



Capitolo 1

Quando la mente non si ferma più
Definizione del sovraccarico cognitivo e
perdita di spazio mentale interno



Sono Jenny Lo Schiavo

Da oltre vent'anni accompagno privati e organizzazioni nello sviluppo della resilienza, della lucidità mentale e della capacità di affrontare contesti complessi.

Nel mio percorso ho integrato coaching, neuroscienze, psicologia e mindfulness, costruendo un approccio orientato alla performance e alla qualità delle decisioni.



EXECUTIVE & BUSINESS COACH
Jenny Lo Schiavo



CAPITOLO 1

Lo specchio

Ti racconto una mattina. Non la mattina di qualcuno. La tua mattina.

Sveglia. Ancora prima di aprire completamente gli occhi, la mente è già in moto. La riunione delle 9.

Quella mail a cui non hai ancora risposto. Il bambino che ieri sera si è addormentato prima che tu avessi finito di ascoltarlo davvero. Il report da rivedere.

La telefonata che rimandi da tre giorni. La decisione grossa, quella che senti pesare da qualche settimana ormai — quella che metti sempre dopo l'ultima cosa, convinto/a di avere più chiarezza domani.

Non hai ancora alzato il piede dal letto, e la tua mente ha già aperto una riunione a cui nessuno ti ha invitato.



CAPITOLO 1

Durante la giornata ti sorprendi a fissare il vuoto, senza ricordare cosa stavi facendo un minuto prima.

Prendi decisioni al volo — quasi per liberartene — salvo poi sentirti poco convinto/a di quello che hai scelto.

La sera, quando finalmente dovresti staccare, la mente non smette. Scorre. Rimugina. Torna sugli stessi punti, come un disco graffiato che non riesce a trovare il solco giusto.

E tu ti chiedi: sto diventando meno capace? Sono semplicemente stanco/a? O c'è qualcosa che non va?

La risposta è: nessuna delle tre.

Stai sperimentando qualcosa che ha un nome preciso, una meccanica comprensibile e — questa è la notizia che conta — una via d'uscita concreta.

Iniziamo da qui.



CAPITOLO 1

Il filo che si aggroviglia

Nasciamo con un filo interiore.

Non è un filo qualsiasi: è sottile ma resistente, ha una luce tutta sua anche quando non lo vediamo, e ci connette a noi stessi — alla nostra chiarezza, ai nostri valori, alla nostra capacità di scegliere con intenzione anziché per reazione.

Quando stiamo bene, quel filo è teso e guidabile. Lo seguiamo senza fatica. Sappiamo da dove parte e dove vuole arrivare. Le decisioni hanno un senso. Le priorità sono ordinate. C'è spazio per pensare, per sentire, per agire con direzione.

Poi arriva la vita. Con i suoi impegni, le sue urgenze, le aspettative degli altri e le nostre stesse aspettative su noi stessi.

E il filo inizia a raccogliere nodi.



CAPITOLO 1

Un nodo è una preoccupazione che non abbiamo elaborato.

Un nodo è una decisione che abbiamo rimandato. Un nodo è un'emozione che abbiamo messo da parte perché "ora non c'è tempo".

Un nodo è quella cosa che sappiamo di dover fare, ma che finisce sempre in fondo alla lista — e ogni volta che ci ripensiamo, occupa un po' di spazio in più.

All'inizio i nodi sono pochi, e li navighiamo quasi senza accorgercene. Ma quando si moltiplicano, quando si intrecciano tra loro, quando il filo si aggroviglia su se stesso così tanto che non riusciamo più a trovare il capo del gomitolo — ecco, quello è il sovraccarico cognitivo.

Non sei rotto/a. Non sei meno capace di prima. Il tuo filo è semplicemente diventato troppo difficile da seguire.

E questa non è una metafora poetica.

È una descrizione precisa di quello che succede dentro la tua testa.



CAPITOLO 1

Cos'è davvero il sovraccarico cognitivo

Il termine cognitive overload nasce negli studi di psicologia cognitiva degli anni Ottanta, ma quello che descrive è antico quanto la mente umana.

In parole semplici: il sovraccarico cognitivo si verifica quando la quantità di informazioni, pensieri, stimoli, decisioni e richieste che la mente deve processare supera la sua capacità di gestirli efficacemente.

La nostra mente dispone di una risorsa preziosa e limitata: la memoria di lavoro.

È quella parte del sistema cognitivo che gestisce tutto quello che stiamo elaborando adesso — questa frase mentre la leggi, il piano di domani, la preoccupazione rimasta sullo sfondo. La memoria di lavoro è potente, ma non è infinita.

È come un tavolo da lavoro: puoi tenerci tante cose, ma se continui ad aggiungerne senza mai togliere nulla, a un certo punto non c'è più spazio per lavorare davvero.



CAPITOLO 1

Inizi a spostare pile da una parte all'altra. Perdi pezzi. Rallenti. E soprattutto: smetti di vedere il piano del tavolo.

Il sovraccarico cognitivo non è solo stanchezza mentale — anche se la stanchezza è uno dei suoi sintomi più evidenti. È uno stato in cui la mente non riesce più a distinguere con efficacia tra:

- ciò che è urgente e ciò che è importante
- ciò che richiede una risposta immediata e ciò che richiede solo di essere notato
- ciò che è un pensiero fondato e ciò che è un pensiero automatico
- ciò che possiamo controllare e ciò che non dipende da noi

Quando questa capacità discriminativa si offusca, tutto sembra ugualmente pressante. Tutto sembra ugualmente urgente. E la mente, invece di elaborare con chiarezza, inizia a girare in tondo — consumando energia senza produrre direzione.

La perdita di spazio mentale interno di cui parla il titolo di questo capitolo non è un'immagine: è una realtà funzionale.

Quando la mente è sovraccarica, lo spazio per pensare con chiarezza, per sentire con profondità, per scegliere con intenzione si restringe. A volte quasi scompare. E con esso scompare anche quella voce interiore tranquilla che, quando riesci ad ascoltarla, sa sempre cosa vale davvero.



CAPITOLO 1

Tre volti, un solo pattern

Il sovraccarico cognitivo non ha un solo viso. Ne ha molti. Eccone tre che forse riconoscerai.

Il manager, la figura apicale, il leader.

Hai raggiunto una posizione che richiede visione, decisioni rapide e leadership.

Ma ultimamente le decisioni sembrano più pesanti del solito. Ti sorprendi a rimandare scelte che prima avresti gestito con fluidità.

La chiarezza strategica che ti ha sempre contraddistinto si è fatta più nebbiosa — e non riesci a capire se il problema è fuori o dentro di te. Hai la sensazione costante di essere on. E di non sapere più come spegnerti.



CAPITOLO 1

Il professionista o la professionista ad alto ritmo.

Lavori molto, forse troppo. Hai scelto un percorso che ami, ma il confine tra la passione e l'esaurimento si è assottigliato.

C'è sempre qualcosa in più da fare, qualcuno a cui rispondere, qualche aspettativa da soddisfare. La sera non stacchi davvero. Il weekend non è mai abbastanza.

Hai smesso di chiederti cosa vuoi tu, perché la risposta richiederebbe un tipo di attenzione che in questo momento non riesci a trovare.



CAPITOLO 1

Il genitore.

Ami la tua famiglia più di qualsiasi altra cosa.

Eppure ti senti spesso schiacciato/a tra quello che richiede il lavoro e quello che chiedono i tuoi figli, il tuo partner, la tua casa.

La lista mentale non si svuota mai completamente. Anche nei momenti in cui sei fisicamente presente, la testa è altrove — a pensare a quello che manca, a quello che dovresti fare, a quello che hai dimenticato.

E poi arriva il senso di colpa, che aggiunge un altro nodo al filo.

Tre profili diversi. Un pattern identico: la mente che lavora senza pausa, senza respiro, senza spazio. Il gomitolo che si aggroviglia — silenziosamente, progressivamente, fino a quando non riesci più a distinguere un filo dall'altro.



CAPITOLO 1

Perché la mente perde spazio interno

Per capire come il sovraccarico cognitivo si installa, è utile conoscere una cosa fondamentale sul funzionamento del nostro cervello: la mente non distingue automaticamente tra pensieri e realtà.

Quando hai un pensiero preoccupante — "non riuscirò mai a finire tutto", "sto deludendo le persone che contano", "sono esaurito/a e non vedo quando migliorerà" — il cervello lo elabora come se fosse un dato reale e presente.

Attiva le stesse risposte di allerta che attiverebbe di fronte a un pericolo concreto. Il sistema nervoso si mobilita. Il corpo si tende.

E la mente, in quello stato di allerta, diventa ancora meno capace di essere chiara, creativa e presente.



CAPITOLO 1

Questo meccanismo ha una funzione evolutiva precisa: ci ha protetti per millenni.

Il problema è che i nostri pensieri producono molti più stimoli di quante fossero le minacce reali nell'ambiente in cui quel sistema si è sviluppato.

E in un mondo iperconnesso, iperveloce, iperstimolante come quello in cui viviamo, il risultato è che il cervello è quasi costantemente in uno stato di attivazione.

A questo si aggiunge un secondo meccanismo: la mente che vaga.

La ricerca in neuroscienze ha identificato una rete cerebrale — chiamata default mode network — che si attiva quando non siamo focalizzati su un compito specifico.

È la rete del pensiero spontaneo, del rimuginio, dell'autocritica, della pianificazione ansiosa.

Quando siamo sopraffatti, questa rete si attiva in modo eccessivo e invadente: la mente salta da un pensiero all'altro, costruisce scenari, torna indietro, proietta in avanti.

E questo vagare mentale consuma energia cognitiva — molta — anche quando non ce ne accorgiamo.



CAPITOLO 1

Il risultato finale è uno spazio interno sempre più affollato, sempre più rumoroso, sempre meno capace di quietarsi.

Non perché tu sia fragile.

Ma perché nessuno ti ha mai insegnato a gestire questo spazio.

Non a scuola. Non all'università. Non al corso di leadership.

Non durante il percorso di crescita personale che hai fatto.

Gestire la mente non è mai stato considerato una competenza — e invece è la competenza che sta sotto a tutte le altre.

Ed è esattamente per questo che esiste questo libro.



CAPITOLO 1

Il tuo primo strumento: Il respiro del filo

Questo è il momento in cui smettiamo di capire e iniziamo a fare.

Non ti chiedo qualcosa di grande.

Ti chiedo cinque minuti. Cinque minuti reali, non virtuali, non mentali: fisicamente seduto/a, senza telefono, senza schermo, senza nulla da produrre.

Questo primo strumento si chiama Il respiro del filo. È semplice.

Non è meditazione per esperti, non richiede un setting speciale e non ti chiede di svuotare la mente — cosa che, nel pieno del sovraccarico, è semplicemente impossibile.

Ti chiede solo di fare il gesto più piccolo e più potente che esista: tornare a te, anche solo per un momento.



CAPITOLO 1

Come si pratica:

1. Trova un posto dove puoi stare indisturbato/a per cinque minuti. Non deve essere un posto speciale — basta che sia tuo in questo momento.
2. Siediti. Chiudi gli occhi, o abbassa lo sguardo verso il basso. Porta l'attenzione al respiro: non controllarlo, solo osservarlo. L'aria che entra. L'aria che esce.
3. Fai tre respiri un po' più lenti e profondi del solito. Con ogni espirazione, lascia andare — anche solo per un istante — quello che stai tenendo.
4. Adesso chiediti, con curiosità e senza giudizio: Qual è il pensiero che in questo momento occupa più spazio nella mia testa? Non analizzarlo. Non risolverlo. Solo riconoscerlo. Dagli un nome semplice: "lavoro", "stanchezza", "quella decisione", "la lista".
5. Una volta che gli hai dato un nome, fai un respiro lento. E poi di' a quel pensiero — silenziosamente, interiormente: "Ti ho visto. Adesso torno qui." E torna al respiro.
6. Ripeti i passi 4 e 5 per tre volte, o fino a quando senti che qualcosa — anche solo qualcosa di piccolo — si allenta.



CAPITOLO 1

Non aspettarti silenzio totale. Non aspettarti una rivelazione.

In questo primo esercizio, l'obiettivo non è svuotare il gomitolo: è semplicemente riconoscere che esiste, smettere di ignorarlo, e fare il gesto — anche minimo — di tornare a te.

Ogni volta che pratichi Il respiro del filo, stai allenando qualcosa di preciso: il muscolo dell'attenzione consapevole.

Quel muscolo è la base di tutto quello che costruiremo insieme in questo libro.

Più lo alleni, più diventa facile trovare il capo del tuo gomitolo — anche nei momenti più caotici.



CAPITOLO 1

Il punto di partenza

Se sei arrivato/a fin qui, qualcosa ti ha riconosciuto in queste pagine. Forse è stata la mattina descritta all'inizio. Forse è stato uno dei tre ritratti. Forse è stata la sensazione di non riuscire più a trovare il capo del tuo filo interiore.

Quel riconoscimento non è piccolo. È già un movimento.

Il sovraccarico cognitivo non è un destino. Non è il prezzo da pagare per essere ambiziosi, presenti, responsabili.

È un pattern — e i pattern, quando li conosci, puoi iniziare a cambiarli. Con metodo. Con strumenti. Con allenamento quotidiano.

Questo libro non ti chiede di diventare qualcuno di diverso. Ti chiede di imparare a conoscere meglio chi sei già — e di usare quella conoscenza per vivere e lavorare con più chiarezza, più energia, più intenzione.

Il tuo filo esiste ancora. È lì, sotto i nodi. Nei capitoli che seguono imparerai a riconoscerli uno per uno, a scioglierli con precisione, a ritrovare il filo e a tenerlo in mano — anche quando la vita fa di tutto per aggrovigliarlo di nuovo.

Inizia da qui. Inizia adesso.



CAPITOLO 1

→ → Prima di andare al prossimo capitolo, pratica Il respiro del filo una volta oggi.

Solo una volta.

Cinque minuti.

Nota cosa emerge quando dai un nome al pensiero che occupa più spazio.

Scrivilo, se vuoi.

Non serve altro, per ora.



Grazie!



Contatti e Collaborazioni

EMAIL

info@jennialmente.com

WHATSAPP

[+39 3426023115](https://wa.me/393426023115)

www.jennialmente.com