

---

## Quando la consapevolezza ci arricchisce

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**La concentrazione sugli stimoli esterni è una fondamentale abilità di sopravvivenza, ma può trasformarsi in stress ambientale e nuocere al nostro umore. Ecco che ampliare la consapevolezza sulle situazioni che viviamo può aiutarci a mantenere il controllo**

Nel corso della storia umana la capacità di prestare **attenzione alle cose importanti** e ignorarne altre è stata una fondamentale **abilità di sopravvivenza**. La nostra attenzione può essere uno strumento importante per concentrarci su un aspetto dell'**ambiente che abbiamo intorno**, su determinati pensieri e su decisioni importanti. Tuttavia **mantenere la concentrazione** su ciò che stiamo facendo è una **continua sfida** per tutti, indipendentemente dall'età, e per questo motivo si sono sempre cercate **strategie, trucchi e farmaci** per rafforzarla e ottimizzarla. **L'attenzione ha molteplici funzioni**, che vanno dal favorire l'apprendimento di nuove **nozioni**, a portare avanti un lavoro e a costruire **relazioni** soddisfacenti; e quindi, naturalmente, nel momento in cui viene **compromessa** il raggiungimento di qualsiasi obiettivo diventa molto più impegnativo. Alcuni individui possono sembrare di avere spontaneamente **un maggiore controllo** sulla loro concentrazione; tuttavia la capacità della maggior parte delle persone di prestare attenzione varia **a seconda della situazione**, del numero di distrazioni che si devono affrontare e se si sta impiegando l'aiuto di **sostanze stimolanti**. Altri individui, in particolare quelli con **disturbi dell'attenzione** o altri problemi di salute mentale, possono avere difficoltà a prestare attenzione anche quando ne hanno più bisogno. **Molti ricercatori** che hanno preso come oggetto di studio l'attenzione sostengono che essa sia **una sorta di muscolo** che può essere **rafforzato con la pratica**, e hanno ipotizzato che determinate strategie o tecniche possano essere particolarmente utili ed efficaci per costruire **capacità a lungo termine**. **Una strategia** che si è fatta strada in questi ultimi anni e che ha avuto molto successo è quella della **consapevolezza**, che punta ad allenare il nostro cervello nel dirigere **l'attenzione su specifici stimoli**. Quando **la mente tende a vagare**, l'addestramento alla consapevolezza può essere di grande aiuto per tutti coloro che mirano a **rimanere più calmi e concentrati**. Con una consapevolezza più forte, molte persone hanno riportato una maggiore facilità ad accettare di **convivere con pensieri negativi**, a sviluppare una **consapevolezza personale** più solida e a riuscire a sostenere l'attenzione. Non c'è dubbio quindi che la nostra attenzione e la nostra consapevolezza abbiano **un impatto molto forte** sulla nostra esperienza e sull'umore. In generale i momenti che attirano naturalmente di più la nostra attenzione sono **i momenti difficili, dolorosi o frustranti**. E questo in realtà ha senso, perché dobbiamo notare quando siamo feriti o sofferenti in modo tale da **poter affrontare le cose** che siamo in grado di affrontare e **prenderci cura di noi stessi** e di ciò che per noi conta maggiormente. Tuttavia, **questa risposta naturale** di prestare attenzione ai problemi può anche trasformarsi in un **amplificatore dell'angoscia** ed è controproducente. Nel tragitto giornaliero che facciamo **ad esempio per andare in ufficio** può capitare di ritrovarsi incastrati nel traffico. Se nel traffico la nostra concentrazione è tutta focalizzata sulla **rabbia che aumenta** davanti al blocco di macchine non arriviamo in ufficio più velocemente, ma portiamo solamente noi stessi ad **essere meno connessi** con la pienezza della nostra esperienza e ad essere **ancora più esauriti**. **Questo non significa** che dovremmo ignorare le cose frustranti. Al contrario, possiamo **ampliare la nostra consapevolezza** in modo che includa anche **gli aspetti meno frustranti**, o addirittura piacevoli e significativi della nostra esperienza. Possiamo fare in modo di **notare quando qualcuno è gentile** o quando alcuni aspetti del nostro ambiente fisico sono piacevoli. Esercitarsi durante **qualcosa di così routinario** come un tragitto giornaliero può aiutarci a **costruire l'abilità** per applicarlo **in situazioni più complesse** e dinamiche in altre parti della nostra

---

vita. Dunque **ampliare in modo intenzionale** la propria attenzione oltre le difficoltà che si presentano è una pratica non solo possibile ma anche portatrice di **grande giovamento** per il proprio umore. Ma non solo, questa modalità ci permette anche di **creare una realtà più completa**, fatta di stimoli diversi che vanno ad arricchire la nostra esperienza. \_\_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). *Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***