

Kaybolan odak (ve nasıl geri kazanılır)

İtalyanca öğrenmek için kademeli okuma - B2 seviyesi



Metin İtalyancadır. Her bölümün altında yararlı kelimeler ve anlamları ile sorular var: yanıtlarını kutulara yaz.

<https://italianoconmartin.com/tr/okumalar/kaybolan-odak-ve-nasil-geri-kazanilir.html>

Che cosa succede nella testa quando il telefono vibra

Koşul cümleleri (periodo ipotetico): se vibra, ci distrae · se spegnessi, lavoreresti · se non l'avessero interrotta, avrebbe finito

Basta un ronzio

Nel 2015 tre psicologi della Florida State University hanno fatto un esperimento molto semplice. Hanno chiesto a un gruppo di studenti di svolgere un compito noioso ma impegnativo: premere un tasto ogni volta che sullo schermo compariva un numero, tranne quando il numero era il 3. Nella seconda parte della prova, senza avvertirli, i ricercatori mandavano ad alcuni di loro un messaggio o una chiamata. Gli studenti non rispondevano e non guardavano nemmeno il telefono: sentivano solo il suono o la vibrazione.

Eppure gli errori sono aumentati di molto, quasi quanto in altri studi su persone che il telefono lo usavano davvero, per parlare o per scrivere. La spiegazione è intuitiva: se il telefono vibra, la mente ci va, anche se la mano resta ferma. Chi mi ha scritto? Sarà importante? Se rispondessi adesso, farei prima? Bastano questi pensieri, che durano pochi secondi, per perdere il filo di quello che stavamo facendo.

Il prezzo di un'interruzione

Gloria Mark, dell'Università della California a Irvine, ha seguito per giorni interi impiegati, programmatori e manager, annotando minuto per minuto che cosa facevano. Ha scoperto che, quando un'attività veniva interrotta, quasi sempre la si riprendeva lo stesso giorno, ma in media dopo

ventitré minuti e quindici secondi, e dopo essere passati per altre due attività. Non si tratta di ventitré minuti persi a fissare il vuoto: è il tempo di una deviazione, durante la quale la mente salta da un compito all'altro.

In un esperimento successivo, Mark ha scoperto una cosa ancora più sorprendente: chi viene interrotto non lavora peggio, lavora più in fretta, e la qualità non cambia. Il prezzo, però, si paga in un'altra moneta: più stress, più frustrazione, più fatica. Se una giornata è fatta di cento piccole interruzioni, alla sera siamo esausti anche se non abbiamo fatto niente di speciale.

C'è poi un costo nascosto, che la ricercatrice Sophie Leroy ha chiamato «residuo di attenzione». Quando passiamo a un nuovo compito senza aver finito il precedente, una parte della mente resta indietro, attaccata a quello che abbiamo lasciato a metà. Così lavoriamo peggio anche sul compito nuovo. Se avessimo chiuso il primo lavoro, o almeno se ci fossimo scritti un appunto su dove riprenderlo, saremmo più lucidi per il secondo.

Il mito del multitasking

Ma chi è abituato a fare tante cose insieme non dovrebbe essere allenato? Nel 2009, a Stanford, un gruppo di ricercatori ha confrontato chi usa molti media contemporaneamente (la televisione accesa, la chat aperta, il telefono in mano) con chi ne usa pochi. Il risultato ha sorpreso gli stessi autori: i «multitasker» erano meno bravi, non più bravi, a ignorare le informazioni inutili e a passare da un compito all'altro.

Esistono, è vero, i «supertasker»: persone che riescono a guidare in un simulatore e intanto a risolvere problemi di matematica al telefono senza peggiorare in nessuna delle due cose. Nello studio che li ha scoperti, all'Università dello Utah, erano cinque su duecento, il due e mezzo per cento. Se pensi di essere uno di loro, la statistica dice che probabilmente non lo sei.

Il flow: fragile come una bolla di sapone

Negli anni Settanta lo psicologo di origine ungherese Mihály Csíkszentmihályi ha intervistato scalatori, chirurghi, giocatori di scacchi, ballerini e compositori. Volevano raccontare tutti la stessa cosa: certi momenti in cui il lavoro va avanti da solo, il tempo sparisce e ci si sente trasportati da una corrente. Molti usavano proprio questa immagine, e così lo stato ha preso il nome di «flow», cioè flusso.

Il flow arriva solo a certe condizioni: un obiettivo chiaro, un compito abbastanza difficile da impegnarci ma non così difficile da spaventarci, e la possibilità di capire subito se stiamo andando bene. Se il compito è troppo facile, ci annoiamo; se è troppo difficile, ci viene l'ansia. E soprattutto il flow ha bisogno di tempo per arrivare: se ogni dieci minuti arriva un messaggio, non arriva mai.

Pensiamo di nuovo a Giulia, che la mattina non riusciva a scrivere la sua relazione: se nessuno l'avesse interrotta, probabilmente l'avrebbe finita in un'ora. La buona notizia è che non serve cambiare carattere: basta cambiare le condizioni. Se domani spegnessi le notifiche per due ore, forse ti stupiresti di quanto lavoro riesci a fare.

Bu metnin yapısı

- Se il telefono vibra, la mente ci va. → birinci tip (gerçek): se + şimdiki zaman, ardından şimdiki veya gelecek zaman: gerçekten olan bir şey
- Se domani spegnessi le notifiche, forse ti stupiresti. → ikinci tip (olasılık): se + congiuntivo imperfetto, ardından condizionale presente
- Se nessuno l'avesse interrotta, l'avrebbe finita in un'ora. → üçüncü tip (geçmişte gerçekleşmemiş): se + congiuntivo trapassato, ardından condizionale passato

Siz deneyin: koşul cümlesinin doğru zamanlarıyla tamamlayın. Se (avere) ... più tempo, leggerei di più. Se ieri sera (spegner) ... il telefono, (dormire) ... meglio. Se arriva una notifica, la (guardare) ... dopo.

Tekrar edin: koşul cümleleri

Yararlı kelimeler

İtalyanca	Anlamı
l'interruzione	kesinti, bölünme
impegnativo	zorlu, emek isteyen
riprendere	yeniden ele almak
il residuo	kalıntı
lucido	zihni açık

Sorular

1. Che cosa hanno scoperto i ricercatori della Florida sulle notifiche che non guardiamo?

2. Che cos'è il «residuo di attenzione» e come si può ridurre?

3. Quali condizioni servono, secondo Csíkszentmihályi, per entrare nel flow?

4. E tu? Pensa all'ultima volta che hai perso la concentrazione. Che cosa sarebbe successo se nessuno ti avesse interrotto? E che cosa faresti se potessi organizzare la tua giornata come vuoi? Usa almeno tre periodi ipotetici.

Kullanılan kaynaklar

- 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».

1:1 İtalyanca dersleri



Martin

bilim, teknoloji ve etimoloji

[WhatsApp'tan rezervasyon yap](#)



Licia

sanat, sabır ve dilbilgisi

[WhatsApp'tan rezervasyon yap](#)

italianoconmartin.com - ücretsiz okuma, dilbilgisi ve kelime