



# Burattini per scelta?

*Difenditi dalla manipolazione  
e riempi di significato la tua vita  
grazie alla consapevolezza*



*Collana diretta da*  
Emilio Gerboni

Francesco Russo  
*Burattini per scelta?*  
ISBN 9788857914435

© 2022 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686



[linktr.ee/DarioFlaccovioEditore](https://linktr.ee/DarioFlaccovioEditore)

Prima edizione: maggio 2022

Russo, Francesco <1980->

Burattini per scelta? : difenditi dalla manipolazione e riempi di significato  
la tua vita grazie alla consapevolezza / Francesco Russo. - Palermo : D. Flaccovio, 2022.  
(Binario)

ISBN 978-88-579-1443-5

1. Personalità – Psicologia.

158.1 CDD-23

SBN PAL03553929

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Francesco Russo

## **Burattini per scelta?**

*Difenditi dalla manipolazione  
e riempi di significato la tua vita  
grazie alla consapevolezza*



*«Ma il problema è reale, non un semplice gioco intellettuale. Perché oggi viviamo in una società in cui realtà spurie sono fabbricate dai media, dai governi, dalle grandi imprese, dai gruppi religiosi, dai gruppi politici [...] Così mi chiedo, nei miei scritti, Cosa è reale? Perché incessantemente siamo bombardati da pseudo-realtà fabbricate da persone molto sofisticate con meccanismi elettronici molto sofisticati. Non diffido delle loro motivazioni; diffido del loro potere. Ne hanno molto. Ed è un potere sorprendente: quello di creare interi universi, universi della mente. Dovrei saperlo. Io faccio la stessa cosa. Il mio lavoro è creare universi, come base di un romanzo dopo l'altro. E devo costruirli in modo tale che non crollino due giorni dopo».*

Tratto dal discorso *How To Build A Universe That Doesn't Fall Apart Two Days Later* scritto da Philip K. Dick nel 1978 e pubblicato nel 1996 dalla Vintage Books nell'antologia *The Shifting Realities of Philip K. Dick: Selected Literary and Philosophical Writings*.



## *Benvenuti a Cody*

Il sole sta tramontando sulla contea di Park nello stato dello Wyoming. La giornata di lavoro è stata dura, pesante, ed il caldo non ha certo alleggerito le fatiche quotidiane. Nonostante questo, qualcosa è in fermento nella piccola cittadina di Cody, fondata qualche anno prima, nel 1896, nientepopodimeno che da William Frederick Cody, meglio noto come Buffalo Bill.

Un uomo a bordo del proprio carro sta allestendo il suo piccolo spettacolo di intrattenimento. Fa parte di quel fenomeno che ha segnato il "selvaggio ovest". Fenomeno noto in lingua inglese come "Medicine Show" o meglio ancora "Traveling Medicine Show".

L'imbonitore di turno infatti, utilizzando un piccolo spettacolo di intrattenimento per attirare le persone, sta per presentare il suo "intruglio miracoloso", un "elisir" che può praticamente guarire tutto. Dalla gotta alla tubercolosi, fino a ridare vigore e forza ai più anziani.

Di questi elisir, forse, il più famoso era il "Kickapoo Sagwa" prodotto dalla "The Kickapoo Indian Medicine Company". Che reclamava a gran voce di possedere un'antica ricetta indiana contro il "mal di tutto".

Certo non tutti erano dei creduloni a quel tempo, ma sta di fatto che questo tipo di "comunicazione", questa forma di promozione per questo tipo di prodotti ebbe, sul finire dell'Ottocento, un grande successo.

Oggi, se ci pensiamo, ci viene probabilmente da sorridere. Come si può credere ad un ciarlatano, ad un imbonitore, che promette di venderti la panacea per ogni sorta di male? Come si può essere così ingenui?

Noi uomini del nuovo millennio sorridiamo alla credulità di quei tempi. Ma le persone che hanno contribuito a costruire il mito del selvaggio ovest erano poi



così diverse da coloro che oggi "diffidano" dei vaccini o che negano l'esistenza della Covid-19? O che semplicemente ritengono la malattia che ha flagellato l'intero pianeta una semplice influenza? O che credono che il pianeta Terra sia piatto? O che esiste una razza di "uomini rettili" sotto la crosta terrestre pronta ad invaderci?

Attorno a noi c'è una "massa indistinta" di persone che credono alle teorie più disparate, prive di qualsiasi fondamento scientifico. Nel 2021 come è possibile che ci siano persone che ritengano possibile curare il cancro con il bicarbonato? Come è possibile che molte persone non credano al cambiamento climatico? Come è possibile che molte persone attribuiscono al gruppo Bilderberg praticamente ogni "male" che affligge il pianeta?

Se a tutte queste domande non è possibile dare un'unica risposta, è invece possibile individuare nella medesima causa il motivo della loro esistenza. La società contemporanea, in ogni angolo del pianeta, ha infatti creato le condizioni ottimali per permettere ai moderni "imbonitori" di poterci manipolare come dei burattini, di poterci ingannare, di poterci proporre le idee più "disparate e senza fondamento logico e/o scientifico" e farci credere in queste ultime. Come i ciarlatani di fine Ottocento sfruttavano la credulità delle persone per vendere i loro intrugli miracolosi, oggi, inconsapevolmente, ognuno di noi può essere manipolato e portato a compiere scelte con la stessa facilità con cui si riusciva a vendere il Kickapoo Sagwa.

Non ci credi? Basta che pensi allo straordinario reportage giornalistico realizzato da Carole Cadwalladr o al caso Cambridge Analytica che troverai nel paragrafo 3.4. La realtà è che senza rendercene conto abbiamo dato vita ad una tempesta perfetta e, ogni giorno, a partire da quando apriamo gli occhi, ognuno di noi contribuisce a far sì che le condizioni di questa tempesta si perpetuino a tempo indeterminato.

Pensa a quando suona la tua sveglia. Apri gli occhi. Sei già stanco, o meglio, sembra che le ore di sonno che hai fatto non siano servite quasi a nulla. Per la gran parte degli esseri umani che vivono sul pianeta, il momento in cui ci si risveglia è più un "trauma" che un "piacere".

Molto probabilmente nel momento in cui riapri gli occhi e spegni la sveglia, quasi sicuramente del tuo smartphone, la stanchezza ti assale. La mente si

affolla di una lunga lista di cose da fare che riempiranno la tua giornata fino a sera.

Se non sei fra le persone che vivono il risveglio in questo modo, sicuramente ti sarà facile individuare fra le tue conoscenze per chi è così.

Da quando fai colazione (a casa o al bar è indifferente) sei praticamente già in ritardo, sei già di corsa e fai fatica a dedicare attenzione (e tempo) alla tazzina di caffè o alla tazza di tè che hai davanti a te. Sarà così per tutta la giornata, fino a che non poserai nuovamente la testa sul cuscino.

I pensieri corrono, devi arrivare sul posto di lavoro, devi affrontare lo "stress" del traffico. Devi confrontarti con lo stress degli altri "guidatori". Se invece fai parte di quel gruppo di persone il cui lavoro può essere svolto in "modalità agile" da casa non ti va certo meglio.

Il computer è lì a pochi passi di distanza e probabilmente inizi la tua giornata lavorativa direttamente in pigiama.

Le nostre città al mattino sono piene di persone che si affannano a correre, volti tesi di persone stanche (ed è solo mattina), seduti nella propria automobile in coda, o su un autobus o un vagone del tram.

Indipendentemente dal lavoro che svolgi, dal fatto che tu abbia una famiglia o meno, dei figli o meno di cui prenderti cura, è molto probabile che tu faccia parte di quella fetta della popolazione che arriva alla fine della giornata con una sensazione di stanchezza, di esaurimento delle proprie energie fisiche ed intellettive. Come la gran parte delle persone è molto probabile che a fine giornata hai la sensazione di aver corso tutto il giorno senza però aver concluso poi molto.

Lo stile di vita che la gran parte di noi sceglie (ti ricordo che la società non ci impone nulla, perché siamo noi la società in cui viviamo) è oggi definibile come la tempesta perfetta per divenire dei perfetti soggetti manipolabili. Dei perfetti analfabeti funzionali come ti illustrerò nel paragrafo 5.5.

L'infodemia, il sovraccarico cognitivo (information overload), il workaholism, il burnout, la dipendenza da internet (internet addiction disorder), la nomofobia, la dipendenza dai dispositivi come gli smartphone (smartphone addiction), il phubbing, lo sharenting, il doomscrolling, il doomsurfing, gli smombies sono tutti fenomeni causati dagli stessi processi cognitivi che creano le condizioni

perfette perché informazioni false (fake news) e simili possano condizionare i nostri comportamenti, le nostre scelte. Insomma tanti fenomeni differenti fra loro, ma con un'unica radice comune. Capire dove si trova la radice di questi fenomeni può permetterci di contenerli, se non addirittura eliminarli.

L'esplosione delle notizie online e la diffusione delle tecnologie legate al world wide web hanno comportato un cambiamento repentino nel consumo delle informazioni e nella vita quotidiana di ognuno di noi, rendendo di vitale importanza una riflessione su questo tema.

Viviamo in un momento storico che vede la coesione sociale di tutti i Paesi dell'Occidente messa a dura a prova proprio per colpa della "disinformazione". La proliferazione di informazioni false e la crescente sfiducia nei mezzi di informazione consolidati, in parte a causa di deliberate campagne di denigrazione, costituiscono una vera e propria spada di Damocle che incombe su tutte le democrazie del pianeta. L'impennata della diffusione di notizie fraudolente (fake news) negli ultimi anni è stata fortemente agevolata dalla rete, in particolare dalle piattaforme di social network, come Facebook, Twitter, YouTube, e così via. Anche il mondo del giornalismo ha, in parte, contribuito al crollo della fiducia del pubblico nei media "tradizionali", spesso scegliendo di presentare l'informazione in modo non obiettivo, schierandosi con uno o l'altro fronte politico e/o culturale in modo "eccessivamente fazioso". I talk show prediligono sempre di più uno stile comunicativo volto più ad ottenere ascolti che a fare informazione di approfondimento. I "media tradizionali" hanno spesso cercato in questi anni di recuperare il terreno perso tentando di battere i "nuovi media" sul loro stesso terreno, con risultati alquanto scarsi.

I Governi hanno iniziato a prendere atto della situazione e hanno di conseguenza cominciato a dare delle risposte, non sempre incisive, per contrastare il fenomeno delle notizie fraudolente e della manipolazione. Fenomeno a cui anche i giganti della rete hanno iniziato a porre un freno, costretti dalle pressioni degli Stati e della pubblica opinione.

Nonostante questo, il fenomeno delle notizie fraudolente è ben lontano dall'essere arginato e controllato. Diventa fondamentale quindi educare il pubblico, e soprattutto le future generazioni, ad imparare a riconoscere e a saper gestire le notizie fraudolente ed i tentativi di manipolazione.

La pandemia di Covid-19 ha mostrato, infatti, quanto lavoro c'è ancora da fare nell'informare e soprattutto nel formare le persone.

Mai come nel corso dell'anno 2020 è stato difficile contrastare il diffondersi di notizie fraudolente e, soprattutto, limitare i tentativi di manipolazione della popolazione.

Il pericolo è davvero grande, come già è avvenuto in passato, il rischio è quello di influenzare il meccanismo di voto, la vita politica e sociale degli Stati.

Il fenomeno delle notizie false (spesso create ad hoc) è molto più profondo di quanto non si possa pensare, e se non si riesce a comprenderne la radice non è possibile contrastarlo e arginarlo. Certo le nazioni stanno prendendo provvedimenti, ma il primo vero modo per difendersi è quello di comprendere il perché di tanti fenomeni, apparentemente non connessi fra loro, ma che in realtà sono la manifestazione della medesima causa.

Questo libro offre a chi lo legge di dotarsi degli strumenti, o quanto meno di prendere atto che esistono degli strumenti, per difendersi dai tentativi di manipolazione, dalle notizie fraudolente, per poter compiere le proprie scelte in modo realmente libero ed indipendente e soprattutto di poter arrivare alla comune radice di fenomeni come fake news, economia della distrazione, nomofobia, e simili.

Probabilmente pensi che i siti web che vendono libri, e le più tradizionali librerie, propongono un ragguardevole assortimento di titoli su questo argomento. Hai ragione. Io stesso nei mesi passati a fare ricerche per questo libro ne ho letti molti. Ma... c'è un ma. Questo libro rappresenta lo sforzo di proporre una dissertazione completa chiara ed esauriente, per quanto sintetica, dando una visione dalla A alla Z per comprendere fenomeni come l'information overload, il burnout, il phubbing, gli smombies, e così via...

Leggendo le pagine di questo libro potrai comprendere il fenomeno nella sua interezza, potrai collegare in modo approfondito fra loro argomenti solo apparentemente lontani. Pagina dopo pagina ti indicherò ricerche, articoli scientifici, libri che ho letto e studiato, che ti permetteranno di approfondire ulteriormente alcuni aspetti del fenomeno della disinformazione, della manipolazione e dell'esaurimento cognitivo.

Questo libro si vuole proporre, con tutta l'umiltà possibile, come una guida,

come la stella polare per attraversare con sicurezza l'oceano della manipolazione dell'informazione, senza farsi tentare dalle sirene della distrazione e degli imbonitori. Un punto di partenza che ti permetterà di capire come ricercare le informazioni di approfondimento in una galassia caotica di dati.

## *1. All'inseguimento del successo*

### **1.1. Errori di gioventù**

Nel lontano 2010 ero un giovane adulto che da pochi anni aveva iniziato la propria carriera professionale. Correvo dalla mattina alla sera, dal lunedì al sabato, e alle volte anche la domenica, e ne ero soddisfatto (o così almeno credevo).

Nonostante all'epoca il Blackberry che utilizzavo offriva funzionalità limitate rispetto a quelle date dai modelli che il mercato oggi propone, ero sempre "connesso". Dopo la fine della mia giornata lavorativa rimanevo al telefono a lungo con il titolare dell'azienda in cui lavoravo. Spesso mi sentivo con lui anche il sabato e la domenica.

Scambi di telefonate, di messaggi (all'epoca SMS), di email in modo continuo facevano parte della mia quotidianità. Normalmente lavoravo cinquanta ore a settimana e non erano rare le volte in cui raggiungevo le sessanta ore. Man mano che mi facevo coinvolgere sempre di più dal lavoro, senza rendermene conto, smisi di fare tutte quelle cose che amavo e che mi rendevano una persona in grado di contribuire positivamente alla crescita culturale della nostra società.

Smisi di fare sport, di leggere libri, di andare al cinema, di andare a teatro, di andare alle mostre e ai musei. L'ultimo passo della mia trasformazione lo compii quando iniziai a trascurare le mie amicizie. Il lavoro era tutto e non c'era niente altro, nel giro di una manciata di anni (fra il 2006 ed il 2010) il mio peso corporeo passò da 76 kg a 128 kg.

Credevo di avere una carriera davanti, che fosse giusto mettere tutte le mie energie per contribuire al successo dell'azienda. Credevo di stare costruendo le basi per una vita piena di soddisfazioni e di felicità, ma ahimè era solo un'illusione. Avevo invece iniziato a gettare le basi di quello stile di vita che negli anni a venire avrebbe minato profondamente la mia salute, sia fisica che mentale.

Senza rendermene conto, nel corso degli anni, mi ero trasformato nel perfetto "analfabeta funzionale" o "analfabeta di ritorno". Il mio stile di vita aveva permesso ai bias cognitivi, agli inganni della mente, di influenzare le mie scelte e determinare di conseguenza il mio modo di percepire e vivere la realtà.

La mattina mi svegliavo stanco, "correvo" tutto il giorno, o meglio rincorrevo gli impegni e le cose da fare. Non riuscivo a guardare più in là di uno o due giorni. Ero letteralmente trascinato dagli eventi, e non riuscivo più a trovare il tempo per fermarmi a pensare, per pianificare il futuro. Ma soprattutto non riuscivo (anche se non ne ero consapevole) a godere del tempo presente, di ciò che mi accadeva attorno, delle persone che mi stavano vicino.

In pochi anni, lo studente universitario che si incontrava con i compagni di studi per discutere di politica, di filosofia, di architettura, e che viveva un'intensa vita intellettuale, era diventato il perfetto esempio di "burattino". Ero infatti stato fagocitato dallo "stile di vita" che la nostra società ci presenta come quello ideale. Uno stile, ci viene detto, che va perseguito ad ogni costo per raggiungere il "successo".

Correvo, correvo, correvo, ma non avevo più il tempo per pensare e per riflettere. Potevo reagire agli stimoli del mondo che mi circondava solo attraverso l'istinto, solo attraverso la "pancia".

## 1.2. Alla ricerca dello stile di vita perduto

La realtà è che lo stile di vita che la gran parte delle persone dei Paesi occidentali "sceglie" ha molto spesso come conseguenza quella di creare le condizioni perfette per essere degli ottimi soggetti da manipolare.

Viviamo in una società del consumo, vogliamo consumare qualsiasi cosa subito e nel più breve tempo possibile. Questo porta il nostro cervello a dover adottare delle strategie per analizzare i problemi e a ricercare delle risposte

"veloci e semplici", imparando ad ignorare che la realtà è sempre molto più complessa ed articolata di quanto non vogliamo ammettere a noi stessi.

La frenesia del nostro stile di vita ci impedisce di dedicare il "giusto tempo" per studiare un problema, analizzarlo in modo "complesso" ed "organico", cioè guardandolo da più punti di vista, analizzando ogni possibile sfumatura ed implicazione.

I meccanismi di difesa che la nostra mente utilizza per proteggersi dalla frenesia quotidiana costituiscono delle vere e proprie porte di ingresso che i "moderni imbonitori" utilizzano per manipolarci. Il problema è che non sappiamo che queste porte sono aperte, anziché essere chiuse.

Siamo "burattini" alla mercé di chi senza scrupolo (nella gran parte dei casi per fini economici) è disposto a manipolare il prossimo per i propri interessi. Una larga parte della popolazione del mondo occidentale è facilmente suscettibile a tentativi di manipolazione, e non si tratta solo di persone con una bassa scolarizzazione. Anzi. Spesso la consapevolezza di un'istruzione porta ad una "falsa sicurezza", che spiana la strada alla manipolazione, ed io ne ero il perfetto rappresentante.

Tra il 2008 ed il 2009 arrivò la crisi finanziaria che travolse l'intero mondo occidentale. L'onda della crisi travolse anche l'azienda in cui lavoravo.

Tutti i sacrifici, tutte le rinunce, che avevo fatto in nome del "successo" si rivelarono inutili. Un lunedì mattina di fine gennaio del 2010, mi ritrovai a casa senza lavoro. Un mutuo, le rate dell'auto, bollette, e quant'altro, da pagare: fu l'inizio della mia fortuna. All'epoca però non me ne rendevo ancora conto. I primi anni di questo nuovo ciclo della mia vita furono segnati da grandi preoccupazioni, le cui conseguenze si fecero pesantemente sentire sulla mia salute che era già stata messa a dura prova dallo stile di vita che avevo adottato negli anni precedenti.

Come ho scritto, nel 2010 mi ritrovavo a pesare ben 128 kg, parametri del sangue completamente sballati, pressione arteriosa alle stelle, e la conseguenza di tutto questo fu che l'estate di quell'anno a causa dello stress, delle preoccupazioni, delle difficoltà economiche, ebbi un vero e proprio "collasso".

Avviare un'attività in proprio, senza risorse, in uno dei momenti di crisi economica più bui della storia contemporanea (l'idea di una pandemia e delle sue



conseguenze all'epoca era solo appannaggio della finzione cinematografica) non era affatto una passeggiata, e la conseguenza fu che dovetti fare i conti con uno dei mali più spietati che la società occidentale conosce: lo stress.

Come spesso capita a molte persone, i problemi di salute che ebbi, mi costrinsero a fermarmi, a pormi delle domande sul senso di quello che stavo facendo. Quello stop fu per me una vera e propria "via di Damasco". Qualcosa dentro di me scattò e giorno dopo giorno iniziai a percorrere una strada di profondi cambiamenti.

In modo sempre più sistematico mi dedicai allo studio di un "nuovo" modo di vivere la mia quotidianità. Continuando a perseguire sì il "successo" ma senza rinunciare a vivere tutte le bellezze che la vita ci offre, e soprattutto, prendendomi cura della mia salute, sia fisica che mentale.

Iniziai prima con il "trasformare", con l'evolvere, la mia figura di consulente di marketing. Poi cambiai l'intera visione della mia vita.

Integrai lo studio del marketing con lo studio delle neuroscienze, della psicologia, delle tecniche di meditazione, dello sviluppo dell'attenzione e della consapevolezza. Questo stimolo al cambiamento arrivò anche dai clienti. I quali sempre di più mi manifestavano problemi legati proprio ad uno stile di vita lavorativo in multitasking. Infatti una non ottimale organizzazione dell'azienda porta a comportamenti che limitano notevolmente gli obiettivi di qualsiasi business. Questa condizione è spesso figlia di una visione della vita non in equilibrio con la natura umana.

### 1.3. L'economia dell'attenzione e della distrazione

Le condizioni che portano in azienda, e a casa, ad adottare uno stile di vita in "multitasking", ad un uso non consapevole dei media (in particolare dei social media), l'incapacità di gestire e filtrare l'enorme quantità di informazioni a cui siamo esposti quotidianamente, anche grazie ai nostri smartphone da cui siamo sempre più dipendenti, costituiscono la "tempesta perfetta" non solo per creare dei danni economici in azienda, ma per portare ognuno di noi a divenire il perfetto soggetto da manipolare e condizionare, a divenire un "perfetto burattino".

Questo fenomeno è oggi conosciuto come *economia dell'attenzione e della*

*distrazione*. L'economia dell'attenzione e l'economia della distrazione sono i due lati di una stessa moneta, descrivono infatti il medesimo fenomeno.

L'esempio più semplice e comune che si può citare per descrivere questo fenomeno è legato ad un'esperienza che ognuno di noi ha esperito almeno una volta nella vita. Quando due persone sono intente nel tenere una conversazione capita sempre più spesso che una delle due, mentre sta parlando, consulti il proprio smartphone e risponda a dei messaggi (magari premurandosi di informare il proprio interlocutore che anche se sta scrivendo un messaggio sta comunque ascoltando ciò che gli viene detto).

Capita anche di sovente mentre si parla con una persona ed il suo dispositivo mobile squilla, che quest'ultima risponda con noncuranza interrompendo la conversazione e lasciando il proprio interlocutore in attesa che la telefonata termini. Nel momento in cui ci distraiamo per controllare una notifica sul nostro smartphone o per rispondere ad una chiamata in ingresso, spostiamo la nostra attenzione dalla conversazione verso l'attività di consultazione dello smartphone.

Il termine "economia dell'attenzione" descrive quindi il vantaggio economico che le aziende ottengono quando riescono a catturare l'attenzione delle persone, distraendole però da un compito che stanno svolgendo, e questa distrazione ha un costo economico negativo, descritto dal termine "economia della distrazione".

Una recente ricerca condotta dal *The Economist* e riportata nell'articolo "The Economic Effects of Digital Distractions" di Prachi Juneja, pubblicato sul sito web della MSG Management Study Guide, rivela che «*l'accesso ai social media costa all'economia degli Stati Uniti uno sbalorditivo importo pari a 650 miliardi di dollari*», che si traduce in 4500 dollari per lavoratore ogni anno.

Attualmente non esistono studi per quanto concerne l'economia europea, ma visto come oramai i fenomeni sociali ed economici statunitensi sono i medesimi che caratterizzano l'Europa, è molto probabile che la dimensione del fenomeno sia della medesima portata.

Con il passare del tempo presi quindi sempre più consapevolezza che i cambiamenti che stavo apportando nella mia vita professionale, per essere efficaci, dovevano anche avvenire nella mia vita privata. Lo stile di vita che assumiamo

nel lavoro quotidiano inevitabilmente finisce per influenzare anche il nostro privato portando ad un risultato che è sotto gli occhi di tutti, e che il famoso linguista Tullio De Mauro ha denunciato per anni.

#### 1.4. Tullio De Mauro e il suo monito inascoltato

Come riporta la giornalista Elisa Murgese nell'articolo "Analfabeti funzionali, il dramma italiano: chi sono e perché il nostro Paese è fra i peggiori" apparso sull'*Espresso* il 21 marzo 2017, Tullio De Mauro sottolineava spesso che *«la regressione rispetto ai livelli acquisiti nel percorso scolastico colpisce dappertutto gli adulti. Occorre riflettere su stili di vita e assetti sociali che producono questi dislivelli di competenze fra gli adulti»*.

Lo studioso, che più di tutti ha negli anni continuato ad avvertire dei pericoli dell'analfabetismo funzionale, nell'articolo "Passaparola: Un popolo di analfabeti (funzionali), di Tullio De Mauro" scritto per il blog di Beppe Grillo dichiarava che: *«il 70% degli italiani non capisce quello che legge»*. Era il febbraio del 2016, 11 mesi prima della sua morte.

Una dichiarazione che fece il giro della rete e delle principali testate giornalistiche. Il grande linguista riportava i risultati incrociati di tre studi scientifici internazionali che aveva citato qualche anno prima in un suo articolo in materia di comprensione e capacità di elaborazione dei testi scritti, dal quale ne usciva un risultato impietoso per gli italiani.

L'articolo "Analfabeti funzionali", apparso il 6 marzo 2008 sul sito web dell'*Internazionale*, citava due studi condotti dalla dottoressa Vittoria Gallina ed uno studio condotto da Attilio Stajano. Il primo *La competenza alfabetica in Italia. Una ricerca sulla cultura della popolazione* (FrancoAngeli, 2000), il secondo *Letteratismo e abilità per la vita. Indagine nazionale sulla popolazione italiana 16-65 anni* (Armando Editore, 2006). Il terzo *Research, Quality, Competitiveness. European Union Technology Policy for Information Society* (Springer, 2006).

Le ricerche avevano fatto emergere un quadro piuttosto sconcertante: otto italiani su dieci presentavano difficoltà a utilizzare quello che ricavavano da un testo scritto, sette su dieci presentavano difficoltà abbastanza gravi nella comprensione, cinque milioni di italiani presentavano invece una completa incapacità di lettura. In particolare, a uscirne provata dalle ricerche interna-

zionali era la scuola italiana, non in grado di garantire un'istruzione adeguata agli studenti.

Quello che le ricerche in questione e che De Mauro non coglievano però era che il "perché" di questa situazione non risiedeva soltanto in una "mancanza di cultura", di inefficienza del sistema scolastico italiano, ma anche e soprattutto nello stile di vita che la nostra società si è autoimposta dal secondo dopo guerra ad oggi.

In sintesi la società in cui viviamo ci predispose per essere dei "perfetti burattini", come è stato ben illustrato, ad esempio, nel documentario del 2019 *The Great Hack* e nel documentario del 2020 *The Social Dilemma*.

Ma con gli strumenti opportuni è altrettanto possibile impedire che questo avvenga, e soprattutto è possibile vivere una vita professionale e personale piena di soddisfazioni, di significato. Questo libro è nato proprio per raccontarti la mia esperienza ed i risultati a cui sono giunto. Non si tratta di presentarti la verità o la ricetta per la felicità o per il successo (i due concetti spesso non sono collegati fra loro). Ma di presentarti semplicemente la mia storia, la mia esperienza, come fossimo davanti ad una buona tazza di tè e avessimo il tempo per disquisire sui temi che affronteremo assieme in queste pagine.

### 1.5. Perché questo libro

Questo libro non si pone semplicemente l'obiettivo di spiegare che cos'è una notizia fraudolenta, una fake news, o come si può manipolare il pubblico di un social media. Come ho scritto precedentemente, vuole offrirti un quadro completo, che ti permetta di comprendere il fenomeno in tutte le sue sfaccettature. Questo libro è un vero e proprio punto di partenza per chiunque voglia acquisire gli strumenti per sviluppare uno stato di consapevolezza, il quale permette di comprendere quando si è sottoposti ad un tentativo di manipolazione o si è "vittime" della propria istintività.

Scopriremo assieme come si è evoluto il nostro cervello, come questa evoluzione è alla base del motivo per cui ci illudiamo di ricorrere al multitasking e siamo propensi alla distrazione e alla dipendenza dal nostro smartphone. Capiremo quindi le cause che provocano il fenomeno dell'economia dell'attenzione e della distrazione.

Ci soffermeremo sui bias cognitivi, gli inganni del cervello, che hanno un ruolo importante nel successo delle notizie fraudolente (fake news). Comprenderemo il ruolo dello stress sul nostro modo di percepire la realtà e che cosa succede quando siamo esposti ad un eccesso di informazioni (infodemia). Tutto questo ci permetterà di capire il perché dell'analfabetismo funzionale e il fenomeno del negazionismo.

Coglieremo come la dipendenza dai social network, la dipendenza dallo smartphone, che si manifestano sempre più spesso in nomofobia, in phubbing, in depressione (che alle volte sfocia nel suicidio), siano tutti gli ingredienti che permettono agli "imbonitori moderni" di manipolare il prossimo. Di manipolare sia te che me.

Ci soffermeremo su come funziona una notizia fraudolenta, come distinguere un'informazione costruita per raccogliere click (clickbait) da un'informazione volta a manipolare il pubblico (come lo sono ad esempio quelle di tipo "deep fake"). Impareremo cosa fare per smascherarle e, di conseguenza, come non farci influenzare da queste. Ci soffermeremo sull'importanza delle fonti e su come va effettuata la loro ricerca.

Per riuscire in tutto questo dovremo comprendere il concetto di "salto di paradigma" e quali "poteri" la nostra mente ci mette a disposizione per difenderci dalla frenesia del mondo che ci circonda.

Attraversare tutte queste discipline sarà possibile grazie allo sviluppo di una capacità molto importante, quella di effettuare dei collegamenti fra conoscenze fra loro apparentemente lontane e differenti. Ma una volta connesse esse ci permetteranno di comprendere il fenomeno della manipolazione.

La letteratura riguardo alle notizie fraudolente ed alla manipolazione attraverso un uso scorretto dei media è fortunatamente ricca, ma nel corso di tanti anni di studio ho dovuto prendere atto che non c'erano testi che mettessero in connessione fra loro le molte sfaccettature di questi argomenti. Di conseguenza, chi volesse iniziare a capire il fenomeno delle notizie fraudolente e della manipolazione può trovarsi spaesato.

Queste pagine nascono per rispondere proprio a questa esigenza. L'idea di scrivere questo libro è nata durante il lockdown a marzo 2020. Dopo le prime settimane ho iniziato ad avere sempre più tempo libero, e mi sono dedicato

alla lettura. Una mattina di fine marzo scorrendo i vari titoli della mia libreria mi capitò in mano uno dei primi romanzi di fantascienza che ho letto, *Crociera nell'infinito* di Alfred E. Van Vogt.

Sfilando il piccolo volume dallo scaffale e guardando l'immagine ritratta sulla copertina feci un salto nel tempo. All'improvviso la mia memoria tornò indietro di ventisei anni quando ancora frequentavo il terzo anno presso la Scuola Media Inferiore "Don Lorenzo Milani" di Mestre.

Era incredibile come un libro stampato ventisei anni prima fosse stato in grado di farmi compiere un vero e proprio tuffo nei miei ricordi di adolescente.

Quell'anno (1994) il Gruppo Newton lanciò la collana "Il fantastico economico classico" sotto il marchio "La compagnia del fantastico". La collana, distribuita nelle edicole, era pubblicata su carta riciclata e proponeva edizioni integrali dei classici del fantasy e della fantascienza al modico prezzo di "mille lire".

Grazie a quella collana ebbi l'opportunità di scoprire il mondo del fantasy e della fantascienza. Potei così avere l'occasione di leggere i più importanti classici che hanno segnato la storia di questi due generi.

*Crociera nell'infinito* raccoglie un ciclo di quattro racconti che vedono protagonista l'equipaggio della nave spaziale "Beagle" (in omaggio al brigantino "HMS Beagle" che ospitò a bordo Charles Darwin nella sua famosa spedizione). Questi quattro racconti sono l'occasione per Van Vogt di coniare un nuovo termine e presentarlo come una vera e propria corrente di pensiero: il "naxialism" (tradotto in italiano con "connettivismo").

Van Vogt parte dall'assunto che, quando ogni singola disciplina avrà raggiunto un livello notevolmente elevato di specializzazione, cesserà di tenere in considerazione le conoscenze delle altre discipline. Questa è una delle molte "profezie" della fantascienza che nel corso degli anni si è avverata. Basti pensare a quello che avviene oggi nel campo medico. È all'ordine del giorno che differenti specialisti individuano cause diverse per il medesimo sintomo, pretendendo ovviamente di avere ragione, determinando così per il paziente la spiacevole condizione di ottenere solo dopo molto tempo una corretta diagnosi del proprio problema medico.

Van Vogt immagina che il connettivismo sarà capace di ristabilire le connessioni fra le competenze e le conoscenze di ogni disciplina.

Mentre mi perdevo nella lettura delle avventure della Beagle e riflettevo sull'attualità del messaggio del "connettivismo" prendeva forma nella mia mente un'idea. Offrire alle persone uno strumento che fosse una guida, un mezzo per connettere tutti i puntini, per "dominare" il fenomeno dell'infodemia, delle notizie fraudolente, prendendo consapevolezza del fenomeno della manipolazione, per poter vivere nel mondo di oggi come persone libere e consapevoli, che usano il proprio smartphone come strumento utile e non di dipendenza e di manipolazione.

Questo che tieni tra le mani è il risultato di tutto questo. È il risultato dell'esperienza di tutta una vita di una persona come te, che a causa di un momento "buio" della propria vita ha avuto modo di capire quanto la "luce" sia importante e che vuole condividere con te la propria esperienza. Senza voler insegnare niente a nessuno, con l'umiltà della consapevolezza che il mio è un punto di vista fra i molti. Un punto di vista però che sempre più neuroscienziati e medici condividono (come vedremo in queste pagine). Sarò felice di ricevere la tua opinione in merito. Confrontarmi con te sarà per me un piacere ed un'occasione di crescita.

Potrai contattarmi via posta elettronica, via Skype, o tramite i social network, sì proprio quei social verso cui punterò il dito in queste pagine, ma che possono essere uno strumento straordinario se usati con consapevolezza. Troverai tutti le modalità di contattarmi alla fine del libro.

## 2. Dove ci siamo evoluti?

### 2.1. Homo habilis

"The New Rock" è il titolo del secondo capitolo del capolavoro di fantascienza *2001 A Space Odyssey* scritto da Arthur C. Clarke nel 1968. È in questo capitolo che lo scrittore dà vita ad una delle icone dell'immaginario del Novecento: il monolite. Una misteriosa roccia che dona agli uomini del pleistocene la consapevolezza delle proprie capacità intellettive.

Allo stato attuale della ricerca scientifica sappiamo che i primi "uomini" che hanno camminato sul pianeta Terra appartenevano alla specie "homo habilis" e che questi vissero proprio nel tardo pleistocene. Il nome di questi nostri antichi progenitori è dovuto proprio alla loro "abilità" nell'utilizzare strumenti molto rudimentali per migliorare la propria vita quotidiana.

Questa capacità però, da sola, non era sufficiente a garantire la sopravvivenza dei nostri antenati. L'essere umano infatti ha dovuto sviluppare uno "strumento" che lo ha reso oggi la specie dominante del pianeta: la capacità di elaborare pensieri profondi. Questo non è avvenuto grazie ad un monolite, anche se oggi sono in molti a credere che civiltà aliene abbiano contribuito alla nascita della civiltà umana.

L'homo habilis, per sopravvivere ed evolversi in un ambiente estremamente pericoloso, ha dovuto sviluppare una serie di comportamenti e di "atteggiamenti mentali". Per sopravvivere alle dure leggi imposte da Madre Natura, i nostri antenati sono ricorsi ad una soluzione adottata da molte specie: unirsi in gruppo.



Quando gruppi nemici attaccavano, quando si doveva scappare da animali feroci, quando si doveva trovare cibo o un riparo, gli esseri umani che facevano parte di un gruppo avevano maggiori probabilità di sopravvivere rispetto all'essere umano che era da solo. Gli esseri umani del pleistocene che potevano entrare e far parte di un gruppo avevano più probabilità di avere dei figli e quindi di trasmettere il proprio patrimonio genetico alle generazioni future. Anche se un soggetto che vive "in solitaria" può avere dei figli attraverso incontri sporadici, i figli di un piccolo nucleo hanno meno probabilità di sopravvivere fino all'età adulta rispetto ai bambini che crescono sostenuti e protetti da un gruppo numeroso. L'evoluzione ha così favorito quegli esseri umani che avevano un forte bisogno di "appartenenza".

Riunendosi in gruppo i nostri progenitori sono stati stimolati a sviluppare la capacità di comunicare, non solo con gesti e comportamenti, ma anche e soprattutto attraverso la comunicazione verbale. Tutte le capacità che stimolano e sono a loro volta stimolate dalle interazioni e dai legami interpersonali. Ma non solo. La comunicazione ha permesso ai nostri progenitori di condividere le proprie esperienze, e quindi di sviluppare sempre più velocemente e "facilmente" la capacità di individuare i pericoli e le insidie della vita selvaggia.

L'invenzione della "parola" ha costituito di fatto quel vantaggio "tecnologico" che ha permesso agli esseri umani di divenire la specie dominante del pianeta. Il riunirsi in gruppo, l'invenzione di un sistema di linguaggio orale hanno fortemente influito sulla nostra evoluzione, sullo sviluppo del nostro cervello e di conseguenza della nostra mente. L'evoluzione ha fatto sì che nel corso del tempo l'uomo sviluppasse quei tratti in grado di migliorare i legami sociali. L'evoluzione si è rivelata come quell'azione naturale che ha plasmato e ottimizzato il nostro sistema nervoso per la rilevazione delle minacce e la cooperazione con gli altri.

## 2.2. Appartenere ad un gruppo

Appartenere ad un gruppo – di qualsiasi genere (sociale, culturale, squadra sportiva, e così via) – e instaurare relazioni intime (nel senso di vicinanza) sono un bisogno essenziale per la nostra specie. Non solo abbiamo bisogno di far parte di un gruppo, ma soprattutto abbiamo bisogno di sentirci accettati ed apprezzati dai suoi componenti.

Il bisogno di appartenere ad un gruppo è così forte che porta gli esseri umani a cambiare il proprio comportamento, le proprie convinzioni, nel tentativo di conformarsi agli standard e alle norme del gruppo.

Il bisogno di appartenere comporta qualcosa di più che la semplice conoscenza di altre persone. È incentrato sull'ottenere l'accettazione, l'attenzione e il sostegno dei membri del gruppo, oltre a fornire la stessa attenzione agli altri membri.

Freud credeva che il desiderio di relazioni derivasse dal desiderio sessuale delle persone o fosse più legato ai legami tra genitori e figli. Abraham Maslow, la cui grande eredità psicologica è stata quella di aver dato vita ad una gerarchia motivazionale, metteva i bisogni di appartenenza al gruppo fra il soddisfacimento dei bisogni fisici (come essere nutriti e dormire a sufficienza) ed i bisogni di autostima. I primi psicologi che si sono occupati di questo argomento hanno colto che gli esseri umani si sforzano di far parte di relazioni complesse di gruppo, ma non hanno attribuito a questa spinta un ruolo primario.

È probabilmente John Bowlby il primo psicologo a sviluppare l'idea che l'appartenenza ad un gruppo è un bisogno speciale per l'essere umano, per via del fatto di essere stato il primo ad eseguire dei test sperimentali su questo argomento. Bowlby è noto soprattutto per la sua teoria dell'attaccamento, secondo la quale i rapporti che instauriamo con i genitori sono alla base di come ci relazioneremo con gli altri per tutto il resto della nostra vita.

Oggi la teoria del bisogno di appartenenza più accreditata è quella elaborata da Roy Baumeister e Mark Leary, che pone i bisogni di relazione come uno dei bisogni più importanti che gli esseri umani devono poter soddisfare. I ricercatori hanno paragonato il soddisfacimento del bisogno di appartenenza a quello delle nostre necessità più primarie, come ad esempio nutrirsi e riprodursi. Per soddisfare il senso di appartenenza ad un gruppo devono essere soddisfatti due aspetti: sperimentare interazioni positive e piacevoli e che le interazioni non siano casuali ma generate da relazioni stabili e durature.

Per secoli, ogni cultura che si è sviluppata sul pianeta ha saputo capitalizzare questo nostro bisogno di appartenenza. Il rifiuto, l'emarginazione, l'esilio, la stigmatizzazione sociale sono stati una delle "punizioni" peggiori che il membro di una comunità poteva e può tutt'ora subire (come ad esempio la damna-

tio memoriae). Il rifiuto sociale è così doloroso che queste punizioni sono uno stimolo molto forte a cambiare il proprio comportamento e a conformarsi alle regole del gruppo.

Il rifiuto sociale tende a diminuire man mano che ci relazioniamo con persone che sono inclini ad accettarci per quello che siamo, ecco perché cerchiamo gruppi in cui ci rispecchiamo.

Un modo per analizzare l'importanza di un bisogno consiste nello studiare ciò che accade quando il bisogno non è soddisfatto. Esaminare, ad esempio, le conseguenze negative quando non ci si riesce a procurare del cibo o dell'acqua permette di capire quanto soddisfare un bisogno per un essere umano è importante, e di conseguenza comprendere il valore in senso assoluto del bisogno stesso.

In determinati momenti di passaggio (come quando ci si laurea o si cambia lavoro), le persone spesso sono "sconvolte" dall'idea di doversi separare da amici, colleghi di lavoro, compagni di scuola. La conseguenza generalmente è che ci si promette di rimanere in contatto e non di non perdersi di vista. A volte le persone che sanno che non si rivedranno più usano frasi come "ci vediamo presto", perché l'idea di non vedere più qualcuno è troppo "fastidiosa" per pronunciare un "addio".

Le emozioni giocano un ruolo importante nella formazione e nella dissoluzione delle relazioni. Quando le persone si fanno un nuovo amico o si innamorano, provano felicità e gioia. Entrare in un gruppo sociale, come un club, una squadra di calcio, comporta uno stato di piacere. Essere parte di relazioni appaganti e stabili ha un'influenza notevole sul nostro stato di felicità e quindi sul nostro benessere psicofisico.

Come per altri bisogni fondamentali, l'uomo ha sviluppato sistemi di allarme per indicare quando i bisogni di appartenenza non sono soddisfatti. Il dolore è uno dei principali segnali di avvertimento nel corpo umano. Comunica quando c'è una minaccia imminente per la sopravvivenza, e l'esperienza è così spiacevole che spesso motiva ad intraprendere un'azione correttiva immediata. Studi hanno dimostrato che gli stessi percorsi neurali impiegati per l'interpretazione del dolore fisico sono utilizzati durante i periodi di rifiuto sociale (DeWall e Baumeister, 2006; Eisenberger, Lieberman e Williams, 2003). Ciò che questi

risultati indicano è che durante l'evoluzione umana, le persone hanno iniziato ad elaborare il rifiuto nello stesso modo in cui elaborano il dolore fisico. Questi studi suggeriscono che per i nostri antenati evitare cose che potevano causare danni fisici significativi e prevenire il rifiuto sociale avevano un valore praticamente simile.

Quando le persone sono escluse da un gruppo di cui fanno parte e/o le loro relazioni vanno in frantumi, provano una varietà di emozioni negative. L'ansia è una delle forme primarie di emozioni negative che derivano dalla perdita di un rapporto. Anche la depressione e la tristezza possono derivare dal fatto di non essere accettati o di essere esclusi da un gruppo.

La solitudine è più che non avere contatti sociali, perché una persona potrebbe avere molteplici interazioni durante il giorno ma sentirsi comunque sola. Sentirsi soli è il classico esempio di quanto sia importante soddisfare il bisogno di appartenenza.

Mark Leary e i suoi colleghi hanno creato una scala, la "Need to Belong Scale", per misurare i bisogni individuali di accettazione delle persone. Le persone che ottengono un punteggio elevato sulla scala del bisogno di appartenenza vogliono fortemente essere accettate nelle interazioni sociali e reagiscono con forza all'esclusione. Le persone che ottengono un punteggio basso nella scala desiderano meno relazioni "intime", anche se comunque un numero minimo di legami stretti è importante per ogni essere umano. In poche parole gli "eremiti" sono un'eccezione alla regola. Appartenendo ad un gruppo, ci sentiamo come se fossimo parte di qualcosa di più grande e più importante di noi stessi. I ricercatori hanno documentato i mali fisici che si verificano quando le persone non fanno parte di gruppi o relazioni. Per esempio, le persone sposate hanno una salute migliore delle persone single, divorziate o vedove. Le persone sposate vivono più a lungo, hanno meno problemi di salute fisica e di salute mentale. Le persone sposate a cui è stato diagnosticato il cancro sopravvivono più a lungo rispetto alle persone sole che hanno forme simili di tumore. Le persone sole sono particolarmente note per avere problemi di salute. I ricercatori hanno studiato le persone sole per un certo periodo di tempo e hanno dimostrato che soffrono di malattie più comuni, come l'influenza, oltre ad aver un sistema immunitario più debole in generale. I veterani che sentono di avere

molto sostegno sociale hanno meno probabilità di soffrire di disturbi da stress post-traumatico quando tornano dalle missioni operative. In breve, le persone hanno una vita di qualità superiore e vivono più a lungo quando si sentono parte di un gruppo.

Ma come funziona il bisogno di appartenenza in un contesto moderno? Il mondo di oggi è molto lontano dalle giungle e dalle pianure dei nostri antenati primitivi, dove la sensibilità all'accettazione e al rifiuto potrebbe sembrare più ovvia. Non abbiamo più bisogno di riunirci con amici e parenti per costruire rifugi dagli elementi naturali. Al contrario, assumiamo appaltatori per costruire le nostre case o ci rivolgiamo ad un'agenzia immobiliare per trovare una casa da affittare. Allo stesso modo, invece di andare a caccia, andiamo al supermercato locale pieno di tutte le calorie di cui abbiamo bisogno. La nostra dipendenza dagli altri è ancora lì, ma non abbiamo gli stessi legami con l'appaltatore, il padrone di casa o il gestore del negozio come facevano i nostri antenati all'interno dei loro gruppi di caccia e di villaggio.

Nel mondo moderno l'interdipendenza fra gli individui è diminuita, e con essa la forza di molti legami sociali. Ma millenni di evoluzione sono difficili da cancellare. Anche se non abbiamo bisogno dei nostri amici per sopravvivere da un punto di vista puramente biologico, siamo comunque programmati per averne bisogno. In un'epoca in cui la distanza interpersonale sembra aumentare abbiamo comunque bisogno di occasioni, luoghi fisici o virtuali dove creare connessioni, relazioni, dove il bisogno di appartenenza venga soddisfatto.

La nostra società è vero che diventa ogni giorno sempre più individualista, ma noi abbiamo comunque bisogno di "relazioni". Internet è venuto in soccorso di questa esigenza. I social network in particolare hanno permesso di dare "sfogo" a questa nostra esigenza di tessere legami (per quanto virtuali). La differenza è che, mentre prima dovevamo essere fisicamente nello stesso luogo degli altri membri del gruppo, oggi la rete ci permette di far parte di gruppi composti da persone che vivono in parti differenti del pianeta. Questo ha creato le condizioni perfette per favorire il grande gioco dell'economia della manipolazione (come vedremo fra breve).

L'appartenenza ad un gruppo è fondamentale per lo sviluppo psicofisico di un essere umano. Gli episodi di rifiuto durante l'infanzia sono particolarmente

importanti a causa del vitale sviluppo fisico, sociale e psicologico che avviene in questa fase della vita. Il rifiuto ha un impatto sull'autoregolamentazione, sull'umore, sui livelli di aggressività, sull'autostima, sull'intelletto e sui livelli di depressione di una persona. Come risultato di questi deficit, un bambino che soffre di un rifiuto estremo o prolungato è meno capace di interagire con il suo ambiente sociale – una delle principali forze trainanti dello sviluppo giovanile. Una minore capacità di interagire con il proprio ambiente sociale e di imparare dal proprio ambiente sociale può portare a comportamenti altamente disfunzionali nel lungo periodo. Considerando il loro comportamento estremamente disadattivo attraverso il bisogno di appartenenza, non sorprende che i tiratori della Columbine High School e di altre scuole abbiano spesso sperimentato livelli di ostracismo e di rifiuto continui (Leary, Kowalski, Smith e Phillips, 2003). Può darsi che, se questi esiti negativi del rifiuto si radicano durante l'infanzia, costituiscano una barriera significativa per vivere una vita socialmente accettabile (ricorda però che la maggior parte dei bambini che hanno problemi a far parte di un gruppo non si trasformano in tiratori scelti pronti a compiere una strage).

In conseguenza di tutto questo il nostro cervello ha sviluppato due capacità fondamentali: quella di creare relazioni di gruppo e quella che ci permette di individuare molto velocemente i pericoli in un ambiente complesso.

Queste capacità fanno parte di una serie di "strumenti" di cui si è dotato il nostro cervello, chiamate *euristiche*. Una parte di queste euristiche è anche chiamata con il termine *bias cognitivi*. Il bias cognitivo è traducibile in italiano come "distorsione cognitiva".

I bias cognitivi (che scopriremo nel capitolo 4) hanno permesso alla nostra specie di sopravvivere e diventare dominante sul pianeta, ma purtroppo, sono anche quelle porte che, se non presidiate, permettono agli imbonitori di manipolarci.



## *3. I due sistemi operativi del nostro cervello*

### **3.1. L'illusione del multitasking**

Il nostro cervello potenzialmente è in grado di elaborare circa 10 milioni di bit di informazioni al secondo. È uno straordinario microprocessore. Il problema è che il "software" di cui si avvale il cervello, la nostra mente, è stata "progettata" da Madre Natura per elaborare solo 50 bit di informazioni al secondo. In poche parole il nostro cervello è cablato più per la disattenzione che per focalizzare la nostra attenzione.

Entrando a far parte della vita di tutti i giorni, PC, tablet e smartphone ci hanno abituato a compiere più azioni contemporaneamente, velocemente e facilmente. Tanto che oggi la parola "multitasking" è entrata nel linguaggio comune, ed il "multitasking" è considerato una capacità essenziale in molti ambienti di lavoro. Come vedremo in questo capitolo la nostra mente è molto brava nell'ingannarci, in particolar modo nel farci credere di essere bravi a fare più cose contemporaneamente. La realtà è molto differente.

Più che usare il termine multitasking dovremmo parlare di task-switching e cioè della capacità che abbiamo sviluppato nell'era dell'informazione digitale di passare molto velocemente da un'attività ad un'altra.

Smartphone e computer sono stati progettati per permetterci di aprire ed eseguire più applicazioni e/o programmi contemporaneamente (mentre navigo sulla rete, il client di posta continua a scaricare la posta ed il player per la musica riproduce i miei brani preferiti). Noi esseri umani non abbiamo la medesima capacità. Noi non possiamo fare multitasking. Il nostro cervello non



è progettato per compiere più azioni contemporaneamente. Non possiamo farci niente. Non esistono metodi speciali per fare multitasking. Chi afferma di essere capace di lavorare in modalità multitasking o sta mentendo consapevolmente o si sta illudendo. L'unica cosa che possiamo fare è accettare questo nostro limite biologico, e di conseguenza, dobbiamo modulare le nostre attività quotidiane.

Se pensiamo all'ambiente in cui si è evoluto l'essere umano (vedi il capitolo 2), potremmo pensare che il nostro cervello si sia proprio sviluppato grazie alla capacità di funzionare in modalità "multitasking".

L'ambiente in cui i nostri antenati si sono evoluti è molto più simile di quanto non si pensi all'ambiente urbano moderno.

L'ambiente in cui l'homo habilis viveva era tanto carico di stimoli sensoriali quanto quello in cui viviamo noi oggi.

I nostri antenati ogni qual volta lasciavano la caverna vivevano costantemente in uno stato di pericolo perenne. Dovevano quindi prestare attenzione ad ogni stimolo sensoriale che ricevevano.

Oggi i sensi di ognuno di noi sono iper stimolati, anche se fortunatamente non da una condizione di pericolo costante. Nonostante quindi il nostro cervello si sia evoluto in un ambiente caratterizzato da una moltitudine di stimoli differenti, e soprattutto da una pluralità di pericoli, non è stato capace di dotarsi della capacità di operare in modalità "multitasking".

In un recente studio illustrato dettagliatamente da Daniel J. Levitin nel libro *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* si afferma che: *«Il multitasking ci rende meno efficienti e comporta un vero e proprio esaurimento delle funzioni cerebrali»*, e prosegue: *«Il tipo di spostamento rapido e continuo che operiamo con il multitasking fa sì che il cervello bruci il combustibile così rapidamente che ci sentiamo esausti e disorientati anche dopo breve tempo»*.

Il multitasking ci rende meno efficienti e comporta un vero e proprio esaurimento delle nostre funzioni cerebrali.

Un altro scienziato del MIT, Earl Miller, in un suo studio afferma *«il nostro cervello non è cablato bene per il multitasking [...] quando la gente pensa di fare multitasking, in realtà sta solo passando da un compito ad un altro*

*molto rapidamente. E ogni volta che lo fa, c'è un costo cognitivo [...] Anche se pensiamo che stiamo facendo un sacco di cose, ironia della sorte, il multitasking ci rende palesemente meno efficienti»* (come scrive Daniel J. Levitin nell'articolo "Why the modern world is bad for your brain" sul *The Guardian* del 18 gennaio 2015).

Glenn Wilson, uno psicologo di fama mondiale, ha scoperto, ad esempio, che trovarsi in una situazione in cui si sta cercando di concentrarsi su un compito e si ha una email non letta nella posta in arrivo può ridurre il quoziente intellettivo effettivo di 10 punti. Ha definito questo stato infomania (era il 2008 e la parola infodemia non era ancora stata conosciuta, l'enciclopedia Treccani la annovera nei neologismi a partire dal 2020).

Ti è mai capitato mentre sei al telefono con una persona di fare altre cose? Magari scrivere una email o prendere appunti su qualche cosa? C'è chi sostiene che fare più cose contemporaneamente crei una "sana" pressione che porta al miglioramento delle proprie prestazioni. Non è proprio così.

Certo lo stress può essere trasformato in energia positiva come vedremo nel capitolo 6, ma entro certi limiti. Saper gestire lo stress ci può permettere di coltivare la nostra resilienza. Se ti fermi a riflettere, mentre scrivi l'email e parli al telefono, non solo hai perso qualche parte della conversazione, ma può anche essere che tu abbia commesso degli errori di battitura o di sintassi logica nello scrivere.

Uno studio del 2005, commissionato a Glenn Wilson dalla Porter-Novelli, l'agenzia che all'epoca seguiva la comunicazione della Hewlett-Packard, illustra gli effetti dell'infomania sulla nostra lucidità mentale. Effetti paragonabili a quelli provocati dall'assunzione di marijuana.

Nell'articolo scritto da John Naish del 2009 sul quotidiano *Daily Mail* "Is multi-tasking bad for your brain? Experts reveal the hidden perils of juggling too many jobs", si illustra come ogni qual volta cerchiamo di fare più cose contemporaneamente, ci sembra di riuscirci, ma in realtà la nostra produttività può arrivare a ridursi fino al 40%.

Visto che amiamo tutti citare le celebri frasi di Steve Jobs, diventa importante iniziare a "pensare in modo differente", ma veramente. Infatti nel caso del multitasking non vale il concetto che più si pratica e più si migliora nella

pratica stessa. Al contrario, più si cerca di ricorrere al multitasking nel corso del tempo e peggiori diventano le nostre prestazioni, sia sul lavoro che nella vita quotidiana.

La ricerca *Neurotics Can't Focus: An in situ Study of Online Multitasking in the Workplace*, pubblicata su ResearchGate nel 2016 da parte di Gloria Mark, Shamsi Iqbal, Mary Czerwinski, e Paul Johns e Akane Sano, mostra come il multitasking non solo ci rende meno efficienti, ma contribuisce notevolmente ad aumentare il nostro livello di stress.

### 3.2. Il mio esperimento

Un esperimento che chiedo di fare in modo sincero ai dipendenti delle aziende dove effettuo le mie consulenze consiste nel tenere il cellulare spento il più possibile per un'intera settimana. Inoltre chiedo loro di svolgere durante quell'intera settimana le varie attività quotidiane una alla volta.

Ti metti davanti ai fornelli a cucinare? Non fare altro. Tieni la televisione spenta, la radio spenta, concentrati solo su quello che stai facendo.

Se chi svolge l'esperimento a casa ha una famiglia, gli chiedo di provare a chiedere a tutti i membri di tenere spento il cellulare e la televisione mentre pranzano o cenano assieme.

Nella gran parte dei casi, i partecipanti mi riportano che hanno provato un senso di malessere e di disagio al pensiero del tenere il cellulare spento così a lungo. Soprattutto manifestano la difficoltà a mantenere la concentrazione sul fare solo una cosa per volta.

È chiaro che si tratta di un "esperimento" non controllato, senza parametri scientifici. È più una prova su se stessi che altro. Ma che può in alcuni casi far capire quanto abbiamo minato la nostra capacità dell'attenzione. Certo potresti pensare che basterebbe scaricare una delle tante applicazioni gratuite disponibili sul proprio smartphone per misurare il tempo che si passa ad utilizzare lo smartphone, ma non è la stessa cosa. Lo stato di ansia causato dal non essere "connessi" è uno stato emotivo che rimane impresso nella memoria e fa comprendere l'importanza di sviluppare una consapevolezza sul suo utilizzo.

Le stesse persone che manifestano un disagio nel tenere il cellulare spento tendono però anche a provare una sorta di sensazione di libertà, e soprattutto

a ricordare con molta più vividezza del solito ciò che fanno durante il fine settimana.

Chi riesce a concentrarsi nel fare una cosa alla volta riporta di aver provato la sensazione di essere riuscito a fare più cose del solito. In particolar modo riporta un senso di soddisfazione nell'essere riuscito a portare a termine le attività che si era proposto di svolgere.

Altro effetto sperimentato da chi svolge l'esperimento è quello della percezione di una riduzione dello stress, in particolar modo di una riduzione della stanchezza mentale.

C'è stato anche chi ha sperimentato una riduzione della sensazione di uno spreco del proprio tempo. Determinata dal fatto che concentrandosi sul fare una cosa alla volta ha percepito in modo differente lo scorrere del tempo stesso.

A chi accetta di sottoporsi all'esperimento lascio un foglio di carta, nel quale sono riportate alcune domande a cui rispondere in modo anonimo. Le domande sono volte a focalizzare le sensazioni e le idee su ciò che si è provato durante l'esperimento.

L'ultima domanda del foglio a cui si deve rispondere è semplice. Consiste nel chiedere se l'esperienza è stata positiva e, se sì, se valuterà di "smettere" con il multitasking.

L'inganno del multitasking proviene dal fatto che siamo consapevoli che la nostra mente è in grado di fare molto di più di ascoltare una persona al telefono, ed in parte questo è vero come vedremo nel capitolo 7. Crediamo mentre siamo al telefono di poter prenotare un biglietto del treno, di rispondere ad una email, e così via.

Il problema è che non ci rendiamo conto che la nostra mente, mentre svolgiamo un compito, è già impegnata a processare una moltitudine di informazioni di cui non siamo coscienti.

Mentre stiamo camminando, la nostra mente è impegnata a far funzionare i nostri organi, a controllare la temperatura dell'aria, a elaborare i suoni che provengono dalla strada, gli odori presenti nell'aria, e così via.

Ecco che allora camminare e parlare al telefono potrebbero essere due azioni incompatibili.

### 3.3. Distrazioni e smartphone

Le distrazioni sono estremamente connesse con il multitasking. Questo perché quando ci abituiamo a "fare più cose assieme", riduciamo notevolmente la nostra capacità di concentrazione, e con il passare del tempo questa "riduzione" diventa quasi uno standard.

In questo modo siamo molto più soggetti a distrarci e quindi ad innescare quel fenomeno che ho illustrato nel paragrafo 1.3 che ora sai che è noto come "economia dell'attenzione/distrazione".

Per ridurre la possibilità di distrarci, il primo passo è quello di "disattivare" le possibili fonti di distrazione. Il secondo passo è quello di allenare la nostra capacità a focalizzare la nostra attenzione (come vedremo nel capitolo 7).

Per il momento concentriamoci sul primo passo. Quando ci è possibile dobbiamo spegnere il nostro smartphone, chiudere il programma di posta elettronica, evitare di avere le notifiche dei social network a vista, e così via.

Personalmente, da qualche anno, ho scelto di tenere il mio smartphone perennemente in modalità "non disturbare".

Premetto che non svolgo un lavoro dove è necessario che io risponda immediatamente ad un cliente. È chiaro che se io erogassi un servizio "salvavita" non potrei adottare questa soluzione, ma dovrei valutare soluzioni alternative. A parte casi speciali, la gran parte delle persone svolge un lavoro in cui rispondere all'istante ad un cliente non è questione né di vita né di morte. Ecco perché diventa fondamentale mettere in atto una serie di azioni per ridurre le tentazioni, le occasioni di distrazione, in particolar modo da parte del nostro smartphone.

Questo vale anche (e soprattutto) per quelle aziende che chiedono ai loro dipendenti di rispondere subito ai clienti, sia a mezzo social o attraverso una email, o quale che sia lo strumento di comunicazione utilizzato. Come vedremo nei capitoli 4 e 5, questo costituisce più uno svantaggio che un vantaggio. Uno svantaggio che si traduce in una notevole quantità di costi che incidono non solo sulla marginalità e quindi sui ricavi annuali dell'azienda, ma anche e soprattutto sulla salute delle persone.

Ebbene, come scrivevo qualche riga prima, tutte le notifiche del mio smartphone sono state silenziate (WhatsApp incluso).

Le telefonate in entrata non fanno squillare né vibrare il cellulare.

Quando sono seduto alla mia scrivania a lavorare, ho in prossimità dei monitor del mio computer un porta cellulare che mi permette di tenerlo in posizione verticale.

Quando arriva una chiamata il display del mio smartphone si illumina e mi accorgo della chiamata in entrata.

Come vedremo nel paragrafo 7.6, ho costruito un meccanismo del tipo "click e via" (scoprirai che cos'è fra breve) nella mia mente per attivare sì la mia attenzione quando arriva una chiamata ma senza provare quella necessità impellente di rispondere. Soprattutto, come illustrerò nelle pagine seguenti, senza innescare nella mia fisiologia uno stato di ansia e di stress.

Ti posso garantire che il numero di chiamate a cui non rispondo in orario lavorativo è veramente minimo e che praticamente i clienti non si sono accorti della differenza.

Questa semplice soluzione ha dato anche un risultato inaspettato. Ad esempio, il display del mio smartphone ha smesso di scheggiarsi. Perché? La gran parte delle volte che uno smartphone cade dalle nostre mani è perché lo prendiamo di "fretta" per poter rispondere ad una chiamata. Siamo per la strada, camminiamo o siamo alla guida (ancora più pericoloso), magari abbiamo altri oggetti per le mani ed il nostro cellulare cade perché la nostra presa non è ottimale. Adottando questa modalità d'uso, quando prendo il cellulare per controllare se sono arrivate delle chiamate o dei messaggi sono quasi sempre comodamente seduto, e quindi difficilmente può cadere dalle mani (facendo una cosa alla volta...).

Questa scelta inoltre ha notevolmente ridotto un serio pericolo, quello di distrarmi mentre guido. La mia macchina è dotata di connessione bluetooth, e quindi posso rispondere ad una chiamata direttamente dall'auto. Se il telefono squillasse mi distrarrebbe dalla guida. Quindi mettendo il telefono in modalità non disturbare, si illumina solo il display dell'auto che mi segnala l'arrivo della chiamata.

Se sono impegnato in una manovra difficoltosa, non mi accorgo della chiamata e quindi non mi distraigo, se invece sono lungo un rettilineo privo di pericoli immediati "posso" accorgermi della chiamata e rispondere in tutta sicurezza.

Questa scelta ha anche delle altre implicazioni. Quando mi trovo a parlare con qualcuno non rischio di essere tentato di rispondere e mancare così di rispetto alla persona con cui sto conversando. Oggi questo comportamento è talmente diffuso che inizia ad essere "normale" rispondere ad una chiamata o inviare messaggi mentre si sta parlando con una persona, fenomeno conosciuto oggi con il termine phubbing (comportamento che personalmente trovo poco rispettoso).

Durante la mia giornata lavorativa faccio una breve pausa di 10 minuti (massimo) ogni 50 minuti od ogni 80 minuti (in base al tipo di lavoro che devo svolgere). Mi alzo dalla sedia, mi sgranchisco le gambe, esco all'aria aperta, bevo dell'acqua (ossigeno fresco e idratazione sono fondamentali per il nostro cervello). Quando termino la pausa controllo eventuali notifiche ed eventuali chiamate perse sul mio smartphone.

Questo approccio ha nettamente migliorato la qualità del mio lavoro, la mia resa nelle cose che faccio, e ti posso garantire che non è mai "morto" nessuno perché ho risposto ad un messaggio a distanza di un paio d'ore anziché di pochi secondi. O perché non ho risposto subito ad una chiamata.

Ci sono solo due numeri di telefono per cui il mio smartphone squilla. Quando a telefonare sono mia moglie e mia mamma. La prima lavora con me. Passeremo al telefono una manciata di minuti al mese. La seconda mi chiama in media una o due volte in un mese e solo per chiedermi se vado a mangiare da lei (abita a 300 metri da casa mia e generalmente se vuole qualcosa suona il campanello di casa, e poi, concedimi, alla mamma si risponde sempre).

A tal proposito è importante attribuire ai differenti canali di comunicazione la giusta priorità. Se una persona ha bisogno di parlarmi con urgenza deve farmi una telefonata, non deve certo mandarmi un messaggio (WhatsApp, Messenger, ecc.) o una email. Ogni strumento di comunicazione infatti ha le sue caratteristiche e va usato nel giusto modo. Telefonata = risposta immediata. Messaggio = risposta nell'arco di una mezza giornata. Email = risposta nell'arco di un giorno o addirittura il giorno dopo. Ad ogni strumento il suo giusto uso. Nelle aziende dove effettuo consulenze su questi aspetti, e che accettano di introdurre un protocollo per la comunicazione interna ed esterna, la qualità del lavoro svolto aumenta notevolmente.

La puntata "Iperconnessi" della trasmissione *Presadiretta* del 15 ottobre 2018 (che ti consiglio caldamente di vedere grazie alla piattaforma Raiplay) è una bellissima sintesi di questo fenomeno. Il reportage della giornalista Lisa Lotti contiene interviste ai più importanti esperti sul fenomeno delle distrazioni dovute all'uso dello smartphone.

Un esempio è l'esperimento realizzato proprio davanti alle videocamere della troupe RAI, presso l'Università della California di San Diego, per dimostrare il fenomeno noto come "brain drain" (prosciugamento del cervello), in cui il tenere il cellulare a vista oppure nascosto, lontano dalla propria persona, fa cambiare considerevolmente le nostre prestazioni cognitive.

Le ricerche condotte presso l'Università della California di San Diego mostrano come la sola presenza del cellulare nel nostro campo visivo riduce le nostre capacità cognitive. Compromette la nostra capacità di pensare in modo profondo e di risolvere problemi complessi.

I risultati di queste ricerche possono esser letti nello studio pubblicato nel 2017 intitolato *Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity* realizzato da Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy e Maarten W. Bos.

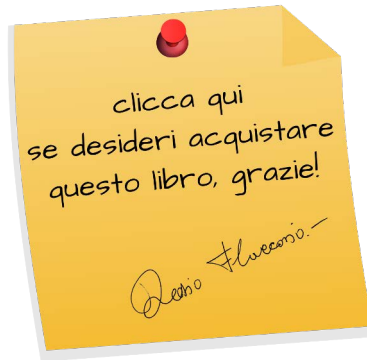
Come mostrato dall'esperimento a cui si è sottoposta la stessa Lisa Lotti, quando ha incontrato la ricercatrice Nancy Cheever, ogni qual volta arriva una notifica o una telefonata, il nostro corpo reagisce come in uno stato di ansia. Quando sentiamo il cellulare squillare il cervello segnala alla ghiandola surrenale di produrre adrenalina e cortisolo. In poche parole abbiamo la stessa reazione di quando siamo nel bosco di notte e sentiamo dei rumori, percepiamo un imminente pericolo. La differenza è che non c'è nessuna minaccia, è solo il cellulare che sta squillando.

Mancanza di sonno, mal di testa, depressione, stress sono gli effetti nel breve termine di uno stato di ansia continuo. Potremmo capire solo fra 15 o 20 anni gli effetti nel medio e lungo termine sulla nostra salute che può avere un uso non consapevole e scorretto dello smartphone.

Erik Peper del dipartimento di educazione alla salute dell'Università Statale di San Francisco definisce lo smartphone come una "trappola evolutiva".

Noi ci siamo evoluti per reagire agli stimoli superficiali, in particolar modo ai





clicca qui  
se desideri acquistare  
questo libro, grazie!

Dario Flaccovio.