

# IL POTERE DELL'ATTENZIONE

Quando affronto un argomento che mi appassiona inizio sempre con ricercare l'etimologia dei termini contenuti nel titolo. Questa volta, però, giocando sulla parola **attenzione**, voglio portare prima l'attenzione, su un'altra parola apparentemente lontana dal tema in oggetto, ma che offre spunti interessanti, ovvero **semplice**.

Semplice, inteso in una accezione negativa, può indicare qualcosa di mediocre, banale, ovvio, scontato. A volte nel descrivere un oggetto che non ci convince, di gusto incerto, si ricorre all'espressione: "È un po' troppo semplice, banalotto" e anche nel parlare di una persona capita di dire: "È un tipo sempliciotto", fino al sinonimo, poco edificante, del "citrullo".

Invece, nel risvolto positivo della parola semplice, questa evoca qualcosa di schietto, genuino, puro. Se si pensa alle biografie di alcune figure carismatiche (a cominciare dal nostro Assaggioli), conducevano esistenze all'insegna della semplicità, nel loro modo di vivere, nell'alimentazione, nell'abbigliamento; penso a Ghandi con la sua veste candida, tessuta da lui stesso, il dhoti, o al sari bianco bordato di azzurro di madre Teresa di Calcutta, senza parlare del saio di S. Francesco (ben conosciuto anche in India). Le vite semplici dei frati, dei monaci, di laici, come Terzani a l'Orsiglia, eletta a dimora di pace e di quiete, e di tante altre persone che vivono la loro vita in semplicità, in modo naturale, a stretto contatto con la Natura. A Firenze si trova il bellissimo Giardino dei Semplici, intendendo per semplici, le erbe medicinali, i rimedi, appunto naturali. Ci sarebbe tanto altro da dire, ma mi fermo qui, con questo piccolo elogio della semplicità.

Cosa motiva questo cenno sul valore della semplicità? Mi sorge spontanea una risposta: "*Sarebbe troppo facile* accostare alla parola semplice l'importanza dell'essere attenti". In effetti, viene da pensare: "È semplice, basta stare attenti per vivere bene e non avere guai!". A volte l'ovvietà ci fa indulgere in superficialità. È semplice fare attenzione ad attraversare la strada per non essere investiti; è semplice, basta fare attenzione a vestirsi di più per non raffreddarsi, oppure fare attenzione a guardare l'orologio per non arrivare in ritardo e così per tan-

te altre situazioni della vita. Semplice diventa quasi un sinonimo di facile, nel senso di faciloneria. Altro gioco di parola: "Sembra facile ma non è per niente semplice," dosare, ad esempio, la nostra attenzione; troppa, eccessiva, diventa ossessione, una fissazione, su un'idea, su un malanno, su un sentimento, fino a diventare delirio. Poca attenzione, diventa superficialità, banalizzazione, dispersione, sia a livello delle nostre energie fisiche, che nelle relazioni, che nel trarre conclusioni affrettate su determinate situazioni.

Allora? È davvero semplice porre la nostra attenzione a ciò che facciamo? O tremendamente difficile? Se siete stati attenti pochi istanti fa nella lettura, ho accostato un altro termine alla parola semplice, cioè facile. Sottolineavo che sarebbe stato troppo facile, dire semplice a tutta una serie di cose che richiedono la nostra attenzione. Facile può indurre nella falsa convinzione che non vi sia una certa dose di impegno; ottenere qualcosa senza fatica, senza applicazione. Semplice non significa scontato, così come per facile, nel senso, sì, di agevole, fattibile, realizzabile, ma comunque sia, è richiesta sempre una certa dose di volontà. Ecco che spunta sempre fuori questa parola *volontà*, tanto cara alla Psicosintesi.

**L'essere attenti al vivere, rappresenta un atto di volontà, un impegno vero se stessi, verso gli altri, l'ambiente, le varie relazioni interpersonali. Assumersi la responsabilità delle nostre azioni, della cura del nostro corpo, della coerenza dei nostri pensieri, del rispetto dei rapporti interpersonali; tutto questo richiede attenzione.**

Quante volte ci capita di dire: "Non ho fatto attenzione, a ciò che dicevo e ho finito per ferirlo", oppure, "Ho frainteso, perché non sono stato attento" ed ancora, in altre situazioni. Insomma porre attenzione a ciò che facciamo, pensiamo, agiamo, se non è proprio un salvavita, migliora molto il nostro modo di vivere, ci rende presenti, assaporandone anche di più il gusto. Spesso, quando mangiamo, siamo assenti, distratti; sappiamo che per sentirsi sazi, dobbiamo masticare lentamente e gustare ogni singolo boccone. Ma siamo appunto nell'epoca del fast food.

Assagioli parla molto del lasciarsi vivere, più che altro nel senso di lasciarsi trascinare dagli istinti, dai sentimenti, dalle passioni, senza una coscienza critica, né consapevolezza. Il lasciarsi vivere, si può riferire, anche al ricercare una vita facile, magari piena di agi, ottenuti in maniera gratuita, senza sforzo, senza impegno.

Rendere le cose facili, in senso regressivo, richiama l'idea della situazione infantile dove il genitore onnipotente provvede in tutto e per tutto ai bisogni del bambino, ma quando questo atteggiamento permane, diventa un impedimento alla crescita, alla maturazione, a fare esperienze di vita, di mettersi alla prova, saggiarsi, sviluppando così capacità ed abilità. Quanti di noi hanno fatto esperienza di possedere qualità, risorse, solo attraverso le difficoltà e gli ostacoli che la vita gli ha posto e che mai, prima, avremmo considerato affrontabili e superabili...

Lascio a parte le considerazioni sul versante educativo,

e non solo, del vivere facile, si aprirebbero fronti inimmaginabili.

Credo comunque che questi brevi spunti ci aiutano a comprendere il valore, l'immenso potere dell'uso consapevole dell'attenzione. Potere come potenzialità, ma anche come forza motrice del nostro agire, diretto verso un fine, una meta realizzabile, attuabile. Questo è l'atto di volontà.

Ma abbiamo altri punti da vedere. Cosa si intende per l'attenzione, e come si fa a stare attenti, e ancora, si può sviluppare questa capacità della mente. L'attenzione riguarda solo il piano mentale? Vediamo!

Secondo il vocabolario, attenzione significa una applicazione o concentrazione della mente. In effetti alcuni insegnanti usano spesso l'espressione verso alcuni alunni "non si applica, non sta attento" e spesso questa mancanza di attenzione, guarda caso si accosta all'altra frase, "è svogliato". Questo ci riporta al diffuso disturbo



Fiore di loto - Lago di Varese

## “CONCENTRAZIONE E FOCALIZZAZIONE”

da deficit di attenzione, diagnosi alla quale spesso si ricorre anche troppo frettolosamente con bambini particolarmente vivaci, ma lasciamo stare questo argomento, si aprirebbero altri scenari, come quelli dei bambini superdotati a livello intuitivo, immaginativo, che con diagnosi di iperattività, diventano soggetti difficili ed emarginati, anziché incoraggiati e valorizzati da percorsi didattici specifici.

Torniamo al vocabolario, perché oltre alla concentrazione mentale parla anche di quella sensoriale. Entra in campo anche il nostro corpo che attraverso i sensi ci guida, ci aiuta, diventa strumento di conoscenza verso il mondo esterno e verso quello interno. Sappiamo quanto gli ipovedenti, attraverso le altre fonti sensoriali, si orientano e percepiscono situazioni fisiche e psichiche in maniera più precisa rispetto ai normo dotati.

Assagioli infatti tra le varie tecniche per potenziare le capacità di auto osservazione, propone gli esercizi di evocazione sensoriale, uditiva, tattile, olfattiva, gustativa, oltre a quella visiva, tramite la visualizzazione.

In effetti anche la pratica della meditazione, quella riflessiva, rappresenta un metodo per sviluppare, potenziare la capacità della mente, su quelle che sono le altre componenti dell'arte di pensare: la *concentrazione* e la *focalizzazione*. Ma tornando al significato della parola attenzione, nella ricerca etimologica troviamo che deriva dal termine latino, attentio-onis, derivato di *attendere*, ovvero *volgere l'animo*, interessante espressione!

Bene abbiamo diversi punti su cui indagare. Uno di questi riguarda proprio la volontà. La Psicotesi ha studiato la sua natura, le sue diverse accezioni e le qualità che la caratterizzano. Tra queste qualità troviamo, **la concentrazione, la convergenza, l'attenzione e la focalizzazione**. Assagioli ritiene essenziale la **concentrazione per rendere efficace un atto di volontà**. La concentrazione la si ottiene attraverso l'attenzione che a sua volta, richiede una direzionalità, una intenzionalità persistente. Sembra un po' contorto, ma nell'applicazione, si riscontra la validità di questo processo.

Esiste una dispensa di Roberto Assagioli che tratta il tema della concentrazione, invito a consultarla, e soprattutto a metterla in pratica come tutte le tecniche della

Psicotesi; si intitola proprio “Concentrazione”, è tratta da uno scritto del 1934, e si può richiedere ai Centri o all'Istituto.

Convergere, focalizzazione, direzionare l'attenzione, dipende tuttavia dall'interesse, da l'attrazione che suscita l'argomento o il fine che ci siamo posti. È facile portare attenzione verso qualcosa che ci piace, un film, un libro, un'attività che abbiamo scelto, ma spesso non è così. Quando dobbiamo dare attenzione a cose lontane dai nostri gusti o dalle nostre scelte, come ad esempio, per alcuni, la compilazione della denuncia dei redditi, la cosa diventa assai più difficile, come studiare un argomento che esula dalle nostre competenze abituali. Tanti esempi, in cui è richiesto uno sforzo di volontà, una concentrazione totale.

A questo proposito Roberto Assagioli, nella dispensa prima citata, scrive:

*“Se tentiamo di concentrarci su un qualche argomento astratto o su qualcosa che non comporti alcun interesse o beneficio personale, troviamo difficile farlo, e scopriamo che in realtà non abbiamo alcun effettivo dominio della nostra mente”.*

Prosegue poi, dichiarando, che questa constatazione è alquanto avvilente, anche se molto realistica. Come può allora la nostra mente essere attratta da un argomento che ci risulta ostico, poco familiare per i nostri abituali interessi. Quando, alle scuole superiori, studiavo tecnica bancaria, per me era una vera e propria sofferenza, ma se volevo prendere la maturità per iscrivermi alla facoltà di Lettere (studi che avevo scoperto, a me più congeniali) dovevo studiarla, per amore o per forza; direi forza di volontà ma anche amore, benevolenza verso la meta che più tardi avrei conseguito.

E a quale tipo di mente ci si riferisce. La mente è un “animale” difficile da addomesticare ma è al tempo stesso uno strumento di conoscenza, sia del mondo esterno che del mondo interno. Tra le varie funzioni della mente, oltre a quella immaginativa, troviamo la funzione del pensiero, distinguendola in quello analitico e in quello

sintetico; quindi una mente che analizza con metodo preciso e una mente sintetica che elabora i dati e ne dà un risultato d'insieme.

Questo accade anche per l'**attenzione** che orienta il pensiero verso oggetti di conoscenza della realtà esterna, o verso mondi psichici interni (ad esempio la meditazione) o anche verso Realtà più alte, di tipo spirituale.

Come siamo complessi, eppure la nostra vita bio/psico/spirituale è un meraviglioso meccanismo vivente e studiarne, conoscerne, il suo funzionamento, dovrebbe essere considerato, un privilegio, un onore. "Fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e canoscenza", così ci ricorda il sommo poeta.

Mi rendo conto che questo tema rischia di essere didattico, forse, un po' pesante e la vostra attenzione è messa a dura prova. Vi chiedo ancora qualche momento però, perché essere attenti alla vita, è uno dei tanti, piccoli, semplici, segreti, per stare meglio con se stessi e con gli altri.

Dare attenzione, portare attenzione al nostro vivere, significa nutrire la nostra psiche in maniera virtuosa; nutriamoci ad esempio di pensieri positivi, incoraggianti, scegliamo sentimenti che ci allargano il cuore e non ci restringono le coronarie come l'odio, la rabbia, emozioni violente, forse più per chi le prova, che verso coloro a cui sono dirette. Nutriamoci con cibi cucinati con amore, lentamente e altrettanto gustiamoli piano piano. Nel processo di consapevolezza del conosci, possiedi e trasforma te stesso, sta proprio il dare attenzione a chi siamo, a come siamo fatti, a diventare più padroni di noi e di conseguenza a trasformare certi comportamenti che seppur in buona fede, magari anziché agevolarci, invece ci nuocciono, proprio per mancanza di attenzione.

Come si fa a stare attenti, a potenziare questa facoltà della mente? Soprattutto quando dobbiamo applicarci in un campo che ci interessa poco e di difficile comprensione. Dobbiamo un po' imbrogliare la nostra mente, con l'uso sapiente della volontà. Ecco a cosa serve l'intervento della volontà sapiente (saggia), oltre che forte e benevola. Posso sforzarmi quanto voglio per studiare un argomento, ma se non ne trovo lo scopo, l'utilità, e non

programmo un piano di studio idoneo, flessibile e attuabile, riuscirò a studiare ben poco, tanto per fare un esempio.

Ecco in aiuto le parole di Assagioli, sempre dalla famosa dispensa "Concentrazione":

*"La tecnica da usare per ottenere il dominio sulla mente e la capacità di concentrarla ed usarla a volontà è quella di dirigere e tenere ferma l'attenzione su oggetti a noi indifferenti che non presentino alcuna attrattiva per sé stessi. In tal modo impariamo a mantenere fissa la mente, senza l'aiuto dell'interesse o del desiderio personale."*

Quindi l'imbroglione sta nell'allenarci, diciamo, in un campo neutro, anche abbastanza lontano dal compito invece più difficile da svolgere. Ci facciamo i muscoli, e così, piano piano, la nostra volontà sarà in grado di sviluppare anche altre funzioni, oltre a quella del pensiero.

La meditazione serve proprio a questo scopo, al retto uso della mente; la costanza nell'allenamento, la regolarità, è uno dei requisiti più importanti. Siamo tempestati da mille stimoli esterni, tutti per farci allontanare da un'altra funzione della mente, quella discriminatoria. Saper discriminare, richiede capacità di auto osservazione, dare attenzione ai nostri bisogni, desideri autentici e non imposti dall'esterno. Saggiare le nostre qualità, vincere le paure ad affrontare la vita, forse quella che altri vorrebbero imporci.

**Ma attenzione la vita è nostra: maneggiare con cura!**

---

Elena Morbidelli

*Psicologa Psicoterapeuta Sipt, Formatrice dell'Istituto di Psicopsicologia, Docente della Scuola di Conduzione e Counselling di Gruppo dell'Istituto, Docente della Scuola di Counselling della Sipt.*