

R2 / LA SCIENZA

Contrordine
il nostro cervello
non è fatto
per il multitasking

MARINO NIOLA

SONO sempre di più quelli che ne hanno piene le tasche del multitasking. E invocano un ritorno al fare una cosa alla volta. Ma adesso sono gli scienziati a lanciare l'allarme sulle conseguenze di quell'iperattivismo. Che farà pure crescere la performatività, ma diminuisce la concentrazione.

A PAGINA 51

Contrordine sul multitasking

“Un pericolo per il cervello”

MARINO NIOLA

SONO sempre più numerosi quelli che ne hanno piene le tasche del multitasking. E invocano un ritorno all'andamento lento, all'efficienza slow. Che significa fare una cosa alla volta. Concentrandosi su quella dall'inizio alla fine. Come del resto ci è stato insegnato da bambini. E come abbiamo fatto finché la tecnologia ci ha proiettato nella connessione permanente, facendo di noi altrettanti automi multifunzione. Così euforizzati dalla velocità dei nuovi strumenti del comunicare da credere di essere come i nostri smartphone: capaci di fare in un nanosecondo le cose più disparate. Come rispondere a una email di lavoro mentre parliamo con un collega o messaggiamo il nostro partner senza perdere d'occhio le offerte last minute per il week end. Neanche fossimo la dea Kali, che con le

E la rivincita del vivere “slow”. A Ginevra si insegna ai manager a far bene una cosa per volta: sue otto braccia è l'emblema supremo dell'essere tuttofare.

Ma adesso gli scienziati lanciano l'allarme sulle conseguenze di questo iperattivismo mentale. Che farà pure crescere la nostra performatività, ma diminuisce drasticamente la capacità di concentrazione. E in più nuoce gravemente alla salute. Parola di Sandra Bond Chapman, direttrice del Center for Brain Health dell'Università di Dallas. Secondo la neuroscienziata americana la vita multitasking fa schizzare in alto i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, perché il nostro cervello in realtà è programmato per fare una cosa alla volta. Per esempio quando telefoniamo mentre stiamo guidando — il più classico caso di multitasking — i neuroni non si divido-

no i compiti, ma fanno un continuo zapping da un'attività all'altra, costringendo il nostro commutatore mentale a un superlavoro impreciso e dannoso.

Oltretutto, più cose facciamo nello stesso tempo, più errori commettiamo. E non è questione di età. O di elasticità cognitiva. Lo rivela una recentissima ricerca condotta su un campione di studenti dell'Università del Michigan, apparsa nel *Journal of Experimental Psychology*. Il titolo parla da solo, *La minima distrazione faderaglia il treno della verità*. Come dire che ogni interruzione inceppa la mente. Anche a 18 anni. Gli autori dell'indagine, Erik M. Altmann, J. Gregory Trafton e David Z. Hambrick, hanno verificato l'effetto che fa un semplice pop up che interrompe un lavoro di routine al computer, richiedendo banalmente di inserire un codice in una finestra. Risultato, un'interruzione di 2,8 secondi raddoppia la possibilità di errore nello svolgimento

del compito assegnato, mentre una di quattro secondi addirittura la quadruplica. In conclusione, anche un attimo di distrazione può costare caro e il multitasking, oltre a confonderci le idee, diminuisce di parecchio la nostra produttività. Un problema da non sottovalutare e che potrebbe riguardare in particolare il Belpaese, visto che dallo studio Accenture Digital consumer 2014 risulta che il 60% dei nostri connazionali usa abitualmente più dispositivi alla volta, contro il 49% della media globale. E tra i nostri giovani il dato arriva addirittura al 66%. In altre parole gli italiani corrono il rischio di diventare dei multitasker cronici. Confusionari e velleitari.

E visto che velocità e simultaneità sono ormai un punto di non ritorno della condizione digitale, il problema diventa allo-

ra quello di conciliare algoritmi e bioritmi. Rallentare senza arretrare. Ragionare senza sclerare.

Su questi argomenti fa leva il partito del singletasking, che considera l'attenzione strategica e la capacità di concentrazione due fonti inesauribili di efficienza. E di intelligenza a lungo termine. Perché si tratta di doti che si acquisiscono con l'età e non hanno necessariamente a che fare con la velocità. Ne sono convinti gli esponenti, sempre più numerosi, dello slow web. Come quei ricercatori di Harvard e della Hec — École des Hautes Etudes Commerciales di Parigi — secondo i quali concentrarsi profondamente su un compito e portarlo a termine senza interruzioni ha una ricaduta positiva anche sulle performance successive. È la filosofia della cosiddetta Mind-

fulness, la piena presenza, fatta propria anche dall'Alta scuola di salute dell'Università di Ginevra che promuove training di concentrazione per professionisti e manager. Nuove strategie per dare una regolata alle nostre sinapsi. Perché correre fa bene, ma deragliare fa male.

Una serie di studi Usa: i neuroni soffrono se svolgiamo più attività insieme



Multitasking



□ Ogni attività che facciamo fa "accendere" alcune **aree del cervello**



□ Gli scienziati si sono chiesti se **svolgere più attività contemporaneamente aumenta l'ampiezza delle aree cerebrali che si attivano**



□ **In realtà le aree del cervello che riescono ad accendersi contemporaneamente non aumentano**

□ Accade allora che i **neuroni dedicati a ciascuna attività si riducono quanti più sono i compiti che cerchiamo di svolgere insieme**

