

MIND-WANDERING

ovvero

LA MENTE VAGABONDA

CONTROCORRENTE



La redazione di Net Working:
Roberto Franzini & Marilù Cecere

Vi ricordate la canzone di Nada e Nicola Di Bari: “..che colpa ne ho se il cuore è uno zingaro e va, catene non ha il cuore è uno zingaro e va..”? Immagino che la stiate già canticchiando.. ma l’oggetto della nostra riflessione che vorremmo condividere con i lettori della nostra rubrica non sarà il cuore vagabondo, in quanto a non aver catene è la nostra mente.

Chissà quante volte vi sarà capitato di perdervi nei vostri pensieri, di pensare alla prossima vacanza mentre state inviando la mail al vostro capo, oppure nel bel mezzo di una riunione di lavoro di proiettarvi in una situazione litigiosa con un collega o viceversa mentre ci fate sesso. Beh, vi confessiamo che ci è accaduto di “perderci” anche durante la scrittura di questo editoriale. Tutte queste manifestazioni sono note con il termine **mind wandering** o **mente vagabonda**.

Se pensate anche voi di essere “affetti” da tale fenomeno non allarmatevi! Il mind wandering è un fenomeno che ci accomuna; infatti, come emerso da diversi studi, le nostre menti divagano in media per il 46.9% del tempo; la mente vagabonda fa pertanto indissolubilmente parte della nostra vita in quanto alla base del funzionamento del nostro cervello.

Ma tale fenomeno, al quale sembra non possiamo sottrarci, è positivo o negativo? Crea benessere in quanto via di fuga e valvola di sfogo o è vissuto in maniera frustrante poiché causa di distrazione e perdita di tempo?

Secondo un recente studio condotto da A. Killingsworth e D. T. Gilbert- ricercatori della Harvard University – le persone sperimenterebbero maggior benessere quando rimangono concentrati e focalizzati sulle proprie attività poiché questo genera maggior gratificazione e senso di padronanza della situazione. Viceversa, secondo tale studio, il vagabondare con la mente non contribuirebbe ad aumentare il benessere psicologico. Questo dipende dal fatto che le divagazioni della mente non sempre ci portano a pensieri felici ma approdano anche verso pensieri neutrali o addirittura spiacevoli. In altri termini il vagabondare con il pensiero potrebbe essere la causa della perdita della calma o condurre a sentimenti di frustrazione legati alla sensazione di “aver perso il filo” e di non aver prodotto il risultato sperato o addirittura di non aver prodotto nulla.

Tuttavia il fenomeno della mente vagabonda non va demonizzato come minaccia alla performance poiché, come sostenuto da diversi studi nell’ambito delle neuroscienze (Raichle et alri 2001), avrebbe diverse funzioni.

Tali digressioni, infatti, possono produrre risvolti estremamente positivi. Uno tra i più importanti è il **refresh della mente**: lasciare la mente libera per qualche momento ci permette di ricaricare e rigenerare le nostre energie per dedicarci nuovamente all’attività sulla quale eravamo impegnati. Un’altra funzione del wandering è legata alla **programmazione e progettazione del futuro**: questo processo mentale consente di generare previsioni sulla propria vita necessarie a navigare con successo nel mondo reale. Basti pensare all’importanza che potrebbe esercitare questo meccanismo nei processi decisionali legati al proprio futuro lavorativo. Da questo punto di vista la nostra esperienza professionale ci insegna come ad esempio nuovi orizzonti si siano delineati proprio a partire da un’idea “vagabonda” insinuatasi improvvisamente... e chissà se anche per voi il pensiero di una vacanza da sogno non si traduca in un’idea imprenditoriale ben precisa!

Altro aspetto rilevante è l’ **aumento della creatività**, sia in termini di idee nuove che di nuove soluzioni per “vecchi” problemi. Ci sono infatti innumerevoli esempi che ci portano ad affermare che le più grandi invenzioni derivino da momenti di vagabondaggio della mente. Provate a pensare quali opportunità avremmo perso se Newton, distratto dalla caduta della mela, avesse continuato -dopo qualche imprecazione- a leggere il suo libro, piuttosto che lasciare la mente libera di vagare, arrivando a formulare quella che sarebbe poi diventata la teoria sulla gravitazione universale.

Sembrirebbe dunque che se lasciata “selvaggia” la mente vagabonda potrebbe perdersi lasciandoci un senso di disagio e disorientamento, e che viceversa se associata ad una buona capacità realizzativa può consentirci di tradurre “intuizioni per caso” in performance efficaci o perché no in grandi scoperte! È dunque fondamentale imparare a utilizzare al meglio le potenzialità del mind wandering, trovando un equilibrio tra un sano vagabondaggio e la capacità di focalizzare i propri sforzi affinché un pensiero zingaro non rimanga solo tale.

Ma come fare per canalizzare al meglio le nostre energie ed evitare che il mind wandering diventi un ostacolo alla nostra capacità di perseguire gli obiettivi, rimanendo concentrati?

Il primo imperativo è: **“non improvvisare”**, ciò significa investire tempo nella pianificazione delle cose da fare definendo le priorità, i compiti chiave ed individuando limiti di tempo precisi.

Altro imperativo importante è: **“analizzati e stimolati”** ovvero cerca di esaminare e comprendere le scuse che ti sei dato in passato per non aver portato a termine un’attività e demoliscile; scrivi i tuoi obiettivi di breve e lungo periodo e tieni traccia, attraverso un “diario di bordo”, delle tua attività giornaliere ed in particolare non dimenticare di concederti uno svago per premiarti dopo aver raggiunto un obiettivo.

Ultimo ma non meno importante **“non sottostimare il tempo necessario”**: mantieni sempre un margine di tempo nell’agenda quotidiana per l’imprevisto, valuta di impiegare sempre un 10-20% in più di quanto ritieni necessario e soprattutto diffida della perfezione!

Scusate ma ora la nostra mente ha iniziato a vagabondare... Speriamo che arrivi un’intuizione geniale...