



## Perché prestare attenzione?

«Cos'è l'attenzione secondo la psicologia?».

Franco - Milano

Proviamo a pensare di essere a letto in un freddo mattino d'inverno, ma che entro dieci minuti dobbiamo alzarci. Il letto non è mai apparso così caldo e accogliente. Quando, invece, la domenica possiamo restare di più sotto le coperte, non riusciamo più a ricreare quella sensazione di benessere e di calore. Perché? Perché quando ci dobbiamo alzare presto, è come se ci stessimo guardando in uno specchio, coscienti di

noi stessi e della situazione a cui dedichiamo tutta la nostra attenzione.

Quando ero bambino, mi veniva spesso detto di masticare bene il cibo, o avrei fatto indigestione. Con questo voglio dire che quando siamo felici, è perché stiamo “masticando” come si deve la nostra esperienza, come facciamo quando siamo a letto in una fredda mattina d'inverno. Altrimenti, tendiamo a mandar giù esperienze senza averle “masticate”. Questo intendeva dire Socrate con «la vita non verificata non è degna



di essere vissuta». Ma per comprendere in tutto il suo significato questa analogia del masticare, dobbiamo immaginare che se un bambino inghiottisse del cibo senza masticarlo, il cibo non verrebbe digerito,

e non avrebbe alcun effetto nutritivo. Infatti questo è ciò che accade con le esperienze “non masticate”: passano direttamente attraverso di noi, e non contribuiscono alla nostra crescita. Ecco perché tante

persone irriflessive o distratte sono spiritualmente povere ed è per questo che il grande psicoanalista svizzero arrivò a dire: «La fede è attenzione».

D'altra parte Simone Weil scriveva: «Non soltanto l'amore di Dio è sostanzialmente fatto di attenzione: l'amore del prossimo è fatto della stessa sostanza. Gli sventurati non hanno bisogno di altro, a questo mondo, che di uomini capaci di prestare loro attenzione. La capacità di prestare attenzione a uno sventurato è cosa rarissima, difficilissima; è quasi un miracolo, è un miracolo. Il calore, lo slancio del sentimento, la pietà non bastano... La pienezza dell'amore del prossimo sta semplicemente nell'essere capaci di domandargli: "Qual è il tuo tormento?", nel sapere che lo sventurato esiste, non come uno fra i tanti, non come esemplare della categoria sociale ben definita degli "sventurati", ma in quanto uomo, in tutto simile a noi, che un giorno fu colpito e segnato dalla sventura con un marchio inconfondibile. Per questo è sufficiente, ma anche indispensabile, saper posare su di lui un certo sguardo. Uno sguardo anzitutto attento, in cui l'anima si svuota di ogni contenuto proprio per accogliere in sé l'essere che essa vede così com'è nel suo aspetto vero. Soltanto chi è capace di attenzione è capace di questo sguardo».

**[pasquale.ionata@alice.it](mailto:pasquale.ionata@alice.it)**