



L'attenzione rubata: ho cercato di vivere ma mi sono distratto

Categoria: Recensioni

Publicato: Lunedì, 04 Dicembre 2023 19:00

Erica Mastrociani

Se avete la sensazione che la vostra capacità di concentrazione si stia deteriorando, o se questo fenomeno lo osservate in persone che vi vivono accanto, vi consiglio la lettura di questo libro...

Partendo da un disagio personale e da alcune domande di fondo, frutto della propria esperienza personale, l'autore [Biografia | Johann Hari](#) ci racconta di un suo viaggio lungo 50.000 chilometri, durante il quale ha intervistato più di 250 esperti in tutto il mondo– neuroscienziati, studiosi di scienze sociali e politiche ed esperti di nuove tecnologie - per capire il fenomeno e scoprire come e se possiamo riappropriarci della nostra attenzione. Durante il cammino ha raccolto prove concrete che confermano che stiamo realmente sviluppando una cultura patogena della concentrazione individuale e collettiva.

Se, dopo aver letto queste prime righe, pensate che l'argomento sia interessante vi do ulteriori tre ulteriori buoni motivi per immergervi nella lettura di questo libro: il primo, che penso abbiamo sperimentato diverse volte, è che una vita piena di distrazioni rischia di limitarci molto in termini di opportunità e comprensione del mondo. La seconda è che il frammentarsi dell'attenzione sta generando una grave crisi nell'intera società perché, quando la capacità di concentrarsi crolla, lo stesso accade alla capacità di risoluzione dei problemi e la democrazia, per essere efficace, richiede l'abilità di persone capaci di prestare attenzione abbastanza a lungo per identificare i problemi reali, distinguendoli dalle fantasie, per trovare delle soluzioni possibili. Il terzo motivo è che, se comprendiamo quello che sta succedendo possiamo cominciare a cambiare la situazione.

L'autore individua 12 forze/fenomeni che stanno minando la nostra capacità di prestare attenzione alla realtà: la velocità; la frammentazione; la mancanza di sonno e di riposo; il collasso della lettura prolungata; il collasso della capacità tutta umana del "vagare con la mente"; l'ascesa rapida di una tecnologia che può rintracciarci e manipolarci senza limiti; l'affermarsi dell'ottimismo crudele che si verifica quando ad un problema complesso viene offerta una soluzione individuale ottimistica e semplicistica: della serie "basta che ti dai da fare!" sapendo fin da subito che il risultato sarà un fallimento; l'aumento dello stress e come questo induce la vigilanza, quello stato di preoccupazione costante che non ci permette di ragionare serenamente; la diffusione esponenziale nei bambini, ma oggi anche negli adulti, dei sintomi del ADHD cioè il disturbo da deficit dell'attenzione; il deterioramento della nostra dieta e l'inquinamento costante; l'isolamento fisico e psicologico dei giovani.

In definitiva la nostra attenzione è un bene prezioso che va curato, conservato e allenato. È una specie di luce che rischiarà il mondo e che lo rende visibile: è la luce della conoscenza, del perseguimento delle nostre ambizioni ed è ciò ci rende pienamente vivi. In volume si chiude con un interessante elenco di gruppi che, nel mondo, si stanno già impegnando per migliorare questo preoccupante stato di cose.

di **Johann Hari** *La nave di Teseo* Giugno 2023

L'attenzione rubata: ho cercato di vivere ma mi sono distratto

Categoria: Recensioni

Publicato: Lunedì, 04 Dicembre 2023 19:00

Erica Mastrociani



INFORMAZIONE, STORIE, APPROFONDIMENTI DALLE ACLI N. 11-12 novembre-dicembre 2023