

Distratti cronici, la nostra soglia di attenzione di secondi

ABBIAMO perso la concentrazione, stiamo diventando dei distratti cronici. Mentre lavoriamo, leggiamo, studiamo la nostra mano raggiunge lo schermo del telefono, lo sblocca, cerca un messaggio, apre un'app, scrolla il sito di un quotidiano. Ogni quanto lo facciamo? Spesso, forse troppo. Uno studio del 2015 dice che la nostra soglia di attenzione si è abbassata a otto secondi, un secondo in meno di quella dei pesci rossi. In così poco tempo si riesce giusto a "leggere qualche riga, aprire un ombrello, mettersi un calzino", scrive la giornalista Lisa Iotti, che con *8 secondi* (il Saggiatore) ha intitolato il suo libro-inchiesta su come l'iperconnessione stia alterando il corpo e la mente di tutti noi. Una provocazione, ma non così distante dalla realtà. Anzi: "Una ricerca condotta dall'antropologa digitale Gloria Mark sui lavoratori davanti al pc, ha rilevato che le persone saltano da un device all'altro ogni 40 secondi - racconta Iotti. - L'attenzione è continuamente spezzettata da notifiche e messaggi e quando nulla ci interrompe, lo facciamo noi, perché ne abbiamo bisogno".

Multitasking? No, distratti

Il termine bisogno rimanda a una dipendenza, ma dopotutto, spiega **Maurizio Corbetta, specialista della Società italiana di neurologia e direttore clinica neurologica dell'Università di Padova**. "lo smartphone rappresenta una ricompensa immediata che causa il rilascio di dopamina nel cervello, mediatore chimico del piacere prodotto in associazione agli stimoli positivi. Più lo accendiamo, più lo vogliamo accendere"». Questo comportamento ci trascina in un flusso costante di interruzioni in cui faticiamo a trovare la concentrazione: si dovrebbe parlare di "distrazione", ma ormai si utilizza il termine "multitasking". "Fare più cose contemporaneamente non è sempre negativo e sicuramente fa parte di un adattamento a cui la tecnologia ci forza. Tuttavia, la concentrazione a nostra disposizione ogni giorno è limitata e saltare da un compito

all'altro ne fa sprecare grandi quantità: circa il 20% a ogni cambio di attenzione".

Lettori e pensatori 'saltellanti'

Esperti dell'Università di San Diego hanno calcolato che quotidianamente consumiamo 34 gigabyte dai dispositivi digitali. Sono circa 100 mila parole, che però non leggiamo attentamente e in modo approfondito, ma velocemente, selezionando. "Secondo un altro studio – riprende l'autrice del libro – i giovani di vent'anni cambiano fonte di informazione ventisette volte all'ora"». Il leggere a blocchi in modo discontinuo (definito *skim reading*), così come il passare frequentemente da una schermata all'altra, ha inevitabilmente degli effetti sul modo in cui ragioniamo e riflettiamo. "Siamo diventati pensatori "skimmer": più leggiamo in modo frenetico online, più i nostri circuiti cerebrali rispecchiano le caratteristiche di quella modalità", sottolinea Lotti, che sull'argomento è stata illuminata dalla neuroscienziata cognitivista Maryanne Wolf. Secondo l'esperta, oggi abbiamo perso gran parte della nostra capacità a una lettura sofisticata, lenta e concentrata che stimola la riflessione, lo spirito critico, l'empatia. "Dopotutto facciamo così fatica a immergerci in un libro, è come se fossimo concentrati nella distrazione", commenta.

Plastici, non elastici

Siamo e diventiamo quello che facciamo, dunque, perché abbiamo un cervello plastico. "Come mi ha spiegato Michael Merzenich, lo scienziato che ha scoperto la neuroplasticità cerebrale, ogni volta che abbiamo un'esperienza, miglioriamo o acquisiamo una nuova capacità, il nostro cervello si modifica strutturalmente e funzionalmente - continua Lisa Lotti. -Il punto è che la stessa cosa vale anche per il contrario: quando abbandoniamo l'uso di alcuni circuiti, li perdiamo". Gli smartphone stanno influenzando le nostre funzioni cognitive: il processo non è irreversibile, ma più abituiamo il cervello a una modalità, più è difficile e tornare indietro. "L'utilizzo del telefono sicuramente modula varie connessioni cerebrali – conferma Corbetta – alcune visive, ad esempio quando leggiamo sul cellulare invece che in un libro, altre che riguardano la percezione corporea. Per molti l'assenza del cellulare in mano è percepita come una stranezza, una mancanza. Inoltre, appaltiamo tanto alla tecnologia: gran parte della nostra memoria oggi è esternalizzata e pratichiamo meno esercizi di memoria, associazione, deduzione. In linea generale, sappiamo che il quoziente intellettivo a livello di individuale sta calando, mentre siamo più intelligenti a livelli di popolazione".

Come aumentare la concentrazione

Esiste una soluzione? Averne consapevolezza è già un primo passo. Poi c'è la strada della rinuncia, ma è per lo più impraticabile: quasi tutti, per motivi sociali o lavorativi, necessitano di dispositivi digitali. Altrimenti ci sono i programmi "detox", ma sono come quelli per perdere chili: una volta finiti, le vecchie abitudini si riprendono tutte. Quindi rimangono degli stratagemmi, nel libro suggeriti dallo psichiatra Laurent Karila: togliere le notifiche; non rispondere subito ai messaggi; tenere lontano il telefono mentre si mangia o parla con altri; non cercare immediatamente su Google l'informazione che sfugge; evitare di dare i dispositivi in mano ai bambini come fossero babysitter; non guardare gli schermi di notte; non tirare fuori i cellulari quando ci si annoia. Il consiglio più sfidante, però, è quello di Maryanne Wolf: ogni mattina e sera, invece di aprire un'app o un giornale online, dedicarsi alla lettura di pagine fisiche e scritte. Un modo per allenare il cervello alla complessità. "Ci sto provando e non so se funzionerà – conclude Lisa Lotti – ma sono abbastanza sicura che mettere il cervello in modalità pallina da flipper appena svegli e poco prima di dormire non sia la cosa migliore per noi".