

CAMBIARE SE STESSI

PEAK MIND

Amishi P. Jha

Dodici minuti al giorno per imparare
a padroneggiare l'attenzione



ASTROLABIO

Introduzione

Potrei avere la vostra attenzione?

Vi state perdendo il cinquanta per cento della vita. E non siete i soli: capita a tutti.

Soffermatevi a visualizzarla, la vostra vita. Scorrete i singoli eventi, le interazioni e le circostanze che si avvicendano nel corso di una giornata, una settimana, un mese, un anno, un'intera esistenza. Immaginatela come uno di quei copriletti all'uncinetto: ogni quadrato è una piccola unità di tempo: qui vi versate una tazza di caffè, lì leggete un libro a vostro figlio, festeggiate un successo lavorativo, fate una passeggiata per il quartiere, scalate una montagna, fate un'immersione con gli squali. Gli eventi ordinari e straordinari cuciti insieme e uniti a formare la storia della vostra vita.

Ora, prendete la metà di quei quadrati e scucitela. Il patchwork irregolare che rimarrà, una coperta fredda, tutta spifferi e buchi, è la parte della vostra vita in cui siete mentalmente presenti. Il resto è sparito. È come se non l'aveste realmente vissuto e probabilmente non lo ricorderete.

Perché? Perché non facevate attenzione.

E ora ho la vostra attenzione? Spero di sì, perché l'idea che stiamo perdendo tanta parte della nostra vita è piuttosto allarmante; ma ora che ce l'ho, so che non riuscirò a mantenerla a lungo. Leggendo questo capitolo, è probabile che vi perdiate la metà di quello che dirò. E come se non bastasse, lette queste pagine sarete convinti di aver colto tutto.

Lo affermo con sicurezza, anche senza sapere chi siete, o quanto il vostro cervello sia diverso dall'ultimo che abbiamo esaminato nel laboratorio della University of Miami, dove svolgo ricerche sulla scienza dell'attenzione e insegno neuroscienze cognitive. Questo perché nel corso della mia carriera di neuroscienziata ho riscontrato schemi universali nel modo in cui operano *tutti* i cervelli, con la loro estrema capacità di concentrazione e al contempo la straordinaria vulnerabilità alla distrazione, a prescindere da chi si è o da cosa si fa. Ho avuto l'opportunità di curiosare dentro cervelli umani viventi servendomi delle più avanzate tecnologie di *imaging*, e so che in qualsiasi momento è alta la probabilità che la vostra mente di fatto non sia presente, e che vi stiate occupando di

spuntare la successiva casella degli impegni giornalieri. O magari state rimuginando su qualcosa che vi tormenta, una preoccupazione, un dispiacere. Oppure su ciò che potrebbe accadere domani, dopodomani, o mai. Comunque la mettiate, non siete 'lì' a vivere la vostra vita. Siete altrove.

È forse parte integrante della vita stessa? Un effetto collaterale della condizione umana, qualcosa con cui tutti dobbiamo per forza convivere? È poi così grave?

Dopo venticinque anni di studio sulla scienza dell'attenzione, posso rispondere a queste domande. Sì, è per molti versi 'parte integrante' della vita stessa, visto che l'evoluzione del cervello è stata determinata da specifiche spinte legate alla sopravvivenza, e dunque l'attenzione aumenta e diminuisce, rendendoci inclini alla distraibilità. Distraibilità che ci è stata utile quando c'erano predatori appostati dietro ogni angolo. Tuttavia, nel dinamico e mutevole mondo di oggi, saturo di tecnologie, in cui dobbiamo affrontare nuovi predatori che sulla nostra distraibilità lucrano e fanno affidamento, ne risentiamo più che mai. E no, non è qualcosa con cui dobbiamo per forza convivere: possiamo allenare il nostro cervello a prestare attenzione in modo diverso. E infine, e soprattutto: sì, è così grave.

LO STRAORDINARIO IMPATTO DELL'ATTENZIONE

Ditemi se vi riconoscete in questa descrizione: a volte restare concentrati richiede davvero un grande sforzo. La mente oscilla tra noia e sovraccarico. Vi sentite confusi, come se vi mancasse la necessaria lucidità di pensiero. Scattate per un nonnulla. Siete irascibili. Tesi. Notate gli errori commessi: refusi, parole saltate, o o ripetute (ve ne siete accorti?). Incombono le scadenze ma non riuscite a staccarvi dalle notizie e dai social media. Gli occhi incollati allo schermo del telefono, aprite un'app dopo l'altra, e quando un bel po' di tempo dopo distogliete lo sguardo, vi chiedete cos'è che stavate cercando. Passate un mucchio di tempo nella vostra testa, senza sincronizzarvi con quello che vi accade intorno. Vi avvitate sulle interazioni: cosa avreste voluto dire, cosa *non* avreste dovuto dire, cosa avreste dovuto fare meglio.

Vi sorprenderà sapere che *tutto* questo in definitiva si riduce a una cosa sola: l'attenzione.

- Se vi sentite in preda a una nebbia cognitiva, l'attenzione è *esaurita*.
- Se vi sentite in ansia, preoccupati o sopraffatti dalle emozioni, l'attenzione è *dirottata*.

– Se non riuscite a concentrarvi tanto da agire o affrontare un lavoro urgente, l'attenzione è *frammentata*.

– Se vi sentite fuori fase e distaccati dagli altri, l'attenzione è *scollegata*.

Nel laboratorio di ricerca della University of Miami, insieme al mio team studiamo e prepariamo persone in alcune delle professioni più estreme, stressanti e impegnative. Esaminiamo, tra gli altri, specialisti nel campo medico e negli affari, vigili del fuoco, militari e atleti professionisti. Tutti devono far ricorso alla propria attenzione, e farlo bene, in circostanze straordinariamente critiche in cui le loro decisioni potrebbero avere ripercussioni su diverse persone. Come in difficili operazioni chirurgiche, incendi devastanti, operazioni di soccorso, zone di guerra. Il momento specifico in cui una prestazione può creare o demolire una carriera, distruggere o salvare una vita. Per alcune di queste persone, se e in che modo prestare attenzione è letteralmente questione di vita o di morte. Per tutti noi è una forza straordinaria che plasma la nostra vita più di quanto pensiamo.

L'attenzione determina:

- cosa percepite, apprendete e ricordate;
- quanto vi sentite stabili o reattivi;
- quali decisioni prendete e azioni intraprendete;
- come interagite con gli altri e
- in definitiva, il vostro senso di appagamento e soddisfazione.

A un certo livello sono cose che già percepiamo, basti pensare al linguaggio che usiamo per parlare dell'attenzione. Diciamo 'prestare attenzione'; 'posso avere la vostra attenzione?', vediamo e sentiamo informazioni che 'catturano l'attenzione'. Queste frasi di uso comune gettano luce su ciò che già sappiamo istintivamente: che, come il denaro, l'attenzione si può prestare, elargire o sottrarre; che è estremamente preziosa e anche limitata.

Di recente, il valore commerciale dell'attenzione è sotto i riflettori. Come si dice per i social media: "Se non paghi per il prodotto, il prodotto sei *tu*". Per essere precisi, il prodotto è la vostra attenzione: un bene vendibile al miglior offerente. Ci sono infatti commercianti e mercati di attenzione. Tutto questo fa presagire una nuova e audace distopia in cui si negozieranno 'futures di attenzione' insieme a bestiame, petrolio e argento. Tuttavia l'attenzione non è qualcosa che si può mettere in banca o dare in prestito. Non si può conservare per un uso futuro. Possiamo usare l'attenzione solo qui e ora: in *questo* momento.

MA COS'È ESATTAMENTE L'ATTENZIONE?

Il 'sistema di attenzione' esiste per risolvere uno dei più grossi problemi del cervello: nell'ambiente circostante ci sono troppe informazioni perché il cervello possa elaborarle tutte. Per evitare di sovraccaricarsi, esso ricorre all'attenzione per filtrare sia rumori e chiacchiere inutili intorno a noi sia pensieri e distrazioni in sottofondo che affiorano costantemente sulla superficie della mente.

Tutto il giorno, ogni giorno, il sistema di attenzione è in azione: in un caffè affollato vi concentrate sullo schermo del computer e sul lavoro mentre la conversazione al tavolo accanto o il sibilo della macchina per l'espresso risultano attutiti. Al parco giochi scrutate tutti i bambini con i loro abiti colorati su scivoli e altalene ma riuscite subito a individuare i vostri. Durante una conversazione con una collega tenete a mente un punto che volete chiarire, pur continuando ad ascoltare e assimilare ciò che sta dicendo. Attraversando una strada trafficata, notate un'auto che si muove troppo velocemente nella vostra direzione, anche se esistono cento altre distrazioni: gente che affolla i marciapiedi, un lampeggiante che segnala le strisce pedonali, il suono dei clacson.

Senza l'attenzione, nel mondo sareste completamente disorientati. Sareste o del tutto assenti, ignari, insensibili a ciò che avviene intorno, o sareste sopraffatti e paralizzati dall'enorme e incoerente massa di informazioni che vi assalgono. Se a questo si aggiunge l'incessante flusso di pensieri generati dalla mente, il tutto risulterà invalidante.

Per studiare 'come' il cervello umano presta attenzione, il mio team di ricerca utilizza una serie di tecniche: risonanza magnetica funzionale (fMRI), registrazioni elettrofisiologiche, compiti comportamentali e altro. Facciamo venire le persone in laboratorio e poi le seguiamo all'esterno, come diciamo noi 'sul campo'. Abbiamo condotto decine di studi su vasta scala e pubblicato in riviste specializzate numerosi articoli sottoposti a peer-review. E abbiamo appreso tre cose importanti:

Primo: *l'attenzione è potente*. Io la chiamo 'il boss del cervello', perché regola il modo in cui nel cervello avviene l'elaborazione delle informazioni. Tutto ciò a cui prestiamo attenzione viene *amplificato*. Viene percepito come più luminoso, più sonoro, più chiaro del resto. Quello su cui vi concentrate diventa più rilevante nella realtà del momento presente: provate le emozioni corrispondenti, osservate il mondo attraverso quell'ottica.

Secondo: *l'attenzione è fragile*. Può esaurirsi rapidamente in circostanze particolari, che purtroppo risultano essere quelle che permeano

la nostra vita. Quando viviamo momenti di tensione, minaccia o umore depressivo (i tre principali fattori che definisco la 'kryptonite' dell'attenzione) questa preziosa risorsa si esaurisce.

E terzo: *l'attenzione si può imparare*. È possibile cambiare il modo in cui agisce il nostro sistema di attenzione. Si tratta di una nuova scoperta di cruciale importanza, non solo perché una metà della nostra vita va persa, ma perché quella metà in cui siamo presenti viene percepita come una fatica costante. Con l'allenamento, però, possiamo rafforzare la capacità di vivere e godere appieno ogni momento, intraprendere nuove avventure e affrontare le difficoltà con maggiore efficacia.

VIVIAMO UNA CRISI DELL'ATTENZIONE
MA NON È COME PENSATE

Siamo nel bel mezzo di una crisi dell'attenzione. Sfiniti ed esauriti, confusi dal punto di vista cognitivo, ci sentiamo meno efficienti e meno soddisfatti della nostra vita. In parte è una crisi sistemica, determinata dall'"economia dell'attenzione", in cui veicoli di allettanti contenuti che creano dipendenza e si presentano sotto forma di news, intrattenimento e social media, ci tengono costantemente incollati agli schermi. Soggetta a pratiche predatorie e a una totale assenza di regolamentazione, la nostra attenzione è blandita e insidiata. E poi, come un mutuo o qualsiasi altro prodotto finanziario, viene accumulata, rimpacchettata e venduta per ottenere grandi profitti.

Se già in passato le informazioni da elaborare erano moltissime e l'attenzione si è dovuta evolvere, al giorno d'oggi sono *davvero* troppe. Il flusso di contenuti è troppo rumoroso e veloce, troppo intenso, interessante e insistente. E noi siamo non solo i destinatari di questa esplosione di informazioni, ma anche i solleciti partecipanti. Teniamo il passo a pieno ritmo senza perderci nulla, perché è quello che ci aspettiamo, o che altri si aspettano da noi.

Non è una bella situazione. Ma perché è tanto difficile da risolvere? Ci dicono di 'staccare'. Di 'separarci' dal cellulare. Di lavorare per periodi di tempo più brevi e concentrati. Ma il cervello non può farcela. Non abbiamo alcuna speranza contro algoritmi ideati da una schiera di programmatori e psicologi. La forza di questa intelligenza artificiale risiede nella sua adattabilità: apprende costantemente da noi come meglio attirare e mantenere la nostra attenzione. Si serve dello stesso tipo di meccanismo che spinge una persona a restare ore e ore seduta davan-

ti a una slot machine in un fumoso casinò, con lo sguardo inebetito e un mucchio di monetine in grembo. Davanti a noi però non c'è una slot machine, c'è un'app. E non la alimentiamo con delle monete, ma con la nostra attenzione.

Voglio chiarire subito una cosa: non c'è nulla di sbagliato nella vostra attenzione. Anzi, funziona talmente bene e con un tempismo così perfetto che i programmi informatici ne riescono a prevedere le reazioni. Abbiamo un problema proprio perché la nostra attenzione funziona benissimo. Fa esattamente ciò per cui è stata pensata: rispondere efficacemente a certi stimoli. Non si possono sconfiggere gli algoritmi dei social media, il richiamo pavloviano dei trilli del cellulare, le squillanti notifiche della casella di posta in arrivo, né il desiderio di completare quell'ultimo quadro per salire di livello. Però non siamo impotenti. Possiamo risolvere questa crisi dell'attenzione.

L'arte della guerra, testo tradizionalmente attribuito a Sun Tzu (v secolo a.C.), consiglia cosa fare in caso di lotta impari, quando si è palesemente superati in forza e abilità:

Chi vince tutte le battaglie non è realmente abile. Realmente abile è chi rende inutilizzabili le armate nemiche senza combattere.

In altre parole: non sprecate energie nel cercare di contrastare le forze che attraggono l'attenzione. *È una battaglia che non potete vincere*. Piuttosto, coltivate la capacità e l'abilità di disporre la mente in modo da non *dover* combattere.

Questo è il problema delle soluzioni esistenti: ci inducono a dare battaglia alle forze che attirano la nostra attenzione. È estenuante e inconcludente, come nuotare controcorrente. Dobbiamo invece distaccarci da quel modo di lottare. Come un abile nuotatore che riconosca le correnti oceaniche e le superi in sicurezza nuotando di traverso, dobbiamo saper individuare i segnali.

PRESTATE ATTENZIONE ALLA VOSTRA ATTENZIONE

Pensate a cosa vi fa capire d'un tratto che avete perso l'attenzione. Per esempio, arrivate in fondo a una pagina e vi rendete conto di non aver recepito nulla di ciò che avete letto: il segnale è l'atto fisico di voltare pagina (o passare alla schermata successiva). Siete persi nei vostri pensieri quando sentite pronunciare il vostro nome e un irritato "ma mi

stai ascoltando?" e vi rendete conto che avete abbandonato la conversazione già da un po': il segnale è la voce dell'altra persona. Bloccate i siti web o ne limitate l'uso tramite un'app che regola il tempo di accesso: il segnale è la notifica "Tempo scaduto!". Ma quando questi segnali esterni vi raggiungono, senza sosta per tutto il giorno, avete già trascorso fin troppo tempo in uno stato cerebrale che ha esaurito e deteriorato la vostra attenzione, causando una diminuzione delle risorse cognitive e una capacità sempre minore di ripresa: è una spirale esponenziale verso il basso.

Sembra essere un problema esclusivamente contemporaneo, una crisi causata da questa era altamente tecnologica. È vero che viviamo in un periodo che prende di mira mai come prima d'ora l'attenzione. Ma non ci servono stimoli esterni per avere una crisi di attenzione: è da 'sempre' un problema umano. Sappiamo di alcuni monaci medievali che nell'anno 420 si crucciavano di non riuscire a concentrare i propri pensieri su Dio come avrebbero dovuto, lamentando di pensare costantemente al cibo o al sesso. Si sentivano sopraffatti dalle informazioni, esasperati dal fatto che non appena si sedevano a leggere qualcosa, la mente irrequieta desiderava passare ad altro. *Perché non riuscivano a concentrarsi e basta? Perché la mente disobbediva?* Arrivarono al punto di interrompere qualsiasi rapporto con i familiari e dare via ogni loro bene, convinti che senza legami terreni a cui pensare si sarebbero distratti di meno. Funzionò? No.

Più di mille anni dopo, nel 1890, lo psicologo e filosofo William James espresse così la battaglia dell'attenzione e la costante mancanza di una soluzione:

La facoltà di ripristinare volontariamente un'attenzione errante, più e più volte, è la radice stessa del giudizio, del carattere e della volontà. Chi non l'ha non è [padrone di se stesso]. Un'educazione che migliorasse questa facoltà sarebbe l'Educazione con la e maiuscola. Ma è più facile definire questo ideale che fornire indicazioni pratiche per realizzarlo.

Anche se potessimo cancellare con un colpo di bacchetta magica tutta la nostra tecnologia, il bagliore dei portatili a notte tarda e le vibrazioni dei cellulari, non funzionerebbe. La natura della mente è procacciarsi informazioni ed elaborarle, che si tratti del telefono che avete in tasca o dei pensieri che vi ribollono in testa. Non c'è bisogno di essere immersi nell'oceano digitale in cui viviamo oggi per soffrire dei problemi di

un'attenzione esaurita e irrequieta. Se guardiamo ai nostri simili di mille anni fa vedremo che vivevano la stessa esperienza.

Il problema non è il cellulare, né la quantità di posta in arrivo. Non è il fatto di essere circondati da notizie e informazioni che di continuo richiamano l'attenzione. Non è il team di programmatori che lavora a modi sempre più efficaci per catturare l'attenzione attraverso quel rettangolo che vibra e squilla e a cui siamo legati notte e giorno. Il problema è che spesso non sappiamo cosa ci accade nella mente. Ci mancano i *segnali interni* su dove si trovi la nostra attenzione momento per momento. E a questo c'è una soluzione: *prestare attenzione alla propria attenzione*.

NON BASTA 'DECIDERE' DI FARLO:
IL CERVELLO NON FUNZIONA COSÌ

Se partecipaste a uno studio del nostro laboratorio vi metteremmo una specie di buffa cuffia, aderente ed elastica, ricoperta di elettrodi progettati per rilevare l'attività elettrica cerebrale. Quando una sufficiente quantità di neuroni si attiva in risposta a qualcosa che vi mostriamo sullo schermo di un computer, gli elettrodi individuano minuscole scosse elettriche che vengono trasmesse a un amplificatore e comunicate a un altro computer perché le registri e le elabori. Mentre accade tutto questo, noi del team di ricerca ce ne stiamo seduti a controllare uno schermo pieno di ghirigori frastagliati che mostrano, in tempo reale, millisecondo per millisecondo, ciò che avviene all'interno del cranio. Contemporaneamente, vi sottoponiamo a test computerizzati per esaminare il comportamento legato all'attenzione.

Studio dopo studio, siamo andati in cerca di quelle circostanze in cui i soggetti riuscivano a prestare attenzione senza farsi distrarre. Ed ecco quello che abbiamo scoperto: non esistono. In tutti i nostri esperimenti, sempre più mirati, non c'era *nessuna* circostanza in cui i partecipanti si mantenevano concentrati il cento per cento del tempo. E un corpus sempre più ampio di ricerche dimostra che non capita soltanto a chi partecipa ai nostri studi: in tutto il mondo si riscontra il medesimo pattern. I soggetti esaminati non riescono a prestare attenzione in modo continuo quando viene loro richiesto. Non ci riescono quando la posta in palio è alta né quando sono motivati. E neanche quando sono pagati!

Fermiamoci a fare una rapida valutazione. Nella primissima frase del libro, ho scritto che probabilmente vi sareste persi il cinquanta per cento di ciò che avrei detto. Questo può avervi spinto a prestare

particolare attenzione. Com'è andata? Ripensateci e vedete se riuscite a fare un inventario mentale di tutte le 'altre' cose a cui avete pensato (o anche fatto, interrompendo la lettura) da quando avete cominciato a leggere queste pagine. Magari potete anche metterle per iscritto per vedere quanti compiti e pensieri la vostra attivissima mente cerca di avere in contemporanea. Vi siete interrotti per mandare e-mail o messaggi? Avete rivolto l'attenzione a scadenze imminenti, preoccupazioni riguardo a figli o genitori, progetti di incontri con amici, pensieri sulla situazione economica? Avete dato al cane una rapida carezza sulla testa o avete pensato che dovevate portarlo fuori, o dargli da mangiare o fargli il bagno? Avete smesso di leggere per controllare le ultime notizie?

Lo facciamo tutti. Non basta decidere di fare attenzione 'meglio'. A prescindere da quello che vi dica su come funziona l'attenzione e perché, e a prescindere da quanto siate motivati, il modo in cui il cervello presta attenzione sostanzialmente non può venire alterato dalla semplice forza di volontà. Non importa se siete la persona più disciplinata al mondo: *non funziona così*. Dobbiamo piuttosto insegnare al cervello a lavorare in modo 'diverso'. E la buona notizia è che finalmente abbiamo davvero capito come fare.

LA NUOVA SCIENZA DELL'ATTENZIONE

Da tempo scienziati, studiosi e filosofi si concentrano su alcune domande fondamentali: cos'è l'attenzione? Come funziona?

Perché funziona in quel modo? Per molto tempo mi sono soffermata anche io su tali questioni, ma sentivo che era necessario porsi anche un'altra domanda: *come farla funzionare meglio?*

Allora ho cominciato a cercare modi per poter rinforzare l'attenzione. Nel laboratorio avevamo tentato ogni sorta di tecnica, dalle app con esercizi per la mente a musica che migliorava l'umore e persino sofisticate cuffie con luci e suoni. Ma niente si era dimostrato efficace in modo sistematico. Oltretutto avevamo cominciato a notare un pattern inquietante nelle nostre ricerche sul campo con soggetti dalle professioni particolarmente impegnative: militari, vigili del fuoco e persone che in generale operano in situazioni d'emergenza. Chi svolge professioni del genere spesso affronta intensi periodi di preparazione per il lavoro che lo aspetta: i militari passano mesi di intenso addestramento prima delle missioni in zone di guerra; i vigili del fuoco seguono un rigoroso adde-

strumento prima di affrontare situazioni imprevedibili e pericolose. Pensate a chiunque si prepari a un evento importante. Uno studente che si prepara per gli esami. Un avvocato che studia le carte di un processo. Un giocatore di football e le doppie sedute giornaliere nella fase di precampionato. Ci siamo accorti che durante questi periodi di preparazione, nei soggetti si verificava una forte diminuzione dell'attenzione. La loro capacità di attenzione subiva un crollo. E avveniva appena prima di quando dovevano impegnarsi al massimo.

Queste persone non sono un'eccezione: un periodo di stress prolungato o di impegno continuo esaurisce chiunque, lasciandolo con minori risorse proprio nel momento in cui gliene servirebbero di più. Ma prima che potessimo escogitare un 'rimedio', dovevamo capire cosa deteriorasse l'attenzione.

Uno dei principali colpevoli? *Viaggiare con la mente nel tempo*. Lo facciamo di continuo, e con grande facilità. E succede ancor di più se siamo sotto stress. Sotto stress la nostra attenzione è attirata nel passato da un ricordo che ci intrappola in una spirale di pensiero ruminativo. Oppure veniamo proiettati nel futuro da una qualche preoccupazione che ci fa prefigurare una serie infinita di scenari catastrofici. Il denominatore comune è che i momenti di stress dirottano l'attenzione dal presente.

È così che la presenza mentale (*mindfulness*) è entrata nel mio laboratorio come possibile 'strumento per allenare il cervello'. Volevo capire se insegnare ai partecipanti esercizi di *mindfulness* potesse aiutarli a essere più efficienti in condizioni di forte stress. La nostra definizione di base di *mindfulness* era la seguente: prestare attenzione all'esperienza del momento presente senza elaborazione concettuale né reattività emotiva. Allenare le persone a mantenere l'attenzione sul qui e ora senza esprimere opinioni né reagire poteva creare una sorta di 'armatura mentale'? Poteva proteggere e rinforzare la loro attenzione per i momenti in cui era più necessaria?

Ci siamo confrontati con insegnanti di *mindfulness* e studiosi buddhisti per identificare le pratiche essenziali di allenamento mentale che più avevano resistito nei secoli. Abbiamo proposto queste pratiche a centinaia di partecipanti, esaminandone gli effetti in laboratorio, in classe, sul campo da gioco e sul campo di battaglia. Questo lavoro ha condotto a scoperte elettrizzanti, e nel corso del libro porrò l'accento su alcuni di questi studi e storie. Ma per ora salterò alla conclusione, alla domanda da un fantastilione di dollari. Ha funzionato? La *mindfulness* può proteggere e rinforzare l'attenzione?

La risposta è un sonoro 'sì'. Dirò di più, la *mindfulness* è stato il solo

strumento di allenamento mentale che nel corso dei nostri studi è riuscito a rinforzare l'attenzione in modo sistematico.

La nostra crisi di attenzione è fondamentalmente un problema antico, non moderno. E una soluzione antica, con alcuni modernissimi aggiornamenti, è la promettente via d'uscita basata sulla scienza.

SCIENZA NUOVA, SOLUZIONI ANTICHE

Da ricercatrice mi sono occupata di osservare la millenaria pratica della meditazione di presenza mentale attraverso le lenti delle neuroscienze, per capire se e come potesse allenare il cervello. Abbiamo scoperto nuove prove del fatto che, con l'allenamento, *la mindfulness può cambiare il funzionamento di default del cervello* in modo che l'attenzione, questa preziosa risorsa, sia protetta e prontamente disponibile, anche in situazioni di forte stress e impegno intenso.

Attraversiamo tempi di incertezza e cambiamento. Molti di noi vivono in un'atmosfera di tensione e minaccia che stimola costantemente la tendenza della mente a viaggiare in una realtà alternativa. Più tensione e incertezza affrontiamo, più la mente viaggia verso una destinazione agognata o distopica. Spesso ci mettiamo in modalità *fast-forward*. Ci arrovelliamo per superare quell'incertezza e pianifichiamo eventi che non sono pianificabili. Valutiamo scenari che potrebbero non verificarsi mai.

A volte con la mente viaggiamo nel tempo perché il presente è difficile. I militari in servizio attivo mi dicono: "Non voglio trovarmi in questa situazione. Perché dovrei restare nel presente?". Tutti a volte vogliamo fuggire. Ma come vedremo nei capitoli successivi, l'escapismo e altre strategie mentali di coping, come il pensiero positivo e la soppressione (non pensarci e basta!), non ci aiutano in condizioni di forte stress. Anzi, peggiorano le cose.

Ci perdiamo ciò che avviene qui, ora, davanti a noi. E non solo vogliamo effettivamente vivere momenti della nostra vita, dobbiamo anche poter raccogliere informazioni dal momento presente, osservare e assimilare ciò che avviene qui e ora, in modo da poterci destreggiare nel vero futuro che ci attende, affrontare i problemi nel momento in cui insorgono ed essere del tutto presenti quando è più necessario.

Indice

<i>Introduzione: "Potrei avere la vostra attenzione?"</i>	pag.	7
1. L'attenzione è il vostro superpotere	»	21
2. Ma c'è la kryptonite...	»	39
3. Flessioni per la mente	»	55
4. Trovate la concentrazione	»	76
5. Restate su 'play'	»	103
6. Premete 'record'	»	127
7. Ignorate la storia	»	148
8. Pensate in grande	»	168
9. Connettetevi	»	187
10. Sentite la fatica	»	207
<i>Conclusione: "La mente elevata in azione"</i>	»	230
<i>Guida pratica per la mente elevata</i>		
<i>Core training per il cervello</i>	»	236
Prima settimana	»	243
Seconda settimana	»	246
Terza settimana	»	246
Quarta settimana	»	249
Dalla quinta settimana e per sempre	»	252
<i>Ringraziamenti</i>	»	255
<i>Note</i>	»	260

C A M B I A R E S E S T E S S I

Questa collana non si rivolge a chi soffre di gravi patologie psichiche, che esigono un trattamento professionale, ma a chi è insoddisfatto delle proprie limitazioni e inadeguatezze, a chi vuole essere più libero. Sono testi di autorità mondiali nel campo della psicologia, concepiti per divulgare conoscenze utili a migliorare la propria esistenza, il proprio rapporto con la realtà e con gli altri.

Siamo distratti, questo è un fatto. Ma non c'è niente di sbagliato nel nostro cervello, che è per sua natura incline a vagare. E la buona notizia è che il cervello può essere allenato a gestire l'attenzione in modo più efficace. Le ricerche di Amishi P. Jha hanno dimostrato che con dodici minuti di esercizio al giorno è possibile disperdere la nebbia mentale, liberare la mente e migliorare la capacità di concentrazione, vivendo appieno la propria vita grazie alla 'ginnastica per la mente' qui proposta. Attraverso il programma di training cognitivo basato sulla mindfulness descritto in questo volume imparerete a 'prestare attenzione alla vostra attenzione' e a essere presenti a voi stessi, a tutto ciò che per voi è importante.

AMISHI P. JHA, PHD, è docente di Psicologia alla University of Miami e dirige il dipartimento di Neuroscienze contemplative. Nel suo laboratorio sperimenta le basi neurali dell'attenzione e gli effetti su cognizione, emozione e performance dei programmi di training basati sulla mindfulness.

€ 24,00

