

**Analisi**

**PIERGIORGIO STRATA**  
 UNIVERSITA' DI TORINO

**Multitasking:  
 la sfida  
 estrema?**

**M**ultitasking è una parola introdotta di recente anche sui media per indicare l'attività molto diffusa, specialmente fra i giovani, di affrontare contemporaneamente diverse attività come ascoltare qualcuno che ci parla, mentre leggiamo sullo schermo una notizia fresca, inviare una risposta sms dal telefonino e, magari, rivolgere un fulmineo sguardo alla scrivania della collega che lavora accanto. Sono le nuove tecnologie che ci tolgono dall'isolamento e ci mettono in comunicazione con il mondo intero. Ci sono però individui che riescono a fare una sola cosa alla volta.

Nei soggetti «multitasker» come fa il cervello a seguire tante attività contemporaneamente? Nel nostro cervello abbiamo una specie di penna laser che può puntare la nostra attenzione soltanto su una cosa alla volta. Tutto quello che facciamo in aggiunta all'attività principale avviene a livello inconscio. Entriamo in casa mentre suona il telefono e la penna laser si sposta sull'apparecchio telefonico. Nel frattempo depositiamo inconsciamente le chiavi di casa sul divano e poi non ci ricordiamo dove le abbiamo messe. Queste attività inconscie guidano soprattutto le azioni che svolgiamo in modo automatico.

**C**osì può accadere di dimenticare in auto un figlio che accompagniamo ogni giorno al nido. Se invece è la prima volta che ce ne occupiamo, e la dimenticanza avviene in un caso su un milione, significa che il nostro raggio laser era impegnato su altri fronti, nonostante la responsabilità dell'azione che stiamo compiendo.

In realtà, un soggetto multitasker è capace di affrontare più attività coscienti alla volta; ciò avviene perché rivolge la propria attenzione a ognuna di esse solo per un breve periodo di tempo e, subito dopo, ricostruisce il filo logico del discorso, collegando fra loro i vari frammenti della stessa esperienza.

Se, infatti, gli istanti di disattenzione sono sufficientemente brevi, la nostra memoria provvisoria (la memoria a breve termine) riesce a ricostruire il senso dell'informazione, pur impoverita di qualche dettaglio. Se, per un secondo, presentiamo una figura con dei triangoli rossi e, dopo qualche altro secondo, facciamo rivedere gli stessi triangoli ma con una disposizione diversa, gli individui multitasker e i non-multitasker identificano gli eventuali cambiamenti di disposizione dei triangoli senza difficoltà. Se, invece, vicino ai triangoli rossi inseriamo dei triangoli blu, i multitasker perdono la gara, perché vengono distolti dalla presenza dei nuovi elementi.

In genere i multitasker sono giovani che maneggiano

molto facilmente le nuove tecnologie e così gli scienziati hanno cercato di capire se l'età avvantaggia questo tipo di attività cerebrale. La risposta è sì. Alcuni esperimenti di imaging cerebrale, infatti, hanno dimostrato che nei giovani la memoria provvisoria dura più a lungo rispetto all'anziano, che invece ricollega a fatica più frammenti in successione e spesso, dopo un inciso, non ricorda di cosa stava parlando.

In linea con quanto detto finora, è bene ricordare quanto dichiarato dal famoso biologo e Premio Nobel James Watson: «Per svolgere un'attività creativa e di successo devi essere leggermente disoccupato». Lo stesso scrive la neuroscienziata Nancy Andreasen nel suo libro sulle basi scientifiche della creatività. Essere intelligenti non basta. Servono grandi spazi di isolamento mentale e la possibilità di pensare e dare libero sfogo all'immaginazione. Insomma, tutto il contrario di una vita da multitasker.

**Piergiorgio  
 Strata**

**Neuroscienziato**

**RUOLO:** E' PROFESSORE EMERITO DI NEUROFISIOLOGIA ALL'UNIVERSITA' DI TORINO E PRESIDENTE DELL'ISTITUTO NAZIONALE DI NEUROSCIENZE

