

CONCENTRAZIONE

di Franco Caviezel

"I give her my heart but she wanted my soul"
Don't think twice it's all right – Bob Dylan

Nel 2010 scrissi un libro "Bridge e cervello" dove cerca-vo di mettere in luce i meccanismi cerebrali e psicologi-ci che entrano in atto nel Bridge e dedicai un capitolo alla concentrazione perché mi pareva un aspetto molto impor-tante sia per i principianti che per gli esperti.

Intanto cerchiamo di definire cosa si intende per **con-centrazione**, anche se si tratta di un concetto abbastanza intuitivo.

Essa consiste sostanzialmente nel dirigere e mantenere diretti i pensieri e l'attenzione in maniera volontaria verso uno stimolo od un argomento.

Anche il termine **attenzione** si riferisce ad una funzione cerebrale complessa ma almeno per ora manteniamoci al con-cetto intuitivo che abbiamo tutti.

Sostanzialmente quindi rimanere concentrati durante un incontro o una smazzata significa rimanere bene attenti a quanto succede a noi o al tavolo.

Detto così sembra facile; in realtà vi posso assicurare che non lo è. Nel corso di un recente Campionato, all'ultima mano di un incontro faticoso, dopo aver valutato se giocare *Manche* mi trovavi a giocare un parziale "di tutto riposo" con otto Atout quasi piene e buon punteggio.

Non mi svegliai dal mio sogno quando l'avversario attac-cò Atout e giocai automaticamente un paio di carte.

Il sogno diventò incubo quando il mio caro amico Anto-nio (Vivaldi) proseguì in atout che risultarono 4-1 per il down.

Insomma come molti principianti non avevo fatto il pia-no di gioco... Ma credetemi, non avevo trascurato di farlo per presunzione ma per una caduta di concentrazione, sicuramente in parte giustificata sia dalla stanchezza (ultima mano di un in-contro impegnativo) che dalla scomparsa della tensione verifi-catasi durante la licita (avevamo escluso la *Manche* e scelto il parziale giusto).

Cali di concentrazione possono comparire in qualsiasi momento.

In **dichiarazione** tipicamente quando dimentichiamo una convenzione non ancora entrata nei nostri auto-matismi o quando al contrario dichiariamo automaticamente senza "vedere" una licita più efficace; in **controgloco** quando una carta ci "scivola" dalle mani e ci accor-giamo con una frazione di secondo di ritardo (e con orrore...) che l'avversario ci potrà fare del male.

Insomma le occasioni non mancano mai.

Ma perché accadono queste cose?

Intanto dobbiamo ricordare che la capacità di concentrazione è una dote che nel no-stro cervello, escludendo condizioni patologiche, è sempre presente.

Cali di concentrazione sono fondamental-mente legati a due situazioni, che spesso nel Bridge si presentano insieme: **stanchezza** e **tensione**.

Tenere una buona e soprattutto costante concentrazio-ne è molto faticoso, per qualcuno di più, per altri meno. Ten-erla sempre è sicuramente una dote innata.

Sicuramente i campioni veri hanno capacità di concen-trazione straordinaria ma hanno anche doti tecniche e grande esperienza che permettono loro di far riposare il cervello se il momento lo permette. Per quanto riguarda la **tensione**, essa è una componente positiva ed imprescindibile di qualsiasi tipo di competizione ma se finisce per trasformarsi in ansia, fa saltare la concentrazione perché il cervello non resiste più e ha biso-gno di giungere ad una conclusione, giusta o sbagliata che sia, ed ottiene il suo risultato semplicemente impedendosi di pre-stare attenzione al problema che si sta presentando o che si potrebbe presentare.

E allora? Che si può fare?

Ma prima di parlare di possibili soluzioni vorrei ricor-darvi che la concentrazione è spesso secondaria alla **motivazione** che abbiamo nei confronti del Bridge e soprattut-to del Bridge competitivo.

Se effettivamente diamo il cuore (mi raccomando il cuore, non l'anima...) durante l'incontro il mantenerci concen-trati sarà una fatica costosa ma piacevole, se invece giochiamo solo per divertirci è comprensibile e assolutamente giustificabi-le e perdonabile l'eventuale lapsus. L'importante però è che il partner e possibilmente la nostra squadra condividano il no-stro atteggiamento.

Per concludere vi riporto alcune righe del mio libro che spero possano aiutarvi:

"Come dicevo credo che la capacità di essere veramen-te concentrati e comunque con una buona presenza al tavolo sia innata. Sono però convinto si possa apprendere a mi-gliorare anche in questo ambito. La prima cosa da imparare è che non dobbiamo pretendere di rimanere concentrati sem-pre.

Vi consiglio per esempio di costringervi a pensare ad altro quando fate il morto, pensando possibilmente a qualcosa di piacevole e rilassante. Se ci riuscite dovrete farlo anche quando il partner è impegnato in pensate chilometriche; è per-fettamente inutile in quel momento arrovellarsi il cervello.

*Per lo stesso principio è importante **rilassarsi** tra un incontro e l'altro o tra una mano e l'altra, se vi è il tempo di farlo.*

Fare il processo a qualche mano appena giocata è una tentazione quasi irresistibile, me ne rendo conto, ma poi si riprende il gioco già stanchi.

*Inoltre credo anche si debba imparare a **rico-noscere certe situazioni**, come quelle descritte so-pra. Se le riconosciamo riusciremo anche a fare un ulteriore sforzo ed a ragionare bene nel momento critico della smazzata, se invece ci faremo prendere dall'ansia di concludere il risultato potrebbe anche non essere felice.*

Si tratta in pratica di sapersi analizzare in certi momenti e di riconoscerli quando ricapiteranno. Perché ricapiteranno sicuramente, in mani diverse ma con meccanismi simili. Perché le mani cambiano ma noi no, noi rimaniamo uguali."

