

PUBBLICAZIONE DI INFORMAZIONE ROTARIANA E CULTURALE RISERVATA AI SOCI

## Bollettino N. 21 - 20 gen 2020

Redazione: Giuseppe Angelini, Fabio Bernardi

### APPUNTAMENTO DEL GIORNO

“ATTENZIONE! Siamo ancora capaci di concentrarci su qualcosa?”

Gabriele Baldo – psicologo

### PROSSIMI APPUNTAMENTI

**Lun 27 gen 2020 ore 19.30**

Grand Hotel Trento

“La passione del cinema  
fra svago e cultura”

Andrea Radice

**Lun 03 feb 2020 ore 12.30**

Grand Hotel Trento

Conviviale a pranzo

**Lun 10 feb 2020 ore 19.30**

Grand Hotel Trento

Associazione AIDO

Relazione su donazione organi

**Gio 20 feb 2020 ore 19.30**

Cantina Rotari Mezzacorona

Interclub Festa di Carnevale

## Sommario

"ATTENZIONE! Siamo ancora capaci di concentrarci su qualcosa?"	2
Fondazione Ricerca Tumori	4
Sagra Baccala' in convento	4
Serata Stone Balancing	5
Interclub Festa di Carnevale	5
Viaggio Gerusalemme	6



## PARTECIPAZIONE

### Soci presenti:

Angelini, Arreghini, Barbareschi, Bernardi, Chiarcos, Codroico, Conci, Corradini, Dalle Nogare, Dandrea, Endrici, Fattinger, Francisci, Frattari, Fuganti, Gambarotta, Marangoni, Merzliak, Niccolini R., Pascuzzi, Pasini, Passardi, Pircher, Pizzini, Pozzatti, Radice, Rigotti, Ruggiero, Sampaolesi Raffaello, Sartori R., Stefanelli, Tonon.

### Gentili signore/signori

Benedetta (Marangoni), Gina Marie (Pasini), Marco Franzinelli (compensato – Pircher)

### Ospiti del Club

Prof. Gabriele Baldo (relatore)

### Ospiti dei Soci

Dott.ssa Lorenza Gnes (Dalle Nogare).

**Percentuale presenze: 41%**

### Auguri di compleanno a:

Furlanello: 24 gennaio  
Michelotti: 10 febbraio  
Lunelli M.: 11 febbraio  
Pozzatti: 12 febbraio  
Marangoni: 19 febbraio  
Petroni: 22 febbraio



**D**opo i consueti saluti alle bandiere il Presidente Andrea Pozzatti ringrazia per la presenza i Soci e gli ospiti della serata. Ricorda nuovamente le iniziative in atto del Club augurandosi una numerosa partecipazione.

Introduce quindi il tema della conviviale presentando il relatore dott. Gabriele Baldo, psicologo e psicoterapeuta.

Oltre a svolgere la propria professione privatamente, da molti anni lavora presso il Laboratorio di Osservazione Diagnosi e Formazione dell'Università di Trento (Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive) dove è responsabile dell'area adolescenti e adulti per le attività di assessment diagnostico e dove svolge interventi terapeutici nel campo disturbi dello spettro autistico, oltre ad occuparsi di attività di docenza in ambito accademico.

Nel 2005 si laurea in Scienze della Personalità e delle Relazioni Interpersonali presso l'Università degli Studi di Padova (110/110 e Lode) con tesi *"Valutazione dei meccanismi di difesa di alcuni primi colloqui attraverso l'uso della Defense Mechanism Rating Scale"*

Nel 2007 si laurea in Psicologia Clinico-Dinamica presso l'Università degli Studi di Padova (110/110 e Lode) con tesi *"Tra le pieghe del linguaggio degli adolescenti"*.

Nel 2013 si diploma in Psicoterapia Individuale e di Gruppo a orientamento analitico presso la scuola di Psicoterapia COIRAG (training ASVEGRA) con il punteggio di 50/50 e Lode.

Fa parte dello staff di coordinamento della Cooperativa Sociale Il Ponte di Rovereto, dove si occupa della supervisione agli educatori scolastici e agli psicologi. È da poco referente per il Trentino dell'associazione Hikikomori Italia.

Tra le sue attività di ricerca e attività clinica risultano i disturbi dello spettro autistico, disagio emotivo-relazionale, Sindrome di Asperger, adolescenza.

È autore di numerose pubblicazioni di carattere scientifico.

## "ATTENZIONE! Siamo ancora capaci di concentrarci su qualcosa?"

### Argomenti della relazione:

- Di cosa parliamo quando parliamo di **attenzione**
- I vari **tipi** di attenzione e le sue **manifestazioni**
- Il **bombardamento sensoriale** moderno e ricadute sull'attenzione
- Tra attenzione e **consapevolezza**

### Definizioni e metafore sull'ATTENZIONE

- «(...) la funzione che **focalizza e indirizza l'attività mentale** cosciente verso determinati oggetti, azioni, scopi (...) e che è capace di mantenersi per un periodo di **tempo** più o meno lungo a determinati livelli di **tensione** mentale (...)» (Callieri, 98)
- Insieme di processi che modulano la capacità degli individui di agire nel mondo esterno, attraverso il **mantenimento** di uno stato di **attivazione**, di **selezione** delle informazioni rilevanti, di **controllo** e **monitoraggio** di pensieri e azioni

### Le quattro dimensioni dell'attenzione

- **intensità**: livello dell'arousal
- **direzione**: prestare maggiore attenzione agli stimoli interni (pensieri, sensazioni corporee) o a quelli esterni.
- **intenzione**: essere volontariamente focalizzati o lasciarsi catturare da uno stimolo.
- **estensione**: maggiore o minore ampiezza del campo che stiamo considerando.

L'attenzione può essere esplicita o implicita: con o senza movimenti del corpo finalizzati

### Le quattro tipologie di attenzione

- **Sostenuta**: sforzo attentivo prolungato nel tempo
- **Selettiva**: focalizzare le cose rilevanti e ignorare i distrattori
- **Divisa**: mantenere un impegno attentivo di egual peso su due cose
- **Alternata**: spostare l'attenzione da un target all'altro

*"Gli uomini devono sapere che da niente altro se non dal cervello deriva la gioia, il piacere, il dolore, il pianto e la pena, attraverso esso noi acquistiamo la conoscenza e le capacità critiche, e vediamo e udiamo e distinguiamo [...]". (Ippocrate, V sec. A.C.)*

### L'attenzione in psichiatria

**Iperprosessie**: condizioni psicologiche in cui l'attenzione si accende in modo esagerato su determinate rappresentazioni o idee, es. nei fobici, negli ossessivi, in certi paranoici, nei caratteri sospettosi, gelosi, insicuri, ripetitivi, cerimoniali, etc.:

**Ipoproressie/Aproressie**: condizioni di riduzione o eclissi dell'attenzione, dis-attenzioni dei malati prefrontali, nei maniacali, sindromi demielinizzanti, alcoolismo cronico.

Fino a quadri clinici caratterizzati «*dal senso di sentirsi automatizzati, depersonalizzati, derealizzati, assorti in un vuoto tanto più penoso ad osservarsi quanto meno avvertito, che scorre nell'indifferenza sospesa di chi non è più capace di accorgersi nemmeno della propria disattenzione*» (Callieri)

### E la distrazione della vita moderna?

Nel mondo occidentale odierno ci troviamo in un continuo stato di information overload (B.Gross): un sovraccarico cognitivo in cui «*la ricchezza di informazioni genera una povertà d'attenzione*» (H. Simon).

È un bombardamento sensoriale senza precedenti nella storia!

Viviamo circondati da **armi di distrazione di massa**; il traffico, i cartelloni pubblicitari, tv, radio, internet, smartphone con innumerevoli attrazioni e notifiche per ogni social, mail, messaggi...

Dove c'è interazione ci sono da sempre tentativi di influire sull'attenzione.

Sembra tuttavia che nella nostra epoca si eserciti molta più pressione sull'attenzione di un tempo, una sorta di **furto d'attenzione**. (D. Andrè, 2012)

In un mondo super produttivo si crea una competizione feroce tra le aziende per catturare il cervello del potenziale cliente, anche a costo di rubare l'attenzione ... o di ingannarla.

A fronte di una maggiore velocità nel reperimento di informazioni e nel problem-solving, il rischio è quello di:

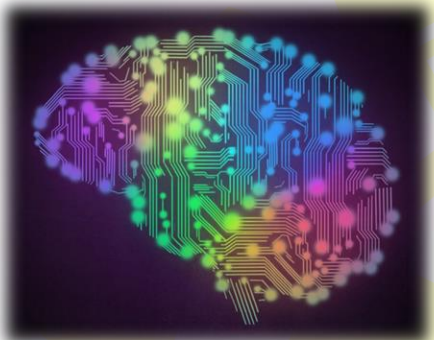
- una riduzione del **senso critico** e del **pensiero profondo**
- uno stile più «**multitasking**» ma più superficiale
- una **maggior distraibilità** sul lavoro, eccetera
- una riduzione del **benessere soggettivo**

Sembra che anche che la consuetudine tossica e la condivisione di stimoli altamente drammatici può renderci **più insensibili** e meno coinvolti

L'uso di **Internet** è come lo **sci d'acqua**. Ci muoviamo lungo la superficie ad alta velocità, esposti a un'ampia visuale, circondati da molte distrazioni e in grado di concentrarci fuggacemente sulle cose.

La **lettura** del libro è come **un'immersione subacquea**: ambiente tranquillo, visivamente limitato, ritmi lenti e poche distrazioni. Di conseguenza, è necessario concentrarsi e riflettere profondamente sulle informazioni limitate che abbiamo a disposizione.

I nostri cervelli sono già un po' cambiati:



- Leggiamo meno
- Spesso non arriviamo in fondo a un articolo di giornale o se ci arriviamo passiamo subito a un altro senza «pensarlo»
- Ci beviamo tutte le informazioni che ci vengono propinate purché ci diano ragione
- I siti internet dove il testo è troppo lungo ci annoiano
- Vanno molto più le serie TV (45 minuti) dei film (1,5 – 2 ore).

Le molte sollecitazioni finiscono col prosciugare la nostra mente dei tre elementi vitali per il mantenimento delle capacità attenzionali:

- calma
  - lentezza
  - continuità
- ... e consapevolezza

Spesso **vaghiamo in modo disordinato e discontinuo tra un distrattore e l'altro**, non controlliamo la nostra attenzione. E questo ci affatica.

La **meditazione** è, al contrario, uno stato mentale in cui **sono IO ad espandere o a focalizzare** la mia attenzione su certi stimoli.

E allora persino che quel vagare potrà diventare un oggetto da sottoporre a un flusso di attenzione calmo, continuo, non giudicante.

Una di queste tecniche si chiama **Mindfulness**.

Un paziente, a fine terapia, mi disse:

*«Venire qui da lei tutte le settimane è stato per me come una sorta di appuntamento con me stesso, una parentesi in cui potevo prestare attenzione ai miei pensieri, alle mie emozioni, a tutte le immagini che mi si affacciavano alla mente, a quello che succedeva a me e a me a nell'interazione con lei»*

È come se la psicoterapia operasse indirettamente ad una sorta di rieducazione dell'attenzione. Durante una relazione significativa, il paziente impara a dirigere il proprio riflettore tra mondo esterno e mondo interno.

Anche il terapeuta fa più o meno la stessa cosa, attraverso un'attenzione che è stata anche definita **«liberamente fluttuante»**

Grande è stata l'attenzione dei Soci per l'intervento del dott. Baldo confermata anche dai numerosi interventi (Giuffré, Fuganti, Tonon, Conci, Chiarcos e Sampaolesi R.) che hanno espresso valutazioni e richiesto delucidazioni a cui il relatore ha risposto con conoscenza e sincerità.

A ricordo della serata il Presidente Pozzatti ha consegnato infine al relatore l'opera orafa realizzata dal nostro socio Giorgio Chiarcos.



## Comunicazioni

### Fondazione Ricerca Tumori

Giovedì 23 gennaio 2020 ore 19.45

Il Rotaract Club Trento ci invita ad un evento presso la sede della Fondazione Trentina per la Ricerca sui Tumori in Corso 3 Novembre n. 1918 a Trento giovedì 23 gennaio 2020 alle ore 19.45.

Per le prenotazioni premere il seguente link Google.

Prenotazioni entro domenica 19 gen 2020.

eMail: [rac.trento@rotaract2060.it](mailto:rac.trento@rotaract2060.it)

Di seguito la locandina.

**Finanziare la ricerca scientifica per rendere il cancro sempre più curabile**

Rotaract incontra la Fondazione Trentina per la Ricerca sui Tumori

**Giovedì 23 gennaio, ore 19.45  
in Corso 3 Novembre 1918**

**A seguire cena presso il ristorante Niki's**

PRENOTAZIONI ENTRO DOMENICA 19 GENNAIO

[rac.trento@rotaract2060.it](mailto:rac.trento@rotaract2060.it)  
349-3328242 Cristina

### Sagra Baccala' in convento

Dal 30 gen al 02 feb 2020 ore 19.30

Il centro Kaire organizza la Sagra del Baccalà nei giorni 30 gen, 31 gen, 01 feb, 02 feb 2020 alle ore 19.30 presso il centro Kaire come da locandina di seguito riportata.

Per info e prenotazioni 347 5838165.



### Menù

Aperitivo di benvenuto
Brodetto di Baccalà in umido alla mediterranea con polenta
Lasagnetta di pasta fresca al Baccalà mantecato
Baccalà gratinato con salsa beurre blanc e patate allo zafferano
Delizia agli agrumi e meringa
Acqua, vino e caffè
<b>35,00 €</b>

Su richiesta  
menù bambino  
e menù alternativi

## Serata Stone Balancing

Mer 05 feb 2020 ore 19.00 Villa Sant'Ignazio

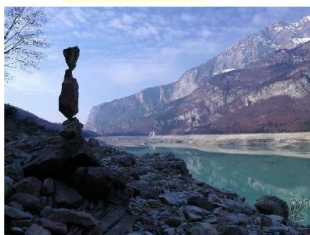
Il RC Valsugana ha il piacere di invitare i Soci al Laboratorio Esperienziale di Stone Balancing che si terrà presso Villa Sant'Ignazio Via delle Laste 22 a Trento nella sera del 05 Febbraio 2020 alle ore 19.00.

Programma:

- Ritrovo: ore 19:00
- Buffet: 19:30
- Laboratorio esperienziale: dalle 20:30 con una durata di circa 2 ore.

Dress Code: Informale e comodo in quanto si deve lavorare per terra e a pavimento.

**LABORATORIO DI STONE BALANCING CON FOCUS SUL TEAM BUILDING**



Riferimenti per la adesione:

Si prega di dare la Vostra **adesione entro il 29 Gennaio 2020** Vittorio Cristanelli - Cell. 3487623750 - E Mail: vittorio@cristanelli.it.

## Interclub Festa di Carnevale

Giovedì 20 feb 2020 ore 20.00 Cantine Rotari

L'Inner Wheel Trento ed il Rotaract Trento ci invitano ad un Interclub Serata di Carnevale giovedì grasso 20 febbraio 2020 alle ore 20.00, presso le Cantine Rotari in Via del Teroldego 1/E a Mezzocorona (TN). La serata è aperta a parenti ed amici e nasce dal desiderio di dare massima visibilità e sostegno al Service Rotaract a favore della scuola trentina di danza, Choregraphique.



Questa realtà è stata fondata da un gruppo di giovani insegnanti ed è aperta anche a persone

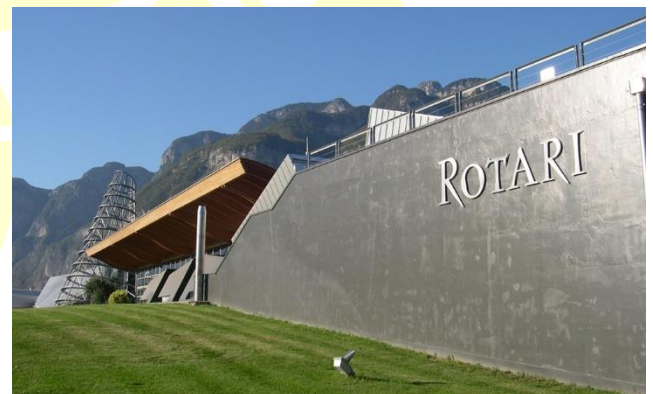
diversamente abili con corsi dedicati e misti.

Il programma prevede l'accoglienza da parte dei giovani Rotaract, un momento di aperitivo nel corso del quale i ragazzi saranno a disposizione per spiegare nei dettagli il loro service, mentre su di un monitor sospeso scorreranno immagini relative al progetto. Si passerà poi nel cuore più profondo di questa cattedrale del vino per la cena seduta, intervallata da momenti di danza eseguiti dai maestri e dagli allievi del gruppo Olimpiadi. Infine, per chi gradisce ballare, musica trasversale dagli anni Sessanta ai giorni nostri. Dress code della serata libero e tanti spunti 'danzanti' per chi volesse mascherarsi.

L'offerta minima della serata per persona è di Euro 55,00 e si consiglia un contributo aggiuntivo che andrà a favore del service organizzato dai bravissimi ragazzi del Rotaract.

La forza e l'entusiasmo di questi 'giovani per i giovani' saranno certamente contagiosi e noi ci faremo travolgere dalla loro energia.

Vi aspettiamo numerosi!



## Viaggio Gerusalemme

Dal 07 al 11 maggio 2020

Si sottopone ai Soci la proposta del viaggio annuale di Club a Gerusalemme potendo incontrare anche Fra Francesco Patton, Custode della Terra Santa.

Per le **preadesioni inviare una mail alla segretaria** del Club utilizzando l'indirizzo: [trento@rotary2060.org](mailto:trento@rotary2060.org) oppure telefonare al numero mobile: 335 6595811

Periodo: **07 - 11 maggio 2020**

20-25 adulti per 5 giorni / 4 notti.

Quota per persona: **1.325 € base.**

VOLI:

- 07/05 VENEZIA TEL AVIV 09:50 14:15
- 11/05 TEL AVIV VENEZIA 17:30 20:20

LE STRUTTURE: Gerusalemme - Tryp Bat Sheva

PROGRAMMA:

### 1° GIORNO

ITALIA – TEL AVIV – GERUSALEMME (07/05)

Arrivo a Tel Aviv alle 14:15, dove vi attende un rappresentante per aiutarvi nella burocrazia in aeroporto. Trasferimento in pullman all'Hotel.

Tempo libero.

Cena e pernottamento.

Pernottamento (D)

### 2° GIORNO

GERUSALEMME (08/05)

Prima colazione. Visita di Yad Vashem, Museo di Israele, mercato Mahane Yehuda. Pomeriggio visita di Betlemme, Basilica della Natività, della Grotta di S. Girolamo e del Campo dei Pastori.

Rientro a Gerusalemme.

Cena e pernottamento in hotel.

Pernottamento (BLD)

### 3° GIORNO

GERUSALEMME (09/05)

Prima colazione. Intera giornata dedicata alla Città Vecchia: visita al Monte degli Ulivi, il Giardino dei Getsemani e il Cenacolo. Pranzo libero nel Quartiere Ebraico. Nel pomeriggio, visita guidata al Muro del Pianto, la Via Dolorosa e il Sacro Sepolcro.

Cena e pernottamento in hotel.

Pernottamento (BLD)

### 4° GIORNO

GERUSALEMME (10/05)

Partenza per il Mar Morto, la depressione geologica più profonda della terra, attraverso la valle del Giordano. Sosta a Qumran, dove nel 1947 furono ritrovati i celebri manoscritti della comunità degli Esseni. Visita di Jerico, la città più antica al mondo, Arrivo in serata a Gerusalemme.

Sistemazione in albergo.

Cena e pernottamento.

Pernottamento (BLD)

### 5° GIORNO

GERUSALEMME – TEL AVIV – ITALIA (11/05)

Dopo colazione si parte verso l'aeroporto di Tel Aviv, sosta a Jaffa per una vista panoramica della città di Tel Aviv.

Trasferimento in aeroporto verso le 12:30 per il vostro volo di rientro (BL)

### LA QUOTA COMPRENDE

- ✓ Voli e tasse aeroportuali
- ✓ Pernottamenti con prima colazione come da specifica o similari in camera doppia.
- ✓ 3 colazioni in hotel stile open buffet (4 per il programma con 4 notti)
- ✓ 3 pranzi veloci stile Felafel e Kebab (panini) con una bibita (4 per il programma con 4 notti)
- ✓ 3 cene in hotel stile open buffet (4 per il programma con 4 notti)
- ✓ Guida parlante ITA per l'intero tour
- ✓ Ingressi ai siti
- ✓ Trasporto come da programma WIFI/AC
- ✓ Meet & Assist
- ✓ Facchinaggio in hotel
- ✓ Documentazione dettagliata
- ✓ Travel Kit Green Viaggigiovani.it
- ✓ Assicurazione: annullamento viaggio, malattia e spese mediche (massimale 10.000€), danno e furto bagaglio
- ✓ Quota gestione pratica

### LA QUOTA NON COMPRENDE

- ✓ Mance
- ✓ I pranzi
- ✓ Le bevande
- ✓ Gli extra in genere e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende"
- ✓ Trasporto da/per Aeroporto in Italia

### SUPPLEMENTI

- ✓ Supplemento singola: 300 euro (per 3 notti) 400 euro (per 4 notti)

Per le **preadesioni comunicare alla segretaria:**

- eMail: [trento@rotary2060.org](mailto:trento@rotary2060.org)
- Mobile: 335 6595811