



CRISTIANA PULCINELLI

L'ATTENZIONE È UNA RISORSA IMPORTANTE. ENTRA IN NUMEROSE OPERAZIONI MENTALI: la comprensione, la memoria, l'apprendimento, la lettura delle emozioni degli altri. Eppure, forse, la stiamo perdendo perché, come dice Daniel Goleman, «l'attenzione è un muscolo della mente e se non si usa si indebolisce».

Goleman ha insegnato psicologia ad Harvard, è collaboratore scientifico del *New York Times* ed è autore di un best seller: *L'intelligenza emotiva*. Ora esce in Italia il suo nuovo lavoro: *Focus* (Rizzoli editore, pp. 374, euro 19,00).

Il suo libro parla dell'attenzione che, però, è un concetto un po' sfuggente. Ce ne può dare una definizione?

«Ci sono differenti tipi di attenzione, ma i più importanti sono tre. Il primo è quello che chiamiamo "concentrazione", ovvero la capacità di selezionare: stiamo attenti ad alcune cose e ne ignoriamo altre. Facoltà essenziale per lavorare in modo efficace ed è fondamentale sia nell'apprendimento che nella vita professionale. Ma è una capacità che richiede uno sforzo attivo. Il secondo tipo di attenzione è quella che io chiamo la consapevolezza aperta o sensoriale. Ne abbiamo esperienza quando ci sdraiamo su una spiaggia e ci godiamo il suono delle onde o la vista del tramonto. È l'immergersi nella pienezza dei sensi. L'essere «qui e ora» e godere di questa esperienza. Il terzo tipo si ha quando lasciamo libera la nostra mente di vagare. È il perdersi nei propri pensieri. Se la creatività è la capacità di pensare elementi diversi e metterli insieme in modo insolito, questo è lo stato in cui la creatività si esprime».

Per il libero gioco della mente, però, ci vuole tempo libero. Oggi che ne abbiamo sempre meno siamo anche meno creativi?

«In realtà abbiamo più tempo di quanto crediamo. La creatività si articola in diverse fasi, entrambe importanti. Una si ha quando siamo pienamente concentrati su una cosa da risolvere. L'altra quando lasciamo andare la mente. Ma il momento in cui ci si lascia andare, si molla, non è tanto il tempo libero, quanto i tempi morti: quando siamo sotto la doccia, quando portiamo a spas-

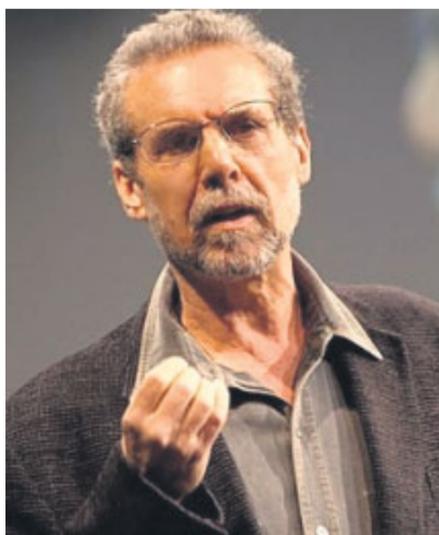
Il muscolo della mente

Cos'è l'attenzione: ce lo spiega l'esperto Daniel Goleman

Collaboratore scientifico del «New York Times», ha scritto sul tema libri divenuti best seller. «Esercitemo sempre di meno questa risorsa cognitiva. I nostri figli sono perennemente distratti»

so il cane, quando fissiamo il fuoco. Nella storia della scienza ci sono molti esempi di intuizioni importanti avvenute in questi momenti. È vero che oggi siamo sempre più occupati, ma quello che dovremo recuperare non è tanto il tempo libero, quanto i momenti tra i momenti. Sono quelli il luogo in cui emergono le idee».

Oggi sentiamo dire che la capacità di attenzione soprattutto dei giovani si è ridotta, ma anche che riusciamo a dare attenzione a più cose contemporaneamente. Due affermazioni contraddittorie?



Lo psicologo Daniel Goleman. Sopra, particolare di un'opera dell'artista Claudio Parmiggiani

«Non c'è dubbio che oggi i giovani siano circondati da molte più distrazioni rispetto al passato, pensiamo solo agli strumenti tecnologici: smartphone, I pad, computer. È vero che questo vale anche per tutte le giovani generazioni precedenti, ma oggi i nostri figli non riescono più a fare con la stessa frequenza del passato un'esperienza di alta concentrazione senza essere interrotti. E se il muscolo dell'attenzione non si usa, si indebolisce: un insegnante mi raccontava come gli studenti di 14-15 anni oggi hanno più difficoltà a comprendere i testi che vengono loro assegnati da leggere rispetto agli studenti di alcuni anni fa. Quindi dobbiamo essere più attivi e determinati nell'aiutare i bambini fin da piccoli ad esercitare il muscolo dell'attenzione. D'altra parte, oggi sappiamo che il multitasking è un'invenzione. Non è vero che facciamo attenzione a tante cose contemporaneamente, piuttosto passiamo molto velocemente da una cosa all'altra. Il che può essere utile, per esempio, ad una mamma che lavora e ha tanti figli, però può creare anche dei problemi: se non riusciamo più a leggere un testo o a scrivere un testo perché siamo continuamente interrotti da distrazioni, io credo sia un bel problema».

Se, durante una conversazione, non si presta attenzione all'interlocutore perché si guarda in continuazione l'e-mail, l' sms o il social network, si perde una parte importante del messaggio: quello che ci dà la comunicazione non verbale. Lei pensa che questo creerà problemi in futuro?

«Sospetto di sì. Noi abbiamo un cervello sociale che legge i segnali non verbali. Questo cervello si sviluppa nel corso della vita e continua a crescere fino a circa 25 anni. Più questo cervello viene usato, più saremo in grado di collegarci con la mente dell'interlocutore e, in ultima analisi, di avere rapporti profondi con gli altri. Ma se la nostra attenzione è continuamente distratta da ciò che accade nell'ambiente, il cervello disimpara a leggere i segnali non verbali. Questo è quello che penso ed è il motivo per cui sono sostenitore dell'insegnamento a scuola di certe competenze come l'empatia, la capacità di leggere gli altri. Stiamo vivendo un esperimento non intenzionale che coinvolge tutta una generazione a livello globale. Il risultato lo vedremo tra alcuni anni».

Il sogno di Olivetti infranto da una modesta fiction

Una storia «altissima» come quella dell'imprenditore fatta scendere al «basso» di amori, tradimenti, spionaggi, misteri

ORESTE PIVETTA

NELLA PAUROSA MISERIA DELLA PROGRAMMAZIONE RADIOTELEVISIVA, NON CI SI PUÒ LASCIARE SFUGGIRE L'OCCASIONE IN CUI UN ELOGIO È LECITO, ANCHE SE SI TRATTA DI UN ELOGIO A METÀ O PER TRE QUARTI, PARZIALE INSOMMA. L'elogio va al film *Adriano Olivetti*. La forza di un sogno, regia di Michele Soavi (nipote di Adriano Olivetti e figlio di Giorgio, intellettuale e fine scrittore), prodotto da Luca Barbareschi, con Luca Zingaretti, bravo come sempre anche se costretto a trascinarsi appresso, ormai indelebili, modi, maniere e memorie del commissario Montalbano, per di più agghindato con un parrucchino appiccicato nello stile del nostro ex presidente Berlusconi (perché camuffarlo così, quan-

do Adriano Olivetti di capelli ne aveva ben pochi e non credo abbia mai sofferto della sua calvizie?)».

L'elogio tocca al cuore la Rai, che procede imperterrita nell'inondarci di «santini» e che di tanto in tanto però trova coraggio e ci propone figure assai complicate, anomale, irregolari del pensiero e dell'azione. Ricordiamo un precedente: il film di Marco Turco su Franco Basaglia (*C'era una volta la città dei matti*), che si apriva con scene aspre di vita manicomiale... e continuava illustrando la rivoluzione costruita passo dopo passo dallo psichiatra veneziano.

Anche Adriano Olivetti era stato un rivoluzionario, un rivoluzionario che aveva percorso una strada riformista per rimediare ai guasti dello sfruttamento capitalistico. Il suo non era stato un

sogno, ma il calcolo di un imprenditore, convinto che una società solidale, evoluta da un punto di vista economico e culturale, giovasse all'azienda. Incontrò molti ostacoli, molti da parte di vari gruppi di potere (la Fiat di Valletta, in primo luogo), atterriti di fronte all'eventualità che si mettesse in crisi un sistema secolare di rapina e di profitto.

Si può dire che Olivetti abbia vinto la partita: non è stato dimenticato e siamo qui a rimpiangerlo. Rimpiangiamo la sua lungimiranza. Fu lui a inventare la macchina per scrivere come prodotto di largo consumo (la Lettera 22, esposta al Moma), fu lui a capire l'importanza di una rete commerciale, fu lui a intuire (con il figlio Roberto) il valore decisivo delle nuove tecnologie e a costruire il primo calcolatore elettronico. Le banche che vennero dopo la sua morte provvidero a smantellare, assecondando le mire dei grandi gruppi americani.

Tutto questo il film dice, in parte. Forse non poteva dire tutto. Forse, quando si sta in televisione, ci si lascia prendere dalla convinzione che per rendere «popolare» una storia «altissima» come quella di Olivetti (in un contesto di grandi tensioni e di grande dinamismo, sparito dai nostri schermi) si debba scendere al «basso» di amori, tradimenti, spionaggi, misteri.

CINEMA 2.0

«La festa», il primo horror italiano tutto per il web

Da oggi uscirà nelle sale cinematografiche virtuali di Dailymotion (con sottotitoli in inglese) «La Festa» di Simone Scafidi, film horror indipendente e sperimentale pensato e realizzato per la distribuzione in rete. Protagonisti del film sono dieci ragazzi che organizzano una Festa nella villa in collina di uno di loro. L'irruzione nella casa di quattro adulti estranei sottopone i partecipanti ad un macabro gioco ad eliminazione, ripreso per intero da uno del gruppo e consegnato ai genitori alcuni mesi dopo. «La Festa» è prodotto dalle milanesi Ardaco e Gagarin in associazione con Lo scrittoio e Panalight e sarà suddiviso in dieci episodi che andranno in onda con cadenza settimanale fino a Natale. Il film è nato da una sceneggiatura canovaccio, basata sul coinvolgimento degli attori in prima persona. Per vedere il film cliccare su: www.dailymotion.com/lafestamovie.