

Difendiamoci dall'interruzione

L'ultimo rapporto Microsoft sui trend nel lavoro dimostra la gravità della frammentazione della concentrazione, la "concentratio interrupta"

La nostra attenzione è ormai sbriciolata in frammenti di concentrazione, sminuzzata in schegge di lavoro spesso irricomponibili. Per studiare questo fenomeno è nata **concentratio interrupta**, una nuova disciplina. La gravità e diffusione del fenomeno viene confermata dal recente rapporto Work Trend Index di Microsoft, basato su trilioni di segnali di produttività aggregati e anonimizzati provenienti da Microsoft 365 a livello globale.

Vediamo qualche numero: 275 interruzioni al giorno, 50 messaggi fuori orario. In media un lavoratore riceve 117 mail al giorno e il numero di messaggi per persona è aumentato del 6% (con incrementi superiori al 20% in Europa Centrale). Lavoro frammentato, interrotto, che non finisce con il proprio turno e si traduce in una giornata lavorativa infinita. E questa situazione non può che peggiorare. Il grado di pressione degli strumenti digitali per entrare in ogni aspetto della nostra vita è infatti sotto gli occhi di tutti.

Pertanto occorre vigilare e domandarsi ogni volta: al di là dei benefici immediati, quali sono i costi dell'utilizzo continuativo di questa applicazione? Oggi infatti, e questo dice in filigrana il rapporto Microsoft, il vero rischio è il depotenziamento cognitivo degli

utilizzatori intensivi ma inconsapevoli degli effetti del digitale: non riuscire più a concentrarsi, a riassumere un testo, a ricordarci con precisione delle frasi importanti, a connettere elementi fra di loro apparentemente scollegati ... Anche se molti si sentono spiazzati da queste notizie, il tema non è nuovo. Sappiamo infatti da tempo che le interruzioni ripetute influiscono sulla concentrazione. Nel 2005, una ricerca condotta dal dottor Glenn Wilson presso l'Istituto di Psichiatria di Londra ha scoperto che le interruzioni e le distrazioni persistenti sul lavoro hanno un effetto profondo. Coloro che sono distratti da e-mail e telefonate hanno registrato un calo di 10 punti nel loro QI, il doppio di quello riscontrato negli studi sull'impatto del fumo di marijuana. Più della metà dei 1.100 partecipanti ha dichiarato di rispondere sempre alle e-mail immediatamente o il prima possibile, mentre il 21% ha ammesso di interrompere una riunione per farlo. Le interruzioni costanti possono avere lo stesso effetto della perdita di una notte di sonno.

Nicholas Carr ha ripreso questo argomento in un articolo pubblicato su The Atlantic nel 2008, prima di pubblicare il suo libro *The Shallows* due anni dopo. "Immergermi in un libro o in un lungo

articolo era facile", ha scritto. "La mia mente veniva catturata dalla narrazione o dai colpi di scena dell'argomentazione e trascorrevano ore a

vagare tra lunghi brani di prosa. Ora questo accade raramente: la mia concentrazione spesso inizia a vacillare dopo due o tre pagine. Divento irrequieto, perdo il filo del discorso e comincio a cercare qualcos'altro da fare. Mi sembra di dover sempre riportare con fatica la mia mente ribelle al testo. La lettura approfondita che prima mi veniva naturale è diventata una lotta".

Il termine "attenzione parziale continua" (Cpa) è stato coniato dall'ex consulente di Apple e Microsoft Linda Stone. Adottando un comportamento sempre

attivo, ovunque, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, viviamo in uno stato di costante allerta che ci porta a scrutare il mondo senza

mai prestare realmente la nostra completa attenzione a nulla. A breve termine, ci adattiamo bene a queste esigenze, ma a lungo termine gli ormoni dello stress adrenalina e cortisolo creano uno stato fisiologico di ipervigilanza che è sempre alla ricerca di stimoli, provocando un senso di dipendenza temporaneamente placato dal controllo.

Per questi motivi dobbiamo affinare la consapevolezza sugli impatti cognitivi del digitale e non farci ingannare dalle soluzioni apparentemente più semplici, comode, a distanza-di-click.

tra me... e tech



Andrea Granelli

