



Harriet Griffey

L'ARTE DELLA CONCENTRAZIONE

Più efficienti, meno stressati, più appagati

Harriet Griffey

L'ARTE DELLA CONCENTRAZIONE

Più efficienti, meno stressati
più appagati

INDICE

Ringraziamenti	7
Introduzione - L'importanza della concentrazione	9
1. Come si sviluppa il cervello	21
2. Che cosa ostacola la funzionalità cerebrale e la concentrazione?	42
3. Cos'altro ti sta ostacolando?	78
4. Il tuo profilo di concentrazione	100
5. Che cosa ti serve per concentrarti meglio?	121
6. Imparare a concentrarsi	139
7. Fai attenzione! I bambini e la concentrazione	159
8. Tecniche per migliorare la concentrazione	206
9. Esercizi specifici per migliorare la concentrazione	219
10. Che cos'altro puoi fare?	243
Bibliografia	263

INTRODUZIONE

L'importanza della concentrazione

Datemi sei ore per abbattere un albero, e passerò le prime quattro ad affilare l'accetta.

ABRAHAM LINCOLN

Nella vita c'è di più che aumentarne la velocità.

MAHATMA GANDHI

Che sia innato o condizionato dall'esperienza, il fatto di riuscire o meno a concentrarti ha un forte impatto sulle tue prospettive e sul tuo stile di vita: la concentrazione influisce sui comportamenti che adotti e sulle scelte che fai nella sfera privata e professionale. Eppure, ironicamente, mai come oggi, nel ventunesimo secolo, viviamo la nostra vita in un modo per cui concentrarsi diventa sempre più difficile. Abbiamo sviluppato uno stile di vita "24 ore su 24, 7 giorni su 7": lavoriamo senza sosta, anche quando siamo in vacanza, e ci aspettiamo di riuscire a gestire contemporaneamente varie attività per ottenere sempre più risultati. Il rovescio della medaglia di tutta questa inesorabile attività è che la nostra capacità di concentrarci – e di farlo bene così da ottenere risultati soddisfacenti – si sta erodendo. E questo significa che probabilmente finiremo con l'averne meno

risultati, anziché di più.

Pensa a tutti i vari gadget e apparecchi che oggi ci fanno “risparmiare fatica”, rispetto ai mezzi di cui disponevamo cento anni fa. A volte, specialmente guardando la situazione in prospettiva, puoi avere l'impressione che le cose che abbiamo nella vita moderna e che teoricamente dovrebbero farci risparmiare tempo e fatica – dalla lavastoviglie al programma di videoscrittura – in verità fanno l'opposto e ci creano ancor più da fare: se prima sapevamo e accettavamo che un particolare compito richiedeva che vi si dedicasse un certo tempo, oggi ci aspettiamo di farlo in fretta, di farlo di più e di farlo subito. Ora che possiamo rispondere alle e-mail a qualsiasi ora del giorno o della notte usando un comune aggeggio più piccolo di un mazzo di carte, praticamente non c'è più motivo di smettere di lavorare. Tuttavia, sempre più persone si stanno rendendo conto che queste aspettative in continuo rialzo possono rendere il lavoro più difficile – e non più facile – perché il cervello fa fatica a lavorare contemporaneamente su una moltitudine di attività. Con questo approccio iperattivo e iperstimolato, che anziché aiutare la concentrazione non fa che inibirla, paradossalmente finiamo per ottenere di meno.

Le continue interruzioni influiscono sull'intelligenza

Le ricerche svolte nel 2005 dallo psicologo Dott. Glenn Wilson presso l'Istituto di Psichiatria di Londra hanno rivelato che le continue interruzioni e distrazioni in ufficio provocano un certo effetto sui lavoratori. Dallo studio è emerso che un uso eccessivo della tecnologia in realtà riduce l'intelligenza, infatti il quoziente intellettivo di chi viene distratto da e-mail e telefonate si riduce di 10 punti: il doppio dell'impatto riscontrato nei fumatori di marijuana. Oltre la metà dei 1100 partecipanti allo studio ha

detto di rispondere sempre “immediatamente” o il prima possibile alle e-mail, e il 21% ha ammesso che per farlo è disposto addirittura a interrompere una riunione. Secondo Wilson, in chi si distrae costantemente da un’attività per rispondere a e-mail o SMS si verificano effetti nocivi per la mente, simili a quelli causati dal perdere una notte di sonno. Se le nuove tecnologie sono indubbiamente utili per aumentare la produttività (quando sono usate con giudizio), un loro uso incontrollato crea interruzioni costanti che, a quanto pare, riducono la brillantezza mentale e di conseguenza la capacità di lavorare bene.

È ora di rallentare

Il cervello è un organo meravigliosamente efficace, ma non è che, nel tentativo di ottenere di più, lo stiamo ostacolando, anziché agevolarlo? I livelli di multitasking che abbiamo raggiunto sembrano indicare che è così, e ora iniziamo a vederne le conseguenze: aumento dello stress e dei problemi mentali, studenti distratti a scuola, esaurimento, problemi fisici di obesità e artrite e un approccio frenetico alla vita di tutti i giorni. Dai corsi di ginnastica alle 5 del mattino allo “speed yoga” (ma non è una contraddizione in termini?) – mentre mandiamo giù integratori anziché nutrirci con pasti nutrienti – le presunte attività che dovrebbero farci stare bene in realtà non fanno che esacerbare il problema e non lo alleviano: prendere il ginkgo biloba anziché fare una passeggiata nel parco non basta per compensare uno stile di vita ai limiti dello stremo.

Quando il giornalista e opinionista sociale Carl Honoré nel 2005 ha pubblicato il libro *...E vinse la tartaruga*, ha riconosciuto il fatto che ci muoviamo troppo in fretta per poterne avere dei benefici. Scrive:

Ho l'impressione che ci stiamo dirigendo verso un punto di

svolta storico. Da almeno 150 anni sta diventando tutto sempre più veloce, e per un certo periodo la velocità ci ha fatto più bene che male. Ma negli ultimi anni siamo entrati in una fase in cui i vantaggi che ne traiamo sono sempre meno. Oggi siamo diventati dipendenti dalla velocità, dall'incastare sempre più attività in ogni minuto. Ogni momento della giornata sembra una corsa contro l'orologio, uno sprint verso un traguardo che non ci sembra mai di raggiungere. Questa cultura da podisti si paga, in termini di salute, alimentazione, lavoro, ma anche vita di comunità, relazioni e ambiente.

Il Movimento Slow è partito dall'Italia con iniziative su un'alimentazione più "lenta", ma ora inizia a diffondersi in tutti gli aspetti della vita, anche quello gratificante di concedersi il tempo per concentrarsi su ciò che si fa, che inevitabilmente fa aumentare la focalizzazione e il piacere. Qualsiasi cosa tu faccia – camminare nel parco, scrivere una tesi, cucinare la cena, fare l'amore – la tua attività ti darà di più se ci metterai più concentrazione.

Ma non è facile. Tutti questi ormoni della velocità generati dalla vita quotidiana danno una forte dipendenza. Facciamo effettivamente fatica a fermarci e starcene seduti, a pensare o contemplare qualcosa, che sia un brano musicale o la lista della spesa. Rilassarci ci sembra innaturale. Fare solo una cosa per volta ci mette inquietudine. La musica, per esempio, è diventata sempre di più un rumore di sottofondo, anziché qualcosa da gustare, da assaporare. Il concetto stesso di fast food implica che mangiare è un'attività che fa perdere tempo, qualcosa da fare mentre si fa qualcos'altro, per esempio mentre si lavora alla scrivania. Ma se persistiamo con queste cattive abitudini, mettiamo sempre più a rischio la nostra capacità di concentrarci.

Effetti sulle relazioni

E a rischio sono anche le nostre relazioni. I bambini che passano ore isolati nelle loro camerette, comunicando con i coetanei solo via chat, con gli SMS o nei giochi online, stanno perdendo l'opportunità di imparare i segnali sociali che si colgono con la comunicazione non verbale. Considerando che è stato stimato che il 93% della comunicazione è non verbale e si acquisisce dall'osservazione subcosciente del linguaggio del corpo, la mancata opportunità di interagire con amici in carne e ossa è una grossa falla nello sviluppo di una persona. I pasti in famiglia, che un tempo erano un'opportunità per condividere i fatti della giornata in un modo rilassato e piacevole, diventano sempre di più una tradizione del passato, mentre consumare uno snack fra una commissione e l'altra è ormai la norma. Le attività extracurricolari, per cui scarrozziamo ininterrottamente i bambini di qua e di là nel tentativo di offrire loro il massimo dell'esperienza in tutte le attività sociali, sportive e culturali per migliorare le loro prospettive future, lasciano poco spazio a quel tipo di riposo e svago che rinfresca e rigenera il cervello. Solo che in mancanza di questo, le prospettive future di questi ragazzi diventano sempre meno realizzabili, e non di più. I figli stressati non possono essere in grado di fare quel tipo di progressi che i loro genitori super-zelanti si augurano.

E se è così per i bambini, figuriamoci per gli adulti. Quante coppie hai visto cenare in compagnia di un terzo incomodo, il BlackBerry, che lascia uno dei due in preda al rancore mentre l'altro digita, con la mente altrove, distratto e più interessato a ciò che dicono le e-mail che alla compagnia. O il telefonino – “Devo rispondere, cara: potrebbe essere per lavoro” – che interrompe il tempo trascorso insieme, sempre con quel sottinteso che il lavoro sia più importante del dedicarsi all'altro.

Uno studio sul sovraccarico di comunicazione, commissionato nel Regno Unito da British Gas nel 2004, ha richiamato

l'attenzione sull'importanza che stanno acquisendo le tecnologie di comunicazione e l'effetto nocivo che hanno sulle relazioni umane. Rispetto ad allora, si sono aggiunti anche i blog e i social network, a cui possiamo accedere con estrema facilità dal BlackBerry o dall'iPhone. Già nel 2004, passavamo quasi quattro ore al giorno a comunicare con gli altri usando il telefono, gli SMS e l'e-mail, ma non faccia a faccia. Nonostante le persone si tenessero in contatto con mezzi elettronici, però, lo studio ha scoperto che questo non migliorava la comunicazione sulle questioni davvero importanti. Dei 1.105 soggetti intervistati, uno su cinque ha detto di non sapere cosa stava succedendo nella vita dei loro cari o quali fossero i loro sentimenti. “È nel momento in cui incontriamo le persone faccia a faccia che investiamo davvero nella relazione, ma sta diventando talmente facile comunicare in altri modi che non vediamo perché ritagliarci dell'altro tempo”, dice commentando lo studio Cary Cooper, professore di psicologia organizzativa e salute alla Scuola di Management dell'Università di Lancaster. Da allora, quanto è peggiorato il nostro abuso di tecnologia?

Farsi assorbire in una realtà virtuale privata, oltretutto, è un modo per lasciare fuori gli altri, e sembra quasi dare dipendenza. “C'è qualcosa di piuttosto avvincente in tutti i gadget del mondo contemporaneo”, ha scritto il consulente relazionale Martin Lloyd-Elliot su *The Times* nel 2009. “Sembra che il loro design attivi una parte del cervello che vuole assolutamente essere assorbita e, come i videogame, creano uno strano stato di alterazione nell'utente, che anche se è vicino a voi non è disponibile per darvi retta”. Nel 2008, i giornali scrivevano che Madonna e Guy Ritchie, la cui relazione è finita con un divorzio, dormivano tenendo i rispettivi BlackBerry sotto il cuscino. “Non è anti-romantico”, ha detto lei, “è pratico”. Sei mesi dopo si sono separati. Sei avvisato: se ti concentri sul BlackBerry anziché sul tuo partner, lo fai a tuo rischio e pericolo.

Sfruttare il cervello

Negli ultimi anni, il nostro cervello e il suo funzionamento sono stati oggetto di uno studio sempre più approfondito. È vero, ancora non conosciamo completamente le capacità di questo organo, e riteniamo che il suo potenziale sia infinito, ma stiamo anche iniziando a comprendere meglio i suoi limiti. Da quando esistono le scansioni fMRI (imaging a risonanza magnetica funzionale), in grado di mostrare in tempo reale le diverse aree del cervello che si attivano a fronte di processi di pensiero specifici – come svolgere problemi matematici o ascoltare musica, o anche semplicemente sentirsi felici – scienziati, psicologi e medici stanno imparando sempre di più su quali sono le nostre capacità e come possiamo fare per migliorarle.

Lo psicologo Peter Clough, docente presso la Hull University, che lavora sulla resistenza mentale con gli studenti della Scuola Superiore Cattolica All Saints di Merseyside, ritiene di poter migliorare i voti degli studenti aumentando la loro resistenza mentale. Utilizza dei giochi per allenarli a concentrarsi e focalizzarsi, uno dei quali è il Mindball. Si tratta di un gioco in cui l'obiettivo è rilassarsi più dell'avversario e, attraverso un'intensa concentrazione, fare muovere una palla lungo un tavolo. I giocatori indossano una fascia per capelli con elettrodi collegati al tavolo e a un sistema di biosensori. Lo stesso sistema usato per misurare i segnali biologici del corpo registra l'attività elettrica nel cervello: è un elettroencefalogramma (EEG), una forma d'onda elettrica che viene registrata dal cervello usando degli elettrodi applicati sulla testa. Concentrandosi bene e rilassandosi, il giocatore influenza le proprie onde cerebrali in un modo che fa muovere la palla. Il giocatore più bravo è quello che si concentra meglio. Il preside della scuola, Peter Bradley, afferma che esercitando questa capacità gli studenti migliorano la loro concentrazione, resilienza e sicurezza, e ciò torna utile durante gli esami. La bellezza dei giochi come il Mindball è che gli ado-

lescenti hanno personalmente un riscontro di come riescono a gestire i propri pensieri e a migliorare i livelli di concentrazione, e questo a sua volta contribuisce ad aumentare la sicurezza di sé.

Uno studio condotto dall'Imperial College di Londra dimostrava che il neurofeedback, come quello usato nel gioco del Mindball, è un metodo sicuro per migliorare le performance scolastiche e la creatività. Una volta raggiunta la capacità di focalizzarsi e rilassarsi, il giocatore può migliorare i propri livelli di sensibilità ottenendo stati di rilassamento e concentrazione ancora superiori.

L'importanza del nostro ambiente naturale

Ci sono moltissime cose che possiamo fare per migliorare la capacità di concentrarci, ma uno dei primi passi dovrebbe essere renderci conto di quanto ci complichiamo la vita da soli. Persino l'ambiente in cui viviamo può fare la differenza, come dimostrano le ricerche sull'impatto della vita di città. “La mente è una macchina limitata”, avverte Marc Berman, psicologo presso l'Università del Michigan e autore principale di uno studio pubblicato nel 2009 che misurava i deficit cognitivi causati da una breve camminata urbana. “E stiamo iniziando a comprendere in quali diversi modi una città può portarci oltre questi limiti”. Nella ricerca di Bergman su studenti dell'Università del Michigan, alcuni soggetti facevano una passeggiata in un parco alberato, mentre altri camminavano su strade trafficate. I volontari venivano poi sottoposti a una serie di test psicologici. Quelli che avevano camminato in città erano di umore peggiore, e ottenevano punteggi notevolmente inferiori in un test sull'attenzione e la memoria di lavoro; anche solo guardare una fotografia di una scena urbana, rispetto a guardare immagini della natura, causava un peggioramento misurabile. “Vediamo l'immagine di una strada trafficata, e immediatamente immaginiamo come

dev'essere trovarsi là”, spiega Berman. “Ed è in quel momento che la nostra capacità di prestare attenzione inizia a soffrire”. Queste scoperte potrebbero contribuire a spiegare come mai i bambini con disturbi da deficit dell'attenzione presentano meno sintomi in ambienti più naturali, di campagna. Se sono circondati da alberi e animali, hanno meno probabilità di manifestare problemi comportamentali e riescono a concentrarsi meglio su un particolare compito.

Queste nozioni ci giungono dal lavoro svolto dallo psicologo ambientale Prof. Stephen Kaplan, sempre dell'Università del Michigan, che ha coniato il termine *attention restoration theory* (ART, o “teoria dell'attenzione rigenerata”) nell'esaminare i modi per rigenerare l'equilibrio del cervello e le sue capacità. Ha definito la propria teoria come

... un'analisi dei tipi di ambienti che inducono un miglioramento nelle capacità di attenzione diretta. La natura, che è piena di stimoli affascinanti, cattura l'attenzione con delicatezza, nel senso *bottom-up* (dalla base al vertice), dando alle capacità di attenzione diretta *top-down* (dal vertice alla base) la possibilità di rigenerarsi. Diversamente dagli ambienti naturali, gli ambienti urbani sono pieni di stimoli che catturano l'attenzione in modo violento, e in più richiedono un'attenzione diretta (per esempio per evitare di farsi investire da un'auto), dunque sono meno ristoratori.

Per convalidare la teoria dell'attenzione rigenerata, utilizziamo due esperimenti che dimostrano che camminare nella natura o osservare immagini della natura può migliorare le capacità di attenzione diretta, misurata con un esercizio di memorizzazione inversa di cifre e l'Attention Network Task.

L'opera di Kaplan indica che la necessità implacabile che abbiamo nell'ambiente urbano di monitorare ciò che ci circonda

– evitare gli altri pedoni su un marciapiede affollato, cercare di attraversare a un incrocio trafficato, guardare le vetrine, reagire al rumore del traffico, parlare, ascoltare l'iPod – ci mette in allerta e richiede un tipo di ipervigilanza (il controllo di potenziali minacce alla nostra sicurezza da parte del cervello) che non serve in un ambiente più tranquillo. Sì, può essere eccitante e stimolante, e a piccole dosi può aiutarci a esercitare l'intelletto, ma se è l'unico ambiente in cui operiamo, l'atto costante di prestare attenzione a questo bombardamento di informazioni periferiche distraenti può esigere un prezzo: richiede energia e fatica, e consuma gran parte della capacità di elaborazione del cervello per mantenere lo stato di allerta. Inoltre è stressante, e il rilascio di ormoni dello stress esaurisce le risorse del cervello. Riconoscere l'impatto dell'ambiente urbano sul nostro cervello e attuare delle misure per ridurlo – anche semplicemente consumando il pranzo in un parco – può fare molto per aiutarci a rigenerare l'attenzione.

Il legame fra mente e corpo

Prendere coscienza del legame che c'è fra il corpo e la mente e viceversa sta diventando sempre più la norma, ed è una parte integrante del lavoro dello psichiatra francese Dott. David Servan-Schreiber. “Il cervello emotivo controlla tutto ciò che ha a che fare con il benessere psicologico di una persona, come anche ciò che ha a che fare con gran parte della fisiologia del corpo: l'efficienza del cuore, la pressione sanguigna, gli ormoni, l'apparato digerente e perfino il sistema immunitario”, scrive nel suo best-seller *Guarire*. Servan-Schreiber identifica vari metodi per garantire quel tipo di benessere psicologico che può darci solo vantaggi e che facciamo male a ignorare: fare tanto esercizio fisico, assumere molti omega-3 (vedi pag. 59), affrontare i ricordi dolorosi, svegliarsi quando fa giorno (mantenere orari regolari),

esercitare la “coerenza cardiaca” (vedi pag. 248) e cercare di vivere in modo più presente ogni cosa che facciamo.

Insomma, sappiamo cosa riduce la nostra capacità di concentrarci, ma quanto ci metteremo ad ammettere che è essenziale prenderci una pausa, fare un bilancio della nostra vita e correggere le nostre abitudini, se vogliamo avere la possibilità di migliorare la concentrazione? Aspetteremo che ci venga un esaurimento o un collasso, o che un attimo di deconcentrazione metta a rischio la nostra vita o quella di qualcun altro? Farsi bocciare a un esame è una cosa, ma non accorgersi di un pedone sulle strisce è ben diverso. Ed è possibile, come suggerisce il Dott. Dharma Singh Khalsa, presidente e direttore medico della Fondazione per la Ricerca e Prevenzione dell'Alzheimer di Tucson, Arizona, che la nostra attività inarrestabile, stressante e deconcentrata oltretutto ci faccia rischiare malattie cerebrali degenerative, come l'Alzheimer? Secondo il suo lavoro sulla longevità del cervello, sarebbe il cortisolo, l'ormone dello stress, uno dei fattori che causano la degenerazione del cervello. “Il cortisolo ruba al cervello la sua unica fonte di energia: il glucosio”, scrive nel suo libro *The Mind Miracle*. “Inoltre danneggia gravemente i messaggeri del cervello – i neurotrasmettitori – che portano i pensieri da una cellula cerebrale a quella successiva. Quando il funzionamento dei neurotrasmettitori è compromesso, e al cervello mancano le riserve d'energia, è difficile concentrarsi e ricordare”.

Puoi fare tu la differenza

La buona notizia è che puoi essere tu a fare la differenza: puoi decidere di fare le cose diversamente e migliorare sia i tuoi livelli di concentrazione che la tua qualità della vita. Il tuo cervello è aperto al cambiamento, e quando gli fornirai un modo più efficace di lavorare, lavorerà meglio. Tutti gli ambiti della vita,

dalla produttività nel lavoro alle relazioni, dal tempo libero alla salute, potranno solo migliorare. Ma come qualsiasi “muscolo”, la capacità di concentrarsi deve essere esercitata. Inizialmente, la concentrazione potrebbe sembrarti una forzatura, ma poi diventerà un modo di vivere, e una volta che avrai integrato le nuove abitudini che comporta – spegnere il BlackBerry quando finisci di lavorare, uscire dai social network mentre ti concentri su un libro, non fare altre cose mentre ascolti la musica, metterti seduto quando i tuoi figli giocano così puoi parlare con loro – queste daranno i loro frutti. Non si tratta tanto di una ginnastica mentale, quanto di equilibrio: rafforza il cervello quanto vuoi, ma fai un’azione alla volta e dopo prenditi un po’ di tempo per rigenerarti. Anche se disponiamo di moltissime conoscenze sul cervello che possiamo utilizzare e su cui possiamo lavorare, concentrarsi è un’arte: un’arte da esercitare e imparare. Tutto ciò che sappiamo su come allenare il nostro corpo – dalla nutrizione agli esercizi e al rilassamento – si può applicare anche all’arte della concentrazione. E se vuoi godere dei vantaggi di una vita più produttiva, più equilibrata e più efficace, vale sicuramente la pena di investire tempo, attenzione e considerazione per imparare l’arte della concentrazione.