

Noi siamo la nostra attenzione



Qualunque azione noi facciamo, dal lavarci i denti al mattino al dirigere un'azienda di successo, viene necessariamente avviata da un processo attentivo. Perfino il semplice camminare risulterebbe complicatissimo senza l'attenzione. Questa assume un ruolo centrale nello svolgimento di qualsiasi attività, permettendo di filtrare e selezionare adeguatamente dall'ambiente l'informazione rilevante per l'esecuzione del compito.

Possiamo schematizzare gli effetti delle sue componenti in questo modo.

L'attenzione **direziona**. Questo è il primo filtro percettivo automatico; quello che ci permette di "puntare" noi stessi verso un oggetto, fisico o mentale e di distinguerlo da tutto il resto del contesto in cui è inserito.

L'attenzione **seleziona**. Secondo filtro cognitivo volontario, che ci permette di dare importanza all'oggetto verso cui ci siamo direzionati, di scegliere l'aspetto che ci interessa e di ignorare tutto il resto.

L'attenzione **sposta**, ossia ci permette di non rimanere fissi sul nostro tema ma di disancorarla verso altri stimoli.

Infine, l'attenzione **moltiplica**. Terzo filtro cognitivo volontario, che ci permette di affrontare più compiti contemporaneamente e di mantenere separati gli stimoli non creando confusione.

"Una precisazione rispetto al terzo punto è d'obbligo" - spiega la prof.ssa Anna Cantagallo, Direttore Scientifico di BrainCare. "Si potrebbe affermare che 'spostare l'attenzione' su nuovi stimoli, anche se temporaneamente e per un tempo molto breve, possa essere considerare un indice di distrazione. In realtà lo 'zapping' mentale

è una funzione che tutti noi utilizziamo, più o meno consapevolmente, aumentando la nostra performance. Ad esempio se proviamo a ricordare i momenti in cui, mentre stiamo andando a lavoro in auto, capita che ci concentriamo sulla radio, oppure quando durante la guida programiamo mentalmente quello che dobbiamo fare a breve; in quei momenti non 'facciamo caso' consapevolmente alla guida, e arrivati a lavoro ricordiamo le cose da fare, magari anche la lista della spesa che ci siamo appuntati la mattina stessa".

L'attenzione, ha un andamento fluttuante, particolare per ognuno di noi. È influenzata dallo stress, dalla monotonia, dalla stanchezza e dal sovraccarico di informazioni. Può subire rallentamenti o interruzioni col passare dell'età o in seguito ad un evento traumatico. Spesso le conseguenze non sono così chiare: la persona può sembrare più distratta, più incerta, meno coordinata, più facilmente irritabile nei luoghi affollati o di fronte a troppe richieste.

Come la memoria però anche l'attenzione si può rinforzare ed allenare. Esistono diverse necessità, come per un ipotetico muscolo: da un livello di base legato alle persone anziane o per chi ha subito un trauma, ad un livello di iper-abilità, proprio dei manager che devono gestire molte responsabilità tutte in una volta, o degli atleti, nelle cui discipline l'attenzione al gesto motorio si traduce in un miglioramento della performance.

BrainCare, centro di stimolazione cognitiva attivo a Padova, è in grado di offrire una vasta gamma di allenamenti per mantenere sempre in forma la propria attenzione e assecondare le numerose necessità. Per maggiori informazioni e chiarimenti o per prenotare un test di valutazione per le proprie facoltà attentive si può chiamare lo 049 8176700 o scrivere a info@braincare.it.



Nella foto a sinistra, la prof.ssa Anna Cantagallo, Specialista in Neurologia e Medicina Riabilitativa e Direttore Scientifico di BrainCare. In alto a destra, l'entrata del Clinic Center BrainCare in Fornace