



Il mito del multitasking: una fastidiosa distrazione



Il primo mito è che quello relativo a cosa sia il multitasking. Cercare di ascoltare una riunione mentre stiamo contemporaneamente parlando al cellulare è multitasking, o meglio un tentativo di fare multitasking destinato a fallire. Diversi studi scientifici hanno portato alla luce il fatto che non siamo in grado di portare alla coscienza due cose contemporaneamente, ad esempio concentrarci sul messaggio da scrivere ed ascoltare la riunione.

O ancora ascoltare il collega che ci parla e mandare un messaggio con il telefonino. Eppure vedo sempre più gente che scrive (email, messaggi, fogli excel) mentre partecipa alle riunioni o mentre finge di prestare attenzione al collega o al collaboratore. Dichiarando con orgoglio che lui ha troppo da fare per fare una cosa alla volta e che comunque vive con il suo tempo, la performance, e *taac* riesce a far tutto. Sono pronto alla sfida se necessario e a dimostrare che quando si prova a far così si fa male o malissimo almeno una delle due cose,

se non tutte e due, e si perde anche molto più tempo.

Dicevamo che il primo mito è che quello relativo a cosa sia il multitasking (dovremmo averlo chiarito sopra) perché l'altro male che ci affligge si chiama in realtà switchtasking. Che significa passare da una attività all'altra in modo frenetico. Un esempio? Sto scrivendo una email ma ricevo una notifica di messaggio su what's up... sospendo la email e rispondo al messaggio quindi mi viene in mente di chiamare il collega al telefono. Gli parlo e appena terminata la chiamata entra in ufficio un altro collega quando se ne va ritorno al pc ma do prima un'occhiata ai nuovi messaggi in arrivo ne leggo due, rispondo ad uno e torno a scrivere la mail in precedenza. L'attenzione è frammentata e i risultati (negativi) sono:

- 40% di produttività in meno
- 2 h perse al giorno
- Danneggiamento delle relazioni!
- Non riusciamo MAI ad entrare nello stato di Flusso.

Eppure passare il concetto di disci-

plinarsi, cercare di fare una cosa alla volta (nei limiti della ragionevolezza) e stare nel momento con le persone con cui siamo senza essere costantemente cablati a qualcosa è difficilissimo. Quando se ne parla grandi levate di scudi a difendere il proprio lifestyle e ad affermare con orgoglio che il proprio posto di lavoro è un tale inferno in terra dove solo gli eroi del multi/switch tasking possono sopravvivere. Il problema non è la tecnologia si badi bene, la tecnologia è fantastica. Sono i comportamenti che le si sono avvolti attorno come un'edera velenosa. Eppure tutti si lamentano di non avere abbastanza tempo e non riuscire a stare dietro al carico. Ribadisco: 2 ore perse al giorno e 40% di produttività in meno. Per non parlare della pessima impressione che fate a chi vi sta parlando mentre voi arpeggiate su qualche arnese. Attenzione: sempre di più la vita sta diventando una fastidiosa distrazione dalla nostra email. Meditate gente, meditate. ■