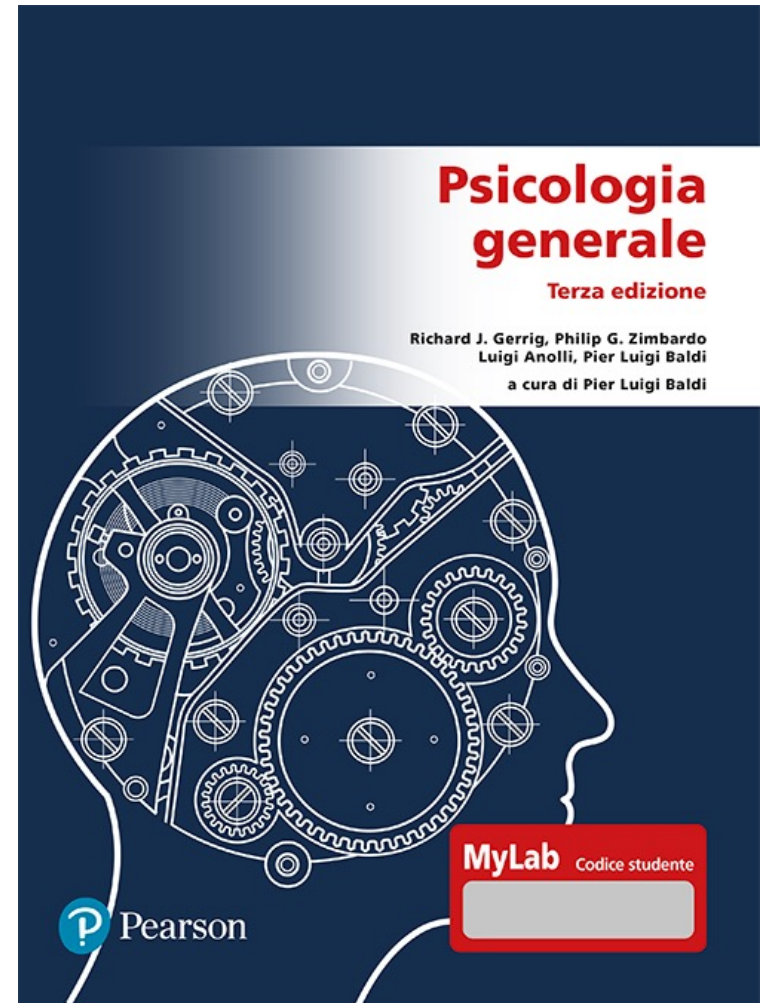


Psicologia generale

CAPITOLO 4

ATTENZIONE E COSCIENZA



4.1 L'attenzione

L'attenzione è l'insieme delle funzioni che consentono di concentrare e focalizzare le proprie risorse mentali su alcune informazioni, definendo ciò di cui siamo consapevoli in un dato momento.

Nell'arco di una giornata siamo continuamente bombardati da una quantità imponente di informazioni percettive.

Come selezioniamo, momento dopo momento, le informazioni rilevanti e non ci facciamo distrarre da quelle trascurabili?

4.1.1 Attenzione selettiva

L'**attenzione selettiva** è un processo di selezione di informazioni sulla base della loro marcatura e salienza.

Il **fuoco dell'attenzione** è il processo che concentra le risorse attentive su uno specifico stimolo dell'ambiente.

Secondo **Donald Broadbent** (1958) la mente opera solo su alcuni stimoli in entrata grazie all'intervento di un sistema di filtraggio.

Le persone hanno bisogno dell'attenzione cosciente per identificare immagini, suoni e altri percetti nell'ambiente.

4.1.2 Attenzione divisa

L'**attenzione divisa** è il processo in cui l'attenzione è distribuita tra diversi stimoli.

Secondo **John Duncan** l'attenzione è l'esito di una *competizione* fra diversi stimoli che può verificarsi in ogni fase del processo di elaborazione delle informazioni.

La competizione tra stimoli può subire *distorsioni (bias)* a causa dell'intervento di diversi sistemi cognitivi.

Approfondimento

IL TELEFONO CELLULARE DISTRAE MENTRE SI GUIDA?

Diversi esperimenti su guidatori di automobili, (con simulazione o in situazione reale) che dovevano guardare dei tabelloni sulla strada parlando al telefono o no, hanno dimostrato che i guidatori che parlavano al telefono ricordavano molto meno il contenuto dei cartelloni.

Nella situazione in cui erano impegnati nella conversazione telefonica, essi guardavano i cartelloni senza focalizzarvi l'attenzione.

L'elaborazione linguistica impegna il cervello al punto che l'elaborazione degli stimoli spaziali si ritrova con risorse inadeguate.

4.2 Che cos'è la coscienza

4.2.1 I contenuti della coscienza

La **coscienza** è la consapevolezza degli stimoli esterni e interni da parte del soggetto.

La coscienza, nell'elaborazione delle informazioni sarebbe presente nelle **conoscenza dichiarative**, che riguardano le proposizioni che stabiliscono una relazione tra due o più idee e riguardano i contenuti della vita quotidiana.

4.2.1 I contenuti della coscienza

La coscienza può essere operante nella prima fase dell'apprendimento, nelle **conoscenze procedurali** che concernono le procedure e i modi con i quali si svolgono i compiti della vita quotidiana, e che si basano sull'esercizio e sull'esecuzione di un determinato compito.

Si deve distinguere tra:

- **elaborazione automatica**: opera in modo molto rapido, non richiede risorse attentive e avviene senza l'intervento della coscienza;
- **elaborazione controllata**: è lenta, richiede l'intervento delle risorse attentive, ed è consapevole.

4.2.2 Consapevolezza e coscienza

William James nel 1892 definì la psicologia come “la descrizione e la spiegazione degli stati di coscienza in quanto tali”.

Il *senso di sé* deriva dall’esperienza privilegiata di osservarsi “dall’interno”.

La coscienza, pur essendo una funzione autonoma, si fonda e si radica sui processi inconsci, come aveva già posto in luce Freud.

Alla luce delle teorie più recenti, i contenuti della coscienza costituirebbero l’esito funzionale dei processi nervosi elaborati in modo inconscio.

4.2.3 Studiare i contenuti della coscienza

Per studiare la coscienza, i ricercatori hanno sviluppato metodologie per misurare esperienze profondamente private.

Uno di questi metodi è una evoluzione della pratica di introspezione messa a punto da Wundt e Titchener e usa i *protocolli di verbalizzazione del pensiero o think-aloud (think-aloud protocols, TAP)* per documentare le strategie mentali e le rappresentazioni della conoscenza.

Nel metodo di *valutazione dell'esperienza (experience-sampling method, ESM)*, i partecipanti forniscono informazioni sui loro pensieri e sentimenti durante l'arco di una normale giornata.

4.3 Le funzioni della coscienza

Una prima funzione della coscienza è quella *restrittiva* che consiste nel ridurre il flusso di stimoli in ingresso, aiutando l'individuo a ignorare la maggior parte delle informazioni non rilevanti per i suoi scopi e obiettivi immediati.

La seconda funzione è quella dell'*immagazzinamento selettivo* attraverso il quale è operata una scelta tra le informazioni rilevanti in un determinato momento.

La terza funzione è quella di *pianificazione*, che permette di considerare le diverse alternative in funzione di esperienze passate e di conseguenze future.

4.3.1 Studiare le funzioni della coscienza

Il comportamento delle persone è spesso influenzato da processi sia consci sia inconsci.

Alcuni ricercatori hanno dimostrato che le persone, per prendere decisioni, possono utilizzare processi sia consci sia inconsci.

Un modo per studiare le funzioni della coscienza è dimostrare come le risposte delle persone cambino quando non è consentito il funzionamento normale ai processi consci.

Un altro modo è determinare quali tra i diversi compiti affrontati ogni giorno richieda l'intervento dei processi consci.

4.4 Sonno e sogni

4.4.1 Ritmi circadiani

Un terzo della vita è dedicato al sonno, durante il quale i muscoli sono in uno stato di *paralisi benigna* e il cervello ferve di attività.

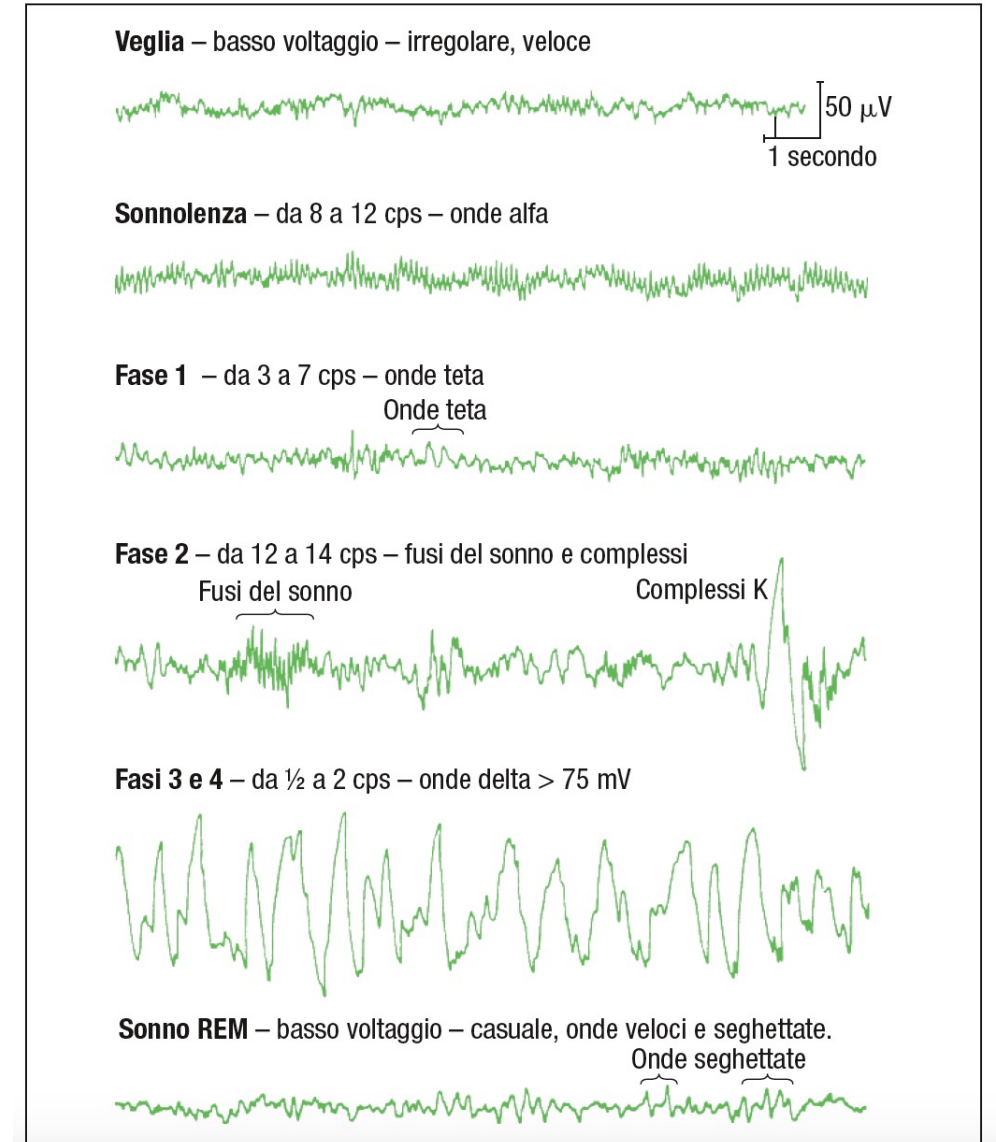
Il nostro corpo è regolato da un ciclo temporale conosciuto come **ritmo circadiano**.

I ritmi circadiani sono fortemente influenzati dall'esposizione alla luce solare ma anche a quella artificiale.

4.4.2 Il ciclo del sonno

Nel 1937
l'elettroencefalogramma
(EEG) fornì una misura
oggettiva e continua del
variare dell'attività
cerebrale in condizioni di
sonno e di veglia.

**Tracciati EEG
corrispondenti alle
fasi di una normale
notte di sonno.**
C'è un periodo (20-
25%) in cui ci sono
rapid eye movements
(sonno REM), il
restante 75-80% è
detto sonno non-
REM.



4.4.3 Perché dormiamo?

Le funzioni più generali del sonno non-REM sono il *risparmio energetico e il riposo*.

Quando il cervello è sottoposto a duro lavoro, nello stato di veglia il metabolismo dell'ossigeno produce delle sostanze dannose per i neuroni: il sonno non-REM aiuta il cervello a riparare questi danni.

Il sonno REM probabilmente fornisce al cervello un contesto in cui solidificare il raggiungimento di nuovi apprendimenti.

La deprivazione di sonno ha una serie di effetti negativi sulle prestazioni cognitive.

4.4.4 Sogni: il teatro della mente

I sogni hanno luogo soprattutto nella fase REM, ma anche nella fase non-REM.

Sigmund Freud ne *L'interpretazione dei sogni* del 1900 sosteneva che tutti i sogni fossero *l'appagamento di un desiderio*: i sogni permetterebbero alle persone di esprimere desideri inconsci molto forti in una forma mascherata e simbolica.

- Le due opposte forze dinamiche che operano in un sogno sono il *desiderio* e la *censura*, una difesa contro il desiderio.
- I sogni avrebbero un **contenuto latente**, che è il significato nascosto di un sogno e un **contenuto manifesto**, che è ciò che appare al sognatore.

4.4.4 Sogni: il teatro della mente

In molte culture non occidentali, la condivisione e l'interpretazione dei sogni fanno parte del tessuto culturale.

Per gli indiani *Archur*, in Ecuador, ogni individuo offre il proprio sogno all'interpretazione di tutta la comunità.

Nella cultura Maya (Messico, Guatemala ecc.) solo gli *sciamani* possono interpretare i sogni.

Al contrario della teoria di Freud, che rivolge l'interpretazione dei sogni al passato, in molte altre culture si crede che i sogni rappresentino una visione sul futuro.

4.4.4 Sogni: il teatro della mente

Per **J. Allan Hobson** (1988; Hobson e McCarley, 1977) non ci sono legami logici, significati intrinseci o andamenti coerenti nei sogni che sarebbero improvvisi e casuali picchi di *segnali* elettrici.

Gli studi di neuroimaging, però, suggeriscono che l'ippocampo (ricordi) e l'amigdala (emozioni) sono attivi durante il sonno REM.

Secondo questo punto di vista il contenuto dei sogni riflette il tentativo del cervello di tessere una trama narrativa attorno ai vari frammenti della vita recente di una persona.

4.5 Stati di coscienza alterati

4.5.1 Ipnosi

L'**ipnosi** è uno stato di consapevolezza alternativo, caratterizzato dalla speciale abilità che hanno alcune persone di rispondere alle suggestioni con cambiamenti di percezione, memoria, motivazione e senso di controllo di sé.

L'ipnosi inizia con l'induzione ipnotica e continua con suggestioni.

L'**ipnotizzabilità** è il grado di responsività dell'individuo alla suggestione ipnotica.

Diversi studi hanno evidenziato che individui ad alta ipnotizzabilità utilizzano al meglio l'ipnosi al fine del controllo del dolore.

4.5.2 Meditazione

La **meditazione** è una forma di alterazione della coscienza progettata per migliorare la conoscenza di sé e il benessere attraverso il raggiungimento di uno stato di profonda tranquillità.

Nella *meditazione concentrativa* ci si può focalizzare sul respiro, su determinate posizioni (yogiche), sul liberarsi da tutti i pensieri, ecc.

Nella *meditazione mindfulness* l'individuo impara a lasciare che ricordi e pensieri gli attraversino la mente senza reagire ad essi in alcun modo.

Le tecniche di neuroimaging hanno mostrato come la meditazione influenzi gli schemi di attività cerebrale e limiti il deterioramento neuronale.

Approfondimento

SOSTANZE PSICOATTIVE

Fin dall'antichità le persone hanno fatto uso di sostanze per alterare la loro percezione della realtà.

Le **sostanze psicoattive** sono composti chimici che influenzano i processi mentali e il comportamento modificando temporaneamente lo stato di coscienza.

Molte sostanze psicoattive hanno un utilizzo medico. Nelle culture occidentali, le sostanze psicotrope sono associate al divertimento.

Usi medici delle sostanze psicoattive

Sostanza	Usi medici
Allucinogeni	
LSD	Nessuno
PCP (fenciclidina)	Anestetico veterinario
Cannabis (marijuana)	Nausea associata alla chemioterapia
Opiacei (narcotici)	
Morfina	Antidolorifico
Eroina	Nessuno
Sedativi	
Barbiturici	Sedativo, sonnifero, anestetico, anticonvulsivo
Benzodiazepine (es. Valium)	Ansiolitico, sedativo, sonnifero, anticonvulsivo
Roipnol	Sonnifero
GHB	Trattamento della narcolessia
Alcol	Antisettico
Eccitanti	
Anfetamine	Iperattività, narcolessia, controllo del peso
Metanfetamine	Nessuno
MDMA (ecstasy)	Potenziante sostegno alla psicoterapia
Cocaina	Anestetico locale
Nicotina	Gomma da masticare alla nicotina per smettere di fumare
Caffeina	Controllo del peso, stimolante nelle crisi respiratorie acute, analgesico