, è un mezzo ricco e fortunato.

Tuttavia, se la usiamo come sostituto del nostro pensiero, ecco che diventa il nostro acerrimo nemico. Lei sarà sempre più veloce, più dotta, più pronta di noi e, nonostante questo, siamo noi ad attivarla, a richiedere il suo aiuto in momenti di difficoltà. Andare a letto con il nemico, si dice.

Quello che vi suggerisco per impiegare bene questo prezioso tempo è **allenarsi a dilatare i tempi di risposta**. Abbiamo più tempo oggi per aspettare di avere la risposta pronta in 15 secondi, possiamo aspettare un minuto in più prima di controllare la notifica del telefono, possiamo dedicarne uno in più alla lettura, che sia tramite fogli di carta o Kindle non importa,

possiamo aprire un taccuino o un foglio word e buttare giù le nostre riflessioni su quello che stiamo vivendo, su quanto impariamo giorno per giorno.

Non siamo più abituati a regalarci il tempo per ragionare, possiamo riabituarci a farlo. E possiamo insegnare ai nostri figli e alunni che addirittura dalle catastrofi si possa imparare qualcosa.

Cosa ho imparato oggi più di ieri?

Come posso aiutarti a riflettere su quanto hai imparato tu oggi?

Faenza, 25 Marzo 2020

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