

Meccanismi dell'attenzione. I cambiamenti ambientali non hanno affatto inciso sulle nostre capacità di concentrazione: il cervello è lo stesso, sono aumentati gli stimoli

La leggenda del pesce rosso

Gilberto Corbellini



A Mosca. Henri Matisse I pesci rossi (1912), Museo Puškin

Tra le tante leggende che circolano in rete, una delle più fortunate è che esistano prove scientifiche per cui la nostra capacità di attenzione, a causa dell'uso di Internet, sarebbe inferiore a quella di un pesce rosso. La narrazione vuole che nell'anno 2000 (esattamente in quell'anno!) eravamo capaci di concentrarci in media per 12 secondi, e che nel 2015 siamo scesi a 8. Il pesce rosso, senza Internet, sarebbe rimasto stabile a 9,2. Sull'origine e la diffusione del «mito del pesce rosso» esiste una analitica letteratura, che dimostra come è nato ed è stato alimentato dall'uso di false statistiche (del genere che useremmo solo il 10% del cervello), intercettando il *bias* retrospettivo che domina i nostri ragionamenti e ci porta a credere più facilmente che abbiamo perso qualcosa, piuttosto che guadagnato rispetto al passato. Usando questo *bias* e senza controllare se sia vero, identifichiamo la causa in una innovazione recente e definitiva, come Internet – per Platone era la scrittura, per diversi teologi l'invenzione della stampa, il «New York Times» ce l'aveva col telefono, senza dimenticare i funesti presagi per automobili, cinema, televisione e computer, etc. Per la serie, «nel passato si stava peggio ma si stava meglio», «i ragazzi di oggi (o i pomodori) non

sono come quelli di una volta», etc.

Lo psicologo cognitivo Stefan Van der Stigchel osserva che potrebbe anche essere che abbiamo perso in capacità di concentrazione. Ma non ci sono prove. L'attenzione è un tratto a supporto della memoria operativa e conosciamo abbastanza le strutture neurologiche che sviluppandosi durante l'infanzia, quando la capacità di concentrazione è quasi inesistente di norma, raggiungono la maggior efficienza nella persona adulta, per poi declinare con l'avanzare dell'età. Siccome è improbabile che i cambiamenti ambientali abbiano modificato la biologia dell'attenzione, si tratta di capire cosa sta accadendo.

È sbagliato credere che concentrarsi o dedicare attenzione in modo esclusivo a un compito sia in sé facile e che ci riuscissimo meglio in passato. Serve allenamento e la concentrazione è come un muscolo. Per mettere attenzione a un compito per un periodo di tempo più lungo, si devono ignorare sia le distrazioni esterne sia quelle interne. Queste ultime in particolare consistono nel fatto che appena può la nostra mente se ne va per conto suo. Il che non è necessariamente negativo. A tutti noi capita di ritrovarsi, mentre si è concentrati su qualcosa di impegnativo, a vagare coi pensieri. Basta un intervallo e i ricordi di persone o fatti si impongono e ci distolgono dal compito che stavamo svolgendo. Ma vagare con la mente è necessario, scrive Van der Stigchel, e lo si dovrebbe fare in tutte le situazioni dove non dobbiamo concentrarci, per esempio quando siamo in fila al supermercato sarebbe più riposante e salutare vagare con la mente, invece di prendere il cellulare e concentrarsi su qualche compito.

Sono soprattutto le distrazioni esterne a rendere più difficile la concentrazione. Con più stimoli a disposizione che mai, come il telefono cellulare a portata che invia notifiche a raffica, schermate *pop-up* (per cui in media controlliamo il cellulare circa 100 volte al giorno) e con spazi pubblicitari lampeggianti presenti ovunque. I nostri cervelli sono gli stessi che hanno iniziato la rivoluzione agricola, ma a partire da 200 anni fa circa gli stimoli ambientali sono progressivamente cambiati e aumentati. In realtà già Seneca diceva di essere distratto da troppi stimoli. I nuovi stimoli ci mettono anche in condizione di controllare il nostro ambiente. Quindi i problemi di concentrazione si possono risolvere e non sono necessariamente problemi.

Di norma la concentrazione dopo qualche tempo si perde e quando si nota che diminuisce, sarebbe il caso di fare una pausa per ricaricarla. Ma che genere di pausa? Intanto cercare di ridurre al minimo le attività sui *social media* e le interazioni che gravano pesantemente sull'attenzione. Nel suo libro lo psicologo dell'Università di Utrecht sostiene che la pausa migliore è uscire all'aperto e fare una passeggiata in un parco tranquillo, o in qualsiasi altro ambiente che non richieda un carico di attenzione.

Il *multitasking* viene spesso messo sotto accusa, come quando i nostri figli fanno quattro cose (tra cui studiare) insieme. Ma non ha senso. In sé, il *multitasking* è una

risorsa evolutiva, come fanno le madri (o i padri) che preparano la cena, riassettano la casa e tengono anche sotto controllo i cuccioli. Il multitasking va generalmente bene, tranne quando il lavoro richiede un periodo di concentrazione più lungo. Se si cerca di fare più cose contemporaneamente, si passa da un'attività all'altra, con costi di tempo, più errori, e anche livelli di stress più elevati. Non stiamo utilizzando in modo ottimale la nostra capacità di concentrazione praticando un *multitasking* passivo e non necessario, per esempio se teniamo il cellulare vicino alla tastiera del computer o sul tavolo durante una riunione o una conversazione, controllando il telefono in modi quasi ossessivi, dopo aver scritto qualche frase o aver scambiato qualche parola.

Un altro elemento ambientale che ha effetti negativi è l'*open space*. Questa non è una strategia ottimale per studiare in modo efficiente. Inoltre, molti dipendenti lavorano in uffici aperti che sono notoriamente negativi per la nostra concentrazione. Lo spazio di lavoro aperto è dannoso per la concentrazione a causa dell'abbondanza di parole e movimenti, osserva Van der Stigchel, cioè di distrazioni esterne che impediscono di concentrarsi per lunghi periodi di tempo.

Van der Stigchel ritiene che la meditazione sia il modo più efficace per riqualificare il cervello a concentrarsi più a lungo. La conoscenza dei meccanismi alla base di come funziona l'attenzione nel cervello implica che pur trattandosi di processi non meccanici, tutti possono apprendere i trucchi della concentrazione efficiente. Mentre volersi concentrare di più sul lavoro è un'esperienza che molte persone desiderano, il riflesso di distrazione è importante per tenerci al sicuro. Se si potessero evitare tutte le distrazioni «non saremmo più in grado di navigare nel traffico». La concentrazione protegge dalla distrazione perché riduce l'elaborazione indesiderata degli stimoli presenti nello sfondo e rende più stabile il luogo dell'attenzione. Per lo psicologo cognitivo olandese i due meccanismi sono separabili: il primo è associato con la soppressione attiva o l'inibizione della distrazione, il secondo con il blocco dell'elemento distraente come conseguenza di una maggiore facilitazione dell'attenzione verso lo stimolo atteso. Egli pensa che questi meccanismi valgano anche per la distrazione interna, per cui meccanismi di attenzione sarebbero alla base della selezione di un sottoinsieme di informazioni, a seconda che queste informazioni abbiano una fonte esterna o interna.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Concentration. Staying

Focused in Time of Distraction

Stefan Van der Stigchel

The MIT Press, New York,

pagg. 224, \$ 19,95

Gilberto Corbellini