

## PROFESSIONI

---

### ***Multitasking per abitudine o per forza?***

di **Laura Maestri**

Non ricordo un incontro a cui ho preso parte negli ultimi tempi, in cui non si sia verificata una particolare situazione: tutti i partecipanti prima o poi **distolgono l'attenzione** dal dialogo e la focalizzano sul proprio **cellulare**, sul **tablet** o sul **PC**.

Ben poche persone oggi sono immuni dalla **compulsione** di monitorare continuamente i propri **gadget** elettronici: è di fatto accettata dai più l'impraticabilità di rimanere disconnessi per il tempo di un'intera riunione. Non ci si concede più il privilegio di dedicare tutta la nostra **attenzione** ad un unico evento, un unico argomento, un'unica persona.

È davvero necessario essere costantemente *online*? È un comportamento dettato da forza maggiore oppure è un'**abitudine** a cui non si vuole rinunciare? Forse si dovrebbe, almeno per salvaguardare la salute del proprio cervello, stando alle recenti ricerche di autorevoli centri di ricerca.

Gli effetti, perlopiù negativi, della tipica modalità **multitasking** sono materia di studio approfondito in diversi ambiti specialistici; fra questi: comunicazione, psicologia e **Programmazione Neurolinguistica**.

Uno studio pubblicato dal *Journal of Experimental Psychology*, ad esempio, redige i risultati di vari *test* a dimostrazione che una semplice **distrazione** di due o tre secondi è stata sufficiente a raddoppiare il numero di **errori** commessi dai partecipanti, impegnati in un lavoro.

Ciò significa che, quando si prende in mano il cellulare anche solo per verificare le chiamate perse, ci si mette nella condizione di vanificare, almeno in parte, le risorse di tempo e di impegno dedicate fino ad allora a quanto si stava facendo.

C'è di più: alla *Stanford University* hanno dimostrato che l'incessante passare da un'applicazione all'altra, da un'email a una *chat*, da una conversazione di persona a una virtuale, ha l'effetto di **ridurre** considerevolmente la **capacità di concentrazione**. Questo perché il cervello non è in grado di sostenere un carico troppo elevato di informazioni e, quando si supera la soglia sopportabile, non si riesce più a tenerle separate.

In altri termini, non si è più in grado di **filtrare** cosa sia importante e cosa invece sia irrilevante per la professione e, più in generale, per la propria vita. Le risorse neurali a disposizione non sono infinite, e quando si è bombardati da un sovraccarico di informazioni, si arriva a fine giornata esausti, perché le abbiamo utilizzate tutte.

Dal punto di vista della PNL, distogliere l'attenzione dall'interlocutore per dedicarla all'accessorio tecnologico di turno ha un **effetto negativo immediato**: quando si è di fronte ad una o più persone, è addirittura sufficiente tenere il telefono sul tavolo per attivare una dinamica di distrazione e ridurre la sintonia (*"rapport"*) che tanto aiuta a creare un clima positivo e di fiducia fra le parti.

È davvero indispensabile mantenere la propria connessione attiva tutto il giorno? Oppure possiamo decidere di dedicarci al 100%, per il tempo che serve, alla **persona** che si ha **di fronte**?

*Per approfondire gli aspetti della comunicazione vi raccomandiamo il seguente seminario di specializzazione:*



Seminario di specializzazione

**COMUNICARE PIÙ EFFICACEMENTE** ▶▶

Bologna Verona Milano Roma