

---

# 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](mailto:rete@cittanuova.it)**

—