
Allenare l'attenzione con la meditazione

Autore: Benedetta Ionata

Può essere difficile concentrarsi quando si studia o si lavora. Eppure, l'attenzione può essere allenata. Uno dei modi è quello di praticare la meditazione.

La capacità di focalizzare l'attenzione sulle questioni rilevanti, ignorando il superfluo, ha svolto un ruolo fondamentale nella sopravvivenza umana nel corso della storia. Essa ci consente di concentrare la nostra consapevolezza su elementi cruciali del nostro ambiente, decisioni importanti o pensieri interni.

Mantenere la concentrazione rappresenta una sfida costante per individui di tutte le età, e da sempre le persone cercano strategie, trucchi o farmaci per mantenerla. Mentre l'attenzione ci aiuta nell'apprendimento, nel lavoro e nella costruzione di relazioni soddisfacenti, la sua compromissione rende arduo qualsiasi risultato. Sebbene alcuni possano sembrare dotati di maggiore controllo, la capacità di attenzione varia tra le persone a seconda delle circostanze, delle distrazioni e di fattori come l'uso di stimolanti. Individui con il **disturbo da deficit dell'attenzione** o altre condizioni possono trovare particolare difficoltà nel concentrarsi. Le distrazioni possono derivare da fattori interni, come pensieri erranti, o esterni, come notifiche di messaggi, e quando la mente è disturbata o deviata, riconcentrarsi può sembrare quasi impossibile, specialmente in situazioni noiose o impegnative.

Alcuni studiosi dell'attenzione la vedono come un muscolo che può essere potenziato con la pratica e ritengono che alcune strategie possano essere particolarmente efficaci nel lungo periodo. **La consapevolezza è una di queste**, poiché sviluppa la capacità del cervello di dirigere l'attenzione su segnali specifici.

La meditazione, che fa parte di questo allenamento, **può aiutare a mantenere la calma e la concentrazione** quando la mente divaga. La pratica può facilitare l'accettazione e la gestione di pensieri negativi e migliorare la consapevolezza personale, e quindi si porta avanti una esercitazione mentale che mira a **ridurre la reattività ai pensieri e sentimenti negativi, spesso fugaci, capaci di disturbare e deviare l'attenzione**. Pur non eliminando i pensieri, la meditazione può ridurre il rumore mentale, ed è stato dimostrato che **anche solo 10 minuti di meditazione aumentano le onde alfa cerebrali, associate al rilassamento, e riducono ansia e depressione**.

Ci sono diversi motivi per provare **la meditazione**, e uno di questi è perché **aumenta la concentrazione, riduce lo stress e promuove la calma**, aiutando inoltre a riconoscere ed accettare emozioni negative. Il tipo di meditazione da provare dipende dagli obiettivi personali, e ad esempio la meditazione consapevole si concentra su un singolo punto di riferimento, come il respiro o un mantra, riducendo la distrazione e promuovendo la vivenza del momento presente.

Non è necessario svuotare completamente la mente durante la meditazione, perché **è normale che i pensieri vaghino quindi la chiave è notarli e riportare gentilmente l'attenzione alla pratica**. Inoltre, ricordiamoci che la durata della meditazione è meno importante della costanza, i principianti infatti possono iniziare con brevi sessioni da tre a cinque minuti e aumentare gradualmente. Infine non dimentichiamoci che, come diceva il monaco e poeta buddista vietnamita **Thich Nhat Hanh**, **“la meditazione non è un'evasione, ma un incontro sereno con la realtà”**.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
