

Tu sei qui: [Home](#) / [RISORSE PER LETTORI](#) / [IDEE](#) / Essere multitasking (o forse no)

ESSERE MULTITASKING (O FORSE NO)

30 ottobre 2018 da [Silvia](#) [5 commenti](#) ([Modifica](#))

Sommario [\[nascondi\]](#)

- [Che cosa significa multitasking](#)
- [Come funziona un cervello umano multitasking](#)
- [Di come ero multitasking e di come adesso non più](#)
 - [Condividi:](#)
 - [Mi piace:](#)
 - [Correlati](#)

In questi ultimi anni la parola *multitasking* è diventata molto comune nel nostro dizionario personale. I professionisti sono multitasking per definizione, le mamme solo sono diventate di necessità, per non parlare degli studenti e, persino, i bambini, oggi iper-impegnati tra scuola e attività varie.

Ma che cosa significa esattamente “essere multitasking” e da dove nasce questa espressione?

CHE COSA SIGNIFICA MULTITASKING

Multitasking è una parola inglese che significa letteralmente “multiprocessualità” ed è mutuata dal linguaggio informatico.

Nell’informatica con questo termine si indicano i sistemi operativi in grado di eseguire più programmi contemporaneamente. Anzi, a dire il vero, i programmi rimangono attivi contemporaneamente ma la CPU del pc “rimbalza” dall’uno all’altro molto velocemente eseguendo le istruzioni dell’uno e degli altri in modo alternato.

Questo ci spiega perché se teniamo aperti molti programmi contemporaneamente il computer rallenta, anche a seconda del peso dei programmi stessi e dalla velocità di elaborazione del pc.

Il sistema operativo multitasking è composto di due dispositivi: lo scheduler e il dispatcher.

Lo scheduler si occupa di stabilire quale processo eseguire nel momento in cui riceve più richieste, mentre il dispatcher comunica la decisione dello scheduler alla CPU e si occupa dell’elaborazione del task.

Quindi, in realtà, persino il pc non elabora nello stesso identico momento più informazioni, ma è talmente veloce nell’elaborare le singole informazioni e nel passare da una all’altra, da darci la sensazione di lavorare contemporaneamente su più fronti. [\[1\]](#)

COME FUNZIONA UN CERVELLO UMANO MULTITASKING

Anche se vi sono molte analogie, il cervello umano non funziona come quello di un pc, e per fortuna.

Anche noi ci ritroviamo sovente a fare più cose in contemporanea: parliamo mentre camminiamo, ascoltiamo un'altra persona mentre ci leghiamo le scarpe, seguiamo la partita mentre guidiamo.

Questo è possibile perché la memoria umana è diversa da quella di un pc. Il pc, infatti, ha una memoria sequenziale attraverso la quale ordina i processi in ordine.

La memoria umana, invece, è costituita di diverse memorie.

La *memoria procedurale* è quella che ci permette, una volta appresa una tecnica, di utilizzarla in automatico. Per questo non abbiamo bisogno di ricordare come si legano le scarpe o come si guida, perché il nostro cervello è in grado di farlo anche se non prestiamo attenzione a quella azione.

In tal caso si parla di *attenzione divisa*: se non dobbiamo ricordare come si compie una certa azione, possiamo permetterci il lusso di dividere la nostra attenzione con altro.

Quando invece una competenza non è ancora automatica, abbiamo bisogno dell'*attenzione selettiva* che ci richiede una concentrazione esclusiva: se stiamo imparando a guidare la macchina, molto probabilmente non ci accorgeremo nemmeno se la radio è accesa o meno, tanto sarà la nostra concentrazione sulla guida.

Il problema subentra quando cerchiamo di fare in contemporanea più azioni che richiedono tutte un'attenzione selettiva (ed esclusiva). Per esempio, non riusciremo mai a leggere e a parlare contemporaneamente.

Se tentiamo di farlo ugualmente, il nostro cervello, come nel caso del pc, si troverà a passare continuamente da un'azione all'altra. Ma, mentre il pc può farlo agevolmente, noi ci troviamo di fronte a due ostacoli:

- un notevole dispendio di energie, dal quale poi ricaviamo una sensazione di confusione e di poca efficacia;
- una perdita di tempo: la nostra memoria, non essendo in grado di gestire contemporaneamente più processi, ha bisogno di tempo per recuperare le informazioni necessarie.

Ma non solo: il nostro cervello si trova a dover gestire anche emozioni, che ne aumentano il carico di lavoro. Con il rischio di mandarlo in tilt.

DI COME ERO MULTITASKING E DI COME ADESSO NON PIÙ

Ho passato un periodo della mia vita in cui pensavo che essere multitasking fosse veramente figo. Mi sembrava di incastrare tutto alla perfezione e di essere particolarmente efficace.

Sono arrivata ad utilizzare due computer contemporaneamente per sfruttare i tempi morti del pc, con la presunzione di essere più veloce di un calcolatore, anzi di due.

Invece mi sono ritrovata stanca, svogliata, confusa e poco produttiva e per capire che cosa mi stesse succedendo, ho cominciato a studiare le cose che vi ho riassunto brevemente qui sopra.

Ho capito che la mia ansia da produttività mi rendeva sempre meno produttiva e che ero entrata in un circolo vizioso che da solo mi generava sempre più ansia.

Così ho fatto non solo un passo indietro, ma almeno cento.

Da qualche mese dedico ogni giorno un quarto d'ora del mio tempo alla mindfulness: questi esercizi mi aiutano a concentrare l'attenzione su una cosa per volta e mi abituo a diminuire la distrazione. È normale che i pensieri si accavallino molto velocemente: così è fatto il nostro cervello. Quello che possiamo fare è addestrarlo a tornare continuamente sul pensiero principale, quello da cui siamo partiti, nonostante le divagazioni mentali.

Anche a livello pratico mi concentro su un'azione per volta. Per esempio, quando ascolto musica non faccio nient'altro che ascoltare musica mentre la spengo mentre lavoro. Al limite mi concedo qualche sottofondo rilassante con i rumori della natura. Inoltre mi godo i piccoli momenti della quotidianità: mi sono accorta di percepire molto meglio i profumi e i sapori e di provarne piacere.

Così ho scoperto di essere molto più calma, attenta ed efficace. Lavoro meno e lavoro meglio, anche se non sono più multi-niente.

Insomma, un piccolo cambiamento di impostazione, capace di cambiarmi la vita.

E voi, che cosa ne pensate? Vi è mai capitato di vivere situazioni di questo genere?

[1] Mi scuso con gli informatici per la spiegazione approssimativa sui sistemi operativi multitasking, non ho sufficiente competenza per essere più specifica.