

## RIFLESSIONI SU ATTENZIONE E CURIOSITÀ

Quando si esegue una procedura, un'attività, in modo continuo e ripetuto nel tempo, il cervello memorizza e sedimenta questo processo, evitando che si debba tornare ad impararlo. In pratica la ripetizione, l'esercizio continuo crea quella che si chiama “sedimentazione sottocorticale”, responsabile della memoria a lungo termine. Questa memoria si trova nel **cervelletto**: nella **parte anteriore** ci sono gli **schemi motori**, nella **posteriore**, gli **schemi mentali**.

Esercitare abitualmente uno schema motorio (memoria procedurale) oppure uno schema cognitivo (concetto mentale) determinerà un **AUTOMATISMO**.

infatti:

1. Posso spiegare una lezione che conosco bene e pensare ad altro
2. Posso parlare in pubblico usando il mio linguaggio retorico super-allenato e pensare ad altro (e quindi non emozionarmi)
3. Posso fare attività come il blind cutting, guidare, andare in bici, deglutire, fare ginnastica, suonare uno strumento, conoscere poesie, definizioni ecc.

**Perché queste attività le ho automatizzate.**

La natura ci ha dotato di una sorta di pilota automatico cognitivo e motorio che crea l'automatismo, in modo tale che io possa dirigere le mie energie e la mia attenzione da un'altra parte.

**Cosa crea l'automatismo?** La ripetizione, l'esercizio, l'allenamento.

Questi automatismi sono conquiste che ti permettono di evitare di imparare daccapo, di risparmiare energia, ma spesso **ti allontanano dalla tua consapevolezza**.

Possiamo fare questa **analogia**: lo schema acquisito è come il navigatore GPS nella propria auto, mentre la strada è la realtà:

## GPS : schema mentale = STRADA : realtà

**Il GPS è il nostro pilota automatico quando siamo nel mondo**, mentre la strada è quando il nostro cervello abbandona la funzione automatica per passare a quella manuale.

**L'esempio della guida in auto:**

- (GUIDA SOVRAPPENSIERO) automatica, pensando ad altro, parlando con chi si trova al tuo fianco: **in condizioni ordinarie**.
- (GUIDA CONSAPEVOLE) reale, con cura, con consapevolezza, priva di automatismo: **quando piove, quando c'è buio, se c'è un pericolo**.

**Prima “consapevole” riflessione:**

gli automatismi sono utili, ma ti allontanano dalla realtà, mentre lo sforzo di attenzione e concentrazione ti avvicinano ad essa, creando CONSAPEVOLEZZA.

**Domanda FONDAMENTALE:** cosa crea le condizioni per abbandonare l'automatismo e passare alla guida reale?

La condizione fondamentale è **UN CAMBIAMENTO IMPROVVISO nell'AMBIENTE**.

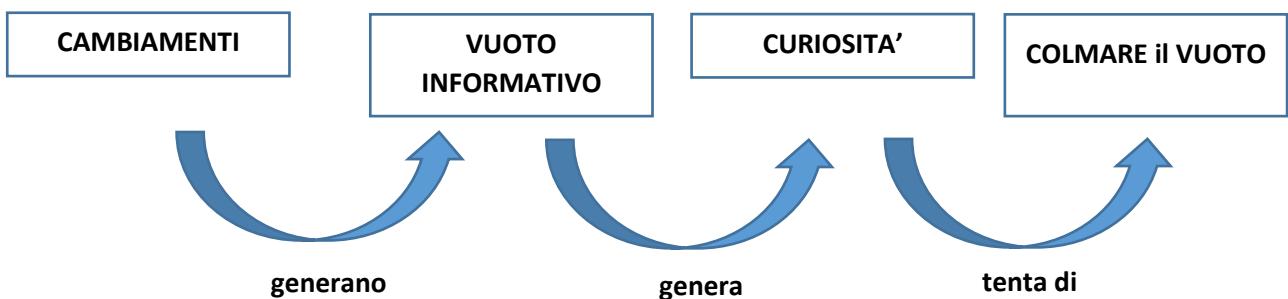
Ogni volta che si crea un **cambiamento repentino**, nel cervello si determinano dei **picchi di attività elettrica** (nel linguaggio medico, si dice che i neuroni sparano). Questi picchi di attività elettrica si realizzano perché il cervello entra in uno **stato di veglia**, nel tentativo di capire la **natura del cambiamento**. Questa veglia noi la chiamiamo **curiosità**.

**Ed allora come nasce la curiosità?** Quando nell'ambiente ci sono **informazioni incomplete**, ci sono dei **vuoti informativi**; questi **vuoti** *potrebbero destabilizzare la mia sopravvivenza!* **Ho un forte bisogno di colmare questi vuoti!** Come? *Mediante la NARRAZIONE: forse sta succedendo questo? Forse succederà questo? È colpa di tizio? Il Signore ha voluto così! È meglio che faccia così, altrimenti...*

Da un punto di vista **neuroendocrino** è interessante notare che la **NARRAZIONE che è capace di colmare i vuoti** è sempre accompagnata da un rilascio di **DOPAMINA** (il neurotrasmettore del piacere).



## Ribadiamo il **CONCETTO CENTRALE**:



### Riflessioni filogenetiche (evoluzionistiche).

I primi esseri umani si sono evoluti in un ambiente costantemente minaccioso. In ragione di ciò hanno sviluppato l'aggressività, la forza bruta e quel corredo di comportanti che ora noi chiamiamo immorali. Con il trascorrere del tempo *l'uomo ha imparato a decifrare l'ambiente*, spesso è riuscito a controllarlo e prevederlo. Tuttavia restava ancora una **minaccia costante**: non è mai riuscito a prevedere il comportamento **dell'animale più minaccioso, se stesso!** Ecco spiegata la spiccata curiosità per il comportamento umano. *L'animale umano è complesso ed imprevedibile, pertanto i continui vuoti informativi che genera creano nei suoi simili un'attrazione perenne per i suoi comportamenti* (è un vano tentativo di schematizzarlo, di prevederlo). Ma come? Attraverso *ripetute narrazioni su tutte le persone che frequentiamo!*

## ATTRAZIONE PER L'AMBIENTE

1. Desiderio di esplorare
2. Ambiente virtuale: mi sento più al sicuro, il mio desiderio di esplorare è più forte
3. La notifica su WhatsApp: un vuoto informativo! Il bisogno irrefrenabile di colmare il vuoto.

## ATTRAZIONE PER I COMPORTAMENTI UMANI

1. Siamo affascinati dai pettegolezzi
2. Siamo attratti dal GRANDE FRATELLO
3. Siamo attratti dalle trasmissioni di MARIA DE FILIPPI
4. Siamo attratti da T. ISLAND
5. Siamo curiosi di sapere cosa c'è nella borsa di una DONNA
6. Siamo curiosi di sbirciare nel telefono altrui (mamma, amica, moglie, ecc)
7. Siamo attratti dai viaggi (desiderio di esplorare)
8. Se sono un oratore posso attrarre "switchando" dall'italiano al dialetto.
9. Posso "switchare" con il tono di voce, il corpo.
10. Penna rossa-penna blu, evidenziatori, ecc....



- C'è un cambiamento lì fuori?
- Il cambiamento è preoccupante?
- Ho necessità di controllare, di prevedere!
- Ho commesso un errore?
- Qualcosa è andato come non avevo previsto?

ho necessità di ..

**CURIOSITA'**  
**ATTENZIONE**



**LA MENTE ha creato un **SOFTWARE** per tutto ciò:**

### **IL RAPPORTO CAUSA-EFFETTO**



**Bisogna stabilire connessioni (relazioni) per trovare un ordine nella complessità.**



**cosa succede se si stenta**

**(si fatica) a trovare  
rapporti di causa-effetto?**



**Il mio cervello li INVENTA**

**(RELIGIONE,  
SUPERSTIZIONE,  
MITOLOGIA, ecc)**



**in definitiva: le narrazioni che crea il cervello**

**sono operazioni di ritaglio**

**del REALE, assemblate**

**per generare “flussi tranquillizzanti”**

**Ruolo del PERCHE' nella narrazione.**

## **RICAPITOLANDO**

**Il cambiamento nell'ambiente crea un **gap informativo**, la mente si “**attizza**” per creare rappresentazioni della realtà finalizzate a colmare il vuoto. In questo modo nasce la curiosità (alimentata in primis dall'ambiente e dai comportamenti umani).**

### **Domande:**

- 1. Come è nata la SCIENZA**
- 2. Come è nata la RELIGIONE**
- 3. Quando non conosco qualcosa, cosa faccio?**
- 4. Come mi cattura un libro di narrativa?**
- 5. Come mi coinvolge un insegnante?**
- 6. Chi è più interessante un ragazzo abitudinario, oppure un ragazzo imprevedibile?**
- 7. Se faccio sempre le stesse cose mi ... ... ... ... ...**
- 8. Gli imprevisti mi C\_ T \_ U \_ A N \_.**
- 9. Che cos'è la NOIA?**
- 10. La paura per l'ignoto ci porta ad I\_V\_N\_A\_E storie TR\_N\_U\_I\_L\_Z\_A\_TI.**