

natural
WELLNESS

SVEGLIA

LA
MENTEed esercitala
contro
le distrazioni

Sms, notifiche, email, telefonate. Mariti, figli, colleghi che ti chiedono cose in continuazione. Pensieri che si affollano in testa. Lo dice la scienza: vieni interrotta in media 47 volte al giorno, con un dispendio di energia psico-fisica enorme, obiettivi mancati e danni soprattutto alle tue relazioni. Ecco come respingere le sollecitazioni inopportune e restare focalizzata su ciò che è davvero importante, gratificante, utile

DI BENEDETTA SANGIRARDI

F un giovedì qualunque, le 19 circa. Guardo le email, sono al telefono con l'auricolare, apro il frigo e mi fermo, incantata. Lo tengo aperto, e continuo a guardare: carne, insalata, un po' di prosciutto, pasta fresca, latte, parmigiano, qualche formaggio, avanzi della sera prima. Sono ancora al telefono, un occhio al frigo e l'altro sempre alla mail, alla ricerca di un contatto. Dal frigo arriva aria fredda, ma io imperterrita lo tengo aperto. Ma che cosa sto cercando? Non lo so, l'ho dimenticato. Chiudo, nell'attesa che mi si riaccenda la lampadina del cervello, quella dedicata alla "ricerca di qualcosa per cena". Eppure non mi fermo, continuo nelle mie mille faccende. Mi blocco ancora: dunque che cosa devo preparare per cena? Come ogni sera, più o meno a quest'ora, il mio cervello è in tilt, non sono più in grado di gestire due compiti in parallelo. "Il multitasking è proprio una grande fregatura", penso. E mi ricordo di un libro sulla mia scrivania da qualche giorno, si chiama *Distracted Mind. Cervelli antichi in un mondo ipertecnologizzato* (FrancoAngeli), in cui avevo letto qualcosa del genere: parliamo al telefono e ►

Beth Studenberg / TheLicensingProject.com

Codice abbonamento: 003600

natural
WELLNESS SVEGLIA LA MENTE

intanto rispondiamo a un'email. Controlliamo i social mentre siamo al volante. In fondo siamo nate per fare più cose insieme, giusto? No, ho scoperto che non è giusto per niente. Decido di riprendere in mano questo testo scritto da un neuroscienziato e da uno psicologo per spiegare a me stessa, e a voi, perché non siamo fatte per fare mille cose in contemporanea, perché apro il frigo e non mi ricordo che cosa prendere, perché la mia mente è sempre distratta, sempre più facilmente distolta dai miei obiettivi. Sono arrivata a una conclusione molto interessante: il nostro cervello non è fatto per un universo saturo di informazioni (che trabocca di finestre pop-up, smartphone, sms, chat, email, social media e videogiochi) e non si abbina per niente bene con la crescente aspettativa di una disponibilità 24 ore al giorno, sette giorni su sette, 365 giorni l'anno, e dell'immediatezza della risposta.

DISTRARSI È FACILISSIMO

Partiamo da un dato. Quante volte nell'arco di un giorno veniamo disturbati dai pensieri erranti? Secondo uno studio della Harvard University, in 47 momenti diversi su 100 presi a caso. Il *media multitasking* (cioè l'uso di diversi supporti digitali nello stesso momento) è un'abitudine diffusissima. Stando a una ricerca della California State University riguarda il 95 per cento delle persone. Quanto tempo perdi se interrompi volontariamente quello che stai facendo? Di solito i 20-30 minuti successivi. Questo perché una distrazione tira l'altra, sempre secondo i ricercatori.

NO AL MULTITASKING

Spiega Adam Gazzaley, neuroscienziato della University of California di San Francisco e autore di *Distracted Mind*: «Siamo fatti per essere multitasking? A dire la verità le ricerche scientifiche dicono il contrario. Anzi, a livello mentale il multitasking non esiste, perché il cervello non è in grado di gestire in parallelo due compiti diversi, soprattutto quando questi comportano una certa attenzione. Spingerlo in questa direzione ha un costo: la concentrazione s'interrompe e la mente diventa ancora più sensibile alle distrazioni». Non solo. Le ricerche hanno pure dimostrato come il non riuscire a navigare con successo nel nostro

moderno ecosistema tecnologico abbia avuto un effetto negativo sulla nostra sicurezza, sulle nostre capacità cognitive, sulla nostra educazione, nei luoghi di lavoro e nei nostri rapporti con la famiglia e gli amici.

STOP ALLE INTERFERENZE

Facciamo un altro grande errore. Siamo spesso convinti che il nostro cervello sia un proietto navigatore, in grado di destreggiarsi nel fiume di informazioni che ribolle intorno a noi. «Eppure, il solo cercare di conseguire obiettivi relativamente semplici ci sembra una sfida. Questo è il risultato dell'interferenza, ovvero sia di distrazioni dalle informazioni importanti, sia di interruzioni dovute al nostro tentativo di conseguire simultaneamente più obiettivi», spiegano Gazzaley e lo psicologo Larry D. Rosen. In molte, adesso, lancerete uno sguardo accusatorio verso il telefono cellulare. Ma prima di dare la colpa a questo potenziale colpevole, è importante capire, come spiegano gli studiosi, che «la nostra sensibilità all'interferenza, quindi la mente distratta, non è un prodotto della moderna tecnologia, è una vulnerabilità fondamentale del nostro cervello». Insomma, la tecnologia c'entra, la nostra perenne agitazione nel voler fare mille cose insieme pure, ma la sua parte la fa anche madre natura. Un pizzico di consolazione.

SMARTPHONE & FACEBOOK

A dispetto della innata sensibilità del nostro cervello alle interferenze, è però innegabile che i più recenti progressi tecnologici abbiano reso le cose più difficili per la mente distratta. Benvenuti nella nuova realtà. Facciamo un esempio: vi trovate in una riunione di lavoro e, benché si stia discutendo un nuovo importante progetto e l'uso dei device durante le riunioni sia guardato male, gettate uno sguardo furtivo sul telefonino che avete in grembo per controllare se una email che stavate aspettando è arrivata e già che ci siete date un'occhiata a qualche social media per tenervi aggiornati su quello che stanno facendo i vostri amici. Oppure: state guidando su un'autostrada a oltre ►

IL LIBRO
Web e altri guai

È il momento di prendere atto che la tecnologia distrae la nostra attenzione dagli aspetti importanti della vita e di capire non solo perché siamo così sensibili



alle interferenze, ma anche come trovare un "segnale in mezzo al rumore" nel mondo ipertecnologizzato. In *Distracted Mind* (FrancoAngeli) Adam Gazzaley, neuroscienziato cognitivo all'avanguardia nello studio di come il cervello gestisce distrazioni e interruzioni, e Larry D. Rosen, psicologo che si occupa di "psicologia della tecnologia" da oltre trent'anni, ci spiegano perché non riusciamo a navigare con successo nel nostro moderno ecosistema tecnologico e come questo abbia avuto un effetto negativo sulle nostre sicurezze e sulle nostre vite.

DUE ESERCIZI
Allena gli occhi
a stare attenti

1. Usa la regola 20-20-10: ogni 20 minuti prenditi una pausa di 20 secondi e concentrati sugli oggetti a 10 metri da te. Questo cambia la tua distanza focale da pochi centimetri a molti metri e fa sì che il sangue affluisca ad aree del cervello che non sono collegate all'attenzione costante.
2. Sogna a occhi aperti: guarda nel vuoto, scarabocchia su un foglio di carta, pratica attività che ti distolgano dall'eseguire un determinato compito, attiva la "rete in modalità default", una rete di aree cerebrali che interagiscono tra loro e indicano che stai vagando con la mente e pensando in modo creativo, cosa che rigenera l'attenzione.

natural
WELLNESS SVEGLIA LA MENTE

100 chilometri all'ora. Sentite quella vibrazione familiare in tasca: avete ricevuto un messaggio. Sapete che non dovrete farlo, ciononostante prendete comunque il telefono, dando un'occhiata colpevole al guidatore nell'auto accanto a voi. Perché lo facciamo, mettendo in pericolo la nostra incolumità, apparendo, diciamo, anche parecchio stupide? Perché, in modo automatico e senza che ce ne accorgiamo, le nuove tecnologie stanno minacciando di sovrapporre con le interferenze l'efficace orientamento del nostro cervello al risultato. E le interferenze si riflettono su ogni livello del nostro pensiero: sulle percezioni, sul processo decisionale, sulla comunicazione, sul controllo delle emozioni e sui ricordi. Ciò, a sua volta, si traduce in conseguenze negative anche sulla nostra sicurezza, come nel caso dell'auto.

Consapevole di questo, ho accolto e provato i suggerimenti del neuroscienziato Gazzaley e dello psicologo Rosen per evitare di arrivare alla sera completamente fusa, e per riconquistare almeno quel briciolo di lucidità per preparare la cena. Insomma, la soluzione per mantenere la mente elastica, in forma negli anni, senza farsi sovrapporre dal multitasking e dalle tecnologie c'è. Si tratta di consigli che serviranno da cornice per comprendere come è possibile riacquisire il controllo.

ALLENA L'ATTENZIONE

Respiro, più volte al giorno, quando mi sento sovrappiù dai troppi impegni e inizio a sentire che la mente sta per andare in confusione. Mi fermo, e faccio tre respiri profondi, riparto. Sto imparando che cosa voglia dire meditare che, come ho letto, vuol dire per prima cosa allenare l'attenzione. Praticarla significa aumentare la capacità di controllo cognitivo che indubbiamente migliora le nostre menti. I risultati per il cervello sono garantiti: dal rilassamento alla gestione dello stress, al miglioramento delle capacità di attenzione, al conseguimento di un aumentato senso di benessere, della compassione, della saggezza e dell'altruismo. Due i consigli degli studiosi: i ritiri di meditazione che possono durare mesi, in cui ci si allena in tecniche intensive di concentrazione anche per dieci ore al giorno, e i programmi di gruppo, quale ad esempio un corso settimanale per un paio di mesi che assegna esercizi di meditazione quotidiana da fare a casa per durate da mezz'ora a un'ora.


VIVI LA NATURA

È sorprendente, spiegano gli esperti, come una ripetuta esposizione a questo tipo di esperienze nella natura imbrigli la plasticità del cervello e conduca a modifiche cerebrali durature. Questo avviene proprio perché, anche attraverso una semplice passeggiata tra gli alberi, o in un grande parco, si pone rimedio in modo rapido ed efficace all'affaticamento cognitivo, rilassando la mente. Entrate quindi in contatto con la natura. Prendete in considerazione di sfruttare almeno una parte della vostra pausa per scappare dalla tecnologia e trascorrere qualche minuto in un ambiente naturale. La ricerca ha dimostrato che solo 10 minuti in un ambiente naturale ci rigenerano.

RIORDINA LA SCRIVANIA

Il problema numero uno è la costante disponibilità di informazioni, che va limitata. Dunque, dalla scrivania va fatto sparire tutto ciò che non serve. Via carte, giornali, penne e fogli che stanno lì da una settimana, tazze per il caffè. Sul computer, inoltre, deve esserci solo una schermata alla volta. Per contrastare ogni distrazione è giusto dedicarci in modo esclusivo a un compito. Ma anche sapersi concedere delle pause in cui rigenerare l'attenzione, scarabocchiando o guardando nel vuoto.

FAI ESERCIZIO FISICO

Muoversi produce benefici documentati sulla salute, compresi i disturbi cardiovascolari, il cancro, l'obesità, il diabete e l'ictus. E la salute mentale, con evidenze di un impatto positivo sui sintomi dell'ansia, della depressione e della schizofrenia. Tutti gli studi scientifici che hanno riguardato bambini, adulti e anziani hanno dimostrato i vantaggi su tutti gli aspetti del controllo cognitivo: la memoria di lavoro, l'attenzione e la gestione dell'obiettivo. Bastano 12 minuti al giorno, dicono gli esperti: una camminata, un'attività in palestra, qualche vasca in piscina, running al parco. Qualsiasi cosa scegliate, non c'è dubbio sul fatto che movimento e mente giovane (e attenta) siano strettamente legate. 

BUONE DISTRAZIONI

Ridi e leggi: cibo per la mente

Sorridenti! Immergiti in un libro comico, leggi le strisce dei fumetti sul quotidiano, o un blog divertente. Uno studio della Loma Linda University conferma che le persone che guardano video divertenti riportano un punteggio più alto e mostrano una riduzione del cortisolo e un aumento delle endorfine e delle dopamine, il che significa meno stress e più energia e sensazioni positive. Leggi un capitolo di un romanzo, appena hai un momento di pausa, perché genera uno spostamento dell'asse del cervello, e dunque una distrazione positiva. In generale, qualunque cosa ti rilassi e ti distraga dal tuo ambiente così tecnologicamente iper-stimolante ti aiuterà a tornare a concentrarti con maggior entusiasmo e capacità di attenzione.

RELAZIONI DIFFICILI

Tu, lui, i figli: soli al video

La mente distratta disturba anche i rapporti con familiari e amici. Lo vediamo intorno a noi: gli amici sono spesso "da soli insieme", assorbiti dal mondo virtuale dei loro singoli smartphone, se ne infischiano degli altri e del mondo reale. E i genitori? Portano i figli al parco per starsene poi tutto il tempo a controllare le notifiche e gli sms, anziché giocare, parlare, interagire con loro. Veniamo alla vita di coppia: i coniugi, che un tempo guardavano la televisione insieme e commentavano quello che avevano visto, oggi utilizzano ognuno il proprio apparecchio e tengono d'occhio il tablet, il telefono, il pc, i contenuti sul piccolo schermo. E il partner?