

Cervelli al Frullatore

<con un Attenzione e la Capacità di Concentrazione

E

Focalizzare l'Attenzione tra il Pensiero Veloce e il Pensiero Lento



Chissà quanti tra coloro che hanno cominciato a leggere questo articolo arriveranno alla fine... (e no, per una volta la responsabilità non è solo di chi scrive, che può – o meno – riuscire ad attrarre e a mantenere l'attenzione del lettore), che pone a otto secondi la soglia massima di attenzione. Otto secondi che rappresentano oggi la nostra curva d'attenzione abituale, il tempo medio dopo il quale la nostra mente perde il fuoco: quando leggiamo un articolo, quando ascoltiamo una musica, quando vediamo un filmato, quando parliamo con gli altri.

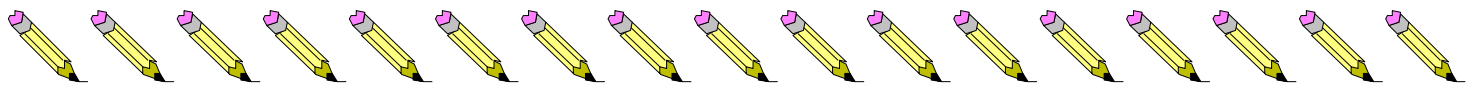
Otto secondi.

E dimostrato che la nostra attenzione è crollata. Un'attenzione che è cambiata non solo in quantità, ma soprattutto in qualità, e per questa riflessione che avete tra le mani, che può cambiare lo sguardo, le scelte e il modo di stare nel mondo, e secondo la quale un uso intenso di internet può influire negativamente sulla capacità di concentrazione, causando difficoltà sia nell'attenzione che nella memoria. L'eccessiva stimolazione e la continua distrazione offerte dal web sembrano, infatti, alterare il modo in cui il nostro cervello elabora le informazioni. E questo può manifestarsi, appunto, con una minore capacità di focalizzare l'attenzione su un compito specifico, una maggiore difficoltà a ricordare dettagli e una tendenza alla distrazione.

Colpevoli principali, sarebbero soprattutto i social media, progettati per tenere incollati gli utenti agli schermi il più a lungo possibile, visto che il loro modello di business si basa su introiti pubblicitari crescenti (in soldoni: più stiamo sui social, più pubblicità vediamo e più introiti pubblicitari poveranno nelle tasche dei proprietari del social in questione), utilizzando allo scopo varie strategie che stimolano quei meccanismi cerebrali di appagamento che ci fanno sentire meglio. Almeno in apparenza.

Edmondo Bolognini Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio

Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma



Mentre la lettura di una pagina stampata avviene sostanzialmente in modo lineare, da sinistra a destra, riga dopo riga, dall'inizio alla fine, invece di una pagina web non leggiamo tutto il contenuto, ma solo <le prime righe in alto, da sinistra a destra, poi una parte centrale, e infine andiamo alle ultime frasi>, senza di fatto soffermarci il tempo necessario per comprendere a fondo il testo, facendo di continuo:

- skimming** (scorrendo il testo superficialmente),
- skipping**, (saltando parte di testo),
- browsing** (navigando di sito in sito, catturati dai vari link presenti),
- scrolling** (facendo scorrere velocemente il testo online).

Se registrassimo i movimenti dei nostri occhi mentre leggiamo online e mentre lo facciamo su carta, nel primo caso vedremmo una sorta di scheggia impazzita che salta disordinatamente da una parte all'altra, nel secondo un movimento ordinato e consequenziale. Insomma, sullo schermo dei nostri device <tutto si muove, tutto è dinamico, tutto ci disturba>. Peccato, però, che <i processi cognitivi del nostro cervello abbia bisogno di tempo e se non gli diamo questo tempo, il cervello non riesce a capire nulla>.

Il web, dunque, sta trasformando il nostro modo di pensare, influenzando in maniera significativa sia il pensiero veloce che il pensiero lento.

Quindi il cervello umano, è caratterizzato da una doppia modalità di funzionamento:

- Il Pensiero Veloce (Sistema 1)**, che è automatico, intuitivo ed emotivo, ed è regolato per lo più dalla corteccia prefrontale.
- Il Pensiero Lento (Sistema 2)**, che è invece deliberato, logico, riflessivo ed è regolato in prevalenza dalla corteccia parietale posteriore.

Il web, con la sua sovrabbondanza di stimoli e informazioni, favorirebbe le risposte rapide e istintive, piuttosto che le analisi profonde, stimolando quindi costantemente il pensiero veloce, portando a decisioni impulsive basate sulle emozioni, a una maggiore esposizione all'errore di valutazione e a una minore tolleranza per la complessità e l'ambiguità.

Il Pensiero Lento, al contrario, che richiede attenzione prolungata, capacità di analisi, valutazione critica delle informazioni e autocontrollo, (l'uso frequente di più dispositivi, le continue interruzioni e i continui rimandi ipertestuali, la lettura frammentaria online...), che, riducendo la concentrazione e l'elaborazione profonda dei contenuti, di fatto diminuisce il tempo dedicato alla riflessione critica.

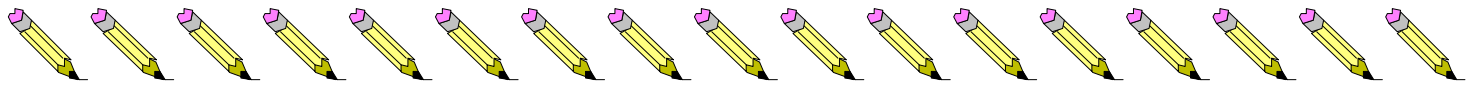
Non solo. Pare che, giorno dopo giorno, queste nostre nuove abitudini digitali stiano impattando, oltre che sulla plastica del nostro cervello, anche sulla sua forma e sulle sue dimensioni, che fornirebbe una prova del legame tra utilizzo eccessivo dello smartphone e riduzione del volume della materia grigia in alcune aree importanti del cervello, in parallelo con una minore attività cerebrale.

Le piattaforme sociali (Facebook, Instagram, X, Whatsapp, YouTube, TikTok...), infatti, aggiungono la ciliegina sulla torta: la dipendenza. I social media sono costruiti su un meccanismo di gratificazione istantanea (quando, per esempio, riceviamo dei like o dei commenti ai nostri post) che, favorendo il rilascio di dopamina (l'ormone del benessere), crea in aggiunta il resto, una vera e propria trappola psicologica paragonabile alla dipendenza da droghe.

Edmondo Bolognini Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio

Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma





A questo si aggiunge la stessa architettura delle piattaforme, progettata per mantenere connesso l'utente il più a lungo possibile. Inoltre, soprattutto tra le persone più giovani o fragili, i social favoriscono l'insorgenza di problemi di autostima, dovuti al continuo confronto con corpi, lavori, famiglie, stili di vita idealizzati (e quasi mai reali) che aumentano a dismisura senso di inadeguatezza e/o desiderio ossessivo di approvazione a livello sociale. Infine, ultimo ma non ultimo, pare favoriscano una fuga dalla realtà, proponendosi come luoghi migliori rispetto alla vita reale. L'insieme di questi comportamenti, a lungo andare, porta all'aumento di ansia, depressione e, soprattutto, solitudine, perché le <amicizie> sui social si limitano a <mimare> (e male) quelle reali.

Ci sono evidenti correlazioni tra il modo in cui leggiamo e quello in cui pensiamo, tra la qualità della nostra attenzione e quella dei nostri pensieri, tra la lettura profonda e la formazione del pensiero critico, dell'empatia, della creatività e della riflessione. Proviamo, allora, a cominciare ogni nuova giornata leggendo qualche pagina di un saggio impegnativo, che alleni costantemente il nostro pensiero profondo e la capacità di focalizzare l'attenzione. E chiudiamo ogni serata con un buon romanzo, che garantisce sempre una lettura ben focalizzata ma al contempo rilassa la mente, in vista della notte, e in vista del nuovo giorno, per fare nuove esperienze e nuove scoperte.



Edmondo Bolognini Assistente di Cultura Teologica & Cercatore di Dio
Conseguito gli studi triennale con esami sostenuti in Scienze Religiose presso la Pontificia Università Lateranense di Roma

