

LE SFUMATURE DELLA CONCENTRAZIONE



Percorso fotografico



"Giove pittore di farfalle, Mercurio e la Virtù" - Dosso Dossi



Il dualismo della comunicazione

Il processo di allineamento all'opinione dominante è un processo di allineamento del singolo?

La maggior parte delle proteste mira a trasmettere un messaggio. Senza la possibilità di esprimere liberamente opinioni, le assemblee pubbliche sarebbero semplicemente dei raduni di persone incapaci di comunicare alcunché. Tuttavia, è sufficiente partecipare ad una manifestazione di massa per veicolare ideali importanti? Spesso, nel contributo del singolo vi è un condizionamento sociale del pensiero e delle idee, dettati da un'emotività che diviene il coefficiente di maggior rilievo, non una reale compartecipazione di intenti, prova ne sia la facilità di distrazione e l'allontanamento dall'elemento catalizzatore della reazione sociale. Nello scatto che immortalava la manifestazione, la donna che sta utilizzando il cellulare, contribuisce alla trasmissione del messaggio che vuole veicolare il sistema di coesione sociale in cui si trova? La partecipazione attiva, la libertà di pensiero del singolo, si scardinano da una manifestazione collettiva di intenti e pensieri, determinando uno iato tra quanto espresso dalla massa e quanto sentito dal singolo individuo, quasi determinando una diminuzione dell'efficacia di trasmissione dell'informazione per la quale si vivono situazioni di aggregazione sociale.

Lidia Scaturro



Sovrastimolazione uditiva

Avere consapevolezza di sé per vivere bene in società

È davvero possibile per quest'uomo al computer riuscire a trovare la concentrazione giusta tra gente che parla e i rumori degli altoparlanti del treno? Questo è ciò che mi ha spinto a soffermarmi su questa comune scena.

In una società come la nostra infatti, dove tutti e tutte siamo costantemente sovrastimolati soprattutto tramite vista e udito, sembra quasi necessario ritornare ad un equilibrio, cercare a volte di distaccarsi e mettere uno stop come il ragazzino a sinistra, ma a che fine?

È importante avere consapevolezza di ciò che aiuta, ciò che funge da facilitatore e ciò che invece è una barriera e ostacola la strada verso il nostro obiettivo; arrivare quindi a comprendere quale luogo risulta per me più consono e dove posso esprimere al meglio le mie potenzialità. Per alcuni infatti avere un sottofondo uditivo come la musica o una persona che parla può essere d'aiuto ma non per tutti; risulta per questo importante saper rispettare e valorizzare l'altro poiché diverso da me. Tutto questo implica dunque la responsabilità, anche e soprattutto da parte degli insegnanti, di educare alla consapevolezza delle proprie caratteristiche e al rispetto di quelle altrui.

Eleonora Casali



La magia del teatro

A teatro è necessario stare sempre in silenzio? Ci sono momenti in cui è fondamentale mantenere il silenzio in sala e altri durante i quali i bambini possono esternare le loro emozioni in tutta tranquillità. In genere, sono gli attori stessi che fanno domande ai bimbi in platea, chiedendo, magari, il loro aiuto per cercare qualcosa o qualcuno. Il silenzio a teatro è una forma di rispetto per gli altri, attori in primis, che potrebbero perdere la concentrazione e per gli altri spettatori che vorrebbero godersi lo spettacolo in tranquillità. È anche una forma di rispetto per se' stessi perché, se parlo e mi distraigo, posso perdermi qualche battuta importante e non capire bene come si svolge la storia rappresentata. Molto importante è la bravura degli attori e delle attrici nel riuscire a catturare l'attenzione dei bambini: se i piccoli spettatori sono coinvolti nello spettacolo riusciranno a mantenere alta la concentrazione per il tempo necessario.

Giorgia Regattieri

Il rumore dei pensieri

Museo Palazzo Albergati - Bologna

Siamo a Bologna, Museo Palazzo Albergati in una giornata fredda di Marzo. Sullo sfondo le pareti azzurre della stanza e due opere, tra le più significative per me, di Banksy. Al centro della stanza, immersa in un profondo silenzio, un elemento d'arredo comune in un museo. Una panca color tortora, vellutata, luogo comune del riposo contemplativo. Ma è davvero così per l'uomo accomodato nell'angolo all'estrema destra? Seduto, ricurvo, vestito di nero, regge il capo con una mano e nell'altra stringe il suo smartphone. È concentrato? Su cosa? Forte è l'antitesi tra ciò che comunica l'ambiente e ciò che comunica l'uomo con il suo atteggiamento. In un luogo che riconosce la sua essenza nel silenzio e nella contemplazione, quel rivolgere le spalle alle opere d'arte emana un rumore cupo e caotico che appare il medesimo che il soggetto rappresentato avverte nella sua mente. E' davvero sufficiente un contesto silenzioso e tranquillo per fermare la forza dei pensieri?

Giulia De Simone





Il silenzio come forma di rispetto

Il silenzio favorisce solo la propria concentrazione o può essere considerato anche una forma di rispetto verso gli altri?

Spesso per riuscire a concentrarsi al meglio abbiamo bisogno che l'ambiente che ci circonda non sia rumoroso e distraente e per questo ricerchiamo il silenzio. Proviamo, però a cambiare prospettiva e a vedere la situazione dal punto di vista dell' "altro" che si vuole concentrare: ha, allo stesso modo nostro, bisogno di silenzio che in questo caso noi siamo richiamati a fare.

Ed ecco come fare silenzio non favorisca solamente noi ma anche gli altri, ecco come esso diventi una forma di rispetto nei confronti delle attività che gli altri svolgono e per le quali necessitano di concentrazione.

Cerchiamo ora di estendere questa situazione all'intero insieme delle creature: come è visibile nella foto per poter, dal nostro punto di vista ammirare gli animali e, dal loro punto di vista permettergli di continuare a fare ciò che stanno facendo, c'è bisogno di non fare rumore.

Come noi necessitiamo di un ambiente silenzioso, anche gli altri hanno diritto allo stesso ed è a partire da questa consapevolezza che nasce la concezione di silenzio come forma di rispetto nei confronti degli altri.

Alice Natalini



Il suono della natura

Secondo il teorico Rousseau “La migliore scuola è all'ombra di un albero”, infatti studiare all'aperto, oltre a stimolare la creatività, aiuta anche la concentrazione.

La vita quotidiana può essere estenuante per il nostro cervello, che è costantemente bombardato da stimoli digitali e richieste cognitive. La natura ci offre una pausa ben necessaria.

I vari suoni della natura, come il cinguettio degli uccellini o il vento che soffia tra le foglie di un albero, possono diminuire lo stress e l'ansia come ci dicono molti studi. Infatti rallenta la nostra attività mentale sempre eccessivamente stimolata. Passare del tempo all'aperto quindi può essere la medicina migliore per la mente, confermata dalla scienza.

Martina Stranieri