

**Iperconnessi e bombardati da stimoli continui rischiamo di perdere la concentrazione. Che si può, piacevolmente, ritrovare**

**S**tiamo pranzando in azienda con il sottofondo di una televisione accesa mentre parliamo coi colleghi, **controlliamo le chat e interagiamo con l'assistente virtuale** per un nonnulla. La sera non va molto meglio, mangiamo davanti alla tv perché c'è un dibattito che ci interessa ma tra un boccone e l'altro non riusciamo a fare a meno di controllare i social. Il lavoro poi è punteggiato e interrotto **da chiamate, notifiche varie, messaggi**, offerte imperdibili su Amazon. Molte di noi non faticeranno a riconoscersi in queste situazioni. Che c'è di male, qualcuno si domanderà. Il problema è che tutto questo alla lunga ha degli effetti collaterali.

# LEZIONI di attenzione

SIAMO TUTTI  
*a rischio*

Faticiamo a concentrarci, non riusciamo a memorizzare quello che vediamo e sentiamo, siamo bombardate da mille stimoli e, invece di schermarci, **ne cerchiamo di più, quasi non riusciamo a provare soddisfazione se non facendo più cose insieme**. «Questa sorta di sindrome da multitasking è molto comune e può sfociare, quando è grave, nel cosiddetto **Disturbo da Diffusione Patologica dell'Attenzione (DDPA)**, caratterizzato da un eccessivo ingaggio della nostra attenzione in molteplici attività che sequestrano il potenziale cognitivo della mente» spiega il dottor Francesco Attorre, psichiatra, psicoterapeuta e human potential coach. «Qualcuno lo ha già definito "una nuova psicopatologia tipica di quest'era digitale". Prima di essere un disturbo, però, è **un'attitudine mentale e comportamentale dalla quale quasi nessuno è esente**. Può quindi essere modificata una volta che si è preso coscienza del problema».



**UN FARO NELLA NOTTE**

«Smartphone onnipresenti, sovraccarico di contenuti e informazioni, vere e false, pubblicità martellante su tutti i media, siamo circondati da quelli che vengono chiamati "attrattori", elementi che distraggono il nostro cervello e frammentano la nostra attenzione indebolendo la nostra capacità di direzionarla e mantenerla nel tempo» continua Francesco Attorre. «Immaginate di essere un faro e di proiettare un

fascio di luce nella notte illuminando un aspetto della realtà e lasciando in ombra il resto. Questo fascio di luce, ovvero la nostra attenzione quando riesce a essere selettiva, focalizzata e mantenuta, è fondamentale per ascoltare, comprendere, organizzare e analizzare pensieri e azioni. Se invece ci distraiamo e ci disperdiamo continuamente, illuminando questo e quello, alla lunga tutto ci sfuggirà dalle dita».

# GLI ESERCIZI *di focalizzazione*

Viviamo ormai a un tale livello di multi-connessione che la soluzione non può essere spegnere il cellulare, cancellare il profilo sui social network o ritirarsi in un eremo a meditare tutto il giorno. La situazione attuale non va demonizzata ma ottimizzata, puntando a sperimentare uno stato di presenza e una connessione che siano davvero

di qualità. Per recuperare concentrazione, centratura psichica ed energie mentali possiamo provare ad allenare in vari modi la nostra attenzione per renderla sempre più selettiva e focalizzata. Il dottor Attorre suggerisce alcuni semplici, e spesso anche piacevoli, esercizi.

## **training sensoriale**

Per cominciare ripartiamo dal nostro corpo di cui spesso tendiamo a dimenticarci. Immergiamolo in una vasca di acqua calda concentrandoci sulle sensazioni che proviamo fin quasi a identificarci con esse. «Non è un semplice bagno ma una prima focalizzazione in chiave sensoriale che potremo poi intensificare andando via via ad arricchire l'esperienza di nuovi stimoli come la musica, le essenze profumate, un bicchiere di vino o la lettura» suggerisce Attorre. «Aggiungendo variabili

coinvolgeremo tutti e cinque i sensi attivandoli nella focalizzazione. Un altro semplice e divertente esercizio sensoriale può aiutarci a riscoprire il gusto del cibo che stiamo mangiando, cibo che a volte ci limitiamo a ingoiare per la fretta o perché intenti a fare altro in contemporanea. Con gli occhi bendati, a ogni forchettata proviamo a indovinare le singole componenti del boccone. La nostra attenzione, allenata attraverso i recettori gustativi, sarà in grado di distinguere sempre meglio gli ingredienti».



## SEGUI LA VOCE

Usiamo la tecnologia per sviluppare un tipo di attenzione selettiva e focalizzata. Molte piattaforme web, come YouTube, propongono sessioni online di meditazione guidata di 10-20 minuti. Rispetto alla meditazione di gruppo, che si pratica in un luogo fisico a orari concordati, questo è un lavoro personale che chiunque sia dotato di una connessione e di un paio di cuffie può fare in qualsiasi luogo e momento della giornata: al parco, a letto, in autobus mentre va al lavoro. Provate a uscire in quel breve lasso di tempo dalla frenesia dei pensieri e delle azioni concentrandovi prima sulla voce guida poi su musica e suoni infine sul vostro respiro. Provate a sentire tutto insieme. L'esercizio non solo favorisce la centratura ma ci rende anche più efficaci quando siamo in multitasking. Bastano 10 minuti al giorno.

## come Leonardo

Diceva Leonardo da Vinci: se vuoi essere una persona di successo, scrivi. E se vuoi migliorare te stesso impara a scrivere con l'altra mano. A questi consigli si ispirano due esercizi. «Nel primo ci raccontiamo qualcosa che abbiamo appena vissuto in modo da avere il modo e il tempo per metabolizzarlo. Scriviamo un testo o registriamo un vocale su una telefonata appena conclusa focalizzandoci sulle cose importanti che sono state dette, al di là delle emozioni. Usiamolo per fare il punto dopo una riunione di lavoro densa di concetti che rischiamo di perdere. Mentre

facciamo zapping alla tv, se qualcosa cattura la nostra attenzione, proviamo a fissarla raccontandocela invece di lasciare che si dissolva tra mille parole e immagini». **Utilizzare la destra se siamo mancini e viceversa è il secondo esercizio.** «Stimola le connessioni cerebrali e potenzia la capacità di stare in multitasking funzionale. Va bene anche studiare una lingua nuova, imparare a suonare uno strumento, acquisire una qualsiasi nuova competenza» conclude il dottor Francesco Attorre.

## L'ascolto attivo

Lo step successivo è l'esercizio dell'ascolto attivo. «Questo esercizio, che richiede la presenza di un'altra persona, si ispira alla metafora del filtro sonoro che capta solo i messaggi interessanti mentre silenzia i rumori di fondo» spiega lo psichiatra. «Cosa che dovremmo saper fare durante una conversazione. Quante volte, invece, ci capita di parlare con qualcuno mentre stiamo facendo qualcos'altro, come guidare la macchina o cucinare. Con questo ascolto distratto, ci perdiamo le sfumature, il non detto che si nasconde fra le righe. Non

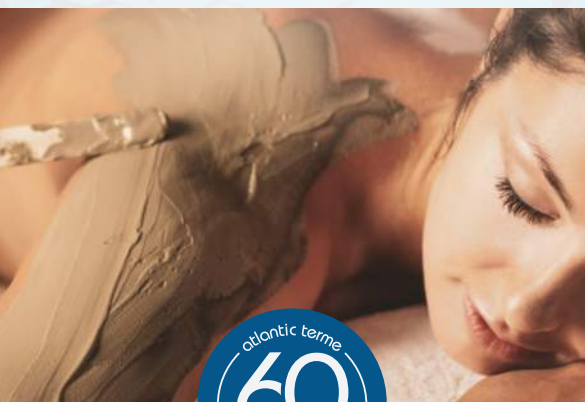
leggiamo il corpo dell'altro e non ne percepiamo le emozioni. Decidiamo, invece, di dedicare ogni giorno 10 minuti ad ascoltare veramente qualcuno. Può essere uno di battute con un collega, la vicina di casa, con il barista. Se riusciamo a mettere in stand by quello che stavamo facendo o pensando, quello che vorremmo dire e gli stimoli intorno, stiamo davvero dedicando all'altro la nostra attenzione. Così miglioriamo la qualità della comunicazione anche in presenza di elementi di disturbo».

## UN OBIETTIVO AL GIORNO

A causa dell'iperconnessione non riusciamo più a compiere il **processo di selezione** e gerarchizzazione **degli stimoli esterni**: ogni cosa che attiri l'attenzione ci sembra rilevante. Basta un messaggio sul cellulare a **distoglierci da quello che stiamo facendo**. E quando riprendiamo siamo spesso distratti. Atorre consiglia di allenarsi a dare il giusto valore alle cose **stabilendo un obiettivo da raggiungere**, un'azione da portare a termine entro la fine della giornata. «Tra gli impegni programmati sarà l'unico obbligo che avremo, **a dispetto di imprevisti e stanchezze**. Via via arriviamo a tre obiettivi al giorno in grado decrescente di importanza. **Mentre gli altri possiamo mancarli, rimandarli o compierli in parte, questi tre no**. Ci aiutano a finalizzare e a non disperderci fra gli stimoli».

Francesca Tozzi

atlanticterme  
natural spa hotel • since 1963



## Remise en forme nel cuore di Abano Terme

**Speciali settimane del fango** 16.04 - 03.06.2023

- › 7 notti in camera Classic con pensione completa
- › 6 applicazioni di fango
- › 6 bagni termali all'ozono
- › 6 trattamenti personalizzati (25 minuti)

A partire da € 730 a persona con regolare impegnativa ASL (quota ticket esclusa)

Scoprite tutte le nostre offerte speciali su [www.atlanticterme.com](http://www.atlanticterme.com)