

Attivare la mente e migliorare la memoria

Negli ultimi anni, il tema delle difficoltà di attenzione e concentrazione è diventato sempre più rilevante in un mondo che sembra sollecitare incessantemente le nostre capacità di focalizzazione e il tempo di applicazione allo studio e al lavoro. A evidenziare l'importanza di questo aspetto è la psichiatra e psicoanalista Ordinaria della Società psicoanalitica italiana Adelia Lucattini, che spiega come tenere la mente sempre "in allenamento", sia un fattore determinante nella nostra vita.

"La difficoltà di attenzione che può colpire bambini, adolescenti e adulti, è legata a molteplici fattori", afferma Adelia Lucattini, "Tra le cause più comuni ci sono la predisposizione individuale o familiare, traumi psicologici e il contesto sociale in cui la persona vive o si trova immersa. Oggi, più che mai, siamo tempestati da stimoli continui e incalzanti che sollecitano la nostra mente, disturbano sul piano emotivo e richiamano incessantemente la nostra attenzione. Questo battage incessante può portare ad affaticamento e stress con dispersione di energie mentali e difficoltà di concentrazione. La psicoanalisi e alcuni approcci terapeutici ad orientamento psicoanalitico come la psicomotricità psicoanalitica, l'ascolto attivo, la tecnica psicoeducativa psicodinamica, possono fornire un sostegno prezioso nel comprendere e superare queste difficoltà e accettare la sfida. Sappiamo che il cervello è un organo straordinario dotato di plasticità, sia neuronale che psichica, e che la mente può adattarsi, svilupparsi, crescere e migliorare in relazione a stimoli appropriati. Attraverso il potenziamento delle capacità associative, un buon utilizzo della memoria implicita anche inconscia, con l'aiuto di esercizi mirati e un supporto psicoanalitico, è possibile ampliare le potenzialità dell'attenzione e della memoria, e aumentare la capacità di concentrazione in modo significativo".

Per Adelia Lucattini, attraverso il supporto psicoanalitico, si può esplorare il mondo interno del paziente, individuando le radici delle difficoltà interiori, ma anche in modo specifico, affrontare efficacemente quelle legate all'attenzione e alla concentrazione. Per i bambini fino agli otto anni di età è consigliata la psicomotricità psicoanalitica che emerge come disciplina fondamentale, poiché coinvolge attivamente il corpo e la mente, favorendo la concentrazione e migliorando la memoria a medio e lungo termine, che sono fortemente legate alla sensorialità e all'affettività.



Negli adolescenti e negli adulti, gli interventi terapeutici sono molteplici. Dopo la diagnosi, che è sia clinica, attraverso un'accurata visita del paziente (psicologica, psicoanalitica, psichiatrica), che testologica (test psicodiagnostici), i trattamenti possono essere farmacologici (farmaci nutraceutici, integratori, farmaci tradizionali) e psicologici con un supporto psicoterapeutico psicodinamico o psicoanalitico. Inoltre, risulta efficace l'integrazione di alcune pratiche sportive e motorie che stimolano la propriocezione e la concentrazione anche attraverso una specifica gestione del respiro (Yoga, Tai-Chi, Pilates, ginnastica propriocettiva, etc.). Infine, il mental coaching psicodinamico.

"Se parliamo di bambini, la psicomotricità in particolare, riveste un ruolo cruciale nel favorire una crescita equilibrata, poiché stimola uno sviluppo psicofisico armonioso, utilizzando la forza del legame mente-corpo tipica dell'infanzia e abitua, consolidandola nel tempo, a soglie di attenzione progressivamente maggiori", prosegue Adelia Lucattini, "Attraverso attività psicomotorie mirate, i bambini acquisiscono consapevolezza corporea, coordinazione e controllo motorio, sviluppano la capacità propriocettiva, contribuendo così allo potenziamento di specifiche qualità emotive. Inoltre, incrementano la capacità di comprensione e migliorano le abilità relazionali e sociali. La psicomotricità psicoanalitica favorisce anche l'espressione delle emozioni e la gestione dello stress, promuovendo una sana crescita del bambino nella sua complessità e interezza. Oltre a ciò, aiuta nella prevenzione di eventuali difficoltà negli apprendimenti, migliorando la concentrazione e la capacità di dedicarsi con profitto ad attività scolastiche, sportive e artistiche. In breve, la psicomotricità ad orientamento psicoanalitico è un elemento fondamentale per il benessere fisico e mentale dei bambini, poiché fornisce loro gli strumenti essenziali e dà solide basi per affrontare con piacere e successo gli impegni presenti e le sfide future".

