

L'INTERVISTA DEL LUNEDÌ

di GINO DATO

L'attimo... sfuggente? Svanisce in 40 secondi

Lisa Iotti: ormai siamo più reattivi che riflessivi

Tre minuti dieci anni fa. Oggi 40 i secondi che bastano a farci perdere l'attenzione quando lavoriamo. E di fronte a un'opera d'arte svanisce la concentrazione in 8 secondi. *8 secondi* è il titolo del *Viaggio nell'era della distrazione* (il Saggiatore, pagg. 248, euro 19,00) con cui il signore del Pianeta, l'uomo, ha definitivamente abdicato al suo dominio sulla Terra.

L'autrice, Lisa Iotti, giornalista e inviata di *Presa Diretta*, ci guida alle radici di questa irreversibile mutazione antropologica, tra gesti quotidiani e laboratori di ricerca scientifici. In virtù della iperconnessione abbiamo perso la postura eretta, piegati agli smartphone e compulsivi, impastoiati dalle nostre ossessioni, dipendenti dall'attimo sfuggente. Dimentichi del nostro stesso essere, accettiamo la banalità del male digitale?

Dall'attenzione alla distrazione... come è accaduto tutto questo? Possiamo prendercela solo con gli smartphone e i tablet?

«Certo che no. T.S. Eliot nel 1930 diceva che "siamo distratti dalla distrazione a causa della distrazione". L'essere umano è fisiologicamente programmato per essere distratto: se i nostri antenati non si fossero voltati per vedere se un rumore era un ramo spezzato o un leone, ci saremmo estinti da un pezzo. Ma il punto non è il nostro appetito innato per la distrazione, è che per la prima volta nella storia dell'umanità ce ne andiamo in giro con in tasca un minicomputer - lo smartphone - pensato appositamente per risucchiare la nostra attenzione: nulla di ciò che avviene sui nostri device o in rete è per caso, dal momento che le piattaforme guadagnano dai nostri clic. Basta ascoltare i racconti che i cosiddetti "pentiti" delle compagnie del web (il documentario *The social dilemma* di Net-

flix è un prezioso compendio) per capire quanto ogni gesto che a noi pare spontaneo sia stato ingegnerizzato per farci rilasciare dopamina e creare dipendenza».

La vita digitale ha cambiato veramente le nostre esistenze?

«Profondamente e in modo molto più sottile di quanto immaginiamo. Noi non ci rendiamo conto, ma ciascuno di noi e la risposta biologica di ciò che vive e di ciò che prova (e ha provato). Siamo, dal punto di vista morfologico ed elettrochimico, esattamente quello che facciamo. Lo scienziato Michael Merzenich, il padre della neuroplasticità, spiega che la specificità del cervello umano non è data dal suo volume né dagli 87 miliardi di cellule nervose, ma dal numero elevatissimo di connessioni che questi neuroni creano tra di loro e che cambiano continuamente a seconda delle nostre esperienze. Noi passiamo in media più di un terzo della nostra giornata stimolando la sfera del cervello che presiede alla dimensione della rapidità e della praticità, mentre coinvolgiamo sempre di meno i lobi che gestiscono le attività elaborative, cioè la riflessione. Use it or lose it, semplice. Ma il mondo in cui viviamo è estremamente complesso, come questo virus ci ha insegnato: se speriamo di capirci qualcosa e di affrontarlo con la superficialità bulimica e schizofrenica con cui saltiamo da un link all'altro in rete, non allenando più i circuiti del pensiero critico, stiamo freschi».

Ciò che perdiamo in concentrazione non lo recuperiamo nella capacità di arricchirci con il multitasking?

«No, perché il multitasking è la grande fregatura della contemporaneità. A un certo punto ci siamo fatti convincere di poter fare più cose contemporaneamente, e farle pure bene, ma tutti gli studi al mondo hanno dimostrato che, a meno che si tratti di gesti estremamente automatizzati e basilari, il nostro cervello può eseguire solo un compito alla volta. In realtà switchiamo da un'azione all'altra, e questo a scapito della nostra attenzione, che deve continuamente ri-

prendere il fuoco, e con un immenso dispendio di energia che provoca stress e ansia».

Dieci anni fa erano 3 i minuti, oggi bastano 40 secondi a farci perdere l'attenzione quando lavoriamo. In appena 8 secondi svanisce la concentrazione dello spettatore di fronte a un'opera d'arte. Come sono stati misurati questi tempi?

«La dottoressa Gloria Mark, dell'Università della California, Irvine, ha montato dei sensori collegati a dei monitor su dei volontari in ufficio, per misurare ogni quanto tempo le persone abbandonavano il compito che stavano eseguendo per andare a dare un'occhiata ai loro device. Non solo ha dimostrato come la nostra capacità di concentrazione si sia progressivamente sbriciolata nel corso degli anni ma, grazie a delle telecamere termiche che rilevano la sudorazione, ha provato come sale lo stress in risposta a questo continuo perdere il fuoco. L'indagine davanti alle opere della Tate credo che sia stata invece di tipo osservazionale».

Lei pensa che siamo di fronte a una mutazione dei nostri comportamenti? O siamo come indotti solo da una coazione a ripetere?

«Penso che siamo di fronte a una vera trasformazione antropologica e non rendersene conto è follia. Siamo diventati esseri reattivi non riflessivi, e la polarizzazione violenta a cui assistiamo nella società è in buona parte la conseguenza del fatto che siamo off-line così come siamo on-line. Nulla è irreversibile, ma più ci spingiamo lontano, più sarà difficile tornare indietro».

Guardiamo avanti, ma vediamo lo spettro del Covid. La pandemia ha contribuito a questa distruzione del senso del tempo?

«In Italia durante il lockdown il tempo che le persone hanno passato on line è più che raddoppiato, per gli adolescenti l'80% in più. Nel mondo, nei primi mesi del 2020, è aumentato dell'8,7% il numero degli utenti che per la prima volta ha

aperto un account social. Oggi 3,81 miliardi di persone, quasi la metà della popolazione globale, passa parte della propria giornata in una bolla di pixel, scrollando informazioni sminuzzate, strillate, irrilevanti senza più filtri».



L'AUTRICE La giornalista Lisa Iotti

