

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI 'EDUCARE ALL'ORGANIZZAZIONE'

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Questi gli argomenti che compongono il tema di seguito affrontato:
Consapevolezza dell'io corporeo, Consapevolezza di sé, Economia dell'attenzione, Mindfulness, Focus, Impulsività.

Consapevolezza dell'io corporeo

Questo è un argomento che viene già affrontato nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria, ci sta a cuore quindi sottolineare come ci sia un **collegamento diretto di queste capacità anche con l'organizzazione personale**.

La percezione corretta del proprio schema corporeo è importante infatti per:

- 1) aver percezione di sé nello spazio (dell'aula, il banco, la sedia e non solo)
- 2) riconoscere e rispettare lo spazio degli altri
- 3) imparare a scrivere e disegnare nello spazio del quaderno
- 4) capire l'ingombro mio e degli oggetti in relazione allo spazio (rapportare spazio e oggetti al proprio corpo)
- 5) l'apprendimento della letto-scrittura (è una organizzazione spaziale!)

Aggiungiamo che è necessaria la valorizzazione dell'**esperienza motoria**, per una corretta percezione spaziale. Una volta acquisita una corretta percezione spaziale, la capacità di organizzare lo spazio viene in modo naturale, come un risultato diretto e una logica conseguenza.

Consapevolezza di sé

Maas Test

Il MAAS Test (Mindful Attention Awareness Scale) è un **test che misura la capacità di attenzione e di consapevolezza** (alla parola mindful possono essere attribuite molte sfumature: presenza mentale, consapevolezza, focalizzazione, attenzione). Kirk Brown e Richard Ryan l'hanno pubblicato nel 2003 in seguito a uno studio sulla valenza dell'attenzione e della consapevolezza sull'auto-regolazione giornaliera delle persone e sul loro benessere.

Maggior consapevolezza

Hanno impostato questo test che stima una **scala di attenzione** riconoscendo nelle persone con risultati più alti una maggior consapevolezza dei propri **processi inconsci**, una maggior **controllo cognitivo** e una maggior abilità a dare forma a ciò che fanno e a ciò che dicono. In pratica chi si attesta su voti più alti (chi è più 'consapevole') si muove durante la giornata in maniera più funzionale, quindi è più produttivo.

Migliori risultati

Non solo, essere più consapevoli porta a **prendere decisioni migliori e a raggiungere maggiori risultati**. Inoltre, nel lungo periodo poiché il cervello è sempre plasmabile e sempre in cambiamento, veicolare bene la nostra attenzione porta a cambiare anche il suo funzionamento con impatti futuri sul modo in cui il nostro cervello lavorerà.

Attività neurale

Per capire meglio cosa intendiamo con essere ‘attenti e consapevoli’ ci rifacciamo a un studio del 2007 di Norman Farb, dell’Università di Toronto. Farb insieme ad altri sei scienziati ha studiato la **capacità di attenzione e di consapevolezza** dalla prospettiva delle neuroscienze. Innanzitutto descrivono la nostra attività neuronale come la terra vista dall’alto, con tutte le luci che creano delle strade sempre accese: se ne formano delle nuove e altre si spengono, in una continua attività. Farb e colleghi hanno scoperto che nelle nostre esperienze, attimo dopo attimo, il nostro cervello ha due reti diverse che può attivare, **due modalità diverse per interagire con il mondo**.

Il circuito narrativo

La prima modalità è quella denominata ‘**circuito narrativo**’: questa modalità è quella predefinita (infatti viene anche detta ‘default network’) perché non richiede molto sforzo, né energie (e le neuroscienze spiegano che spesso il cervello sceglie le strade utili per risparmiare energia!). È la modalità che si attiva quando non succede niente di particolare intorno a te e tu pensi a te stesso o ad altre persone; è il momento in cui ci si dedica alla pianificazione, a sognare a occhi aperti, a rimuginare, a porsi degli obiettivi, a pensare alle strategie; è sono coinvolti il passato, il futuro e la rielaborazione delle informazioni rispetto a questi momenti. Nel **circuito narrativo** è la **corteccia prefrontale mediale** a lavorare.

Il circuito diretto

La seconda modalità è il cosiddetto ‘**circuito diretto**’: ti permette di fare un’esperienza del mondo più diretta e più legata all’obiettiva realtà degli eventi; in questa modalità non pensi al passato o al futuro, né alle persone o a te stesso, ma semplicemente vivi ciò che sta accadendo e fai esperienza delle informazioni che arrivano ai tuoi sensi in tempo reale. Succede è che sei meno legato a eventi passati, ad abitudini, ad aspettative e a congetture, e diventi così più abile a rispondere all’evento in corso, quindi anche più flessibile nella risposta. Ti permette di ricevere maggiori e più accurate informazioni rispetto all’evento che stai vivendo. Col **circuito diretto** si attivano altre **zone del cervello** tra le quali **l’insula e la corteccia cingolata anteriore**.

On o off

I due circuiti attivano quindi diverse parti del cervello.

È interessante vedere come i due **circuiti sono inversamente correlati**: se uno è attivo, l'altro è in riposo. Possiamo dire che **tutti e due i circuiti hanno la propria ragione di essere**, però la nostra consapevolezza della loro esistenza e del loro funzionamento ci consente di decidere quale sentiero si sta seguendo e quale si può seguire, in modo da poter essere noi a decidere e saltare da uno all'altro come ci pare.

Abitudini e allenamento

Innanzitutto questi studi mettono in rilievo come l'attenzione e la consapevolezza siano abitudini, che le persone possono allenare per usarle in maniera sempre più corretta e quindi essere sempre più presenti. La buona notizia, quindi, è che più ci si allena, più lo si fa con facilità e minor sforzo: è solo una **questione di allenamento**. Vedremo come allenare l'attenzione e la consapevolezza attraverso la mindfulness.

Economia dell'attenzione

Nativi digitali

'L'espressione nativi digitali indica la generazione di chi è nato e cresciuto in corrispondenza con la diffusione delle nuove tecnologie informatiche. E quindi si tratta, in genere, di persone, soprattutto di giovani, che non hanno avuto alcuna difficoltà a imparare l'uso di queste tecnologie' (definizione di Treccani.it).

L'incontro tra i giovani e internet, attraverso le nuove tecnologie, avviene in età sempre più precoce. Nelle case in cui c'è una connessione internet, naviga il 40,7% dei bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, e uno su dieci lo fa tutti i giorni. Si tratta di un numero che lievita con il progredire dell'età: la percentuale sale al 76,3% dei ragazzi tra 11 e 14 anni (uno su tre lo fa tutti i giorni), per poi superare l'85% nella fascia tra 15 e 24 anni (ricerca italiana "Tecnologie per crescere" redatta dalla Fondazione Ahref nel 2014).

Per giovani e giovanissimi, internet non è solo uno strumento ludico o usato per le relazioni sociali, ma anche per fare i compiti scambiando informazioni coi compagni, per cercare informazioni non presenti nei libri di scuola, per cercare materiale didattico di supporto allo svolgimento dei compiti o per fare ricerche assegnate dagli insegnanti; è usato anche al pari di un insegnante privato, per fugare dubbi e trovare certezze.

Ma la tecnologia e il costante flusso d'informazioni che arriva da internet, dai siti e dai social media, crea un flusso continuo di stimoli cui difficilmente riusciamo a resistere: le notizie che cerchiamo di leggere sono troppe e, in questo modo, la nostra soglia di attenzione, la nostra capacità di concentrarci su una singola cosa, si abbassa.

Il pesce rosso

Uno studio effettuato da Microsoft rileva come nel 2000 la soglia di attenzione media era di dodici secondi, e oggi si è ridotta arrivando a solo otto secondi. Il pesce rosso è in grado di rimanere attento per nove secondi!

Lo studio spiega che le persone con stili di vita più digitali (quelli che consumano più informazioni, gli appassionati di social media o i più rapidi ad adottare le nuove tecnologie) faticano a concentrarsi in ambienti in cui è richiesta un'attenzione prolungata. Ma questo pare essere vero solo nel lungo termine. Queste persone hanno esplosioni intermittenti di grande attenzione, sono migliori nell'individuare quello su cui vogliono focalizzarsi e hanno meno bisogno di elaborare cose in memoria.

Evoluzione naturale o problema?

Secondo Bruce Morton, ricercatore del Brain & Mind Institute della University of Western Ontario, non c'è da preoccuparsi. I tempi cambiano e ci adattiamo, è una risposta naturale: consumiamo più informazioni, e le "digeriamo" più rapidamente e il nostro appetito non fa che aumentare.

"Alla sua invenzione l'automobile era una novità. Il pensiero di avere un dispositivo di intrattenimento in auto era ridicolo perché la macchina era l'intrattenimento", ha affermato il professore. "Dopo un po', viaggiando per otto ore di fila, se ne aveva abbastanza. Il cervello si annoiava. E così sono comparse le radio e gli schermi. Perché? Perché dopo i primi dieci minuti di guida se ne ha abbastanza". "Solo perché possiamo allocare l'attenzione in modo diverso in funzione delle tecnologie che usiamo, ciò non significa che il modo in cui la nostra attenzione può funzionare sia cambiato. Le tecnologie digitali s'incastano perfettamente con le capacità di trattamento delle informazioni del nostro cervello".

Secondo William J. Cronon, professore dell'Università del Wisconsin, la preoccupazione è sintetizzabile in quello che lui definisce "Il Problema di Anna Karenina", un altro lato della stessa medaglia. Tra venti anni, si chiede, gli studenti riusciranno ad affrontare le decine di ore di attenzione necessaria per leggere il romanzo di Tolstoy? Se succederà, che cosa sarà di tutti i capolavori della storia che sono anche più difficili da leggere?

Essendo chiara la tendenza degli studenti a guardare YouTube o Facebook mentre scrivono una ricerca, o a scrivere messaggi mentre parlano, o a guardare la TV mentre conversano, qualsiasi sia la posizione nel dibattito, però una cosa è chiara a tutti: dobbiamo educarci ed educare a essere più attenti, qui è l'educazione è cruciale. Qualsiasi punto di vista si sposi, quindi, la cosa certa è che **la vera risorsa esauribile (e preziosa!) della nostra epoca è l'attenzione.**

Sovraccarico informativo

La nostra epoca è caratterizzata da un enorme flusso di informazioni, come mai prima si era visto nella storia dell'uomo: gli individui non sono solo i destinatari delle informazioni, ma ne diventano anche editori, e quindi a loro volta produttori di informazioni, contribuendo ad aumentare il quantitativo generale delle informazioni in circolazione. **Nell'Era Digitale le persone sono infatti utenti attivi.**

Questa situazione ha portato al cosiddetto sovraccarico informativo. Nicholas Carr, autore del libro "The Shallows: What The Internet Is Doing To Our Brains" sostiene che internet sviluppi l'istinto base dell'essere umano di ricercare nuove informazioni, e che questo rende le persone dipendenti dal nutrimento sociale e intellettuale. L'ex-CEO di Google, Eric Schmidt, sostiene che la mole di informazioni e la possibilità di riceverle in ogni momento espongono le persone a possibili conseguenze sul processo cognitivo, ostacolando il pensiero profondo, la comprensione e la formazione di memorie, e rende l'apprendimento più difficile.

Economia dell'attenzione

Proprio sulla base di tutto ciò che è stato detto, capiamo perché sta prendendo piede la cosiddetta **economia dell'attenzione** (Herbert A. Simon fu il primo nel 1971 a parlare di economia dell'attenzione, scrivendo che la ricchezza di informazioni crea la povertà di attenzione e il conseguente bisogno di distribuire efficacemente l'attenzione nella sovrabbondanza di fonti di informazione): un approccio che considera l'attenzione umana come una risorsa esauribile e cerca di elaborare teorie economiche per dare delle risoluzioni ai problemi visti in precedenza. Alcuni studiosi hanno addirittura ipotizzato che in futuro le transazioni finanziarie saranno sostituite dalle transazioni dell'attenzione, che diventerà il focus nel nostro sistema economico (Goldhaber 1997 e Franck 1999).

Organizzazione e attenzione

Diamo grande spazio all'argomento 'attenzione' perché ci vediamo un importante collegamento con l'organizzazione. Per la verità qualsiasi nostro sforzo organizzativo, legato a organizzare spazi, tempi, energie, ha sempre un legame diretto con la nostra attenzione. Dove, come e quando vogliamo investirla? Il motivo per cui ci organizziamo è la miglior gestione della nostra attenzione.

Mindfulness

Una risposta concreta, di cui è stata verificata la validità in diverse sedi (sia neuro scientifiche, sia scolastiche), è che la pratica della meditazione aiuta a

migliorare la concentrazione e l'attenzione. In particolare prendiamo come esempio qualche studio fatto sulla Mindfulness.

Ma che differenza c'è tra **meditazione e Mindfulness**? Anche se la linea è sottile e vi è un dibattito a proposito, la differenza principale è questa: la meditazione è un termine più vasto che indica la pratica di raggiungere il più alto grado di coscienza, e può coinvolgere diverse tecniche o attività per raggiungere un livello accresciuto di coscienza - tra cui la compassione, l'amore, la pazienza, e, naturalmente, la consapevolezza; mentre la Mindfulness è un tipo di meditazione, come il tantra, lo yoga, la sessualità, il silenzio, la respirazione.

La Mindfulness è l'**atto di concentrarsi sullo stare nel presente**, come per esempio concentrarsi completamente sull'atto di bere una tazza di tè caldo, assaporando il suo profumo, il calore e il gusto, e la rimozione delle emozioni opprimenti dalla mente. La Mindfulness si può quindi praticare in ogni momento, in ogni dove.

Mindful Education

Un primo grande impegno nell'utilizzare la **Mindful Education** a scuola è iniziato nel Regno Unito nel 2007, con un'azione che prevedeva una serie di "lezioni" da realizzare in un grande numero di scuole in tutto il paese. Da allora il Regno Unito ha aumentato sempre più le pratiche di meditazione e di consapevolezza nelle aule. Numerose sono le iniziative simili in corso negli Stati Uniti, dove esistono delle associazioni che applicano il protocollo Mindfulness.

Sono appassionanti le esperienze pionieristiche fatte in contesti difficili, come quella di Angoz Gonzalez, un insegnante di inglese del Bronx, che ha pensato di portare in classe una campana tibetana, con lo scopo di risvegliare l'attenzione degli adolescenti che frequentano la Arturo A. Schomburg Satellite Academy, per stimolare la loro **concentrazione sul momento presente da vivere insieme prima d'intraprendere la routine della attività scolastiche**. La scuola in questione è frequentata da studenti adolescenti che per la maggior parte vive nei quartieri più poveri di New York, è una high school con lo scopo di accogliere ragazzi che hanno abbandonato la scuola, o non ci vanno abitualmente, alcuni dei quali hanno collezionato diverse bocciature in altri istituti. Questo insegnante ha rotto uno schema, non giudica, non rimprovera, ma inizia ogni lezione con una meditazione di respiro consapevole per cinque minuti. *"Una pratica - come lui stesso racconta - che riesce a essere molto efficace proprio per quei ragazzi che nell'adolescenza hanno subito traumi, e che attraverso la consapevolezza, migliorano l'attenzione, la coscienza delle proprie emozioni e generano capacità di compassione ed empatia"*.

Una scuola di Baltimora, la Robert W.Coleman Elementary School ha deciso di avere un approccio del tutto diverso rispetto all'argomento "punizione"; lo ha fatto sostituendo l'aula dove i bambini "in castigo" trascorrevano il tempo a fissare il muro. Questa scuola fa parte del programma "Bettering Our School System campaign" che propone una giustizia riparativa nei confronti dei minori senza l'intervento della polizia. Per questa ragione è stata organizzata una stanza dalle pareti decorate, con lampade dalle forme creative e comodi cuscini, dove al posto dell'isolamento a fini punitivi, ai bambini è stato proposto uno spazio per calmarsi, praticando la respirazione consapevole e la meditazione. Successivamente, i bambini con gli insegnanti e gli altri compagni, sono invitati a condividere i propri pensieri e a parlare di cosa è accaduto, del litigio, dell'iperattività, del conflitto eventuale. Alla scuola Robert W. Coleman ormai s'inizia la giornata con un esercizio di respirazione consapevole, con la possibilità di fare una lezione di yoga nel corso dell'orario scolastico. La "**stanza del respiro**" è molto ambita, è quel luogo dove i bambini vanno per ricentrare se stessi, meditare e riflettere dopo un comportamento oppositivo, piuttosto che interagire con un assistente sociale o, nel caso peggiore, con un agente di polizia.

In **Italia** questa pratica ha fatto capolino solo ora. Solo nel 2016, infatti, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) ha integrato nel catalogo 2016-2017 della formazione per i docenti un corso in Mindful Education a supporto della riduzione dello stress e dei diversi disagi fisici e psichici nella scuola. L'obiettivo dei corsi è di nutrire quelle attitudini mentali che riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla difficile arte dell'educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burn out. Se questi insegnanti porteranno, poi, la pratica della meditazione a scuola, a partire dai più piccoli – che sembrano essere velocemente a loro agio nel respirare consapevolmente – sarà un passo successivo.

Sono tanti, quindi, i benefici della meditazione per la salute non solo psichica, ma anche fisica di adulti e bambini; accompagnano l'innovazione sociale, contrastano la dispersione scolastica, migliorano i processi cognitivi, l'attitudine al pensiero critico, alla creatività, e migliorano l'equilibrio emotivo e la socializzazione, migliorano le relazioni, aiutano a trovare uno sguardo di positiva accettazione del presente con tutti i suoi problemi.

Focus

Effetto Stroop

Nel nostro cervello esiste un 'freno' che quando utilizzato ci fa provare una modalità detta "effetto Stroop" (da J. Ridley Stroop che l'ha scoperto nel 1935).

Se prendiamo un'azienda produttrice di auto, una delle cose più importanti cui deve dedicare attenzione è dotare le automobili di un buon freno, per evitare a chi guida un'esperienza spiacevole e pericolosa. Non è stato fatto lo stesso ragionamento nel 'costruire' il nostro cervello.

Il cervello è certamente molto interessante e spesso sorprendente: una delle cose più strane sta nel fatto che è dotato di **un solo freno a fronte di un enorme numero di stimoli**. In effetti il cervello riceve e produce molti stimoli: pare infatti che ci siano un gran numero di 'acceleratori' coinvolti nel linguaggio, nelle emozioni, nel movimento e nelle memorie, ma c'è un unico sistema frenante centrale.

Corteccia prefrontale

Oltre ad essercene uno solo è anche posto **nella parte di cervello più squisitamente umana**: la Corteccia Prefrontale Ventrolaterale. Qui trovano, infatti, sede anche la capacità di prendere decisioni e la gestione delle emozioni. Si tratta della parte del cervello che consuma più energia, la più capricciosa e volubile: per questo il nostro freno non è sempre così efficace come dovrebbe. La questione, quindi, sta nel fatto che non possiamo fidarci di lui e che non funziona sempre quando ne abbiamo bisogno.

È per questo motivo che per tutti risulta spesso difficile focalizzare: è molto facile che qualcosa ci distraiga e che la nostra attenzione prenda una strada diversa da quella che dovrebbe. Il problema è che il **nostro freno inibitore non si attiva sempre...** Quindi la capacità di concentrazione e di focalizzare non dipende tanto dalla capacità stessa, quanto dall'abilità a prevenire le distrazioni interne ed esterne.

Distrazioni interne

La prima considerazione ci ricollega direttamente alla Mindfulness e a quanto detto in precedenza. Questo chiarisce quindi il collegamento e l'interdipendenza tra i due temi: consapevolezza di sé, attenzione e concentrazione.

Analizzando l'effetto Stroop si nota che molto spesso sono le **distrazioni 'interne'**, cioè il nostro pensiero, a prendere strade diverse e ostacolare la nostra concentrazione. In questo caso è importante fare allenamento e abituarsi a fare attenzione alla nostra attenzione: quindi gestiamo al meglio i nostri pensieri, affinché seguano la strada che vogliamo e non succeda invece il contrario, di essere noi a seguire loro (come avviene molto più spesso).

Prevenire

Possiamo aiutare la mente trovando tutte quelle strategie che ci facciano evitare **distrazioni, interruzioni e tentazioni** che ci portino, appunto, sulla strada errata. Quindi, bando a tutte le notifiche su smartphone e computer! Non

facciamoci disturbare in continuazione dalle email e dai messaggi, da parenti e amici: prendiamoci del tempo riservato mettendo in bella vista un cartello **‘non disturbare!’**.

Il muscolo dell'attenzione

Il funzionamento dell'attenzione è simile a quello di un muscolo: se si usa poco, si infiacchisce; se si allena, acquista vigore. Con l'allenamento impariamo a rimanere concentrati sui problemi da affrontare, sulle cose che ci accadono intorno e sulle persone con cui interloquiamo. La capacità di concentrarsi è fondamentale per la riuscita nel lavoro, nei rapporti umani e sociali, e, più in generale, nella vita.

Esistono **due tipi di attenzione: l'attenzione aperta e l'attenzione intenzionale**.

L'attenzione aperta si lascia catturare da ciò che le si presenta (“bottom-up”). Nell'attenzione bottom-up per lo più agiscono i circuiti neurali della parte inferiore del cervello (quella più antica). È più veloce, involontaria, automatica, impulsiva, abitudinaria e sempre attiva. Analizza tutto ciò che c'è nel nostro campo percettivo.

Il secondo tipo di attenzione è quella intenzionale, che richiede uno sforzo, in cui è necessario sopprimere le distrazioni (“top-down”). In questo tipo di attenzione è soprattutto la parte alta e moderna del cervello a funzionare, quella della neocorteccia. È più lenta, volontaria, faticosa da utilizzare, sede dell'autocontrollo, può vincere le abitudini e gli impulsi. È intenzionale e delibera su ciò che viene presentato.

È inoltre importante ricordare come sia fondamentale consentire alla mente di vagare: questo avviene facendo delle pause. **Le pause sono importanti, anzi necessarie**, per ripristinare l'attenzione top-down.

Nei momenti di pausa da un compito, si riattiva il circuito narrativo che è fondamentale per ricaricare le energie (il cervello consuma di meno) e fa sviluppare la creatività. In questa fase il cervello ha il tempo di metabolizzare le cose apprese e di ricollegarle a esperienze e idee già conosciute.

Una pausa rigenerante è camminare nella natura, correre, muoversi, distrarsi. Non vale lo stesso per le passeggiate in città, dove bisogna stare attenti, per esempio al traffico. In queste pause è possibile **disattivare la concentrazione intensa**; per ricaricare veramente le energie bisogna concentrarsi su qualcosa di rilassante, per esempio un'esperienza coinvolgente che richieda un'attenzione totale ma passiva, come la meditazione o la mindfulness.

Altri modi potrebbero essere leggere un libro o guardare un film.

Navigare su internet non ha la stessa efficacia per il recupero

dell'attenzione, perché il sovraccarico informativo richiede un grandissimo sforzo cognitivo. Quando i bambini giocano ai videogiochi sembrano concentrati perché non vedono e sentono altro. Potrebbe sembrare una sorta di mindfulness, ma alcuni videogiochi - sebbene in alcuni casi sviluppino una capacità di attenzione a focalizzare sulle situazioni (per esempio individuare nemici o tesori) - **non permettono il pieno recupero dell'attenzione**.

Attenzione e felicità

Secondo Daniel Goleman (dal cui libro 'Focus' è tratta la distinzione tra le tipologie di attenzione riportata sopra) **'fare attenzione rende migliori e più felici'**. Non dice che la felicità si raggiunge automaticamente acquisendo la capacità di essere attenti, però sottolinea come l'attenzione sia uno strumento che aiuta a raggiungere il benessere. E allo stesso modo, senza questa facoltà diventa assai improbabile essere felici. Il saper mantenere l'attenzione aiuta non solo a individuare con maggiore efficacia la soluzione dei problemi, ma anche a migliorare la qualità dei rapporti con gli altri, ad accrescere l'empatia, a renderci capaci di saper apprezzare meglio le bellezze.

Impulsività

Chiudiamo con un tema relativo alla Consapevolezza di sé, indicato come uno dei fattori più riscontrati dagli insegnanti in bambini e ragazzi: l'impulsività, cioè l'agire d'istinto, senza riflettere, in modo irruente.

Anche per affrontare quest'argomento ci avvaliamo della neuroscienza, la scienza che studia il funzionamento del nostro sistema nervoso, del nostro cervello.



Questo schema ci mostra dove ci possiamo trovare a livello emozionale e ci fa capire quanto piacevole o spiacevole, molto intensa o meno intensa possa essere l'emozione. Il tempo è una variabile fondamentale, non possiamo pensare di

gestire le emozioni senza darci il tempo di farlo, anche se nel nostro quotidiano, con il tipo di vita attuale, si fa fatica.

Il cervello funziona in questo modo: attraverso i cinque sensi riceve le informazioni dall'esterno, che vengono elaborate dall'amigdala, l'organo preposto a "smistare il traffico" in entrata. L'amigdala è una delle strutture più importanti del sistema limbico, dove vengono elaborate le emozioni: è specializzata nell'elaborazione degli stimoli emotivi ed è collegata al processo di apprendimento e alla memoria.

Si domanda se deve preoccuparsi o meno dell'informazione in arrivo. E può darsi due risposte: no e sì.

Se la risposta è no, le informazioni vengono passate alla corteccia prefrontale (sede della presa delle decisioni) e a parecchi altri punti del cervello (lobo limbico, ippocampo - sede della memoria -, nuclei talamici anteriori, corteccia limbica ecc.) che danno per esempio il comando al corpo su come reagire (esempio: siamo al parco e ci arriva una palla, l'amigdala giudica la situazione non pericolosa e attraverso il cervello arrivano i comandi a mani o piedi di prendere e calciare indietro la palla).

Se la risposta è sì, non c'è tempo da perdere, è questione di sopravvivenza. Il sequestro emotivo viene generato proprio nell'amigdala. L'amigdala svolge anche il ruolo di sentinella del nostro cervello e una delle sue funzioni è quella di esaminare le percezioni alla ricerca di una minaccia. L'amigdala analizza ciascuna situazione chiedendosi: "Si tratta di qualcosa che odio? Mi può fare male? Mi fa paura?" Se la risposta a una di queste domande è sì, l'amigdala reagisce immediatamente attivando tutte le risorse e invia un messaggio d'emergenza al resto del cervello. Questi messaggi, a loro volta, scatenano la secrezione di una serie di ormoni che ci preparano alla fuga o al combattimento. In quel momento i muscoli si contraggono, i sensi sono affinati e siamo in stato di allerta. Il sistema della memoria si attiva per cercare di recuperare tutte le informazioni che possono risultare utili per evitare il rischio. Così, quando si tratta di un pericolo, l'amigdala prende il controllo di quasi tutta la nostra mente, anche della parte razionale.

A quel punto nel nostro cervello tutto è predisposto per dare via libera all'amigdala, perché, quando siamo in pericolo, tutto il resto non conta. Pertanto, l'amigdala è la prima stazione cerebrale attraverso la quale passano i segnali partiti dai nostri sensi; solo dopo questa prima valutazione, vengono inviati alla corteccia prefrontale. Questo è il motivo per cui a volte le emozioni ci superano e prendono il controllo.

Uno dei problemi principali di questo sistema di allarme neurale è che nel mondo in cui viviamo ora, dove non ci sono più così spesso gravi pericoli che minacciano la vita, non è quasi mai necessario che l'amigdala sequestri il resto del cervello. Soprattutto se consideriamo che, quando si attiva, l'amigdala realizza delle associazioni molto grossolane, utilizzando anche piccole parti di esperienze passate. Quindi, se una persona ha sviluppato una paura inconscia al rumore dell'esplosione dei petardi, qualsiasi suono simile può innescare un sequestro emotivo.

Come fare?

Si può evitare il sequestro emotivo?

Ci sono alcune situazioni in cui è praticamente impossibile evitare che si produca. Tuttavia, ciò non significa che dobbiamo rassegnarci a essere vittime passive delle nostre emozioni.

Al contrario, possiamo **allenare** il nostro cervello affinché possa imparare a discriminare tra i segnali che rappresentano un pericolo reale e quelli innocui. Soprattutto, diventiamo consapevoli del fatto che la maggior parte delle situazioni della vita di tutti i giorni possono essere stressanti o preoccupanti, ma non rappresentano quasi mai un pericolo reale: perciò non c'è bisogno di essere tesi o arrabbiati. D'altra parte, è anche necessario praticare il **distacco** (nel senso buddista del termine), perché quante più cose consideriamo di nostra proprietà e parte del nostro "io", tanto più avremo la tendenza a reagire in modo eccessivo quando percepiremo il pericolo di perderle.

Attivare la parte razionale: Il modo per uscire dal sequestro emotivo è attivare la parte razionale. Questo può essere fatto cercando di pensare/dire o far pensare/dire qualcosa di razionale: "Che ore sono? Quanto fa 9x5? Come si chiama la capitale della Romania?" O altre domande fuori contesto che costringano il cervello razionale a 'scongelarsi' e riprendere le attività.

Darsi il tempo: come abbiamo detto prima, è necessario darsi tempo per fare in modo che l'intensità di un'emozione diminuisca, fino poi a diventare così bassa da poter lasciar spazio a un'altra emozione (magari piacevole). Gli esempi che abbiamo visto in precedenza della mindfulness praticata nelle scuole (per esempio la stanza del respiro) danno proprio quest'occasione a bambini e ragazzi: un momento di camera di decompressione dove lasciare diminuire l'intensità dell'emozione e uscire così dal sequestro emotivo.