



Comportamento



GETTY

LO SGUARDO perso nel vuoto, con il pensiero chissà dove. In casa, al lavoro in ufficio o mentre si viaggia in treno o in metropolitana, può succedere ovunque se siamo preoccupati per qualcosa o per qualcuno. È il classico imbambolamento.

■ 90

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

EHI BAMBOLA NON TI IMBAMBOLARE!

Capita a tutti di rimanere con la testa nel vuoto e di non ascoltare chi ci sta di fronte o di scarabocchiare su un foglio mentre parliamo al telefono. Niente paura, è normale. Siamo solo disconnessi. E capita di più se siamo innamorati o lavoriamo troppo *di Margherita Geronimo*

Vi è mai capitato di imbambolarvi? Di fermarvi a guardare fissi qualcosa? O di avere lo sguardo perso su un muro?

Per gli esperti si tratta di fenomeni ben precisi: «Sono stati mentali caratterizzati da una dissociazione tra attenzione ed elaborazione visiva di ciò che ci circonda», spiega Alice Mado Proverbio, professore di psicologia all'Università di Milano Bicocca. Conferma lo psicologo Michele Lepore, direttore scientifico del master della Scuola campana di neuropsicologia: «Anche se abbiamo l'impressione di mettere le nostre attività cerebrali in *stand by*, in realtà non è così. Semplicemente il nostro cervello distoglie l'attenzione da ciò che vede per dedicarsi a informazioni che arrivano dagli altri sensi o dai nostri pensieri». Ma perché? E cosa succede nel nostro cervello?

La vista è il senso più forte

A giocare un ruolo chiave è la nostra attenzione: «Questa è come un faro di luce che illumina le cose dentro una stanza e non può tenere sott'occhio tutto. Il sistema cognitivo ha risorse limitate e quando è impegnato su qualcosa deve trascurare il resto», chiarisce Lepore. Aggiunge Proverbio: «Normalmente si dedica più attenzione alla vista, le informazioni visive dominano sugli altri sensi, ma talvolta le informazioni che giungono dalla retina alla corteccia visiva del cervello, non vengono prese in considerazione perché ritenute in quel momento meno importanti».

Il sovrappensiero ci disconnette

Ci sono situazioni in cui decidiamo di dare più attenzione al canale uditivo: «Come quando cerchiamo di udire un rumore flebile o ascoltiamo la musica preferita». Oppure al tatto:

Comportamento

«Come quando ci muoviamo al buio». Oppure ci immergiamo nei nostri pensieri: «Avviene se siamo concentrati sul lavoro, preoccupati per qualcosa o anche innamorati e pensiamo alla persona amata» dice Lepore. «In tutte queste situazioni "disconnettiamo" facilmente l'attenzione dal campo visivo, ci imbamboliamo e quando qualcuno ci richiama all'attenzione è come se ci svegliasse da un piccolo sonno» precisa Proverbio.

Il cervello si rilassa con le onde alfa

In queste situazioni la corteccia visiva rimane inattiva e cam-

bia il segnale bioelettrico del cervello: «Le aree neurali occipito-parietali oscillano non più a 13-18 hertz (ritmo beta), ma tra gli 8 e i 12 hertz (alfa, che è il ritmo del rilassamento, che precede per esempio il sonno)», spiega Proverbio. «Il ritmo alfa si può ottenere a occhi chiusi oppure fissando un punto nel vuoto, o quando ci imbamboliamo o sogniamo a occhi aperti. Non appena qualcuno ci scuote (o noi ci riattiviamo) la corteccia visiva riprende a prestare attenzione alla scena visiva (e di cui torniamo in quel momento coscienti) e le attività neurali tornano a oscillare al ritmo beta».



GETTY (R)

IMBARAZZANTI GAFFE DI 5 VIP "DISTRATTE"

Annunciare la vincitrice sbagliata di un programma tv.

Milly Carlucci. Un anno fa a Miss Italia ha annunciato la vincitrice sbagliata di miss moda. Dopo la premiazione è stata avvisata della gaffe e ha ripremiato la vera vincitrice tra i fischi



OLYCOM

del pubblico. Stessa distrazione è avvenuta di recente in Australia.

Inciampare nel vestito e restare con il seno nudo. Alba Parietti. All'ultimo Festival del cinema di Venezia, avvolta da un abito in tulle, non ha visto un gradino ed è inciampata, rimanendo a seno scoperto.

Dire una parolaccia invece della parola giusta per assonanza fonica. Antonella Clerici. La presentatrice durante un programma televisivo ha detto: "Io non posso vive-

re senza ca...", invece di dire "senza calcio".

Restare imbambolati davanti a una sorpresa.

Ramona Amodeo. L'ex tronista quest'estate è rimasta imbambolata per qualche minuto a fissare l'anello di fidanzamento che il fidanzato Mario De Felice le stava regalando.

Perdere una valigia piena di soldi.

Veronica Ciardi. L'ex concorrente del Grande fratello ha perso un trolley con dentro i compensi di alcune serate. Una distrazione da 25 mila euro.

I PIÙ COMUNI ERRORI DI ATTENZIONE

Ecco perché, a volte, l'attenzione si dissocia dall'elaborazione visiva:

1 Iniziamo a versare il caffè e continuiamo a versarlo nella tazza anche quando ha raggiunto l'orlo e si versa. Sono gesti guidati da una "regola di stop", che normalmente ci avvisa con un segnale che è il momento di fermarci. Se però siamo impegnati in altri compiti concomitanti, non poniamo più attenzione allo stop e non ci fermiamo per tempo.

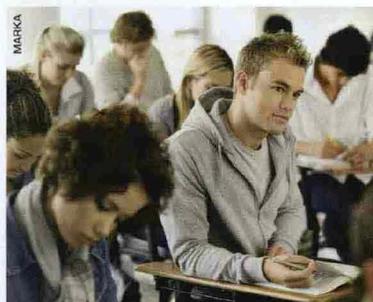


2 Il nostro computer fa il download di un programma e nell'attesa che lo scarichi ci incantiamo. Le attività ripetitive e noiose disinnescano l'attenzione. Il cervello capisce che è inutile sprecare energia e risorse e nell'attesa si immerge in altri pensieri.

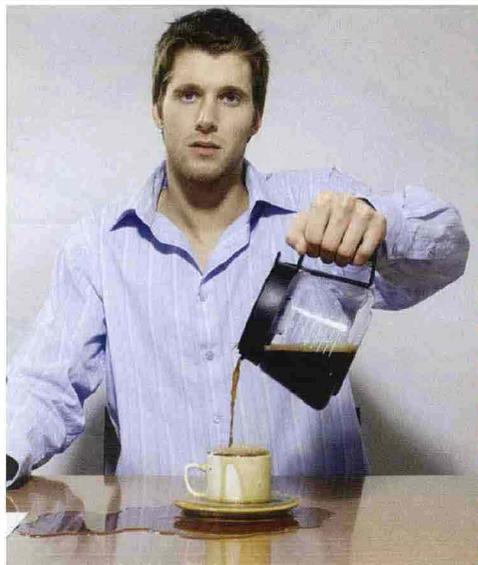


3 Ci dimentichiamo di prendere le medicine. Questo è un compito basato sul tempo (time based), più difficile da ricordare. Per ovviare alla scarsa memoria possiamo usare degli espedienti, come quello di mettere le medicine bene in vista oppure associarle a una azione abituale: se, per esempio, si devono prendere prima dei pasti, aiuta metterle sulla tovaglia apparecchiata.

4 In classe a scuola, durante un convegno o in chiesa non ascoltiamo una parola di chi sta parlando. La nostra attenzione ha dei ritmi temporali e cala quando il ritmo di voce di chi parla non cambia. Un bravo oratore sa che dovrebbe introdurre delle variazioni (di tono o di immagini proiettate) ogni 10 minuti.



MARCA



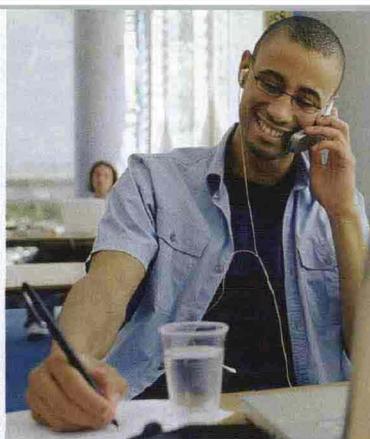
5 Leggiamo una pagina di un libro pensando ad altro. In questo caso l'attenzione viene catturata dai pensieri e il cervello legge in pratica come leggerebbe un computer attraverso un meccanismo di "transcodificazione" automatico, cioè di conversione dei dati da un sistema a un altro senza svelare il loro significato. Esiste persino una sindrome specifica, iperlessia: l'individuo sa leggere, ma senza capire il significato.

6 Sbagliamo strada. Lavoriamo a Pavia, ma stiamo andando a Torino. Vediamo il segnale stradale di uscita per Pavia e lo prendiamo. Questo è un errore "di cattura", per cui uno stimolo ambientale innesca un comportamento prendendo il sopravvento sulle nostre intenzioni. Perché l'attenzione calata.

7 In treno fissiamo fuori dal finestrino e ci dimentichiamo di scendere alla fermata giusta. Qui è in gioco la nostra memoria prospettica. È un compito basato sull'evento (in gergo *event based*). Se siamo distratti e non leggiamo la fermata al cervello non attiviamo l'azione di "scendere".



8 Diciamo una parola al posto di un'altra. È il classico *lapsus*. può trattarsi di un semplice errore del linguaggio. Succede perché parlare è un meccanismo complesso e basta una distrazione per interferire con l'elaborazione semantica e fonologica. Anche se talvolta, come ipotizzato da Freud, senza accorgersene si dice ciò che davvero si desidera dire.



I COMPORTAMENTI INUTILI E PRIVI DI SCOPO

■ Ci sono alcuni gesti inutili, che razionalmente non hanno senso, ma che tutti compiamo. «Si tratta di comportamenti automatici "di utilizzazione"», spiega Proverbio. «Quando non abbiamo nell'immediatezza nessuno scopo (cioè il sistema che controlla il *goal-directed behaviour* non è impegnato) o quando siamo in preda all'emozione e non controlliamo il nostro comportamento, mettiamo in atto questi comportamenti privi di scopo, legati all'utilizzo dell'oggetto che ci capita sotto mano». Qualche esempio?

- Senza accorgercene, al ristorante, facciamo palline di mollica.
- Finito di mangiare iniziamo a spez-

zettare il tovagliolo o tagliare in mille pezzi la buccia dell'arancia.

- Versiamo l'acqua in un bicchiere che ci troviamo davanti, anche se non abbiamo sete.
- Seduti su un prato, cominciamo a strappare i fili d'erba
- Scarabocchiamo su un foglio mentre siamo al telefono.
- Tamburelliamo le dita su un tavolo durante una riunione.
- Mentre siamo alla guida, fermi al semaforo, inseriamo più volte la prima.
- Ci guardiamo a uno specchio mentre ci passiamo davanti.
- Giocherelliamo con una penna in mano.

PERCHÉ DIMENTICHIAMO DOVE ABBIAMO PARCHEGGIATO L'AUTO?

■ Alzi la mano chi non si è mai chiesto, uscendo dal cinema o dal supermercato, dove ho parcheggiato l'auto? O in ufficio, dove ho messo gli occhiali? Avrò chiuso la porta di casa? Avrò spento il gas? Tutte queste dimenticanze fanno riferimento alla memoria *on-going* (del quotidiano). Si tratta di una memoria "pratica", che permette di ricordare le piccole azioni quotidiane ricorrenti. Anche in questo caso, quando non funziona, la colpa è della nostra attenzione. Se quando parcheggiamo siamo distratti, non rileveremo l'informazione e non memorizzeremo dove è l'auto.

MAI IL CELLULARE SE SI GUIDA!

■ Il 50 per cento degli incidenti stradali è causato dall'uso del cellulare mentre si guida. E secondo una ricerca della Stanford University non siamo fatti per il *multitasking* (la capacità di gestire più funzioni contemporaneamente), anzi ci fa male. Perché distrugge la concentrazione, stressa e ci rende lenti all'azione.

SE VUOI APPROFONDIRE:

■ Michele Lepore, *Introduzione alla neuropsicologia. Gli errori cognitivi nella normalità e nella patologia*, Franco Angeli.

■ Costanza Papagno, *Neuropsicologia della memoria*, Il Mulino.

