

Dal multitasking al pensiero profondo: tempo, concentrazione e attenzione

Date : 12 aprile 2018



Per molti anni nelle aziende ci hanno insegnato che essere multitasking ci permette di essere più efficienti ed efficaci, di svolgere più attività in meno tempo e con meno risorse. Oggi, al contrario, anche i manager si sono resi conto che fanno fatica a focalizzarsi su un solo compito e a portare a termine i propri obiettivi nei tempi stabiliti, con gravi conseguenze rispetto l'organizzazione del lavoro.

Nei corsi di formazione manageriale si inizia a parlare di concentrazione e attenzione e a stimolare i propri uomini ad essere più analitici e attenti al dettaglio, perché la tendenza attuale è che le informazioni spesso restano superficiali e globali e sono approfondite solo in superficie. Questo fenomeno non ci permette un approfondimento ulteriore che porterebbe vantaggio competitivo.

Per migliorare la gestione del tempo occorre, allora, promuovere un impegno più costante verso le attività che sono importanti per l'efficacia dei nostri obiettivi lavorativi e di business e imparare a distrarsi di meno.

Il *multitasking* è uno dei grandi miti di internet, e non c'è da stupirsi che lo si definisca "produttività", perché, come osserva Sherry Turkle nel libro *Insieme ma soli: "I dispositivi digitali favoriscono una nuova nozione di tempo, perché promettono la stratificazione di più attività nello stesso momento"*.

Tutti aspireremmo ad avere più tempo e di fare più cose insieme ma gli studiosi hanno osservato che ciò non è sempre efficace.

George Miller, negli anni 50 ha constatato che un essere umano riesce ad elaborare in media 7 informazioni alla volta più precisamente 7 ± 2 .

Non riusciamo a ricordare sequenze di numeri oltre 7, dopodiché il nostro cervello commette errori, che aumenteranno con la sequenza di numeri da ricordare. Questi pezzi di informazione sono stati definiti chunks.

La nostra memoria è limitata, riusciamo a ritenere informazioni per un massimo di 20-25 secondi.

Un'altra conferma ci proviene da uno studio svolto da Clifford Nass e colleghi che volevano scoprire i benefici della versatilità.

Hanno dato un problema da risolvere a due gruppi di studenti universitari, praticanti del *multitasking* con i mezzi di comunicazione. I dati sono stati sorprendenti, gli studiosi hanno scoperto che i fanatici del saltare da un'attività all'altra non erano affatto così abili nel farlo, poiché più svolgevano compiti, peggiori erano i risultati.

Lo psicologo James Borg, esperto di tecniche mnemoniche, spiega che la memoria agisce in tre fasi: codifica (assimilazione delle informazioni), archiviazione e recupero. Se un passaggio non funziona, l'intero processo si indebolisce.

Secondo lo studioso, molti problemi hanno origine nella codifica perché non prestiamo sufficiente attenzione e non dedichiamo il giusto tempo all'approfondimento.

Se dividiamo la nostra attenzione in diverse attività contemporanee (twittare o messaggiare, leggere un documento, ascoltare musica), la codifica non avviene perché non c'è nulla da codificare: nella memoria a lungo termine non è entrato alcun dato e la nostra capacità cognitiva di analisi si indebolisce.

Un altro cambiamento recente è la tendenza o credenza comune a considerare la rete web come un hard disk, a cui possiamo accedere facilmente e gratuitamente e che ci regala tutte le informazioni di cui dobbiamo disporre.

Se sappiamo di poter accedere in seguito a un'informazione, probabilmente ricorderemo come recuperarla, anziché memorizzarla. Betsy Sparrow lo chiama «effetto Google». Siamo davanti a un esempio di memoria transattiva, in cui un dato viene immagazzinato su un supporto esterno, a uso collettivo.

Anche nella vita quotidiana abbiamo questa abitudine: spesso facciamo affidamento su altre persone perché tengano a mente qualcosa in vece nostra (per esempio, in un team, di solito, un solo membro ricorda i dati strategici di progetto o si occupa di calendarizzare le attività).

Non inserire niente nella banca della memoria, tuttavia, alla lunga è nocivo e ci impigrisce.

Un altro problema è rendersi sempre reperibili, grazie o a causa della connessione perenne e continua con lo smartphone e le diverse app. In apparenza ci crea vantaggi, ma a livello psicologico ci influenza e non ci permette a pieno di vivere il qui ed ora, spostando le nostre risorse attentive da un dato ad un altro, anche solo da un pensiero ad un altro.

L'alternativa è la riflessione più profonda e prolungata, in cui la concentrazione è totale. Occorre recuperare il focus o meglio l'attenzione.

Uno dei fondatori della psicologia moderna William James ha definito l'attenzione come "il prendere possesso da parte della mente, in forma vivida e chiara, di uno dei tanti oggetti o delle numerose sequenze di pensieri possibili".

Quando perdiamo la concentrazione, il nostro rendimento cala in maniera proporzionale. Le distrazioni principali riguardano quelle sensoriali e quelle emotive.

Per quanto riguarda le prime il nostro cervello più facilmente cancella informazioni secondarie come suoni, forme, odori o gusti quando non servono all'obiettivo o al compito che stiamo svolgendo. Le distrazioni emotive sono più difficili da gestire, poiché le sensazioni attirano più facilmente la nostra attenzione ma non riusciamo a consapevolizzarne il significato per cui occorre sviluppare capacità di riflessione per restare saldi e stabili nonostante i tumulti emotivi.

Recuperare la nostra concentrazione su un compito preciso diventa oggi una delle abilità essenziali. Quando la nostra attenzione è focalizzata riusciamo ad apprendere con più facilità cose nuove.

Per aumentare la concentrazione su attività importanti, facendosi distrarre di meno da altri input esterni occorre recuperare la passione e la motivazione intrinseca per la propria attività.

Una ricerca condotta da Howard Gardner di Harvard e W. Damond di Stanford e M. Csikszentmihalyi di Claremont dimostrano che per essere più assorbiti da ciò che facciamo sul lavoro occorrono un mix di fattori:

1. svolgere un'attività in cui si è capaci
2. svolgere un'attività che risveglia e mantiene i propri interessi personali
3. svolgere un'attività allineata ai propri principi etici

Il sentirsi utile, aiuta ad essere più motivati.

Per aumentare la motivazione e dedicare più impegno e focus alle attività importanti è quindi necessario recuperare il senso e lo scopo del proprio lavoro, aggiungendo anche un po' di pressione.

Occorre ridefinire le priorità. È urgente essere creativi. Sono urgenti l'intelligenza, l'inventiva, le idee brillanti.

Ho illustrato come a volte il nostro tempo sembri non bastare per le attività e gli input che dobbiamo gestire, vogliamo fare troppe cose insieme con conseguente abbassamento del nostro livello di concentrazione. Essere concentrati diventa, quindi, un requisito quasi imprescindibile se vogliamo avere dei risultati positivi in ciò che stiamo realizzando.

Per concludere, riuscire a migliorare il livello di concentrazione si può, occorre seguire alcuni accorgimenti:

- non accettare la reperibilità a tutti i costi

Quando accettiamo di essere “reperibili” a persone o stimoli esterni che provengano o no dal web, decidiamo di non avere priorità rigorose e di non rispettare al 100% i compiti che dobbiamo svolgere. Può essere utile iniziare a fissare un ordine gerarchico, selezionando le persone e le attività a cui prestare attenzione, o che sono funzionali alle attività da svolgere.

- Stabilire degli obiettivi a breve termine.

Ricordate che gli obiettivi a lungo termine devono essere suddivisi in tappe intermedie e se non siamo in grado di spezzare la sequenza in piccole attività, questi possono diventare quasi utopici e portare dispendio di energie e stress.

Prima di svolgere un'attività è necessario preparare ciò di cui si ha bisogno per realizzarla e cercare il luogo più adeguato per farlo e concentrarsi su una sola attività alla volta, fino a terminarla. Vedrete che in questo modo la concentrazione che riponete in ciò che state facendo migliorerà, perché noterete che vi state avvicinando all'obiettivo stabilito.

- Vivere il qui ed ora

Il consiglio più prezioso è godere del tempo che viviamo nel presente, delle relazioni che ci sono vicine in quel momento e impegnarsi per il meglio che si può per portare a termine i traguardi prefissati.

Bibliografia

- Massimo Perciavalle e Alessandro Prunesti, Offline è bello – Ed. Franco Angeli

A cura di: **Massimo Perciavalle**