

D POSSO AIUTARTI?

PRIVATO

Aiuto, siamo una generazione di distratti

Per cogliere il bello della vita e delle relazioni bisogna riscoprire il valore dell'attenzione. Proviamoci con i consigli di tre esperti

di Ilaria Amato - [@ilariaamato1](#)



UNA COSA ALLA VOLTA

Uno studio condotto dai ricercatori di Harvard sul nostro cervello ha rivelato che se riusciamo a concentrarci su un'unica cosa, siamo più felici. Leggere, fare la spesa o avere un rapporto sessuale: non conta quale sia l'attività su cui ci si deve focalizzare, l'importante è essere presenti, senza distrarci pensando ad altro.

L'attenzione è un bene prezioso: guida le emozioni e determina le scelte. Ed è per questo che gli esperti di marketing e social network cercano di accaparrarsela in tutti i modi. Noi non siamo consapevoli della ricchezza che abbiamo in mano e svediamo la nostra capacità di concentrazione e ascolto a chi si rivela più abile nell'attirarla. Così, a forza di sperperarla ne abbiamo sempre meno. Secondo uno studio condotto da Microsoft, la soglia media di attenzione negli ultimi anni si è ristretta da 13 a 8 secondi (uno in meno dei pesci rossi). A lanciare l'allarme è stato recentemente lo scrittore americano Jonathan Safran Foer sulle pagine del quotidiano inglese *Guardian* in cui sostiene che la tecnologia ci sta impoverendo. «Non so se esistano i miracoli, ma di una cosa sono sicuro: per poterli vivere devi esserci» ha osservato. Insomma, se siamo con la testa altrove ci perdiamo il bello della vita. Abbiamo così chiesto a tre esperti di aiutarci a comprendere il valore dell'attenzione in diversi aspetti della nostra esistenza, dall'amore al lavoro. Ecco cosa abbiamo scoperto.

Le app che ci danno una mano

La tecnologia è la principale fonte di distrazione, ma in alcuni casi può essere uno strumento utile per concentrarci, soprattutto sul lavoro. Un'estensione di Google chrome, *Stay focused* ti permette di limitare, con un timer, il tempo che passi su determinate pagine web. Lo stesso scopo ha *Focus writer*, un'app che elimina tutti gli elementi e le notifiche che attirano la tua attenzione mentre sei al computer. A quel punto non hai scampo: non ti resta che lavorare.



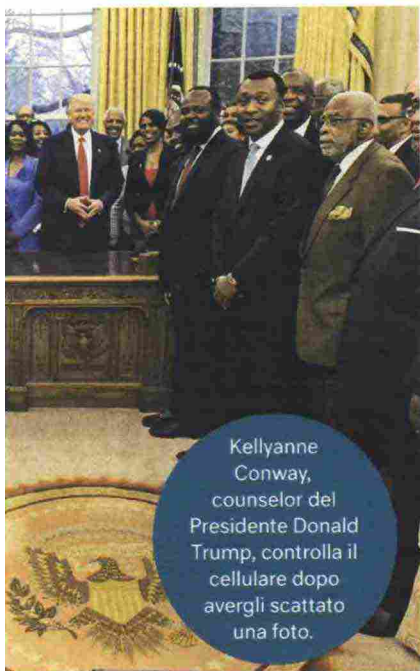
La modella Heidi Klum vorrebbe parlare con l'ex fidanzato Martin Kristen che però è distratto dal cellulare.



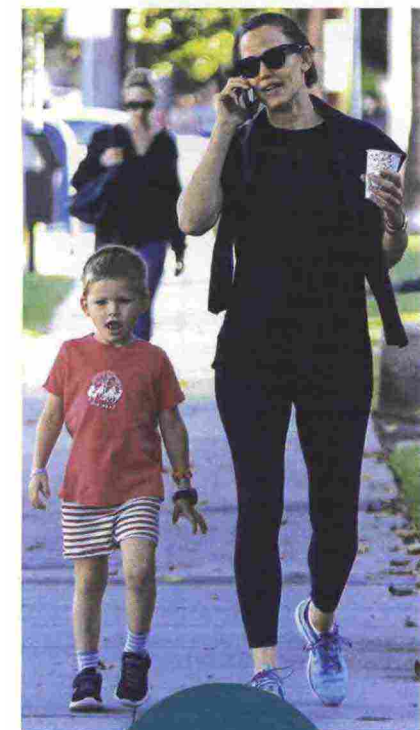
IL FILOSOFO

«Impara ad ascoltare e rispettare anche i silenzi di chi ami»

SIMONE REGAZZONI, filosofo ha appena scritto *Ti amo. Filosofia come dichiarazione d'amore (Utet)*. «Sentirsi amati significa essere al centro dell'attenzione dell'altro. Oggi non è più così. Nelle relazioni abbiamo smesso di osservare, ascoltare, aspettare il partner. Preferiamo concentrarci su noi stessi: non guardiamo chi abbiamo di fronte, nel timore di scoprire qualcosa di scomodo, che non ci piace. Abbiamo perso la capacità di gestire conflitti e contrasti, così viviamo relazioni amorose in cui rimuoviamo gli spigoli dell'altro. Un rapporto di coppia ai nostri giorni è come un villaggio turistico in cui ci si diverte, però senza rischi, dove tutto è controllato e addomesticato. Ma l'amore è un evento straordinario, non qualcosa che possiamo pianificare. È stupore. È un avvenimento che il più delle volte è molto lontano da ciò che avevamo immaginato. Insomma, se non prestiamo ascolto al partner non lo incontreremo mai, non scopriremo la sua meraviglia. Apriamoci alla possibilità di ascoltare anche i suoi silenzi senza timore, perché è dalla mancanza, dai vuoti, che emerge davvero la natura di un essere umano».



Kellyanne Conway, counselor del Presidente Donald Trump, controlla il cellulare dopo avergli scattato una foto.



Jennifer Garner parla al telefono mentre torna da scuola con suo figlio, Samuel Affleck.

LA COACH

«Sfrutta l'ascolto nel posto di lavoro: sarai felice e renderai di più»

CRISTINA MILANI, vicepresidente del World Kindness Movement e fondatrice della onlus Gentletude. **Tiene corsi di gentilezza e ascolto anche nelle aziende.** «Non facciamoci trarre in inganno dalla dolcezza di parole come attenzione, gentilezza, ascolto. Sono tutt'altro che buoniste, io le definirei piuttosto doti controcorrente e all'avanguardia. Sì, perché per andare in direzione opposta all'indifferenza di oggi ci vogliono coraggio e forza. Ma se ci si riesce, si ottengono ottimi risultati, in molti campi. È, infatti, dimostrato che ascoltare, guardarsi in faccia sono armi vincenti. La rivista *Fortune* ha stilato una classifica delle 100 migliori aziende in cui lavorare, vale a dire dove si fa fatturato e i dipendenti sono felici. Se le guardiamo da vicino, tutte usano l'attenzione come strategia aziendale: ci si focalizza sulle persone e le loro esigenze, si tutela la carriera valorizzando le risorse di ognuno e si curano i rapporti interpersonali. Niente e nessuno viene dato per scontato. Insomma, tenere in considerazione il prossimo aumenta la produttività, riduce lo stress. E rende felici».

LO PSICOLOGO

«Sfatiamo il mito del multitasking per riscoprire il senso della vita»

PAOLO LEGRENZI, docente di psicologia dell'Università Ca' Foscari di Venezia e autore, **insieme a Carlo Umiltà, di Una cosa alla volta. Le regole dell'attenzione (Il Mulino).** «Sfatiamo il mito del multitasking: non è un'invenzione moderna. Anche l'uomo delle caverne si divideva su più fronti. Solo che gli stimoli a cui doveva rispondere erano naturali, mentre oggi noi siamo sottoposti a milioni di sollecitazioni artificiali, costruite ad arte da designer, grafici ed esperti di marketing. Noi non ce ne preoccupiamo, anzi ci sentiamo esseri evoluti perché riusciamo a guidare e mandare messaggi, leggere mail e giocare con i figli. Ma ci illudiamo: il nostro cervello è programmato per fare una cosa alla volta, bene. Queste continue sollecitazioni non fanno che sgretolare la concentrazione, finendo per distrarci dalle questioni che richiedono dedizione e esclusività. Prendiamo la bellezza, ad esempio. Io vivo a Venezia: ormai sono sempre meno i turisti che contemplan la meraviglia di questa città, la maggior parte distoglie lo sguardo da palazzi e calli antiche per usare il telefonino. Siamo diventati immuni agli stimoli che ci tengono vivi e danno spessore all'esistenza. Torniamo padroni della nostra attenzione. E, insieme, del senso della vita».