

L'INTERVISTA

LISA IOTTI DISTRATTI DIGITALI

«Il tempo medio della nostra attenzione non va oltre gli otto secondi, abituati come siamo a essere sempre connessi privilegiando la velocità alla riflessione»



8 SECONDI CONCENTRATI

«ABITUATI COME SIAMO ALLA RAPIDITÀ
CHE IL WEB C'IMPONE, ABBIAMO TEMPI
DI ATTENZIONE SIMILI AI PESCI ROSSI»

di Ugo Cennamo

Otto secondi, davvero pochi...

«È quanto impieghiamo per metterci il rossetto, per allacciarsi una scarpa, per aprire una scatola di biscotti. Questo – spiega Lisa Iotti, giornalista e inviata di Rai 3 nonché autrice del libro '8 secondi. Viaggio nell'era della distrazione' edito da Il Saggiatore – è il tempo di attenzione nell'era del digitale secondo uno studio di Microsoft Canada, un numero avvalorato da molti altri che hanno una solida base scientifica. Non sarà un caso se la Tate Gallery ha verificato che la media di permanenza davanti a un'opera d'arte è pari a 8 secondi».

Il tempo di concentrazione di un pesce rosso...

«Più o meno, perché non sappiamo con certezza quanto a lungo un pesce rosso si focalizzi su ciò che ci sembra guardi».

Di certo conosciamo la durata media del tempo di concentrazione davanti al pc prima di essere distratti da altri strumenti digitali, a partire dal cellulare...

«Secondo gli studi dell'antropologa Gloria Mark dieci anni fa era pari a 3 minuti, quattro anni dopo un minuto e 15 per arrivare ai 40 secondi attuali».

E uscendo dall'on line?

«Ci portiamo appresso le stesse modalità di approccio, alleniamo il nostro cervello a lavorare sulla velocità trascurando la capacità critica e quindi di analisi di quanto facciamo. 'Use it or lose it', ovvero, o lo usi o lo perdi. Un esempio: se mentre guidi attraversa la strada un gatto è bene essere reattivi, ma per fortuna non passiamo la vita a schivare gatti e ci sono momenti nei quali dobbiamo saper riflettere, pensare, ascoltare. E se non siamo allenati a farlo è un problema».

Poco avvezzi all'ascolto?

«Quante volte nel corso di una conversazione il nostro interlocutore, quando gli squilla il cellulare, inizia a messaggiare e pronuncia l'oramai faticosa frase: "dimmi pure, ti ascolto". Quando mi capita smetto di parlare, anche se non sempre si comprende il perché. È una questione di sostanza, non di forma».

Ma non siamo multitasking?

«Il nostro cervello procede per



Lisa Iotti è inviata del programma Presa Diretta in onda su Rai3 e condotto da Riccardo Iacona (la foto in copertina è di Carmelo Polesell)

azioni distinte. Internet è stata creata per farci passare rapidamente da un tema all'altro, per portarci con un mouse e attraverso i link in universi confinanti ma lontani. Siamo oramai assuefatti a questo approccio, siamo reattivi, ma non riflessivi. Questo rischia di provocare danni irrimediabili. La vita oggi è già talmente complicata che se non coltiviamo la nostra capacità di analisi rischiamo di schiantarci».

E le nuove generazioni?

«Nei mesi di chiusura per pandemia il numero di ore passate dagli adolescenti davanti allo schermo è salito da 5 a 10 ogni giorno. Non hanno alternativa, purtroppo. Vanno su Google e trovano risposte veloci, hanno la scorciatoia on line. Ma non basta un clic per capire le cose, abbiamo confuso la facilità di accesso alla conoscenza con la conoscenza stessa».

Possiamo riprogrammarci?

«Sono la prima per ragioni di lavoro a essere finita nella rete, incollata come sono ai vari devi-

DATA DI NASCITA

30 MARZO 1970

PROFESSIONE

GIORNALISTA E SCRITTRICE

IN PILLOLE

IMPEGNO E VERITÀ SCOMODE

Nata a Reggio Emilia, laureata in Lettere Moderne a Bologna, dopo gli inizi come collaboratrice per stampa e tv locali, è approdata alla docufiction, genere che racconta la realtà attraverso gli strumenti narrativi della fiction diventando autrice per Rai 3 e Sky. Ha collaborato con la trasmissione Exit, il mensile FQ Millennium ed è inviata per il programma 'Presa Diretta', la cui puntata «Iperconnessi» ha vinto il premio Goffredo Parise per il reportage. Nel suo libro «8 secondi. Viaggio nell'era della distrazione» (il Saggiatore, 19 euro) rivela il lato oscuro della rivoluzione digitale.

ce. Personalmente non credo che certe soluzioni, dai periodi di digiuno digitale al volume delle notifiche abbassato, possano servire. Credo che ci si debba ritagliare dei momenti nell'arco delle nostre giornate per dedicarsi alla lettura e anche alla meditazione, lasciando che siano i pensieri, i ricordi e le emozioni a condurre il gioco».

Un buon allenamento?

«Leggere, se non fosse la fatica che ci costa ritornare alla carta, all'attenzione che procede parola per parola, riga per riga, alla comprensione passo dopo passo. Diversi studi condotti da neuroscienziati hanno evidenziato, attraverso il confronto delle risonanze magnetiche, le aree del cervello che entrano in funzione leggendo on line oppure una pagina su carta. Sono completamente diverse ed è evidente che stimolandone una, l'altra ne risente. Leggere almeno una pagina al giorno è un utile vaccino per salvarci da questa diversità, ma non meno grave pandemia».