Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI FOTO DI
Pierluigi Lafelice U.S. MediaticaWeb

L'ascolto, prima tecnica di difesa dalle ansie e dallo stress

Qualsiasi strumento per essere efficace deve essere facile da usare

Gli essere umani, da sempre, si evolvono ossia si adeguano all'ambiente in cui vivono. L'evoluzione è sempre stata lenta (migliaia di anni), progressiva e quindi non percepibile.
Gli effetti dell'evoluzione sono, però, sempre stati visibili e concreti. La vita del terzo millennio sta costringendo gli esseri umani ad un'evoluzione più veloce del solito e gli effetti di questa evoluzione si percepiscono proprio perché non è qualcosa di progressivo, ma è veloce, molto veloce. Tante cose stanno cambiando, tante situazioni sono già mutate e, di conseguenza, la nostra vita quotidiana è cambiata. Questo cambiamento sta provocando effetti collaterali indesiderati che le persone percepiscono sotto forma di stress, tensioni, tristezza di fondo, paura, ansia.

Il nostro cervello ha sempre bisogno di aumentare le sue conoscenze, è affamato di novità. Si procura le sue conoscenze leggendo, ascoltando, guardando, provando, sbagliando, proprio come fanno i bambini. Per una persona adulta il meccanismo pur essendo lo stesso, diviene più raffinato in quanto l'adulto è maggiormente capace di crescere anche attraverso le conferme delle proprie competenze. Gli adulti si mettono alla prova, giorno per giorno, su tanti fronti diversi. Se la persona riesce a fare quello che vorrebbe è soddisfatta di se stessa, se non ci riesce ci riprova, oppure si scoraggia e lascia perdere, oppure si arrabbia e cerca di cambiare le situazioni che non riesce a gestire. Se si sceglie di lasciar perdere se ne risente a livello di autostima. Se invece si lascia spazio alla rabbia, e si cerca di cambiare le situazioni solo perché non si riesce a gestirle, si accumula insoddisfazione, rancore, desiderio di rivalsa, in poche parole ci si rovina le giornate, combattendo contro tutto e tutti. Solo se si decide di riprovare, si possono aumentare progressivamente le proprie competenze e quindi ottenere il risultato sperato.

Si può fare qualcosa? occorre conoscere ed usare le tecniche personali di difesa.
Queste tecniche variano in relazione al tipo di "aggressione" che si subisce per via dei cambiamenti nella vita di tutti i giorni. Iniziando a rendersi conto di quante possono essere queste possibili aggressioni, e di come queste cambiano la prospettiva delle persone, si può cominciare a reagire. Piano, piano, sarà sempre più facile riconoscerle ed esserne, quindi, sempre meno influenzati. La prima tecnica personale di difesa è l'ascolto "attento" – Quando si ascolta una notizia (per radio o davanti alla televisione) occorre rendersi conto di una cosa: i notiziari sono ricchi di notizie negative e scarsi di quelle positive per una semplicissima ragione: le notizie negative attirano molto di più di quelle positive! Può sembrare incredibile, ma purtroppo è così!

Occorre quindi imparare a riconoscere le notizie negative e pericolose da quelle semplicemente brutte. Un aereo che precipita, con la conseguente morte di tutte le persone che erano a bordo, è una gran brutta notizia, ma non è pericolosa perché non crea sfiducia nelle compagnie aeree, né sulla sicurezza dei voli. Viceversa la notizia che oltre il 35% dei giovani al di sotto dei 30 anni è senza un lavoro è una notizia pericolosa perché negativizza i giovani che non hanno un lavoro, crea un senso di impotenza nei cuori dei genitori di quei giovani, alimenta la sensazione generale che le cose vadano male. Pensandoci bene sono inutili entrambe, specie se l'aereo è caduto all'estero e non ci sono italiani coinvolti nel disastro, mentre quella relativa alla disoccupazione giovanile dovrebbe essere solo una notizia "di servizio" ad uso esclusivo

del Ministro del lavoro e quindi non di dominio pubblico. Invece queste due notizie vengono date a tutti! Cosa se ne fa il nostro cervello? Le elabora. Però mentre il disastro aereo non crea alcuna forma di tensione, né toglie la tranquillità soprattutto perché è notorio che ogni giorno volano decine di migliaia di aerei e raramente ne precipita uno, mentre tutti i giorni accadono incidenti stradali; di conseguenza chiunque è in grado di razionalizzare che l'aereo è meno pericoloso dell'automobile come mezzo di trasporto. Il dato sulla disoccupazione giovanile, crea senso di preoccupazione per come stanno andando male le cose, toglie speranze ai giovani, preoccupa i genitori, angoscia gli anziani; in pratica questa è una notizia pericolosa perché incide sullo stato d'animo delle persone e ne aumenta il senso di sfiducia sul futuro, la tristezza di fondo, l'insicurezza (nei giovani) e il senso di inadeguatezza (per quei genitori che vorrebbero a tutti i costi trovare il posto di lavoro per i propri figli). Se invece il dato fosse definito meglio e si tenesse conto del fatto che molti giovani al di sotto dei trent'anni stanno ancora studiando il dato stesso avrebbe tutta un'altra dimensione e sarebbe certamente meno allarmante.

La prima cosa da fare ascoltando una notizia del genere è chiedersi: ma su che dati si basa? A chi serve realmente? Io che cosa posso fare di concreto? Se è un dato troppo generale, se non è destinata a noi, se non è chiaro a chi serve, se non ci si può far niente… allora è solo "spettacolo" serve per fare aumentare l'audience (termine tecnico per dire quante persone preferiscono vedere un telegiornale, invece che un altro).Occorre quindi allenarsi a difendersi da tutti i possibili colpi e quindi è necessario cominciare ad ascoltare i telegiornali in modo critico e non come uno dei tanti modi per far passare il tempo. Se il nostro cervello ascolta e si chiede il perché di una notizia, anziché sentirla e metterla "in circolo" producendo tristezza o paura, rabbia o senso di impotenza, allora si riesce ad evitare che quella notizia provochi dei danni. Comprendere tutto questo è usare l'ascolto "attento" ossia la prima tecnica personale di difesa!