

Il falso mito del multitasking

Fare più cose contemporaneamente è diventata una abitudine dei nostri giorni. Abitudine scientificamente dimostrato essere “insana” per il funzionamento fisiologico del nostro sistema psicofisico. Facciamo un esempio, pensateci un attimo con attenzione: facciamo il caffè mentre accendiamo il computer, apriamo diverse finestre di lavoro e contemporaneamente navighiamo sui social e controlliamo le e-mail sullo smartphone, intanto stiamo finendo una relazione urgente che avremmo dovuto inviare per ieri sera. Intanto la televisione è accesa e riceviamo due telefonate a cui non possiamo che rispondere, come a quel sms che ci segnala il cellulare. Nel frattempo stiamo pensando di essere stressati e che c'è una bolletta da pagare e c'è da prendere un appuntamento per il tagliando della macchina. Intanto i nostri figli si sono svegliati e stanno facendo il diavolo a quattro vicino a noi. Intanto il caffè è già uscito da un po', sa di bruciato, ma lo si beve lo stesso perché è ora di uscire per andare al lavoro.

Esagerata come scena? Forse, ma serviva a descrivere quello che molte ricerche sul funzionamento del cervello umano confermano. Il multitasking è solo un mito dell'era moderna. Infatti il cervello processa una sola informazione alla volta e quindi non è in grado di fare due cose nello stesso tempo. Quello che in realtà succede è che cambia freneticamente da un compito all'altro, dando l'illusione che ne stia facendo due o più contemporaneamente. Per fare questo sforzo il cervello deve lasciare per strada dei pezzi di informazione che altrimenti lo rallenterebbero. Uno studio del MIT ha dimostrato che:

- Il cervello perde capacità associative e circa 10 punti del QI quando svolgiamo 3 o più operazioni in contemporanea;
- Nel passaggio da un contesto all'altro impieghiamo circa il quadruplo di tempo per ricostruire un'idea e quindi facilmente commettiamo errori;
- Quello che impariamo durante un'attività in multitasking raramente viene trattenuto nella memoria a medio – lungo termine. Cioè non ricordiamo adeguatamente le cose fatte, dette o pensate;
- Fare troppe cose in contemporanea fa commettere maggiori errori di distrazione perché non si riesce a distinguere gli elementi rilevanti da quelli secondari;

Attenzione. Il più grande pericolo per il nostro equilibrio mentale è composto dai dispositivi elettronici. Ti notificano automaticamente tutti gli aggiornamenti in diretta e senza nessun rispetto del tuo tempo e del tuo spazio vitale. Pensateci sopra.