

per una sana, equilibrata produttività

Dopo la pandemia. Il manifesto di Cal Newport: fare meno cose, lavorare a un ritmo naturale e prestare un'attenzione assoluta alla qualità, non alla quantità

Pier Luigi Sacco



Nel suo ultimo libro *Slow Productivity*, Cal Newport, un professore di computer science della Georgetown University che si occupa da anni con grande seguito dei rapporti tra tecnologia, produttività e cultura, affronta un tema di cruciale importanza nel mondo del lavoro contemporaneo: la necessità di ripensare radicalmente il concetto di produttività, abbandonando l'equazione tra stress e risultati in favore di un approccio più sostenibile e umano.

Newport parte da una lucida analisi di come si sia arrivati all'attuale cultura organizzativa dominante, caratterizzata da ritmi frenetici e sovraccarico cronico. Con l'avvento del lavoro cognitivo nel settore terziario, si è creato un vuoto nella definizione e misurazione della produttività, precedentemente ancorata a parametri quantitativi tipici della produzione industriale. Per colmare questo vuoto, si è affermata quella che Newport definisce «pseudo-produttività»: l'utilizzo dell'attività visibile e dell'impegno costante come approssimazione dello sforzo produttivo effettivo.

Questo ha portato a una cultura aziendale in cui lo stress, la tensione continua e il sovraccarico di lavoro vengono erroneamente interpretati come segnali di impegno e professionalità. Newport evidenzia la profonda disfunzionalità di questo paradigma, che nel lungo termine produce conseguenze distruttive sia per i lavoratori che per le stesse organizzazioni.

Sul piano individuale, Newport sottolinea come questa mentalità generi un circolo vizioso di esaurimento, frustrazione e calo della motivazione. I lavoratori si sentono costantemente sotto pressione per dimostrare il proprio valore attraverso una visibilità costante e una reperibilità senza limiti. Ciò porta a sacrificare il tempo per la riflessione, la creatività e lo sviluppo di idee innovative, elementi cruciali nel lavoro

cognitivo, e spesso anche gli aspetti più essenziali della propria vita privata. Il sovraccarico cronico erode così il benessere psicofisico, aumentando il rischio di *burnout* e di problemi di salute, in primis cardiocircolatori.

A livello organizzativo, Newport mostra efficacemente quanto questa cultura della frenesia sia in realtà controproducente. Paradossalmente (ma solo in apparenza), l'ossessione per l'attività costante finisce per diminuire l'efficienza e la qualità del lavoro svolto. Il *multitasking* continuo, le interruzioni frequenti e la mancanza di pause adeguate compromettono la capacità di concentrazione profonda necessaria per affrontare compiti complessi. Inoltre, un ambiente lavorativo caratterizzato da stress cronico tende a soffocare non soltanto creatività e innovazione, ma anche una collaborazione efficace tra colleghi.

Newport evidenzia come questa mentalità sia particolarmente problematica nel contesto del lavoro remoto e ibrido emerso con forza durante la pandemia. La mancanza di confini netti tra vita professionale e personale ha esacerbato la tendenza a lavorare costantemente, portando ad aumenti dei livelli di stress e disagio tra i lavoratori che probabilmente non hanno precedenti.

La tesi centrale del libro è che sia necessario un cambio di paradigma radicale, verso quella che Newport definisce «slow productivity». Questo approccio si basa su tre principi fondamentali: fare meno cose, lavorare a un ritmo naturale e prestare un'attenzione assoluta alla qualità invece che alla quantità. L'autore sostiene che concentrarsi su un numero limitato di attività ad alto impatto, nella consapevolezza dei processi biologici che sono alla base della nostra capacità di lavorare con energia e creatività, porti a risultati migliori e più sostenibili nel lungo periodo.

Particolarmente interessante è l'analisi di Newport sulle radici antropologiche del lavoro umano. L'autore evidenzia come per la maggior parte della storia della nostra specie, il lavoro fosse caratterizzato da ritmi naturali e stagionali, con periodi di intensa attività alternati a momenti di riposo. La cultura della produttività costante è in realtà un'anomalia storica, emersa con la rivoluzione industriale e portata all'estremo nell'era digitale. Il libro offre anche consigli pratici su come implementare i principi della "slow productivity" sia a livello individuale che organizzativo, suggerendo strategie come la definizione di periodi di *deep work* senza interruzioni, l'adozione di rituali lavorativi personalizzati e la creazione di spazi di lavoro che favoriscano la concentrazione e la creatività.

Slow Productivity è quindi un vero e proprio manifesto per un nuovo modo di concepire il lavoro nell'era digitale, che si inserisce in un più ampio dibattito che sta diventando sempre più centrale nella scienza dell'organizzazione e delle risorse umane, e che si concentra sulla necessità di ripensare il rapporto tra lavoro e vita personale, in un'epoca in cui i confini tra le due sfere sono sempre più sfumati. Newport offre una visione alternativa e convincente, in cui la produttività è in primo luogo capacità di produrre risultati di qualità in modo sostenibile.

Adottare i principi della “slow productivity” non significa lavorare meno, ma lavorare meglio, in modo più intelligente e sostenibile. È un invito a riscoprire il valore del tempo, della riflessione e della qualità in un mondo ossessionato dalla velocità e dalla quantità. È un richiamo semplicemente irresistibile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cal Newport

Slow productivity.

The lost art of accomplishment without burnout

Penguin Portfolio, pagg. 244, \$ 30