

Utracona koncentracja (i jak ją odzyskać)

Czytanka z poziomami do nauki włoskiego - poziom C1



Tekst jest po włosku. Pod każdym fragmentem znajdziesz przydatne słowa ze znaczeniem i pytania: odpowiedzi zapisz w ramkach.

<https://italianoconmartin.com/pl/czytanki/utracona-koncentracja-i-jak-ja-odzyskac.html>

L'attenzione, la merce più contesa del secolo

Strona bierna: viene contesa, è stata scolpita, va difesa

Il Pensatore che doveva essere un poeta

Nel 1880 ad Auguste Rodin fu commissionata la porta di un museo di arti decorative che doveva sorgere a Parigi. Lo scultore scelse un tema italiano, l'Inferno di Dante, e per quasi quarant'anni ci lavorò intorno: il museo non fu mai costruito, e la «Porta dell'Inferno» fu fusa in bronzo solo dopo la sua morte. In alto, sopra i dannati, era stato collocato un uomo seduto, il mento appoggiato sul dorso della mano. All'inizio era chiamato «Il poeta»: doveva essere Dante, che contempla il mondo nato dalla sua immaginazione. Nel 1889 la figura fu esposta da sola, con un nuovo nome, e da allora è stata riprodotta così tante volte da diventare il simbolo stesso del pensiero: il Pensatore.

Quello che colpisce, oggi, non è tanto la muscolatura quanto l'immobilità. Il Pensatore non fa niente: presta attenzione. È un'immagine quasi provocatoria in un'epoca in cui, come si è visto nelle ricerche di Gloria Mark, lo sguardo di un adulto resta sulla stessa schermata meno di un minuto.

Una ricchezza che crea povertà

Il problema era stato previsto con mezzo secolo di anticipo. Nel 1971 l'economista Herbert Simon, che sette anni dopo sarebbe stato premiato con il Nobel, osservò che l'informazione consuma qualcosa, e che quel qualcosa è l'attenzione di chi la riceve: perciò, concluse, una ricchezza di

informazioni crea una povertà di attenzione. Ottant'anni prima William James, uno dei padri della psicologia, aveva scritto che la nostra esperienza è fatta di ciò a cui accettiamo di prestare attenzione. Messe insieme, le due frasi descrivono il nostro tempo: se l'attenzione è scarsa e decide che cosa viviamo, chi riesce a catturarla ha un potere enorme.

È esattamente ciò che è accaduto. Gran parte dei servizi digitali che usiamo gratis viene pagata dalla pubblicità, e la pubblicità viene venduta a minuti di attenzione. Lo scorrimento infinito, il video successivo che parte da solo, il pallino rosso con il numero dei messaggi non letti non sono dettagli: sono stati progettati, testati e perfezionati perché il nostro sguardo non venga restituito. L'attenzione, insomma, è diventata una merce, e probabilmente la più contesa del secolo.

Due miti da sfatare

Proprio perché il tema è sentito, intorno all'attenzione circolano anche notizie false. La più famosa è quella del pesce rosso: nel 2015 un rapporto della filiale canadese di Microsoft affermò che la soglia di attenzione umana era scesa a otto secondi, uno in meno di quella di un pesce rosso. Il dato fu ripreso da giornali di mezzo mondo; quando un giornalista della BBC provò a risalire alle fonti, però, non trovò alcuno studio che lo sostenesse, e gli psicologi interpellati spiegarono che la capacità di concentrarsi su un compito non risulta diminuita in modo misurabile.

Un discorso simile vale per il «cervello prosciugato»: secondo uno studio del 2017, la sola presenza del telefono sul tavolo, anche spento, avrebbe ridotto le capacità mentali. La notizia fece il giro del mondo, ma quando l'esperimento è stato ripetuto con un protocollo dichiarato in anticipo, l'effetto non è stato ritrovato, e le ricerche successive danno risultati contrastanti. La conclusione più onesta, allora, non è che il nostro cervello sia stato danneggiato. È che l'ambiente in cui viviamo è stato riprogettato per distrarci; ed è una notizia migliore, perché un ambiente può essere cambiato.

La paura di restare soli con i propri pensieri

C'è però un esperimento che dice molto su di noi. Nel 2014 alcuni psicologi dell'Università della Virginia lasciarono i partecipanti da soli in una stanza spoglia, per un quarto d'ora, senza telefono né libri, con un'unica possibilità: premere un pulsante che dava una leggera scossa elettrica. Prima dell'esperimento la scossa era stata fatta provare a tutti, e molti avevano detto che avrebbero pagato pur di non riceverla di nuovo. Eppure, fra questi, due uomini su tre e una donna su quattro premettero il pulsante almeno una volta, pur di fare qualcosa. Più di tre secoli e mezzo fa Blaise Pascal aveva già scritto che tutta l'infelicità degli uomini deriva da una cosa sola: non saper restare tranquilli in una stanza.

Secondo uno studio di Harvard, del resto, la nostra mente vaga per quasi metà del tempo in cui siamo svegli, e quando vaga ci sentiamo in media meno felici. La noia, tuttavia, non va considerata un nemico. In uno studio britannico, chi era stato costretto a copiare numeri da un elenco telefonico ebbe poi più idee in una prova di creatività rispetto a chi non si era annoiato. Quando non viene riempito subito, il vuoto lascia spazio alla mente che vaga, e da lì nascono molte idee. Il guaio è che lo schermo ci toglie insieme la concentrazione e la noia: non ci fa pensare a fondo né ci lascia sognare a occhi aperti.

Difendere l'attenzione con l'ambiente, non con la forza di volontà

Se il problema sta nell'ambiente, la soluzione va cercata lì, più che nella forza di volontà. Le notifiche vanno ridotte all'essenziale; il telefono può essere messo in bianco e nero, o lasciato in un'altra stanza; le ore di lavoro profondo vanno scritte in agenda come appuntamenti, e protette con la stessa serietà. Non a caso uno dei metodi più diffusi è stato inventato da uno studente italiano con un timer a forma di pomodoro.

Anche le attività lente, quelle che a prima vista sembrano tempo perso, vanno rivalutate: lavorare a maglia, impastare, coltivare un orto, camminare in un bosco. Non producono quasi niente, ma riabitano la mente a restare su una cosa sola. E va rivisto anche il rapporto con il perfezionismo, che

spesso viene confuso con l'ambizione. Le ricerche distinguono due cose: puntare in alto non porta a rimandare, mentre la paura di sbagliare e di essere giudicati sì. È quella paura, più che lo smartphone, a farci aprire una scheda nuova ogni volta che il lavoro diventa difficile.

Nel 1942 la filosofa Simone Weil scrisse a un amico poeta che l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità. È un'idea che vale la pena di ricordare. Ogni volta che la nostra attenzione viene ceduta senza accorgercene, perdiamo un po' di tempo; ma ogni volta che viene data per scelta, a un libro, a un lavoro, a una persona che ci parla, facciamo un regalo. Forse è questo che continua a dirci, dopo quasi un secolo e mezzo, quell'uomo di bronzo seduto con il mento sulla mano.

Struttura tego tekstu

- La pubblicità viene venduta a minuti di attenzione. → venire + imiesłów = „dynamiczna” strona bierna, tylko w czasach prostych: na pierwszym planie stawia tego, kto podlega czynności
- Nel 1889 la figura fu esposta da sola, e da allora è stata riprodotta moltissime volte. → essere + imiesłów działa we wszystkich czasach, także złożonych (è stata riprodotta, era stato collocato); wykonawcę czynności wprowadza się przyimkiem da
- Le notifiche vanno ridotte all'essenziale. → andare + imiesłów = musi być: vanno ridotte = muszą być ograniczone; a także biernie si: come si è visto

Spróbuj: zamień zdania na stronę bierną. Le aziende comprano la nostra attenzione. → La nostra attenzione Rodin ha scolpito il Pensatore. → Il Pensatore Bisogna proteggere il silenzio. → Il silenzio

Powtórz: strona bierna

Przydatne słowa

Włoski	Znaczenie
la merce	towar
contendersi	rywalizować o, wydzierać sobie
sfatare	obalić (mit)
la forza di volontà	siła woli
prestare attenzione	zwracać uwagę

Pytania

1. Chi doveva rappresentare, all'inizio, il Pensatore di Rodin, e dove doveva essere collocato?

2. Che cosa voleva dire Herbert Simon con «una ricchezza di informazioni crea una povertà di attenzione»?

3. Perché il pesce rosso e il «cervello prosciugato» vanno presi con cautela? E perché, secondo il testo, questa è una buona notizia?

4. E tu? Sei d'accordo con Simone Weil che l'attenzione sia una forma di generosità? Racconta un momento in cui qualcuno ti ha dato davvero la sua attenzione, usando almeno tre forme passive.

Wykorzystane źródła

- C. Stothart, A. Mitchum, C. Yehnert, «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. Csíkszentmihályi, *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».

Lecje włoskiego 1:1



Martin

nauka, technologia i etymologia

[Zarezerwuj przez
WhatsApp](#)



Licia

sztuka, cierpliwość i gramatyka

[Zarezerwuj przez
WhatsApp](#)

italianoconmartin.com - darmowe czytanki, gramatyka i słownictwo