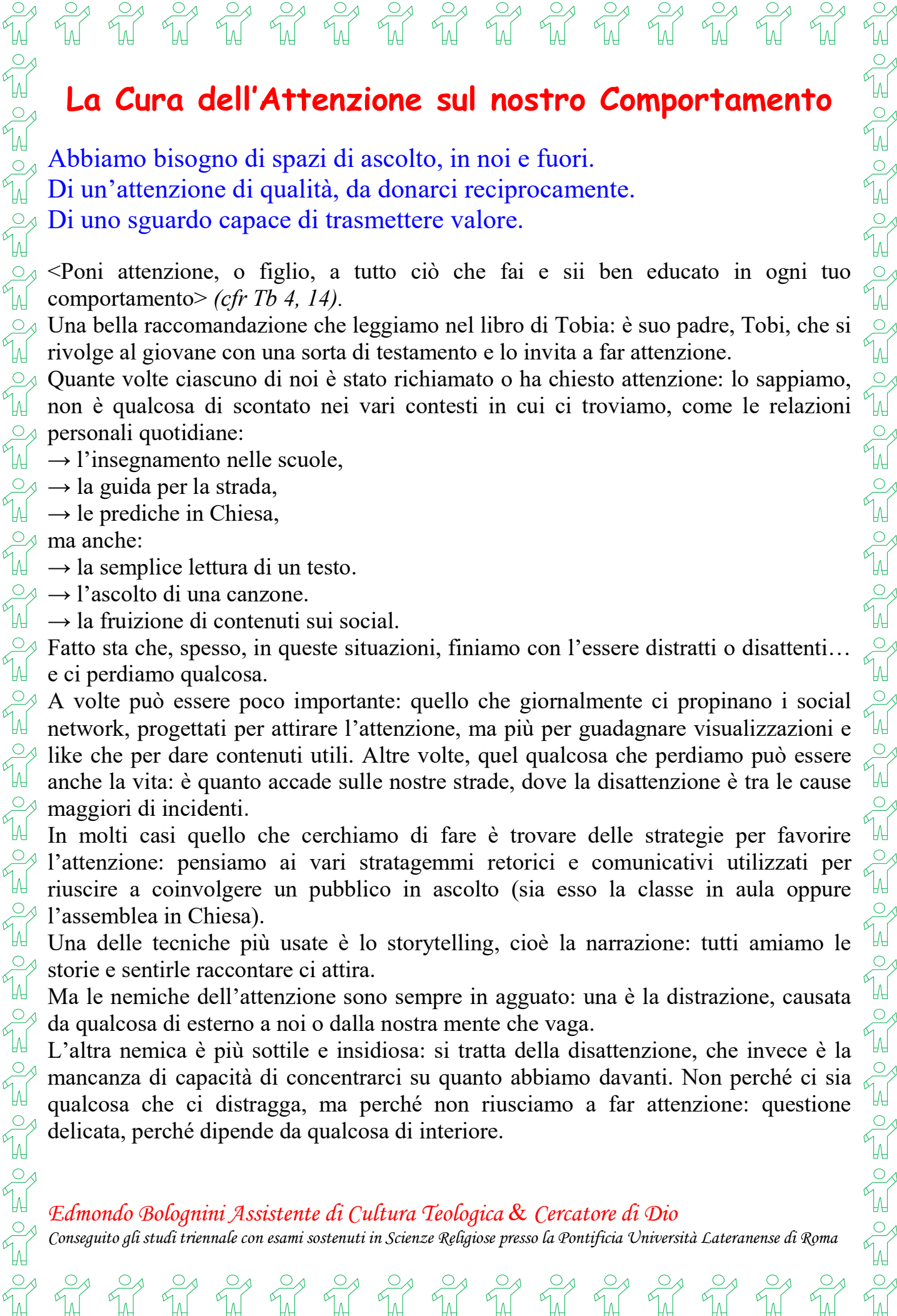




La Cura dell'Attenzione sul nostro Comportamento

Abbiamo bisogno di spazi di ascolto, in noi e fuori.

Di un'attenzione di qualità, da donarci reciprocamente.

Di uno sguardo capace di trasmettere valore.

<Poni attenzione, o figlio, a tutto ciò che fai e sii ben educato in ogni tuo comportamento> (cfr Tb 4, 14).

Una bella raccomandazione che leggiamo nel libro di Tobia: è suo padre, Tobì, che si rivolge al giovane con una sorta di testamento e lo invita a far attenzione.

Quante volte ciascuno di noi è stato richiamato o ha chiesto attenzione: lo sappiamo, non è qualcosa di scontato nei vari contesti in cui ci troviamo, come le relazioni personali quotidiane:

→ l'insegnamento nelle scuole,

→ la guida per la strada,

→ le prediche in Chiesa,

ma anche:

→ la semplice lettura di un testo.

→ l'ascolto di una canzone.

→ la fruizione di contenuti sui social.

Fatto sta che, spesso, in queste situazioni, finiamo con l'essere distratti o disattenti... e ci perdiamo qualcosa.

A volte può essere poco importante: quello che giornalmente ci propinano i social network, progettati per attirare l'attenzione, ma più per guadagnare visualizzazioni e like che per dare contenuti utili. Altre volte, quel qualcosa che perdiamo può essere anche la vita: è quanto accade sulle nostre strade, dove la disattenzione è tra le cause maggiori di incidenti.

In molti casi quello che cerchiamo di fare è trovare delle strategie per favorire l'attenzione: pensiamo ai vari stratagemmi retorici e comunicativi utilizzati per riuscire a coinvolgere un pubblico in ascolto (sia esso la classe in aula oppure l'assemblea in Chiesa).

Una delle tecniche più usate è lo storytelling, cioè la narrazione: tutti amiamo le storie e sentirle raccontare ci attira.

Ma le nemiche dell'attenzione sono sempre in agguato: una è la distrazione, causata da qualcosa di esterno a noi o dalla nostra mente che vaga.

L'altra nemica è più sottile e insidiosa: si tratta della disattenzione, che invece è la mancanza di capacità di concentrarci su quanto abbiamo davanti. Non perché ci sia qualcosa che ci distrae, ma perché non riusciamo a far attenzione: questione delicata, perché dipende da qualcosa di interiore.

Edmondo Bolognini Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio

Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma



Può essere stanchezza fisica o mancanza di interesse per quanto abbiamo davanti molte cose che ci annoiano, perché non sono abbastanza stimolanti, e oggi siamo abituati ad avere quantità consistenti di sollecitazioni (pensiamo a come è costruita la maggior parte dei film, con cadenzati colpi di scena). Il problema è che rischiamo di perdere delle occasioni importanti nella nostra vita, soprattutto nelle relazioni personali spesso finisce che ci diamo per scontati, dimenticando di rivolgerci reciprocamente un'attenzione di qualità, che abbia uno spessore, una profondità.

Per recuperare questo, abbiamo bisogno di uscire dal continuo clamore che è attorno a noi e prenderci degli spazi vuoti, anche se appaiono terribilmente in controtendenza rispetto all'efficientismo odierno. In tal senso, risuona opportuno l'invito della parabola Evangelica del seminatore: c'è bisogno di un terreno buono perché il seme (*che in quel brano è la parola di Dio*) possa portare frutto. Un terreno dove possa, mettere radici per non essere portato via facilmente,

o
insidiato da piante infestanti,

o
un terreno ben coltivato e riposato.

Spesso la frenesia di oggi ci impedisce di prenderci momenti di silenzio, tempi inutili, in cui non facciamo nulla di produttivo.

Spazi in cui tornare ad ascoltare il ritmo del nostro respiro, il battito del nostro cuore: sì, perché la cura dell'attenzione parte proprio dall'ascolto di noi, del nostro corpo.

Da questo nasce uno sguardo attento, che quando si posa sull'altro è capace di far sentire una presenza, di trasmettere valore, di esprimere, anche senza parole:

<Tu vali, per me sei importante>.

Non perché tu abbia fatto chissà cosa, perché tu sia riuscito in chissà quale impresa. Ma perché, semplicemente, ci sei.

Edmondo Bolognini Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio

Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma

