

# Attenzione!

*Le emozioni hanno un effetto dissociativo (distragente) sulla coscienza presumibilmente perché viene posta in rilievo unilaterale ed eccessivo una rappresentazione, per cui troppa poca attenzione rimane disponibile per l'altra attività cosciente della psiche. Ne consegue che tutti gli altri processi più meccanici e più automatici vengono liberati e acquistano progressivamente una certa indipendenza a spese [...] della coscienza*

*Carl Gustav Jung, Simulazione di malattia mentale, 1903*

Per garantire la maggiore sicurezza possibile nella circolazione stradale, sono attuabili molte misure di tipo tecnico e normativo, quali meccanismi per ridurre le conseguenze degli incidenti, oppure l'imposizione e il controllo su norme sempre più severe. Ma un aspetto davvero difficile sul quale intervenire è dato dal livello di attenzione, e all'opposto di distrazione, di chi vi prende parte, sia esso conducente oppure pedone.

In linea generale, è possibile definire l'attenzione come una delle capacità cognitive della mente, tesa a permettere l'esecuzione di compiti in un ambiente nel quale si è sottoposti a una miriade di informazioni provenienti sia dall'esterno sia dall'interno. Senza tale facoltà, saremmo sopraffatti da questa mole di dati, dati che l'attenzione permette di selezionare, riuscendo inoltre a dirigere un numero maggiore o minore di risorse ai compiti che ci troviamo a dover svolgere.

Ne risulta che la mente umana ha la grande capacità di

concentrarsi esclusivamente su un compito specifico, come pure di svolgerne alcuni contemporaneamente. Si tratta di una capacità che può divenire un limite, nel momento in cui l'abitudine o la presunzione inducono a esagerarne le possibilità. Inoltre, come vedremo, molto si fa per attrarre l'attenzione, con scopi contrastanti rispetto alle esigenze della sicurezza. Nonostante le sue grandi doti, infatti, l'attenzione umana è una risorsa limitata in termini quantitativi e, strutturalmente, rischia di compiere errori quando si trovi ad assolvere più compiti simultaneamente.

Recentemente, si è avuto un esempio di come, intuitivamente, siano chiari a tutti i limiti della capacità attentiva, nonché la sua tendenza a dirigersi in una direzione o nell'altra in base ai propri scopi e interessi. Durante una partita dei play off di basket nel campionato italiano di LegaDue, i tifosi della squadra di casa hanno intrapreso un'originale iniziativa. Per distrarre i giocatori della squadra avversaria hanno esibito

nelle tribune gigantografie di belle ragazze seminude in pose osé, pensando in questo modo di influire sul risultato. Le cose sono andate diversamente – la squadra di casa, infatti, è stata sconfitta – anche perché era difficile che l'eventuale distrazione riguardasse solo i giocatori della squadra avversaria. Eppure, questa situazione non ricorda quella in cui viene a trovarsi spesso l'automobilista? Le strade che percorriamo ogni giorno sono costellate da enormi cartelloni che, a scopo pubblicitario, pongono innanzi a immagini di bellezze femminili (ma non solo, segno che nel marketing le pari opportunità esistono eccome!). Gettare una prima occhiata diviene allora un gesto automatico, lanciarne una seconda e magari indugiarsi qualche attimo diviene, per dirla con Nietzsche, *umano, troppo umano!* Come si è detto, l'attenzione è una risorsa limitata, quindi più la si dirige da una parte, più la si toglie dall'altra. C'è da chiedersi, allora, se compito del legislatore non sia quello di limitare le forme di distrazione, quindi se i cartelloni di cui sopra, giammai per motivi morali, bensì per le possibili conseguenze nefaste, non meriterebbero un intervento o quantomeno una riflessione. Naturalmente, tali attenzioni non dovrebbero riguardare solo le immagini a tema sessuale, ma la cartellonistica in genere. Lo stesso effetto distraente può essere causato anche da semplici scritte, offerte pubblicitarie o simili. In alcuni casi vengono impiegate tecniche specifiche, tese ad attrarre ancora di più l'attenzione dell'automobilista. Tra queste, vi è l'utilizzo di caratteri grafici più piccoli del necessario, allo scopo di impegnare per più tempo chi volesse provare a leggerli.

Un altro espediente prevede che il manifesto pubblicitario riporti un breve slogan, scritto con un evidente errore di ortografia. Mi è capitato personalmente di fare esperienza di quest'ultimo tipo di tecnica, trovandomi a osservare per alcuni attimi, incredulo, l'enorme cartellone che mi stava davanti, con possibili conseguenze nefaste sulle mie capacità di guida. Se le nostre capacità di attenzione, infatti, sono in grado di permetterci l'esecuzione di più compiti, ciò avviene a scapito dell'accuratezza del compito meno pregnante in quel momento. Distratti da qualcos'altro mettiamo, per così dire, il pilota automatico. La nostra guida sarà quindi sufficientemente buona in condizioni ordinarie, ma deficitaria in caso di eventi eccezionali quali la necessità di manovre improvvise o il dover fare fronte a gesti imprevedibili di altri automobilisti.

Ci siamo occupati, sinora, solo di ciò che avviene all'esterno dell'abitacolo, ma forse è proprio al suo interno che si annidano i maggiori pericoli. Nella tasca di molti, se non tutti, gli automobilisti vi è, infatti, un telefono cellulare. Com'è ovvio, parlare al telefono durante la guida può essere molto pericoloso, ma negli ultimi anni la questione si è complicata parecchio, dato che i telefoni cellulari oramai non sono più solo telefoni, bensì piccoli computer connessi alla rete. Ne consegue che il telefono divenga il centro dell'attenzione dell'individuo, in quanto connessione con il mondo dei suoi interessi e delle sue relazioni. Tramite applicazioni quali Facebook, Twitter e altre simili, l'utente mette il proprio mondo interno a disposizione del prossimo, espone le proprie idee ed emozioni, segue gli umori altrui, le vicende di persone alle quali tiene. Ne consegue che, oltre a rappresentare

un sofisticato frutto del progresso tecnologico, il telefono cellulare sia oggi un concentrato di contenuti emotivi, di possibili successi o insuccessi narcisistici (ossia relativi alla percezione del proprio valore, in quanto auto attribuito oppure riconosciuto dagli altri). Forse per queste ragioni, il cellulare diviene oggetto di culto, occupando un posto indispensabile nella vita di molti, fino al prodursi di fenomeni di dipendenza e, quando non sia possibile disporre, di sintomi di astinenza.

Per quanto attiene al tema qui trattato, basti pensare a cosa accade quando questo universo emotivo viene a collocarsi all'interno di un'auto. Il conducente si trova continuamente esposto all'arrivo di emozioni da parte della propria rete sociale, potenzialmente in contatto con l'intero insieme dei suoi interessi. Difficile che possa rinunciare alla tentazione di controllare cosa sta accadendo in quel mondo, di leggere una mail, di vedere cosa l'amico o l'amica, magari oggetto di intensi sentimenti, ha appena scritto sulla propria homepage o risposto in una chat. Ne risulta una grande possibilità di distrazione, tanto che, paradossalmente, gli aspetti relativi all'impiego delle mani per utilizzare il telefono divengono secondari rispetto a quelli prodotti, sul livello di attenzione, dal coinvolgimento emotivo. Si tratta, in questo caso, di un problema sul quale certo la normativa potrà influire, senza però evitare di passare da un lavoro di tipo educativo e, oserei dire, etico.

Per concludere questa breve e certo non esaustiva riflessione, vorrei volgere lo sguardo, parafrasando il titolo di un celebre film, *alle distrazioni degli altri*. Faccio riferimento alla possibilità di incontrare qualcuno completamente distratto, talmente disattento da mettere in pericolo la propria vita e quella altrui, una sorta di mina vagante che si aggira per le strade. Mi riferisco al pedone, ma lo stesso può dirsi del ciclista, completamente preso dall'ascolto della musica in cuffia. Si tratta di una situazione molto particolare, poiché l'ascolto in cuffia, proprio per raggiungere il miglior risultato in termini di godibilità, produce nell'utente un totale stato di isolamento acustico. Perdendo la possibilità di utilizzare l'udito per regolare il proprio comportamento nell'ambiente, rimane la possibilità di affidarsi solo alla vista, anch'essa in qualche modo annebbiata dalla quasi totale concentrazione sulla musica ascoltata. Ne risulta una sorta di stato dissociato, totalmente incongruo rispetto al comportamento che si sta attuando. Può così capitare, come è successo a chi scrive, di trovarsi alla guida della propria auto e, per poco, non essere *investiti* da una giovane assorta dalla sua musica che, senza guardare né avvertire la mia presenza, attraversa la strada evitando, solo per pochi centimetri, di essere travolta.

Tutto questo, beata lei, senza neppure accorgersene! ■

**\*Psicologo-psicoterapeuta  
davide.stroscio@libero.it**