# La felicità non ama il multitasking

Alessandro Del Vecchio | 30/06/2026 | Orizzonte salute

Ci sono giornate che sembrano piene.

Abbiamo lavorato, risposto a decine di messaggi, ascoltato un podcast, visto un paio di episodi della nostra serie preferita, preparato la cena, letto qualche pagina di un libro e, nel frattempo, dato un'occhiata ai social. Eppure, quando la sera ci fermiamo un momento a ripensare alla giornata, ci accorgiamo di ricordarne ben poco.

Che sapore aveva il pranzo?

Di cosa parlava davvero quel podcast?

Qual era la scena più bella della serie che abbiamo guardato?

Spesso non lo sappiamo.

Non perché abbiamo una cattiva memoria, ma perché la nostra attenzione era divisa.

Viviamo in un'epoca in cui fare una cosa sola sembra quasi una perdita di tempo. Mangiamo mentre scorriamo il telefono. Guardiamo un film mentre rispondiamo alle chat. Ascoltiamo un podcast mentre cuciniamo. Facciamo attività fisica controllando le e-mail. Persino nei momenti di pausa sentiamo il bisogno di riempire ogni secondo con qualcos'altro.

Abbiamo imparato a fare più cose contemporaneamente, ma forse stiamo disimparando a viverle.

Il nostro cervello, però, funziona in modo diverso da come immaginiamo. Quello che chiamiamo multitasking è, nella maggior parte dei casi, un rapido alternarsi dell'attenzione tra un'attività e l'altra. Ogni passaggio ha un costo: richiede energia mentale e rende più difficile elaborare in profondità ciò che stiamo facendo.

Non è soltanto una questione di produttività. È una questione di esperienza.

Per ricordare qualcosa, dobbiamo prima averla vissuta con una certa presenza. Se l'attenzione è continuamente frammentata, anche i ricordi diventano più deboli. Le emozioni si attenuano, i dettagli sfumano e la giornata, pur essendo stata intensa, lascia poche tracce.

Forse è anche per questo che alcune giornate sembrano volare via senza lasciare nulla.

Non perché siano state vuote, ma perché le abbiamo attraversate senza soffermarci davvero su ciò che stavamo vivendo.

Pensiamo a un caffè preso con un amico. Se durante tutta la conversazione controlliamo le notifiche, probabilmente ricorderemo meno parole, meno espressioni, meno emozioni. Lo stesso vale per una passeggiata, un pranzo in famiglia o un tramonto osservato solo per il tempo necessario a scattare una fotografia.

La felicità, in fondo, ha bisogno di attenzione. Non ama essere condivisa con altre dieci attività.

L'attenzione è una risorsa limitata. Quando la disperdiamo continuamente, non perdiamo soltanto concentrazione: perdiamo anche la possibilità di dare significato alle esperienze. E senza significato, perfino i momenti belli rischiano di diventare rapidamente dimenticabili.

Questo non significa demonizzare la tecnologia o rinunciare alla comodità di fare più cose insieme quando è necessario. Ci sono situazioni in cui il multitasking è inevitabile e persino utile. Il punto è un altro: se ogni momento della giornata diventa un'occasione per fare due o tre cose contemporaneamente, finiamo per non abitare davvero nessuna di esse.

Forse non abbiamo bisogno di vivere esperienze sempre più straordinarie.

Forse abbiamo semplicemente bisogno di vivere con maggiore intensità quelle ordinarie.

Mangiare sentendo davvero il sapore del cibo. Ascoltare una persona senza pensare alla risposta. Guardare un film senza controllare il telefono ogni dieci minuti. Camminare senza sentire il bisogno di riempire il silenzio.

Sono gesti semplici, quasi banali. Eppure è proprio in quella semplicità che il cervello costruisce i ricordi più autentici.

Alla fine, la ricchezza di una giornata non dipende soltanto da quante cose abbiamo fatto.

Dipende da quante di quelle cose abbiamo davvero vissuto.