

SEI MULTI-TASKING?

In tempi di coronavirus sono molte le persone che si sono trovate a gestire il lavoro da casa, i bambini, i loro compiti, la casa, la spesa, la cucina, tutto di corsa e molte in contemporanea. Se il mondo è rallentato fuori, dentro casa è esplosa un ritmo che mette a dura prova. La verità è che abbiamo fatto entrare nelle nostre case la frenesia che abbiamo sempre gestito con dei limiti orari fuori casa e ora non riusciamo a capire come mai nonostante apparentemente gli orari più casual. Dopo solidarietà, la parola più trend delle ultime settimane è diventata opportunità. Sui social rimbalzano slogan filosofici e al solito ingorgo le mail si intasano di inviti a partecipare a minestroni digitali su resilienza, attitudine propositiva, tecniche di adattamento e istruzioni zen di sopravvivenza. Persino le speculazioni sul post coronavirus sono già oggetto di vendite. E mentre le donne si ritrovano soffocate da mille compiti da svolgere: quello di mamma che deve prendersi cura dei suoi bimbi, maestra, professionista, cuoca, colf, compagna; gli uomini altrettanto invasi dalle crescenti e interminabili videochiamate di lavoro, si riscoprono: idraulici, chef, aiutanti, garzoni, compagni e padri che sognano la riapertura delle scuole con i tempi supplementari. A quanto pare in comune, senza distinzioni di genere c'è il multi-tasking oltre ai livelli di stanchezza elevati che vengono soppressi anche dal pudore per la gravità di quello che sta accadendo per la pandemia.

Ci sono persone che sono orgogliose della loro capacità di fare multi-tasking, tuttavia, molti studi (E. Hallowell) hanno dimostrato che cambiare l'attenzione tra diverse attività costringe il cervello a riavviarsi e rifocalizzare con conseguenti perdite di tempo ed inefficienze. Inoltre quando gli viene chiesto di eseguire più compiti contemporaneamente, il cervello presenta un "collo di bottiglia nella selezione della risposta" e nel decidere la priorità spende più tempo ed energia. Inoltre, stimoli e interruzioni continue, passate anche inosservate davanti allo schermo del computer, portano a reazioni eccessive e panico per il sovraccarico che il cervello rettiliano, quello più primitivo e deputato solo alla nostra sopravvivenza, riceve dai lobi frontali che perdono il loro potere. Insomma, il dispendio energetico dovuto al multi-tasking è molto elevato ed il risultato è inferiore. Per quanto l'evoluzione delle organizzazioni

aziendali richiedano un mind-set più agile, coltivare la flessibilità e la capacità di amplificare la propria visione non ha nulla a che vedere con il vivere in costante stato di emergenza e disperdere le proprie energie che ci possono essere utili. Imparare e mettere in pratica una concentrazione più focalizzata in tutto quello che facciamo, ci permette un rapporto molto più sano con noi stessi. E' scientificamente dimostrato che la Mindfulness è un rimedio molto efficace contro l'ansia, lo stress e la distrazione; inoltre (come riportato anche da HBR <https://hbr.org/2019/01/how-mindfulness-can-help-engineers-solve-problems>) rinforza nuove idee che portano a nuove modalità di pensiero e soluzioni innovative. Vale la pena sfruttare questo tempo per iniziare ad affrontare le giornate e gli impegni in modo più consapevole e centrato attraverso nuove modalità.