Numero 87 - 5 giugno 2025 Visualizza online

FONDAZIONE MARISA BELLISARIO

NEWSLETTER **AVANTI DONNE**

MULTITASKING: VANTAGGI E BOOMERANG

di Luciana d'Ambrosio Marri*

Noi donne siamo dei computer? No di certo. Quindi dobbiamo fare tesoro di questa evidenza.

E **non cadere nella trappola** – come invece di solito accade – di sentirci molto gratificate quando qualcuno (spesso un uomo) ci dice "fai tu, si sa che sei multitasking" o, viceversa, di rivendicare come specificità femminile, la capacità di multitasking. Potremmo infatti rischiare l'effetto boomerang di questa capacità se identificata come facente parte del repertorio delle skill delle sole donne, e soprattutto abusarne ed esserne pure tanto orgogliose. Troppo.

Infatti il multitasking ha tutta un'altra storia. Vediamola.

Il concetto di "multitasking" nasce nel contesto dei computer: si riferisce alla capacità di eseguire più programmi o processi contemporaneamente, gestendo le risorse in modo che appaia come se tutto avvenisse simultaneamente. Anche se i computer non "pensano" o "ricordano" nel senso umano, il loro sistema operativo coordina le attività in modo efficace, assegnando tempo e risorse a ciascun compito.

Tuttavia, **questa capacità ha dei limiti.** Quando si aprono troppe applicazioni o si eseguono processi molto pesanti, le risorse hardware come la memoria RAM e la potenza di elaborazione si esauriscono, causando rallentamenti o blocchi. È un po' come noi, che quando ci troviamo a dover gestire molte cose contemporaneamente, possiamo sentirci sopraffatti, stressati e meno efficaci. La gestione delle risorse, sia nei computer che nella vita quotidiana, è fondamentale per mantenere un equilibrio e funzionare al meglio.

Guardiamo ora il mondo del lavoro.

Qui il multitasking è un requisito diffuso in molte professioni. E si può anche misurare, ad esempio attraverso la Multi-Attribute Task Battery II (MATB), un metodo per valutare la capacità di multitasking che simula l'ambiente operativo di un pilota all'interno della cabina di pilotaggio di un aereo.

Molte ricerche però hanno dimostrato che le prestazioni diminuiscono a causa del multitasking e che questo coinvolge diverse regioni cerebrali. Il problema del multitasking è legato al cosiddetto ***sovraccarico informativo***: su questo molto importante è una ricerca dell'Università della California (San Diego), che già anni fa calcolava che tra media tradizionali, smartphone, pc, mail, social, una persona quotidianamente è bersagliata mediamente da più di 100.000 parole e 34 gigabyte di informazioni. Ecco allora che *andiamo in overdose*, in quello che fin dagli anni Settanta è stato chiamato ***sovraccarico cognitivo*** da Alvin Toffler, sociologo americano, autore di Future Shock (1970) con cui descrive il "disorientamento vertiginoso causato dall'arrivo prematuro del futuro", e quindi l'ansia e tutto ciò che ne deriva. Ha di certo avuto una grande intuizione su questo, come su quello che sarebbe stato il rapporto tra esseri umani e tecnologie avanzate e sempre più veloci, oltre che sulle implicazioni di ciò riguardo a tendenze nel rapporto tra persone e politica.

Lasciando da parte Toffler (che non era contro il progresso e che è da ri-leggere per capire l'attualità di scenario) e riprendendo il multitasking, altre riflessioni sorgono davanti a studi sia dell'Università di Stanford sia dell'Università del Sussex in base ai quali **pensare che svolgere più attività contemporaneamente sia un bene e pensare pure che così la produttività migliori, in realtà è un abbaglio**. Infatti chi così opera, ha un rendimento peggiore rispetto a chi svolge un solo compito alla volta, perché deve fare uno sforzo maggiore per organizzare pensieri e procede con rallentamenti per passare da un compito all'altro. Inoltre, ciò incide negativamente sulle aree del cervello che riguardano empatia e controllo sia emotivo che cognitivo. Il che si traduce nell'essere meno attenti agli altri e a ciò che dicono. Con tutte le conseguenze della diminuzione della intelligenza emotiva, posto di averla in "dotazione"! E si rischia di prendere decisioni frutto di riflessione debole.

Come la mettiamo allora con lo stereotipo che vede noi donne essere multitasking, della serie: più efficienti, intelligenti, veloci? **Il rischio è di diventare sempre più stressate e stanche, facili alla distrazione**.

Uno studio pubblicato nel 2013 sulla rivista "PLOS ONE" ha analizzato le differenze di genere nel multitasking e ha trovato che le donne tendono a mostrare una maggiore capacità di gestire più attività contemporaneamente, anche se le differenze sono spesso di piccola entità e influenzate da fattori culturali e sociali.

Quindi **dobbiamo fare attenzione: i vantaggi del "nostro" multitasking rischiamo di pagarli a caro prezzo**. Qualche esempio: aumento dello stress, per il carico mentale ed emotivo a cui si lega ulteriore rischio burn out, abbassamento della qualità del lavoro per rischio di errori, problemi di affaticamento da cui non si riesce a uscire, il perdere di vista le priorità, cercare di soddisfare le aspettative proprie e di tutti gli altri con relativi sensi di colpa e frustrazione quando non ci si riesce.

Senza dimenticare il **rischio più pericoloso e insidioso**: **non sentirsi adeguate!** Proprio perché si rincorre senza tregua il mito di modelli multitasking e performanti.

Insomma, il cercare di fare tutto, sempre, perfettamente, multitasking appunto, da strategia efficace per gestire molte responsabilità, può rivelarsi un boomerang soprattutto per le donne che ne abusano, oberate anche da ruoli di welfare in sostituzione di servizi che dovrebbe invece fornire lo Stato: perché cercando di fare sempre tutto e bene, rischiano di compromettere il proprio equilibrio e ben-essere.

Rispetto alle soft skill – tra cui il multitasking – sempre più importanti nel lavoro del futuro, da qualsiasi ricerca le donne emergono quelle più dotate (per motivi culturali e logiche educative). Le donne allora hanno sì un vantaggio, e pure le aziende che con le donne posizionate nel senior management migliorano la performance aziendale dal 20% al 40% (vedi Report Diversity Matters di McKinsey), ma se questi vantaggi vanno salvaguardati, e nelle aziende vanno rinforzati e più diffusi, come donne e pure come imprese non devono però portare all'**abuso del multitasking**. A partire da noi.

Le tecniche anti stress da multitasking sono molte, ma alla base sono importanti due elementi:

imparare a saper dire di no e *ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni*. Perché riconoscere i limiti e i confini da stabilire rispetto alle aspettative proprie e dell'altro da una parte, e riconoscere i segni di stress per evitare di sovraccaricarsi dall'altra, sono **due grandi sani strumenti di autodifesa dai boomerang** nascosti dietro al multitasking. (Magari ne parliamo in Fondazione con un Focus sull'argomento!)

*Sociologa del lavoro, Senior Consultant in Formazione Manageriale, Diversity & Inclusion Management, Sviluppo delle Persone e Benessere Organizzativo. www.lucianadambrosiomarri.it