

— SU LA TESTA —

Tesoro

mi si è ristretta

l'attenzione

Selezionare gli stimoli. Immagazzinare le informazioni utili
Trattenerle nella memoria. Sono operazioni diventate impossibili
Soprattutto per i più giovani, costretti a vivere in un mondo
a portata di schermo. Dove reale e virtuale ormai si confondono

di Umberto Galimberti

L' attenzione è la capacità di selezionare gli stimoli e di mettere in azione i meccanismi che provvedono a immagazzinare le informazioni nei depositi di memoria a breve e a lungo termine con influenza diretta sull'efficienza delle prestazioni nei compiti di vigilanza. I primi studi sull'attenzione furono inaugurati da William James che nei *Principi di psicologia* (1890) scrive: «Tutti sanno cos'è l'attenzione. È la presa di possesso da parte della mente, in una forma chiara e vivida, di uno tra i parecchi oggetti o temi di pensiero che sembrano possibili simultaneamente. La focalizzazione, la concentrazione della coscienza sono la sua essenza. Comporta il ritiro da alcune cose per occuparsi effettivamente di altre, ed è una condizione che ha un reale opposto nello stato confuso, stordito e scervellato».

1. La selezione

Questa definizione mette in evidenza una prima caratteristica dell'attenzione che è la capacità di selezionare, tra i molteplici stimoli che l'ambiente invia, quelli che interessano in un certo preciso momento. Giusto per fare un esempio se siamo in una stazione ferroviaria in attesa di partire, la capacità selettiva dell'attenzione ci consente di cogliere rapidamente, tra i numerosi stimoli che ci raggiungono (voci, fischi, lampeggi pubblicitari, annunci di arrivi e partenze), solo quelli che interessano il nostro treno.

Infatti solo attraverso l'inibizione di innumerevoli stimoli irrilevanti che, provenendo dall'ambiente, bombardano l'organismo, quest'ultimo può essere tenuto al riparo da eccitazioni diffuse, sterili e dispersive, mentre solo attraverso il meccanismo della selezione risulta possibile un'azione significativa dell'individuo sul suo ambiente. Il

LA MADRE SENTIRÀ
IL PIANTO DEL SUO
BAMBINO AL DI SOPRA
DELLA CONVERSAZIONE,
E IL NATURALISTA
I RUMORI DEL BOSCO
PIÙ DI QUANTO
NON LI AVVERTA IL GITANTE

meccanismo di selezione lo si acquisisce col tempo. Il bambino, ad esempio, è altamente distraibile e reagisce a qualsiasi stimolo di una certa entità, mentre man mano che l'età avanza il soggetto impara a usare l'attenzione in modo più discriminativo e a subordinare le altre attività alla dominanza della attività che lo impegna.

Le reazioni fisiologiche che hanno luogo col destarsi dell'attenzione si riscontrano sia negli animali che negli uomini e si manifestano con un movimento somatopsichico, dove il corpo si volge alla sorgente dello stimolo mentre la coscienza si concentra sul suo significato, mandando in seconda linea i settori della realtà che prima l'avevano occupata.

2. La focalizzazione

A focalizzare l'attenzione sono le caratteristiche dello stimolo, per cui la visione di un incendio innesca un comportamento di fuga, la vista di un cane che insegue provoca immediatamente la ricerca di un riparo, oppure un bisogno interno come può essere la fame o un'urgenza fisiologica, o ancora un'aspettativa per cui si pone attenzione a qualsiasi elemento che possa soddisfarla, o infine una motivazione che ha in vista uno scopo da raggiungere. La combinazione di questi elementi è alla base dei diversi livelli di attenzione tra individuo e individuo, per cui la madre sentirà il pianto del suo bambino al di sopra della conversazione, e il naturalista i rumori del bosco più di quanto non li avverta il gitante.

3. L'attenzione spontanea e l'attenzione volontaria.

Vale qui la pena di sottolineare la differenza tra un'attenzione spontanea o involontaria dove la risposta d'orientamento del soggetto viene provocata dalle caratteristiche di un determinato stimolo come può essere la percezione improvvisa di un pericolo o l'incontro fortuito e ca-





suale di una persona che gode della nostra ammirazione, e un'attenzione controllata o volontaria caratterizzata da un orientamento cosciente e deliberato del soggetto verso uno stimolo. Solitamente queste due forme di attenzione hanno un funzionamento alternato, in quanto la concentrazione volontaria su un oggetto inibisce l'orientamento spontaneo sugli altri e viceversa. Inoltre l'attenzione spontanea non implica alcun affaticamento, mentre quella volontaria richiede uno sforzo la cui intensità varia in relazione alle motivazioni del soggetto verso l'oggetto preso in esame.

In ordine all'apprendimento l'attenzione del bambino è prevalentemente spontanea fino ai sette anni, con conseguente comportamento fluttuante e scarsa capacità di applicarsi a un'attività strutturata in modo consapevole. Dagli otto agli undici anni, quando il bambino è in grado di orientare la sua attività verso un oggetto specifico, compare l'attenzione volontaria che, in ambito educativo e scolastico, necessita di essere stimolata con incentivi e accorgimenti che vanno dalla facilità e dalla familiarità del contenuto a relazioni più complesse e mutevoli, seguendo strategie opportunamente messe a punto.

4. I disturbi dell'attenzione

Possono essere temporanei come la disattenzione e la distrazione, oppure strutturali come la distraibilità e l'aprosessia. La disattenzione è una riduzione temporanea dell'attenzione dovuta a stanchezza fisica o mentale. La distrazione è un'interruzione dell'attenzione per l'azione di altri stimoli estranei all'attività in corso. Questi, richiamando con la loro intensità l'attività del soggetto, abbassano la capacità degli stimoli che lo avevano impegnato nella primitiva attività di selezione. Si parla di distrazione anche in presenza di quella particolare astrazione che è l'essere assorti in un pensiero, in un problema, nel compimento di un'opera, al punto da non rispondere a stimoli o a eventi esterni anche rilevanti.

Sono invece disturbi strutturali la distraibilità che, a differenza della distrazione che è un evento temporaneo, è la propensione naturale di un soggetto a distrarsi. Normale nei bambini, può rivelarsi un sintomo di disadattamento se protratta. L'aprosessia, che è l'incapacità strutturale a mantenere l'attenzione, o perché l'ideazione è rarefatta o concentrata su pochi temi come negli stati depressivi, o perché è sovrabbondante come negli stati maniacali, o per un eccesso di emozioni o cariche affettive che interferiscono nei processi di pensiero, o per la presenza di idee fisse, come negli stati fobico-ossessivi, che, imponendosi in modo coatto alla coscienza, riducono la possibilità di attenzione.

5. L'attenzione autofocalizzata

È quell'attenzione, che si riferisce alla capacità riflessiva su di sé che porta a una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio Sé. Le persone autofocalizzate sono in grado di fornire un resoconto accurato delle proprie azioni passate e delle proprie tendenze all'azione. Ciò consente loro da un lato di operare opportuni aggiustamenti tra il loro comportamento e i valori di riferimento, e dall'altro di valutare la portata degli obiettivi che si propongono di raggiungere in rapporto alle proprie capacità in modo da evitare insuccessi e frustrazioni. Infine esercitano un maggior controllo volto a verificare se c'è un accordo tra quello che fanno e quello che intendono fare, introducendo gli aggiustamenti necessari per diminuire le discrepanze. L'autofocalizzazione può avere un effetto depressivo quando il soggetto non è in grado di colmare la distanza tra il sé percepito e quello desiderato, con conseguente frustrazione e focalizzazione selettiva degli aspetti negativi della propria personalità.

6. L'attenzione nel mondo virtuale

L'eccessiva frequentazione del mondo virtuale, attraverso cellulari, piattaforme, Internet, favorisce l'attenzione spontanea e involontaria provocata dalla rapida successione di stimoli che questi strumenti offrono, senza alcun affaticamento, alla percezione, a scapito dell'attenzione controllata e volontaria e che richiede uno sforzo e una concentrazione, come nello studio, che varia in relazione alle motivazioni del soggetto verso l'oggetto preso in esame.

Questo spiega perché, nelle ultime generazioni il tempo di attenzione è considerevolmente diminuito, al punto di rendere i soggetti inidonei a un tempo di attenzione prolungato come quello richiesto dallo studio o dalla necessità di risolvere problemi complessi. Inoltre la successione degli stimoli visivi e auditivi nel mondo virtuale offre una ininterrotta frequenza di gratificazioni alle quali non si è disposti a rinunciare a favore di un'attenzione controllata e volontaria dove la gratificazione è solo alla fine del percorso intrapreso per raggiungere uno scopo con costi di applicazione e concentrazione significativi.