

失われた集中力（そして取り戻す方法）

イタリア語学習のための段階別読解 - レベル B1



本文はイタリア語です。各文章の下に、意味つきの重要単語と質問があります。答えは枠の中に書いてください。

<https://italianoconmartin.com/ia/dokkai/ushinawareta-shuchuryoku.html>

Sette consigli per ritrovare la concentrazione

アドバイスに使う条件法現在：dovresti, potresti, sarebbe meglio

Una mattina qualunque

Sono le nove. Giulia si siede alla scrivania: deve scrivere una relazione importante per il suo capo. Apre il computer, scrive la prima frase e... il telefono vibra. È un messaggio della mamma. Giulia risponde e, già che c'è, apre Instagram «solo per un minuto». Poi controlla la posta, legge una notizia, guarda il meteo. Quando torna alla relazione ha perso il filo e deve rileggere tutto da capo. Alle undici la relazione ha tre righe, e Giulia è stanca come dopo una giornata di lavoro.

Vi suona familiare? Non siete soli. Gloria Mark, una ricercatrice dell'Università della California, studia da più di vent'anni come lavoriamo davanti agli schermi. All'inizio degli anni Duemila restavamo su una schermata circa due minuti e mezzo prima di passare a un'altra; negli ultimi anni, in media, quarantasette secondi. Non è colpa della nostra testa: intorno a noi tutto è fatto per chiamarci. Però qualcosa si può fare. Ecco sette consigli: nessuno basta da solo, ma insieme fanno una grande differenza.

Il telefono in bianco e nero

Per prima cosa, potresti togliere i colori al telefono. Sembra uno scherzo, ma le icone rosse e brillanti sono fatte apposta per attirare l'occhio, come le caramelle vicino alla cassa del supermercato. Quasi tutti i telefoni, nelle impostazioni di accessibilità, hanno la «scala di grigi». In uno studio americano, gli studenti che l'hanno attivata hanno usato il telefono circa quaranta minuti in meno al giorno.

Dovresti anche spegnere le notifiche di tutte le app che non sono urgenti: i giochi, i negozi, i social. Chiediti con sincerità: quante cose, in una giornata, non possono davvero aspettare un'ora?

Un pomodoro per ogni attività

Sarebbe meglio decidere prima quando fare ogni cosa. Alla fine degli anni Ottanta uno studente universitario italiano, Francesco Cirillo, non riusciva a studiare: si distraeva di continuo. Allora ha preso un timer da cucina a forma di pomodoro e si è fatto una promessa: studiare senza interruzioni fino al «drin». È nata così la «tecnica del pomodoro», oggi famosa in tutto il mondo: venticinque minuti di lavoro, cinque di pausa, e dopo quattro «pomodori» una pausa più lunga. Potresti provarla domani: ti servirebbe solo un timer. Anche quello del telefono va bene... ma lascia il telefono in un'altra stanza!

Meno cose, meno pensieri

Una scrivania piena di fogli, una lista di trenta cose da fare, dieci finestre aperte sul computer: ogni oggetto ci chiama un po', anche quando non lo guardiamo. Ti aiuterebbe fare ordine, ma ancora di più avere meno cose da fare. Ogni mattina potresti chiederti: quali sono le tre cose davvero importanti di oggi? Le altre possono aspettare, e qualcuna, forse, non è necessaria.

Il posto giusto e l'ora giusta

Alcune persone lavorano meglio la mattina presto o la sera tardi, quando nessuno telefona e nessuno scrive. Lo scrittore Franz Kafka passava la giornata in un ufficio di assicurazioni a Praga e scriveva di notte: il suo racconto «La condanna» l'ha scritto in una notte sola, dalle dieci di sera alle sei di mattina. Non dovresti per forza lavorare di notte, ma potresti cercare il tuo momento tranquillo e il tuo posto: una biblioteca, una stanza in fondo al corridoio, una panchina al parco. In uno studio dell'Università del Michigan, chi aveva fatto una passeggiata nel verde ricordava e si concentrava meglio di chi aveva camminato per le strade della città.

Le mani occupate, la testa tranquilla

Può sembrare strano, ma un ottimo allenamento per la concentrazione è un'attività lenta, fatta con le mani: lavorare a maglia o all'uncinetto, impastare il pane, suonare uno strumento, disegnare. Queste attività tengono la mente su una cosa sola, e la calmano. In un'indagine su più di tremila persone che lavorano a maglia, chi lo faceva più spesso si sentiva più calmo e più contento. Anche leggere un libro di carta per venti minuti al giorno, senza telefono vicino, ti aiuterebbe molto.

Fatto è meglio che perfetto

L'ultimo consiglio è forse il più difficile: dovresti essere meno perfezionista. Chi vuole fare tutto alla perfezione spesso rimanda, perché ha paura di sbagliare e di essere giudicato; e intanto, per non pensarci, fa altro. Sarebbe meglio scrivere subito una prima versione, anche brutta, e correggerla dopo.

La mattina dopo Giulia ha provato: telefono in bianco e nero e in un'altra stanza, timer sul tavolo, prima versione senza pensare troppo. A mezzogiorno la relazione era finita. Non era perfetta, ma era finita. E a pranzo, per la prima volta da settimane, Giulia non si sentiva stanca.

この文章の構造

• Potresti togliere i colori al telefono. → potere
の条件法 = ていねいなアドバイス (～したらどうですか) : potrei, potresti, potrebbe, potremmo, potreste, potrebbero

• Dovresti essere meno perfezionista. → dovresti + 不定詞 = より強いアドバイス (～したほうがいい)

• Sarebbe meglio decidere prima quando fare ogni cosa. → sarebbe meglio (～するほうがいいでしょう) + 不定詞、ti aiuterebbe, ti servirebbe : 条件法を使うと、命令法より遠回しなアドバイスになります

やってみよう : 命令を条件法のアドバイスに変えましょう。Spegni il telefono! → Tu (potere) ... spegnere il telefono. Dormi di più! → Tu (dovere) ... dormire di più. Fai una pausa! → (essere) ... meglio fare una pausa.

復習 : 条件法現在

役立つ単語

イタリア語	意味
la concentrazione	集中力
la notifica	通知
perdere il filo	話の筋を見失う
rimandare	先延ばしにする
fare ordine	片づける、整理する

質問

1. Che cosa succede a Giulia la prima mattina? Perché non riesce a scrivere la relazione?

2. Come è nata la tecnica del pomodoro e come funziona?

3. Perché chi è perfezionista spesso rimanda?

4. E tu? Che cosa ti distrae di più? Scrivi tre consigli per un amico che non riesce a concentrarsi, con dovresti, potresti e sarebbe meglio.

Usati i dati

C. Stothart, A. Mitchum, C. Yehner, «The attentional cost of receiving a cell phone notification» (<https://doi.org/10.1037/xhp0000100>), Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance 41 (4), 2015 — le notifiche che non guardiamo aumentano gli errori.

G. Mark, V. M. Gonzalez, J. Harris, «No task left behind? Examining the nature of fragmented work» (<https://doi.org/10.1145/1054972.1055017>), CHI 2005; e l'intervista a Gloria Mark sul Gallup Business Journal (<https://news.gallup.com/businessjournal/23146/too-many-interruptions-work.aspx>) (2006) — il lavoro interrotto si riprende dopo 23 minuti e 15 secondi in media.

G. Mark, D. Gudith, U. Klocke, «The cost of interrupted work: more speed and stress» (<https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>), CHI 2008 — chi viene interrotto lavora più in fretta, con più stress.

G. Mark, Attention Span, Hanover Square Press, 2023, e l'intervista dell'Università della California (<https://www.universityofcalifornia.edu/news/cant-pay-attention-youre-not-alone>) — da due minuti e mezzo a 47 secondi su una schermata.

S. Leroy, «Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks» (<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002>), Organizational Behavior and Human Decision Processes 109 (2), 2009 — il residuo di attenzione.

E. Ophir, C. Nass, A. D. Wagner, «Cognitive control in media multitaskers» (<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>), PNAS 106 (37), 2009 — chi fa più multitasking filtra peggio le distrazioni.

J. M. Watson, D. L. Strayer, «Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability» (<https://doi.org/10.3758/PBR.17.4.479>), Psychonomic Bulletin & Review 17 (4), 2010 — 5 «supertasker» su 200.

M. Csikszentmihályi, Beyond Boredom and Anxiety, Jossey-Bass, 1975, e Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper & Row, 1990 (in italiano Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale) — il flow e le sue condizioni.

A. J. Holte, D. T. Giesen, F. R. Ferraro, «Color me calm: Grayscale phone setting reduces anxiety and problematic smartphone use» (<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02020-y>), Current Psychology, 2023; e la notizia dell'Università di Cincinnati (<https://www.uc.edu/news/articles/2022/10/n21124601.html>) sulla scala di grigi — circa 40 minuti di telefono in meno al giorno.

F. Cirillo, The Pomodoro Technique (<https://www.pomodrotechnique.com/>) (sito ufficiale) — la tecnica del pomodoro, nata alla fine degli anni Ottanta.

F. Kafka, Diari, annotazione del 23 settembre 1912 — «La condanna» scritta in una notte, dalle dieci alle sei.

M. G. Berman, J. Jonides, S. Kaplan, «The cognitive benefits of interacting with nature» (<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>), Psychological Science 19 (12), 2008 — la passeggiata nel verde e l'attenzione.

J. Riley, B. Corkhill, C. Morris, «The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey» (<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>), British Journal of Occupational Therapy 76 (2), 2013 — lavorare a maglia e sentirsi calmi.

F. M. Sirois, D. S. Molnar, J. K. Hirsch, «A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism» (<https://doi.org/10.1002/per.2098>), European Journal of Personality 31 (2), 2017 — la paura di sbagliare fa rimandare, gli obiettivi alti no.

Musée Rodin, «The Thinker» (<https://www.musee-rodin.fr/en/musee/collections/oeuvres/thinker>) — concepito nel 1880 per la Porta dell'Inferno, chiamato prima «Il poeta», raffigurava Dante.

H. A. Simon, «Designing organizations for an information-rich world» (<https://gwern.net/doc/design/1971-simon.pdf>), in M. Greenberger (a cura di), Computers, Communications, and the Public Interest, Johns Hopkins Press, 1971 — «una ricchezza di informazioni crea una povertà di attenzione».

W. James, The Principles of Psychology, 1890, capitolo XI, «Attention».

S. Maybin, «Busting the attention span myth» (<https://www.bbc.com/news/health-38896790>), BBC News, 2017 — il pesce rosso e gli otto secondi: nessuno studio dietro il dato.

A. F. Ward, K. Duke, A. Gneezy, M. W. Bos, «Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity» (<https://doi.org/10.1086/691462>), Journal of the Association for Consumer Research 2 (2), 2017; U. Ruiz Pardo, J. P. Minda, «Reexamining the "brain drain" effect: A replication of Ward et al. (2017)» (<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103717>), Acta Psychologica 230, 2022; J. Böttger, N. Poschik, K. Zierer, «Does the brain drain effect really exist? A meta-analysis» (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10525686/>), 2023 — un effetto famoso che non si ritrova sempre.

T. D. Wilson e altri, «Just think: The challenges of the disengaged mind» (<https://doi.org/10.1126/science.1250830>), Science 345, 2014 — la scossa elettrica pur di non restare soli con i propri pensieri.

B. Pascal, Pensieri (pubblicati nel 1670), frammento 139 nell'edizione Brunschvicg — «non saper restare tranquilli in una stanza».

M. A. Killingsworth, D. T. Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind» (<https://doi.org/10.1126/science.1192439>), Science 330, 2010 — la mente vaga quasi metà del tempo.

S. Mann, R. Cadman, «Does being bored make us more creative?» (<https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>), Creativity Research Journal 26 (2), 2014 — l'elenco telefonico e le idee.

S. Weil, J. Bousquet, Correspondance 1942, Claire Paulhan, 2019 — la lettera del 13 aprile 1942: «l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità».

マンツーマンのイタリア語レッスン



Martin

科学・技術・語源

[WhatsAppで予約](#)



Licia

芸術・忍耐・文法

[WhatsAppで予約](#)

italianoconmartin.com - 無料の読解・文法・語彙