



AllenaMente

Una breve guida per non mandare i nostri neuroni in quarantena!

La scorsa settimana abbiamo imparato qualcosa in più sul funzionamento della *memoria*.

Questa settimana parleremo invece dell'**attenzione**!

La prima cosa importante da sottolineare è lo stretto legame tra la memoria e l'attenzione. Alle volte, succede di non ricordare dove abbiamo riposto un oggetto, parcheggiato la macchina o cosa ci aveva chiesto di fare un collega. Iniziamo quindi a pensare di avere una pessima memoria! In realtà, in alcuni di questi casi è probabile che stiamo assistendo ad un fallimento delle nostre capacità attentive.

ATTENZIONE

L'attenzione funziona un po' come un filtro, un imbuto o una lente di ingrandimento. Senza che noi ce ne rendiamo conto, tantissimi e simultanei stimoli di diversa natura (visiva, uditiva, tattile, olfattiva e gustativa), arrivano continuamente al cervello. Purtroppo, le nostre risorse cognitive a disposizione non sono infinite, pertanto, non è possibile processare e prestare attenzione a tutte queste informazioni in parallelo (simultaneamente). L'attenzione ci permette di selezionare le informazioni più rilevanti e di dedicare maggior tempo e maggiori risorse all'elaborazione di quelle informazioni, tralasciando le altre. Ad esempio, se stiamo cercando la nostra macchina all'interno di un parcheggio sotterraneo, probabilmente, per qualche istante, non faremo caso alla musicchetta di sottofondo o alle persone intorno, ma saremo completamente concentrati sulle macchine e, in particolare, sulle macchine dello stesso colore della nostra.

Ritornando al legame tra attenzione e memoria, non possiamo certo incolpare la nostra memoria se eravamo distratti o sovrappensiero mentre parcheggiavamo la macchina o mentre il nostro collega ci parlava. Può essere che quella informazione non sia stata selezionata dalla nostra attenzione e dunque non sia affatto entrata in memoria. Per questa ragione non possiamo pensare ad un fallimento della memoria ma, piuttosto, ad una gaffe della nostra attenzione.

Come nel caso della memoria, non esiste un unico tipo di attenzione, ma più forme che possiamo immaginare organizzate gerarchicamente, come nello schema sottostante (*modello di Sohlber e Mateer, 1987*).



Alla base di questa piramide c'è l'**allerta**, che ci mantiene pronti a reagire e a rispondere con prontezza agli stimoli di nostro interesse; una sorta di sistema di pre-allarme. Si pensi, ad esempio, ad un centometrista fermo ai blocchi di partenza, in attesa dello sparo per iniziare a correre.

Salendo di un gradino troviamo l'**attenzione sostenuta**, che ci consente di mantenere la concentrazione per un periodo prolungato. Pensiamo a quanta attenzione richiede leggere un romanzo o guardare un film alla tv!

Ancora più in alto c'è l'**attenzione selettiva**, che permette di concentrarci su uno stimolo specifico, senza farci distrarre da tutto il resto. Pensiamo a quando apriamo l'armadio per andare alla ricerca di un particolare capo di abbigliamento, magari un maglione rosso, senza far caso a tutti gli altri vestiti.

Più su, troviamo l'**attenzione alternata**, che ci permette di passare da uno stimolo ad un altro o da un compito ad un altro. Pensiamo a quando siamo in cucina: magari, per qualche minuto, prestiamo attenzione al sugo nella pentola, poi riprendiamo a sbucciare le carote. L'attenzione alternata ci consente di fare, alternativamente, entrambe le cose fino alla fine della preparazione del pasto.

Infine, al vertice, troviamo l'**attenzione divisa**, che ci permette di indirizzare le nostre risorse attentive su due attività contemporaneamente. Pensiamo ad esempio a quando siamo alla guida di un'auto e prestiamo attenzione alla strada ma, simultaneamente, conversiamo con il passeggero seduto accanto a noi.

Da ultimo, è opportuno ricordare che l'attenzione si orienta verso stimoli che provengono da diversi sensi. L'attenzione può essere visiva, quando orientata ad un oggetto o ad un volto ad esempio; uditiva, quando focalizzata sul contenuto di una conversazione o su di un suono presente nell'ambiente (una campana ad esempio). L'attenzione ancora può essere rivolta ad una sensazione tattile (dolorosa, come la puntura di uno spillo o piacevole, come un abbraccio), ad un profumo o ad un gusto particolare.

Ora che siete pronti per allenare la vostra attenzione con gli esercizi pensati per voi, provate anche a seguire i nostri suggerimenti per massimizzare le abilità attentive nella vita quotidiana!

Suggerimenti:

1. Ridurre al minimo le distrazioni mentre siamo occupati a fare qualcosa di rilevante (spegnere la tv, silenziare il telefono, scegliere ambienti più tranquilli e meno rumorosi);
2. Concedersi delle pause, per poi riprendere a prestare attenzione al meglio;
3. Svolgere le attività più faticose nel momento della giornata in cui le nostre energie e le nostre risorse attentive sono al livello ottimale;
4. Prendersi cura del proprio sonno e del proprio umore faranno bene anche alla nostra attenzione.