

“Guardarsi dentro, guardarsi attorno...nella quotidianità con uno sguardo più consapevole”  
di Alessandra Tamiami, psicologa

Un bimbo che riconosce la paura di fronte alla proposta di togliere le rotelle alla sua bicicletta, e poi poco alla volta si scopre capace e ci prende gusto. L'attenzione curiosa con cui una bimba osserva il mondo intorno a sé e reagisce alle prime interazioni, prendendo l'iniziativa. Una mamma che osservando quotidianamente il suo bimbo in fasce ne coglie attitudini ed esigenze. Un adolescente che trova un equilibrio tra la voglia di sperimentare, di lasciarsi andare a un divertimento senza limiti e una sana e sensata valutazione delle conseguenze, di quel che potrebbe accadere se “la situazione gli sfuggisse di mano”. Uno studente che affronta con serietà l'impegno del percorso formativo scelto, senza perdere di vista l'obiettivo ultimo a cui desidera arrivare.

Cosa vuol dire “essere consapevoli”? Se attingiamo a un vocabolario della lingua italiana, possiamo immediatamente cogliere l'etimologia della parola: dal latino “cum sapere,”, “sapere insieme”. Indica l'avere piena coscienza di un qualcosa.

La capacità di essere consapevoli fa parte delle life skills, quelle abilità sociali, cognitive e personali che consentono di affrontare in maniera costruttiva le richieste e le sfide che la vita quotidiana preserva, così come l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito nel 1993.

Possiamo anche far ricorso a riferimenti meno scientifici, più concreti e forse più efficaci. Quante volte i nostri genitori e i nostri nonni ci hanno apostrofato con un significativo: “Ma ti rendi conto??!!!”. Essere consapevoli può voler dire essere calati nella realtà, avere una concreta percezione dei fatti e delle situazioni, affrontare la quotidianità con senso pratico e determinazione.

La capacità di essere consapevoli, come direbbero i peer educator, si ritrova nella capacità di decidere con la propria testa, di valutare in funzione delle possibili conseguenze che una nostra azione può determinare. Ed effettivamente è qualcosa sulla cui maturazione è fondamentale lavorare in adolescenza: la capacità di essere se stessi, di non farsi “trascinare dal gruppo” in maniera quasi irrazionale, la capacità di fare scelte consapevoli, di prendere decisioni in maniera prudente e responsabile.

Consapevoli di noi stessi o rispetto all'ambiente che ci circonda? O essere consapevoli di noi stessi nell'ambiente che ci circonda? Ascoltarci, lasciare venire fuori la parte più profonda di noi stessi, le nostre attitudini e potenzialità, le nostre aspettative, i nostri timori, i nostri sogni. Accettare e dare voce alle nostre emozioni e ai nostri sentimenti. Non aver paura di scoprire chi siamo veramente, permetterci di stupirci piacevolmente di qualche piccola grande parte di noi stessi di cui poter andare orgogliosi, per la persona che ci fa essere, per ciò che oggettivamente rappresenta.

Consapevolezza delle nostre potenzialità per esprimerle, trovare la strada adeguata per farle crescere, e ritrovarci in quell'emozione tanto intensa da vivere quanto difficile da descrivere, che ci fa sentire al posto giusto nel momento giusto, che ci fa sentire leggeri nonostante la fatica, che ci regala quella sensazione di realizzazione che ci pervade tutte le volte che permettiamo a ciò che realmente ci contraddistingue di esprimersi. Ma dove il sentirci leggeri non è superficialità, bensì serenità. Diceva Calvino (Italo Calvino, *Lezioni americane*, 1988): “Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore”.

Consapevolezza del nostro modo di essere, per imparare a gestirlo, a contenere gli estremi “troppo estremi”, quelle debolezze e quelle situazioni nelle quali può venir meno

l'autocontrollo necessario, o nelle quali potrebbero prevalere le nostre principali fragilità: imparare a riconoscerle per poterle gestire.

Consapevolezza dei nostri limiti, conoscerli e riconoscerli, per portare avanti scelte adeguate ma anche per saperci porre le sfide necessarie per crescere, migliorare, raggiungere progressivamente i nostri obiettivi.

La consapevolezza, pertanto, può essere un freno o un agente di promozione, in base a come la utilizziamo, a seconda della direzione verso cui la spingiamo. "Ma ti rendi conto?!!!" può essere espresso in tono di rimprovero, così come espressione di un piacevolissimo stupore e della volontà a stimolarci a fare sempre meglio!

E poi c'è la consapevolezza emotiva. Lo psicologo statunitense Daniel Goleman, alla fine del secolo scorso, ha spiegato come essere emotivamente intelligenti voglia dire saper riconoscere e gestire le nostre risorse interiori e allo stesso tempo intuire, comprendere, rispondere correttamente alle emozioni dell'altro. Si può essere consapevoli a livello razionale, in seguito a una ragionata analisi della realtà, delle possibilità, degli avvenimenti. Ma tutto ciò spesso non è sufficiente. Occorre che si sviluppi un adeguato livello di consapevolezza emotiva, che ci si renda conto dentro di sé di ciò che stiamo vivendo (o sta vivendo chi ci è accanto), per coglierne l'essenza più profonda e regolare di conseguenza il nostro procedere sul binario della vita.

Consapevolezza, quindi, anche nella relazione con l'altro, nel capire stati d'animo e motivazioni del nostro interlocutore.

Consapevolezza a livello comunicativo: cosa voglio dire ma anche come è più opportuno che io lo dica. Saper riconoscere la giusta importanza al vestito che diamo ai nostri messaggi (siano essi espliciti o impliciti, verbali o paraverbali). Come insegna la pragmatica della comunicazione, una comunicazione è veramente efficace quando il contenuto che arriva all'interlocutore corrisponde a ciò che realmente si intendeva trasmettere.

Consapevolezza di noi stessi nel ruolo che rivestiamo, nella nostra vita privata così come in ambito professionale. Consapevolezza delle nostre responsabilità, dei nostri doveri ma anche dei nostri diritti.

Come maturare la capacità di essere consapevoli? Gli studi di Bowlby, nel secolo scorso, hanno dimostrato che il bambino viene al mondo con una base innata di predisposizione alla consapevolezza nei confronti del mondo che lo circonda. La maturazione di questa capacità procede di pari passo con lo sviluppo di funzioni cognitive e strutture neurali sempre più articolate e complesse. Non esiste una "formula matematica" che automaticamente ci porta a divenire soggetti in grado di porci con coscienza rispetto a situazioni, persone e realtà. Può essere piuttosto una palestra quotidiana, un modo di porsi critico, aperto alle possibilità e attento a dettagli, significati e significanti, che ci abitua a riflettere, a prendere in considerazione più elementi, flessibile nel modo di reagire e nelle opportunità che ci permettiamo, logico e razionale ma al contempo emotivo ed empatico. "In media stat virtus" dicevano i latini, la virtù sta nel mezzo: saper mediare ma anche non prendere decisioni affrettate, darsi il tempo di ponderare, quel tanto che la realtà ci permette di fare, per giungere a scelte, considerazioni e azioni ponderate, possibilmente più appropriate.

Cantava Fabrizio Moro nel 2007: "Pensa prima di sparare. Pensa prima di dire e di giudicare, prova a pensare. Pensa che puoi decidere tu. Resta un attimo soltanto, un attimo di più, con la testa fra le mani" (Fabrizio Moro, *Pensa*, 2007). Noi potremmo dire "pensa e ascolta", dentro e fuori di te, non solo ciò che viene detto, ma anche ciò che

viene manifestato, ciò che passa a pelle, che non sempre le parole riescono a descrivere ma che sa completare di valore ogni nostra esperienza.

[www.psicologatamiati.com](http://www.psicologatamiati.com)

<https://www.facebook.com/Psicologa-Alessandra-Tamiati-105570154151748>

<https://www.instagram.com/psicologaalessandratamiati/>