

Tempi liberi

**Il blog è femmina**

Fonte: Imageware

Moda e abbigliamento	15,3%
Bellezza	12%
Cibo	12,8%
Viaggi	12,6%

Viaggi

Benessere

Food

Moda

Design

Tecnologia

Famiglia

Stili di vita

Gli esercizi quotidiani da mettere in pratica per recuperare il senso della concentrazione. E tornare a privilegiare la qualità sulla quantità

di FEDERICO CELLA

La pentola è sul fuoco mentre dal tablet consultiamo una ricetta, in attesa di giocare di nuovo a Candy Crush. Intanto l'acqua della doccia è bollente, la tv accesa in sottofondo, e sullo smartphone salitiamo tra l'app di Facebook e le email per vedere cosa accade di nuovo. Per completare il quadro, mandiamo un tweet che riassume il nostro stato d'animo. Un po' stressato, probabilmente. Da quando Internet è entrata sotto varie forme nella vita quotidiana, il numero di «cose da fare» è esploso e il multi-tasking, da definizione prettamente informatica legata alle capacità computazionali di eseguire più compiti contemporaneamente e non in sequenza, è diventato per osmosi uno stile di vita. E di lavoro. Secondo una definizione azzecata, la vita imita la Rete: come su un browser apriamo, e teniamo aperte, una quantità sempre maggiore di «schede», così nel quotidiano diamo vita ad attività contemporanee senza (spesso) concluderne neanche una. Non è solo un'abitudine a cui diventa sempre più difficile sottrarsi, ma spesso viene considerata una qualità. Al di là dello stress, e della stanchezza, siamo sicuri che si tratti di un buon modo di vivere e di lavorare? Nella patria del multi-tasking, gli Stati Uniti, sta riemergendo il valore del single-tasking, la capacità di fare una cosa alla volta. E di farla bene, perché tutta la nostra concentrazione è dedicata a quanto abbiamo davanti. Il che comporta una scelta, quella di dedicarsi alla cosa giusta al momento giusto, un modo di affrontare la vita definito «mindfulness», con «piena presenza».



ILLUSTRAZIONE DI FRANCESCA CAPELLIN

Fa' la cosa giusta Cioè una per volta

Alcuni teorici del ritorno al passato, perché di questo si tratta, hanno sviluppato delle pratiche per indirizzarci sulla buona strada. Esercizi quotidiani, da mettere in pratica nel lavoro e nella vita, come quello di assegnare a ogni singolo compito sulla «to do list» un numero determinato di tempo. E quindi di rispettare questo lasso anche a fronte di interruzioni, da affrontare con ampi respiri, eventuali nuove priorità, e con la risoluzione di non rispondere al telefono ogni volta che squilla. Quando poi ci troviamo bloccati nello svolgere un'attività, evitiamo di passare a un'altra. Facciamo invece una passeggiata. Per poi tornare sulla questione, portandola a termine. Infine, quello che forse è il consiglio migliore: impariamo a delegare.

Buone pratiche per tutti, ma che non rispondono alla domanda fondamentale: è davvero pensabile un ritorno a ritmi più naturali? Anzi, il single-tasking lo si può davvero definire «naturale»? Perché l'uomo cambia e secondo Claudio Mencacci la risposta alle due domande è un semplice (almeno questo) no. Il direttore del dipartimento di Neuroscienze del Fatebenefratelli di Milano definisce l'auspicato ritorno una provocazione. «Quello su cui ci ha messo Internet è un aereo che fila via veloce e dal quale ormai non possiamo più scendere né tantomeno pensare che ci riporti indietro», spiega lo psichiatra. E poi è appunto una questione di natura umana, «perché non si può non vedere come questa realtà di iper rappresentazione del presente va a titillare il nostro bisogno di vivere più vite». Fare molte cose contemporaneamente, anche diverse, di fatto dà una forma al sogno dell'immortalità.

Spostandoci sul versante professionale, il «fare la cosa giusta» continua per lo più a essere associato al «fare molte cose». Anche se il multi-tasking spesso viene confuso con la multi-competenza. Ma soprattutto in periodo di coperte corte, non c'è spazio né risorse per sofismi. «Quando si tratta di finalizzare un progetto, poter essere tutti concentrati sull'unico obiettivo è fondamentale», conferma Matteo Esposito, ceo di Imille, agenzia di comunicazione digitale. «Ma nell'attività quoti-

diana non è pensabile concedersi il lusso di dedicare una persona a una singola attività». Il manager spiega che il multi-tasking ha anche vantaggi creativi: «Non si tratta solo di ottimizzare e di non perdere la capacità di rispondere *time to market* — spiega Esposito —. Le persone che si spostano da un'attività all'altra permettono una migliore circolazione delle idee in azienda. E la continua connessione con i social network porta un vantaggio incalcolabile: la possibilità di accedere a una sorta di intelligenza collettiva».

E pur vero che certi abiti professionali, ancora più stressati dalla maggior incidenza di

Siamo sicuri che il multi-tasking ci renda felici? Una proposta alternativa

lavoro precario, diventa sempre più difficile dismetterli quando si torna a casa. Con il rischio che la cena in famiglia, da rito in cui finalmente ci si ferma per fare — tutti insieme — la stessa cosa, diventi un ulteriore momento individuale di rapporto con lo schermo del proprio telefonino-tablet. Chi ci rimette, nell'epoca di Facebook, è proprio la capacità di relazione. E, nel tempo di Twitter, quella di astrazione. «C'è un pericoloso equivoco di fondo sulla capacità di sintesi di un Like o di un tweet e la profondità di pensiero». L'avvertimento viene da Nicoletta Gandus, ex magistrato e attuale co-presidente della Casa delle

Donne di Milano. «Se il multi-tasking implica che si dedichi solo una parte di sé a quello che stiamo affrontando, la questione non si limita solo a una battaglia contro lo stress». Si tratta di una capacità di concentrazione da riguadagnare, almeno quando stiamo affrontando questioni davvero importanti. «Quando i giudici si ritirano in Camera di Consiglio, l'obbligo assoluto è quello di spegnere il telefono». Una chimera nella vita quotidiana. Ma anche uno spunto per tornare a privilegiare la vera qualità rispetto alla sfrenata quantità.

 @VitaDigitale
© RIPRODUZIONE RISERVATA