

## In un libro come liberarsi dalla schiavitù virtuale

# L'era della distrazione di massa

La concentrazione massima non dura più di 8 secondi: l'iperconnessione stacca dalla realtà

**MIRIAM ROMANO**

■ Prendiamo una mostra d'arte. Di Monet, di Van Gogh o di chi altri. I capolavori si alternano lungo sale illuminate separate da brevi corridoi. Gli allestimenti curati nel dettaglio, le didascalie accanto alle opere, la pittura e le sculture da ammirare. E noi. Noi, spettatori frettolosi, stacciamo il biglietto, dopo averne pagato il prezzo, per soffermarci solo pochi secondi davanti a ogni opera. Una notifica su Facebook ci fa distogliere lo sguardo. Dobbiamo rispondere a un messaggio su Whatsapp. Non aggiorniamo Instagram da almeno un quarto d'ora. Siamo distratti e lo siamo perennemente. Tutto il giorno. Queste sono parole. Mentre a volte i numeri, per la loro certezza, attecchiscono meglio e ci colpiscono di più.

Lisa Iotti, giornalista e autrice di docufiction per *Rai Tre* e *Sky*, ha scritto un libro sui giorni d'oggi, l'era della distrazione. E nel titolo, il suo saggio, ha un numero: "8 secondi. Viaggio nell'era della distrazione". Otto sono i secondi della nostra attenzione. Non è un numero casuale. Come spiega Iotti nel suo libro, è frutto di una ricerca della Tate Gallery di Londra su come e quanto, nella nuova era dell'iperconnessione, ci fermiamo davanti alle opere d'arte nei musei. «Il tempo di permanenza è impressionante: 8 secondi. Poco più di un colpo d'occhio; il modo migliore per vedere tutto senza vedere niente», scrive la giornalista. Per poter fissare dettagli e godersi davvero la visita in un museo, almeno dieci minuti ad opera dovrebbero essere dedicati. Per noi sono troppi.

«Cosa si può fare in 8 secondi? Mettersi un rossetto, se si è abili come me; leggere due righe e mezzo di un libro; innaffiare un geranio, aprire un ombrello, infilarsi un calzino. Non molto di più. Di certo non si può capire niente di un'opera, né di quello che passa nella

mente di chi ci è accanto, dei suoi tormenti», scrive ancora l'autrice.

### FUORI FUOCO

Il caso dell'arte è solo un esempio. Il problema è che la nostra attenzione è calata più in generale, negli ultimi anni. Lisa Iotti lo spiega con impietosa ironia: «Otto secondi rappresentano oggi la nostra curva d'attenzione abituale, il tempo medio dopo il quale la nostra mente perde il fuoco: quando leggiamo un articolo, quando ascoltiamo una musica, quando vediamo un filmato, quando parliamo con gli altri. Otto secondi. Meno di un pesce rosso».

Il suo saggio è un viaggio personale e lucido nell'epoca dello smartphone. A colloqui con gli esperti di tecnologia, alterna la sua ossessione per il cellulare, oggetto ormai ineliminabile. Ma è un viaggio che ci riguarda tutti: quasi nessuno ormai può chiamarsi fuori. E qui ci vengono in soccorso altri numeri. Anche questi spiazzanti. «Sulla Terra oggi ci sono più schede sim attive che persone, 7 miliardi e 900 milioni di sottoscrizioni alla telefonia mobile (dato del 2019) contro i 7 miliardi e 600 milioni di abitanti del pianeta», riporta la Iotti nel suo libro. Ci occorre sapere anche, per andare più a fondo della questione, che otto italiani su dieci hanno un telefonino, l'87 per cento si tratta di smartphone. E che senza cellulare molti di noi impazzirebbero: «Un terzo degli americani intervistati in uno studio ha detto che preferirebbe non fare più sesso piuttosto

che perdere il proprio dispositivo mobile; i francesi, più realisti, hanno detto che sarebbero pronti a rinunciare alla loro valigia, con tutto il suo contenuto, piuttosto che non trovare più il loro cellulare».

### PAGINE WEB

Il risultato della nostra distrazione continua sono pagine web piene zeppe delle nostre foto, dei nostri post, cellulari colmi di messaggi. Un aggiornamento continuo, minuto per mi-

nuto. Ma anche secondo per secondo. Perché se sono gli otto i secondi di attenzione rivolti a un'opera d'arte, molti di più sono quelli che riserviamo, in posizione ricurva (che l'autrice descrive in un intero capitolo dettagliato) al nostro telefonino. «Nel corso del 2018 nel mondo ben 280 milioni di

nuovi utenti hanno aperto un account; su Facebook si sono pubblicati 2.460.000 nuovi contenuti ogni minuto e sempre ogni minuto sono state instagate (termine che dal 2020 è entrato nell'elenco dei nuovi neologismi del Devoto-Oli) 216.000 foto e su YouTube sono state caricate 400 ore di video».

### AL LAVORO

Sul lavoro le cose non vanno meglio. Uno studio, riportato nel libro, condotto dalla professoressa Gloria Mark dell'Università della California, ha messo in evidenza che sul luogo di lavoro la capacità di attenzione davanti a uno schermo crolla dopo soli quaranta secondi. E il risvolto della medaglia è ancora più spinoso: dopo un'interruzione sul lavoro per riprendere la concentrazione ci vogliono in media 25 minuti. Le conseguenze possiamo trarle da soli.

Ma al di là degli studi scientifici, la verità in cui siamo calati è facile coglierla anche da soli. Guardiamoci attorno (bastano anche i nostri otto secondi). Siamo tutti connessi. Un tempo consideravamo maleducato, pigiare tasti, quando ancora non esisteva il touch, davanti al nostro interlocutore. Lisa Iotti ricorda che era stata conosciuta nel 2006 persino un termine, "pizzled" (unione di "piss off", ovvero spazientirsi, e "puzzled", rimanere confusi) «per descrivere lo spaesamento misto a nervosismo che prendeva dal trovarsi di fronte qualcuno che all'improvviso, mentre stava parlando con noi, tirava fuori il telefono e iniziava a chattare o a navigare». Oggi è sparita dal nostro vocabolario.

Lisa Iotti

## 8 secondi

Viaggio nell'era della distrazione



La copertina del libro

## La scheda

### MALEDETTI TELEFONINI

■ Tutta colpa dell'abuso dei social e dell'iperconnessione. Sempre appiccicati al pc, stiamo via via perdendo la capacità di concentrazione, che si è ridotta ad una media di 8 secondi, a causa delle continue interruzioni dei telefonini. Ma non tutto è perduto.

### DIECI MINUTI

■ In un libro-saggio edito da Il Saggiatore, scritto dalla giornalista Lisa Iotti e dal titolo "8 secondi. Viaggio nell'era della distrazione", viene spiegato come difendersi dall'abuso della vita digitale. Impresa ardua ma che vale la pena affrontare. Tra i suggerimenti c'è quello di iniziare a disconnettersi per dieci minuti al giorno, una eternità nell'epoca della noia