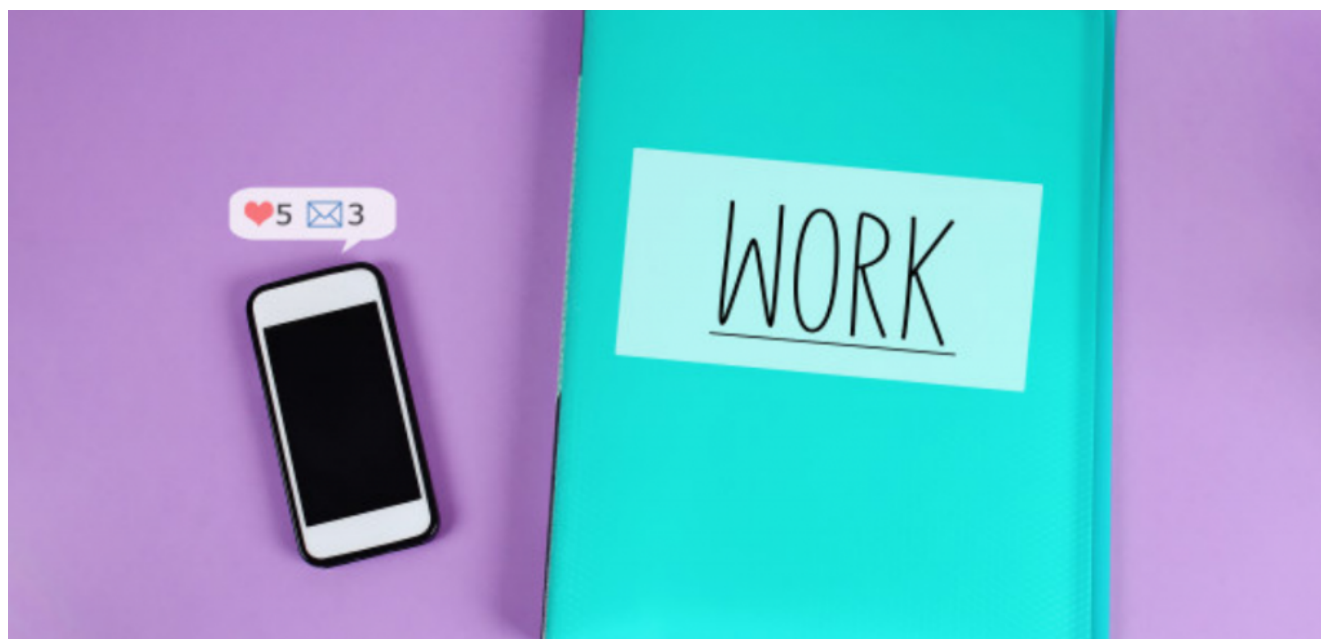


Trova la giusta concentrazione in mezzo a mille notifiche

scritto da Lavinia Furlani | 23 Febbraio 2021



In una società e in un tempo sempre più frenetici, saturi di stimoli continui, perennemente “connessi” con un mondo che sentiamo sempre più distante ci ritroviamo in un costante stato di allerta.

Un turbine di pensieri rapidamente si succedono, si sovrappongono, continuando ad occupare buona parte delle nostre risorse di attenzione, distogliendoci o rendendo sempre più difficile mantenere la giusta concentrazione su quello che stiamo facendo.

Ogni oggetto, ogni persona che entri a far parte della nostra vita richiede la nostra attenzione, e in un modo o nell'altro si sente autorizzato a mandarci delle “notifiche” per ottenerla. E lo fa. Anche i nostri stessi sentimenti ed emozioni lo fanno, dirompono da dentro di noi senza preavviso.

Le notifiche sono lo strumento che sposta la nostra attenzione

da quello che stiamo facendo a quello che altri – spesso con il nostro consenso – vorrebbero facessimo. Talvolta, rappresentano un male inalienabile. Siamo infatti noi i primi ad organizzare la nostra giornata con “promemoria” e sveglie salva-appuntamenti. Ci dobbiamo convivere per il nostro lavoro. O per la nostra vita.

Per vivere secondo le nostre intenzioni abbiamo due opzioni:

- **disattivare tutte le notifiche;**
- **organizzare per priorità le nostre notifiche.**

La prima soluzione è la più semplice. Cancellare tutte le notifiche è piuttosto facile, almeno sulla carta. In realtà, è impossibile.

La seconda opzione è quella di gestire le notifiche intenzionalmente, quelle su cui possiamo avere un controllo. **Filtrare il rumore per continuare a percorrere la nostra strada senza sbandare.**

Disattivare le notifiche digitali è la cosa più semplice: entrare nel centro notifiche del computer e dello smartphone e disattivare tutto, entrare nei social network che usiamo e togliere le notifiche anche da lì. Poi, piano piano, riattivare solo quelle che sono necessarie. Quelle che ci sono mancate.

La domanda da porsi non è se vogliamo quelle notifiche, ma se è necessario che quelle notifiche richi amino la nostra attenzione indipendentemente da quello che stiamo facendo.

In questo processo, vanno inclusi messaggi, WhatsApp e chat varie.

Possiamo stabilire un momento in cui controllare se abbiamo ricevuto messaggi o per ricontattare chi ci ha chiamato.

Lo stesso vale per “i nostri promemoria”, per il nostro calendario personale. Ci saranno appuntamenti inevitabili e a

orari precisi, una riunione o una call da fare, ma altre cose potremmo eseguirle nel momento stesso in cui le pensiamo, o se sono cose da fare nella giornata **indicare un unico orario in cui attivare la notifica per gestire tutte le scadenze quotidiane.**

A livello pratico quindi è possibile, ci sono diverse soluzioni, ma la prima cosa da fare, quella a cui dedicare del tempo, è l'organizzazione delle nostre priorità.

Si tratta di fare ordine, ovvero distinguere i vari ambiti delle nostre azioni (lavoro, famiglia...), imparare a riconoscere quelle che per il nostro tipo di lavoro sono “distrazioni” e quelle che non lo sono. Infatti ogni soluzione è relativa al lavoro che facciamo, alla vita che conduciamo, chi ad esempio si occupa del reparto commerciale vive di “notifiche”, telefonate, mail e messaggi di clienti. Quelle non sono “distrazioni”.

Si tratta di capire come vogliamo organizzare la nostra giornata, quali sono le cose davvero importanti e decidere di conseguenza le “strategie per ingannare” il nostro vecchio modo di fare. La prima volta sarà più difficile, non così spontaneo, dovremmo crearci nuove abitudini. E le nuove abitudini si creano “esercitandosi” quotidianamente a ritornare alle decisioni prese, alle strategie pensate e alle priorità che siamo dati.

Le esigenze potranno cambiare nel tempo, per questo è necessario rivedere e riorganizzare le proprie priorità, trovando eventuali nuove strategie. Darsi dei check-point a inizio settimana potrebbe essere una buona abitudine.

Il nostro compito è ricordarci ogni giorno che siamo noi i primi custodi del nostro tempo, da cui dipende la qualità del nostro vivere, per questo sì potremmo metterci una “notifica” ogni mattina per ricordarci che la direzione della nostra giornata dipende prima di tutto da noi.