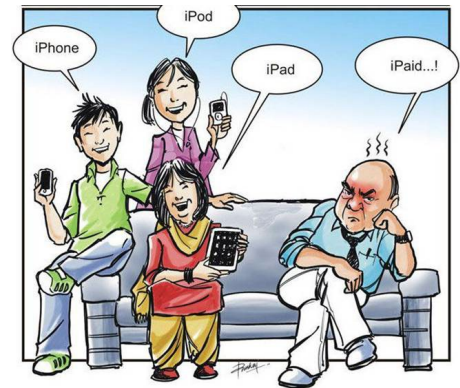


La Concentrazione

A cura di Suzanne Palermo¹

Oggi tutto corre. Piovono stimoli di ogni tipo; l'informazione ti travolge. Non fai in tempo ad accorgerti di ciò che ti accade che subito succede qualcos'altro. Questo fenomeno di viaggiare in quinta è dettato dall'onda della tecnologia, e la digitalizzazione ci ha messo lo zampino rendendoci tutti – o quasi – connessi al circuito della *Grande Rete*; impossibile starci dietro. I suoi pregi sono numerosi; diventano possibili cose inverosimili. Anche i limiti e le conseguenze negative sono numerosi. Ma il potere dell'innovazione fa la voce più forte.



Ci si chiede che fine farà *il poeta* insito nel cuore umano, o *il filosofo*, che pondera sul senso della vita, che osserva le stelle e si chiede cosa c'è "oltre". Ci si chiede se *i Valori Umani* riusciranno a reggere il colpo del ciber spazio, e delle branche della sofisticata tecnologia odierna; a sopravvivere all'artificio di avere migliaia di contatti con chi *non conosci*. "Chi lavora con testa, cuore e mani diventa un grande artista", diceva San Francesco. Che fine farà *"l'artista"* che si cela nell'animo umano? E, nel grande marasma in cui tutto sembra volgersi verso la propria fine, si potrebbe aggiungere, "e che fine farò "io"? Domanda legittima soprattutto per i più giovani.

Una simpatica vignetta che gioca con il prefisso "I" dei cellulari della casa Apple, ci fa sorridere, ma soprattutto suggerisce una riflessione. L'I nei dispositivi tecnologici sta per "Informatica" ma corrisponde anche al prenome "I" (Io) in inglese. Nella vignetta vediamo una famiglia entusiasta che esclama a turno: iPhone! iPod! iPad! Mentre il padre replica "I paid!" (Io ho pagato!). L'I sta anche per *Identità*. Ci si chiede fino a che punto ci stiamo identificando con questi strabilianti congegni *smart*, (I ...come intelligente!), ormai divenuti un prolungamento di noi stessi, così "funzionanti ma così poco funzionali."

Non avere più un rapporto con penna, carta, foglie secche che scricchiolano sotto i piedi e grandi spazi aperti; abbracciare il mondo ma paradossalmente per tramite di uno schermo, fa calare il rendimento perché la percezione della realtà cambia. Il corpo non si muove, i sensi sono meno alerti, le emozioni sollecitate a dismisura e la mente impazza; sovraeccitata non riesce più a stare ferma, non riesce più a *concentrarsi*. E se per "concentrazione" si intende il coordinamento tra le varie facoltà mentali e psichiche, nonché tra gli organi del nostro corpo, è presto detto; senza concentrazione smettiamo di funzionare!

La concentrazione è fondamentale per fare qualsiasi cosa, riflettere, pensare, parlare, mangiare, camminare, scrivere, guidare... ci aiuta ad essere efficaci ed efficienti, a raggiungere i nostri obiettivi. Concentrandoci ci si ricarica, perché la nostra energia psico-fisica non si sperpera ma si converge verso uno scopo, un punto, ed è diretta, sostenuta e nutrita da un'intenzione. Quando bisogna "raccolgere i pezzi di sé stessi" è perché abbiamo perso la giusta coesione, e anche la fiducia che solo la coerenza può darci: entrambi sono il frutto della concentrazione. Senza concentrazione si è distratti al lavoro, e a scuola si fa fatica nell'apprendimento. Che fare? *Concentriamoci* su ciò che si può fare per recuperare quello che stiamo perdendo. Possiamo:

- **Abbassare il rumore:** se l'ambiente in cui si vive è rumoroso non possiamo pretendere di rimanere concentrati, e ciò vale soprattutto per i bambini. Quindi: abbassa (o spegni) la televisione, la voce, le notifiche dei telefonini...allenati ad allentare e a ridurre gli stimoli.
- **Coltivare degli spazi di quiete:** durante la giornata una pausa è importante a tutte le età; è ristoratrice quell'ora di quiete, quella luce più tenue.

¹ Pubblicato sulla rivista Gentesana, maggio 2023

- **Dormire e riposarsi a sufficienza:** bisogna poter elaborare le esperienze, nonché le nuove informazioni quotidiane; e poi, se si è stanchi la concentrazione ne soffre!
- **Tenere duro:** non perdere la pazienza; anche le emozioni forti possono toglierci la concentrazione.
- **Tirare fuori i vecchi passatempo o crearne di nuovi:** puzzle, giochi di *memory*, modellismo, maglia, e poi disegna, ritaglia, incolla... e attiva la tua vena creativa!
- **Focalizzare l'attenzione:** non preoccuparti di essere un asso nel multitasking... affronta una cosa per volta e datti degli "step" se ti spaventa l'impegno che il tuo obiettivo comporta;
- **Ascoltare gli altri:** migliora la tua capacità di ascolto attivo e non farti distrarre da giudizi o la voglia di interrompere e avere l'ultima parola;
- **Far lavorare la memoria;** impara una nuova canzone, una filastrocca, una poesia, un mantra, una nuova lingua!
- **Non innervosirti con te stesso!** Bisogna voler bene anche a sé stessi, e quando si vuole bene si porta pazienza!
- **Allenarsi mentalmente:** regalati un momento per concentrarti sul tuo respiro e ripristinare il giusto ritmo e la centratura interiore. La grande corsa si ferma.

Esercizi di respirazione e postura aiutano la concentrazione e la percezione del "Qui e Ora". La pratica dello Yoga, ne è un classico esempio. Il termine YOGA vuole dire "UNIONE". Unione con cosa? Non certamente con un iPad, un iPod o un iPhone... ma con *Se stessi*; con "I AM" (Io sono). Tania Forni, (1971-2015), campionessa olimpionica ticinese di tiro all'arco disse: *"Per fare centro non mi concentro sul bersaglio, ma su un punto che si trova al di là del bersaglio"*. Seguiamo il suo esempio. Impariamo a zittire la mente (e quindi gli stimoli) portando l'attenzione non verso quello che "va e viene", ma verso un punto fermo, costante e che non cambia mai. In quel punto - uno spazio tutto interiore - possiamo concentrarci "su ciò che c'è, ma *che non si vede*". Varcare la soglia ti stupirà. Invece di trovarti davanti uno schermo, ti si apriranno gli orizzonti.