



Alex Learns Italian — Book Club · Episode 28 / 56 · B1 · 07:33

Deep Work

Deep Work. Concentrarsi in un mondo di distrazioni (Deep Work)

OVERVIEW

Summary

Cal Newport sostiene che la concentrazione senza distrazioni sta diventando rara proprio quando diventa preziosa. Spiega perché gli uffici premiano chi sembra occupato invece di chi pensa a fondo, poi dà quattro regole per ricostruire l'abitudine di lavorare in profondità.

Transcript

Deep Work. Concentrarsi in un mondo di distrazioni (Deep Work)

Jason Benn ha avuto una brutta giornata al lavoro. Era un giovane consulente finanziario e aveva appena scritto uno script per Excel. Quello script faceva in un clic quello che prima gli richiedeva sei ore. Aveva automatizzato il proprio lavoro. Quanto valeva?

Benn ha deciso di diventare programmatore. Poi ha battuto contro un muro: non riusciva a concentrarsi. Nel vecchio lavoro, ha ammesso, a volte passava il 98 percento della giornata su internet. Così si è chiuso in una stanza con libri, schede e un evidenziatore. Niente computer. È qui che inizia il libro di Cal Newport.

Io sono Francesco di Alex Learns dot com. Oggi approfondiamo il libro Deep Work di Cal Newport.

Cal Newport è un informatico. Ha studiato per il dottorato al MIT, in un gruppo famoso sulla teoria della computazione. Lì condivideva il corridoio con persone che potevano fissare una lavagna tutto il pomeriggio e chiamarlo una buona giornata. Ora insegna alla Georgetown University.

Newport vive ciò che scrive. Non ha mai avuto un account Facebook o Twitter. Non ha avuto uno smartphone fino al 2012, quando sua moglie incinta gli ha detto che doveva. Nei dieci anni dopo l'università ha preso un dottorato, pubblicato quattro libri e scritto molti articoli, raramente dopo le sei.

La Prima Parte difende una sola idea. La concentrazione profonda diventa più rara, perché i nostri strumenti e i nostri uffici spezzano l'attenzione. Allo stesso tempo diventa più preziosa, perché l'economia paga chi impara cose difficili in fretta e produce cose eccellenti. Quindi i pochi che allenano questa capacità andranno bene.

La Seconda Parte la trasforma in pratica, con quattro regole: lavora in profondità, accetta la noia, lascia i social e riduci il lavoro superficiale. Newport non è contro la tecnologia. È contro usarla senza chiedersi il costo.

1. Il lavoro profondo crea valore difficile da copiare; il lavoro superficiale no. Il lavoro profondo è pensiero difficile fatto senza distrazioni. Il lavoro superficiale è fatto di piccoli compiti di routine, spesso fatti mentre si è distratti: email, prenotare riunioni, aggiornamenti di stato. Per distinguerli, Newport fa una domanda. Quanti mesi servirebbero per formare un neolaureato intelligente, senza esperienza nel tuo campo, a fare questo compito? Una presentazione trimestrale: circa due mesi. Correggere un articolo accademico: da cinquanta a settantacinque.

2. Due capacità decidono chi vince oggi, e entrambe chiedono concentrazione. Devi imparare cose complesse in fretta e produrre lavoro di alta qualità. Jason Benn ha fatto entrambe. Dopo due mesi da solo con i libri, è entrato a Dev Bootcamp, un corso di programmazione di cento ore a settimana. Solo metà del suo gruppo ha finito in tempo. Benn è arrivato primo. In meno di sei mesi il suo stipendio è salito da 40.000 a 100.000 dollari.

3. Ogni cambio di compito lascia indietro una parte della mente. La professoressa Sophie Leroy ha chiamato questo effetto «residuo di attenzione». Controlli le email per un minuto e torni, ma una parte della tua attenzione resta sul vecchio compito, quindi l'ora dopo è più debole. Newport lo scrive come una legge approssimativa: qualità uguale a tempo moltiplicato per intensità della concentrazione. Adam Grant, il più giovane professore ordinario a Wharton, raggruppa la ricerca in blocchi di tre o quattro giorni, con la risposta automatica fuori ufficio attiva, anche se i colleghi lo vedono alla scrivania.

4. Gli uffici premiano chi sembra occupato, perché nessuno può misurare l'alternativa. Nel 2012 Tom Cochran,

allora direttore tecnologico di Atlantic Media, ha contato le proprie email: 511 messaggi ricevuti e 284 inviati in una sola settimana. Poi ha misurato tutta l'azienda. Gestire le email costava più di un milione di dollari all'anno in stipendi, circa 95 centesimi a messaggio. Quel costo era reale ma invisibile. Quando il valore è difficile da misurare, si torna all'attività visibile.

5. Scegli una forma per il tuo lavoro profondo, poi rendila un rito. Newport descrive quattro stili. Alcuni scrittori si ritirano del tutto. Carl Jung ha invece diviso la vita in due: pazienti e lezioni a Zurigo, poi lunghi periodi di scrittura in una torre di pietra a Bollingen. Jerry Seinfeld usava un ritmo quotidiano. Segnava una grande X su un calendario a muro ogni giorno in cui scriveva battute, e cercava di non rompere la catena. Fissa il posto, l'ora e le regole, così iniziare non ti costa una decisione. Quando un progetto è bloccato, un gesto più grande aiuta. J.K. Rowling non riusciva a finire l'ultimo Harry Potter a casa, così l'ha scritto in una suite al Balmoral di Edimburgo, a oltre 1.000 dollari al giorno.

6. Allenati a sopportare la noia, o la tua concentrazione non crescerà. Il consiglio di Newport sembra al contrario. Non fare pause dalla distrazione; fai pause dalla concentrazione. Decidi in anticipo quando andrai online e resta offline nel mezzo, anche in coda o mentre aspetti un amico. Poi aggiungi pressione. Theodore Roosevelt studiava solo poche ore al giorno a Harvard, ma con intensità fortissima, e ha preso voti alti in cinque corsi su sette. Dai a un compito una scadenza quasi impossibile e corri.

7. Giudica ogni strumento come un contadino giudica una macchina. Newport ha parlato con Forrest Pritchard, un agricoltore che ha venduto la sua imballatrice di fieno e ora compra il fieno. Fare il fieno sembrava conveniente, ma gli mangiava un'estate che poteva usare meglio. La maggior parte di noi usa una regola più debole: qualsiasi piccolo beneficio basta per tenere uno strumento. Il test di Newport è più severo. Aiuta davvero le poche cose che contano di più? Per scoprirlo, smetti i social per trenta giorni. Poi chiediti se quei giorni sono stati peggiori e se qualcuno se n'è accorto.

8. Metti un limite duro al lavoro superficiale e chiudi bene la giornata. Pianifica la giornata a blocchi e riscrivi il piano quando cambia. Accorda con il capo un budget di lavoro superficiale; per molti lavori Newport suggerisce dal 30 al 50 per cento. Poi difendilo. Newport chiude anche ogni giorno con una routine di spegnimento: un'ultima occhiata alla posta, una revisione di ogni compito aperto, un piano per domani e le parole «shutdown complete». I compiti non finiti tormentano la mente. La revisione li lascia andare.

Allora perché una giornata piena può lasciare così poco? Perché la tua attenzione non è mai rimasta a lungo in un solo posto. La risposta di Newport non è fuggire dalla vita moderna. Jung vedeva ancora i pazienti. Newport risponde ancora alle email. Il punto è decidere in anticipo dove vanno le tue ore migliori, e proteggerle con regole che non dipendono dalla forza di volontà.

Il lavoro profondo è raro, quindi vale molto. È una capacità, quindi puoi costruirla. Newport aggiunge una promessa. Una giornata passata ad allenare la mente, alla fine, ti fa sentire meglio di una giornata a toccare cento piccole cose.

Audio, timed transcript, and companions online:

<https://alexlearns.com/italian/book-club/newport-deep-work/>

© 2026 AlexLearns.com — free language podcasts for curious people.