



di **Roberto Casati**

“Fai attenzione”, “non distrarti”, sono ingiunzioni che gli studenti odono spesso, e che gli insegnanti sono tentati di proferire ancora più spesso di quanto già non devono. Ma come si fa a fare attenzione, a comandare a una risorsa che di per sé sembra mobile qual piuma al vento? E in particolare, come farlo in un ecosistema economico e sociale che ha compreso che l'attenzione è una risorsa da conquistare e che quindi fa di tutto per catturarla e dirottarla, anche quando ne avremmo più bisogno (per esempio quando siamo alla guida di un'auto, o durante l'ora di storia)?

**È possibile educare l'attenzione?** La risposta a questa ultima domanda sembra essere positiva, ma va presentata in un quadro ampio. Si può *coltivare* l'attenzione, il che significa fare due cose diverse in coordinazione tra loro: *imparare* a fare attenzione, e *proteggere* l'attenzione. Sul primo versante Jean-Philippe Lachaux, ricercatore al Centro di Ricerca in neuroscienze di Lione, ha presentato una teoria articolata e una serie di raccomandazioni molto precise suffragate dalla ricerca empirica. **In primo luogo**, sostiene Lachaux, non si può chiedere di fare attenzione senza dire a che cosa si vuole che si faccia attenzione. Questo perché non si può fare attenzione a tutto allo stesso tempo, il che vuol dire che se non scegli bene a che cosa fare attenzione, finisci con non fare quello che ti eri riproposto di fare. **Così, ci sono cose cui si può decidere di fare attenzione**, avendo la certezza di riuscirci (“osserva il colore del cielo”), altre per le quali il risultato non è scontato (“guarda l'equazione, ci sono numeri relativi di segno contrario”) se lo studente non sa di che cosa si tratta. **In secondo luogo**, possiamo dirigere l'attenzione anche su delle immagini mentali interne. Terzo punto, la nostra attenzione non si dirige automaticamente su ciò che è più utile in un contesto dato (magari guardi il manifesto pubblicitario e non vedi il segnale di senso vietato). **Infine**, non si può riflettere sempre a ciò cui si deve fare attenzione.

Su questi presupposti, come ci si può allenare all'attenzione? Dobbiamo imparare a dirigere l'attenzione verso bersagli diversi da quelli cui abbiamo l'abitudine. Ma dato che non possiamo chiederci continuamente qual è l'obiettivo migliore della nostra attenzione, il lavoro da fare è veramente particolare: dobbiamo imparare a riconoscere *i segni che indicano che la nostra attenzione è mal indirizzata*. E a quel punto far scattare la richiesta: “ok, ora devo pensare al mio obiettivo”.

Ma non basta fare attenzione: ci si deve chiedere per quale ragione si deve fare attenzione proprio a una certa cosa. Si deve in particolare saper reagire correttamente a ciò cui si fa attenzione. Quando si fa attenzione a qualcosa, si ha tendenza ad agire in modo automatico. Se è vero che possiamo realizzare azioni mentali che nessuno può rimarcare a parte noi stessi, ci sono azioni

# ATTENZIONE, VERA ARTE DELLA MEMORIA

**Cultivare l'attenzione non è solo imparare come fare a stare attenti. Si deve anche proteggere l'attenzione. Prima ancora di addestrarci a non rivolgere lo sguardo allo smartphone che suona con una notifica, potremmo abituarci a silenziarlo e a tenerlo in un cassetto in un angolo remoto della casa.**

che possiamo fare bene per il semplice fatto di volerle fare, o per abitudine; altre che possiamo solo sperare di riuscire a fare bene. (“Leggi più forte” è facile. “Canta intonato” è difficile.) Ora, ogni compito viene accompagnato da una o più *intenzioni* senza la quale è impossibile concentrarsi; l'intenzione ci permette di distinguere ciò che è rilevante da ciò che è irrilevante per il nostro compito. Quindi in una situazione delicata è importante *prepararsi* coscientemente e volentariamente a reagire in modo preciso, ovvero prepararsi a fare qualcosa di preciso. Buona concentrazione vuol dire: un obiettivo particolare da mettere a fuoco, un modo preciso di reagire alla percezione, e un'intenzione che mi obbliga a focalizzare. La triade percezione-intenzione-modo di agire racchiude un *programma attenzionale*. (La storia culturale e le pratiche ce ne offrono diversi esempi, dalla mnemotecnica alle tecniche di meditazione).

Nella pratica, si deve cercare un equilibrio. Siamo facilmente distratti dalle cose divertenti, nuove e gradevoli (la notifica di un social), ma alcune cose attirano spontaneamente l'attenzione perché sono salienti (indipendentemente dall'essere piacevoli o meno). Il corpo e il nostro sguardo si dirigono rapidamente e spontaneamente verso ciò che ci distrae; ci si deve quindi abituare a riprendere rapidamente il *controllo del corpo* ai primissimi segni di distrazione. Ricordandosi che si può essere distratti da pensieri e emozioni, e

che un pensiero può mettere in azione spontaneamente il corpo, dirigerlo. Ci si può render conto che si hanno dei pensieri mentre si resta concentrati su quello che si sta facendo (per esempio, pensare alla lista della spesa mentre si suona la chitarra), e che quando l'attenzione è distratta, crea *una catena spontanea di azioni* che ci fanno dimenticare quello che stavamo facendo.

Quindi: la cattura dell'attenzione è inevitabile, e crea rapidamente una cattività. Per Lachaux reagire è mettere in moto delle abitudini di attenzione ai segni distraenti (l'occhio che cade sullo smartphone che fa squillare una notifica), e di ristabilimento immediato dell'attenzione, abitudini che vanno apprese e ripetute fino all'*automatizzazione*. E ricordarsi che le distrazioni interne agiscono come le distrazioni esterne. Non è una fatalità, possiamo intervenire, ma serve molto esercizio. Secondo Lachaux, nessun'altra soluzione serve veramente, e in particolare non servono le ingiunzioni colpevolizzanti a “fare attenzione”. Lachaux usa la metafora delle arti marziali: se sai che prima o poi perdi l'equilibrio, devi imparare a capire che stai cadendo e imparare a recuperarlo immediatamente. Ma la sua è più di una metafora, visto che l'attenzione lavora in tandem con il sistema motorio: si deve apprendere a distogliere lo sguardo dalla potenziale distrazione.

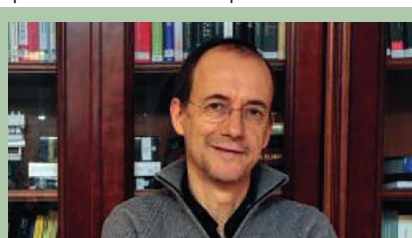
La buona notizia è che non si deve essere superconcentrati *sempre*: basta esserlo quando si deve. Tipicamente, quando aleggiano distrazioni piacevoli o minacce. Per questo si deve imparare a anticipare. Dobbiamo dirci che se il compito che stiamo per fare è più difficile per noi, richiederà più attenzione. “Non mi aspetto che sarete attenti tutto il tempo, ma quello che sto per dire è importante.” Anche questo dev'essere parte di un programma di educazione dell'attenzione.

Infine, riconosciamo una volta per tutte che il multitasking cosciente non è possibile. Questo ci permetterà di mettere in atto un'ulteriore strategia: spezzare il nostro compito in sottocompiti più piccoli, messi in sequenza, da affrontare uno dopo l'altro. La capacità di strutturare un compito in piccole tappe è, di fatto, l'abilità esecutiva principale. Se si deve insegnare a spezzare un compito in sottocompiti, si deve anche ricordare che è difficile mantenere un'intenzione per più di qualche minuto. I sottocompiti devono quindi essere brevi.

Qui finiscono la teoria e suggerimenti di Lachaux. Come ho detto all'inizio, coltivare l'attenzione non è solo imparare come fare a stare attenti. Si deve anche proteggere l'attenzione. Prima ancora di addestrarci a non rivolgere lo sguardo allo smartphone che suona con una notifica, potremmo abituarci a silenziarlo e a tenerlo in un cassetto in un angolo remoto della casa.

Jean-Philippe Lachaux, *L'attention, ça s'apprend*. Editions MDI.

Jean-Philippe Lachaux, *La testa tra le nuvole*. Dedalo Edizioni



## ROBERTO CASATI

È un Filosofo italiano, studioso dei processi cognitivi. Attualmente è Direttore di ricerca del Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS), presso l'Institut Nicod a Parigi e Direttore dello stesso Istituto Nicod. Espone della filosofia analitica, già docente in diverse università europee e statunitensi, è autore di vari romanzi e saggi, tra cui *La scoperta dell'ombra* (2001), tradotto in sette lingue e vincitore di diversi premi, la raccolta di racconti filosofici *Il caso Wassermann e altri incidenti metafisici* (2006), *Prima lezione di filosofia* (2011), *Contro il colonialismo digitale. Istruzioni per continuare a leggere* (2013), recensito in “Professione docente”, settembre 2016, con un'intervista all'autore e *La lezione del freddo*, presso Einaudi, una filosofia e un manuale narrativo di sopravvivenza per il cambiamento climatico. Questo libro ha vinto il premio ITAS del libro di montagna e il premio Procida Elsa Morante *L'isola di Arturo* 2018.