

# Minimalismo digitale

Rimettere a fuoco la propria vita  
in un mondo pieno di distrazioni



CAL NEWPORT



OTTANTAVENTI

Cal Newport

# **Minimalismo Digitale**

Rimettere a fuoco la  
propria vita in un mondo  
pieno di distrazioni



**ROI EDIZIONI**



OTTANTAVENTI

collana a cura di

Andrea Giuliadori

Titolo originale:

*Digital Minimalism*

Choosing a Focused Life In a Noisy World

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with  
Portfolio, an imprint of Penguin Publishing  
Group, a division of Penguin Random House  
LLC.

Copyright © 2019 ROI Edizioni srl  
Via G. Carducci 67, 62100 Macerata  
email: [info@roiedizioni.it](mailto:info@roiedizioni.it)  
sito: [www.roiedizioni.it](http://www.roiedizioni.it)

Design copertina: Margherita La Noce

Foto: Penny Gray photography

Edizione digitale: giugno 2019

ISBN 978-88-85493-76-6

# Sommario

Introduzione

PARTE I: LE BASI

Capitolo 1: Una lotta impari

Capitolo 2: Il minimalismo digitale

Capitolo 3: Il decluttering digitale

PARTE II: LE BUONE  
PRATICHE

Capitolo 4: Trascorrete del tempo  
in solitudine

Capitolo 5: Non cliccate “Mi  
piace”

Capitolo 6: Riprendetevi il vostro tempo libero

Capitolo 7: Unitevi alla Resistenza dell'attenzione

CONCLUSIONE

Ringraziamenti

*A Julie,  
mia partner, mia musa,  
mia voce della ragione*

# Introduzione

Nel settembre del 2016 l'influente blogger e giornalista Andrew Sullivan ha scritto un articolo per il *New York Magazine*, dal titolo *I used to be a human being* (Una volta ero un essere umano). Il sottotitolo era allarmante: “Un continuo bombardamento di news, gossip e immagini ci ha reso freneticamente dipendenti dalle informazioni. Sono a pezzi, e potrebbe accadere anche a te.”[1]

L'articolo è stato ampiamente condiviso. Ammetto che, a una prima lettura, non ho compreso pienamente

l'allerta di Sullivan. Sono uno dei pochi esponenti della mia generazione a non aver mai avuto un account sui social media e solitamente non passo molto tempo a navigare su Internet. Di conseguenza, il cellulare non riveste una grande importanza per me, e per questo motivo non condividevo pienamente l'esperienza di cui tratta l'articolo. In altre parole, sapevo che le innovazioni dell'epoca di Internet stavano interferendo sempre più nella vita delle persone, ma non capivo *visceralmente* la situazione. Almeno fino a quando tutto è cambiato.

All'inizio del 2016 ho pubblicato un libro intitolato *Deep Work*, che racconta

come la capacità di concentrarsi profondamente sia sottostimata e di come l'enfasi che il mondo del lavoro pone su alcuni mezzi di comunicazione, che in realtà sono anche fonti di distrazione, costituisca un limite che impedisce alle persone di svolgere al meglio le proprie mansioni. Dopo la pubblicazione del libro, ho cominciato a ricevere sempre più messaggi dai miei lettori. Alcuni di loro mi scrivevano, mentre altri venivano da me in occasione di eventi promozionali, e in molti mi ponevano la stessa domanda: che cosa stava accadendo alla loro vita personale? Concordavano con quanto dicevo a proposito delle distrazioni in ufficio, ma come mi spiegavano, erano

forse ancora più stressati perché le nuove tecnologie sembravano prosciugare e privare di significato e appagamento anche il loro tempo libero. Questo aspetto ha catturato la mia attenzione e mi ha portato a indagare a fondo le promesse e i pericoli della moderna vita digitale.

Quasi tutte le persone con cui ho parlato credevano nel valore di Internet e lo riconoscevano come un mezzo e un servizio che può e dovrebbe essere una forza in grado di migliorare la vita. Non volevano certo rinunciare a Google Maps né a Instagram, ma sentivano anche che il loro rapporto con la tecnologia era insostenibile al punto che

se qualcosa non fosse cambiato, anche loro sarebbero crollati in pezzi.

Un'espressione che mi capitava spesso di udire durante le conversazioni sulla vita digitale moderna era "esaurimento". Nessuna app e nessun sito web apparivano particolarmente negativi se considerati isolatamente. Come mi hanno spiegato in molti, la questione era l'impatto generale del trovarsi circondati da *così tanti* diversi gingilli luccicanti che richiamano con insistenza la nostra attenzione e manipolano il nostro umore. Il problema di quell'attività frenetica non era tanto nei singoli dettagli quanto nel fatto che sempre più le persone sembravano

perderne il controllo. Erano in pochi a voler trascorrere così tanto tempo online, ma sembrava che questi strumenti riuscissero in qualche modo a innescare dipendenze comportamentali. La spinta a controllare Twitter o ad aggiornare la pagina di Reddit diventa un tic nervoso che sgretola il tempo che abbiamo a disposizione in frantumi troppo piccoli per consentire la presenza necessaria per una vita consapevole.

Come ho scoperto in seguito nelle mie ricerche, e come argomenterò nel capitolo successivo, alcune di queste caratteristiche sono accidentali (in pochi avevano previsto fino a quale punto i

messaggi di testo avrebbero controllato la nostra attenzione), mentre molte sono intenzionali (l'utilizzo compulsivo è alla base del business plan di molti social media). Ma, qualunque ne sia la causa, l'attrazione irresistibile verso lo schermo porta le persone ad avvertire che stanno perdendo sempre più la propria autonomia nello scegliere dove indirizzare la propria attenzione. È ovvio che nessuno abbia scelto consapevolmente di iscriversi a servizi che comportino una simile perdita di controllo. Le persone hanno scaricato le app e aperto gli account per buone ragioni, ma solo per scoprire, con triste ironia, che quei servizi stanno cominciando a minare proprio i valori

per cui inizialmente erano sembrati interessanti: in tanti si sono iscritti a Facebook per rimanere in contatto con amici sparsi in tutto il Paese e hanno finito per non riuscire a mantenere una conversazione senza interruzioni con l'amico seduto a tavola con loro.

Ho inoltre compreso l'impatto negativo che un'attività online senza limiti ha sul benessere psicologico delle persone. Molte persone con cui ho parlato hanno sottolineato la capacità dei social media di manipolare il loro umore. L'esposizione costante all'immagine, curata con grande attenzione, della vita dei propri amici scatena sentimenti di inadeguatezza –

soprattutto nei momenti in cui si è già in difficoltà – e nel caso degli adolescenti si rivela una modalità crudelmente efficace di esclusione.

Inoltre, come dimostrato durante e all'indomani delle elezioni presidenziali statunitensi del 2016, il dibattito online sembra accentuare la dimensione emotiva delle persone ed esasperare gli estremismi. Il filosofo della tecnologia Jaron Lanier sostiene in maniera convincente che la supremazia della rabbia e dell'offesa online è, in un certo senso, una caratteristica inevitabile di questi media.[2] In un mercato aperto dell'attenzione, le emozioni più oscure attirano più sguardi rispetto ai pensieri

positivi e costruttivi. Per chi utilizza spesso Internet, l'interazione ripetuta con questa oscurità può diventare una fonte di negatività che prosciuga: un prezzo elevato che molti non sanno nemmeno di pagare per sostenere la propria, compulsiva, interconnessione.

L'incontro con un simile ventaglio di aspetti stressanti e preoccupanti – dall'abuso che genera dipendenza ed esaurimento alla capacità di questi strumenti di ridurre l'autonomia, di minare la felicità, di alimentare gli istinti più oscuri e di distrarre da attività più valide – mi ha aperto gli occhi sul rapporto inquietante che tanti intrattengono con le tecnologie e che

domina la nostra cultura. Mi ha aiutato, in altre parole, a comprendere meglio il rammarico di Andrew Sullivan quando diceva: “Una volta ero un essere umano.”



Parlare con i miei lettori mi ha convinto che l’impatto che la tecnologia stava avendo sulla vita delle persone meritasse un’indagine più approfondita. Ho cominciato a condurre ricerche e a scrivere sull’argomento, cercando di comprenderne meglio i contorni e anche di individuare i rari esempi di persone che riescono a trarre valore dalle nuove tecnologie, senza perderne il controllo.\*

Dalle mie ricerche ho compreso, in primo luogo, che a complicare il rapporto con questi servizi è la loro natura ambivalente, che ci procura al tempo stesso vantaggi e svantaggi. Gli smartphone, la connessione wireless onnipresente e le piattaforme digitali che interconnettono miliardi di persone sono innovazioni importantissime! Pochi studiosi seri ritengono che sarebbe meglio ritornare a un'era pre-tecnologica. Ma al tempo stesso le persone sono stanche di sentirsi schiave dei propri dispositivi. Questa situazione crea un paesaggio emotivo confuso in cui apprezziamo la possibilità di scoprire su Instagram immagini che per noi sono fonte di ispirazione, mentre al

tempo stesso ci innervosiamo perché quest'app invade lo spazio delle ore serali che in precedenza dedicavamo a chiacchierare con gli amici o alla lettura.

In molti rispondono a questi nuovi problemi e complicazioni suggerendo piccoli trucchi e modeste soluzioni. Forse se ci prendessimo un giorno di riposo dal mondo digitale o tenessimo il cellulare lontano dal letto la sera o silenziassimo le notifiche e decidessimo di agire con maggiore consapevolezza, riusciremmo a mantenere tutti gli aspetti positivi che ci hanno inizialmente spinto a utilizzare le nuove tecnologie, minimizzandone però gli effetti negativi.

Comprendo che un simile approccio moderato possa piacere, perché ci solleva dalla necessità di prendere decisioni difficili e non ci chiede di cancellarci da alcun servizio, né di rinunciare a qualcosa, non ci impone di dare complicate spiegazioni agli amici né di sopportare alcun disagio.

Ma come diventa sempre più chiaro a chi sperimenta questo tipo di piccoli aggiustamenti, la forza di volontà, i suggerimenti e una vaga risoluzione non sono sufficienti da soli a tenere a bada la capacità che le nuove tecnologie hanno di invadere il nostro paesaggio cognitivo. Il fascino del design e la forza delle pressioni culturali che le

caratterizzano sono troppo consistenti perché un approccio di modesta portata abbia successo. Occupandomi di questo argomento, mi sono convinto che sia necessaria invece una vera e propria *filosofia di utilizzo della tecnologia*, che si radichi nei nostri valori profondi, ci fornisca risposte chiare su quali strumenti usare, su come usarli e – altrettanto importante – che ci permetta di ignorare con sicurezza qualsiasi altra cosa.

Molte filosofie potrebbero soddisfare questi obiettivi. A un estremo ci sono i neoluddisti che sostengono la necessità di rinunciare a quasi tutte le nuove tecnologie. All'altro estremo gli

entusiasti del *Quantified Self* incorporano i dispositivi digitali in ogni aspetto della propria vita, con l'obiettivo di migliorarla. Di tutte le diverse filosofie che ho studiato, però, una in particolare si è dimostrata superiore nel fornire risposte a chi cerca di stare bene nell'attuale periodo di sovraccarico tecnologico. È la filosofia del *minimalismo digitale* secondo cui, nel rapporto con gli strumenti digitali, *meno può essere meglio*.

L'idea non è nuova. Molto prima che Henry David Thoreau affermasse: “semplicità, semplicità, semplicità”,<sup>[3]</sup> Marco Aurelio si domandava: “Vedi come sono poche le condizioni che una

persona deve assicurarsi per vivere una vita appagante e nel rispetto degli dèi?”[4] Il minimalismo digitale semplicemente adatta questa intuizione antica al ruolo che la tecnologia riveste oggi nella vita moderna. L’impatto di questo semplice adattamento, però, può essere profondo. Nel libro presento molti esempi di minimalisti digitali che hanno riscontrato importanti cambiamenti positivi, quando hanno ridotto senza pietà il tempo che erano abituati a trascorrere online, per concentrarsi su un numero limitato di attività di valore. Dal momento che i minimalisti digitali trascorrono online molto meno tempo rispetto alle altre persone, si potrebbe pensare che il loro

stile di vita sia estremo, ma i minimalisti risponderebbero che è una percezione al rovescio, perché estrema è la quantità di tempo che gli altri trascorrono guardando lo schermo.

Per vivere bene nel nostro mondo pervaso dalla tecnologia, i minimalisti sanno che l'importante è ridurre il tempo che dedichiamo all'utilizzo della tecnologia.



L'obiettivo del libro è sostenere il minimalismo digitale, sottolineando l'impegno che comporta e le ragioni del suo successo. Inoltre nelle prossime pagine vedremo quali passi compiere

per adottare questa filosofia una volta che avremo deciso che è la scelta giusta per noi.

Per questo ho suddiviso il libro in due parti. Nella prima parte esamineremo le basi filosofiche del minimalismo digitale, cominciando da un'analisi dettagliata delle forze che stanno rendendo le scelte digitali di così tante persone sempre più difficili da gestire, prima di affrontare le argomentazioni a sostegno del minimalismo digitale che comprendono le motivazioni per cui ritengo che sia la soluzione giusta per questo tipo di problemi.

La prima parte del libro si chiude con la presentazione del metodo che, a mio

parere, ci permette di aderire a questa filosofia, il *decluttering digitale*. Come ho accennato, un'azione decisa è necessaria per trasformare alla radice il rapporto con la tecnologia, e il decluttering digitale ci offre proprio questo.

È un processo che ci richiede l'allontanamento da qualunque attività online facoltativa per trenta giorni. In questo periodo ci disintossicheremo dal ciclo di dipendenza che molti strumenti digitali possono innescare e cominceremo a riscoprire attività analogiche ricche di soddisfazioni più profonde. Faremo delle passeggiate, parleremo con gli amici di persona, ci

impegneremo nella nostra comunità locale, leggeremo libri e guarderemo le nuvole. Ma il vantaggio più importante che il decluttering ci offre è lo spazio di cui abbiamo bisogno per comprendere a che cosa attribuiamo valore. Alla fine del periodo di trenta giorni, reintrodurremo un numero ridotto di attività online, selezionate con cura, che riteniamo offrano vantaggi importanti agli ambiti cui attribuiamo valore. Poi faremo del nostro meglio perché quelle attività intenzionali siano il fulcro della nostra vita online, rinunciando alla maggior parte degli altri comportamenti che sono fonte di distrazione e che frammentavano il nostro tempo e intrappolavano la nostra attenzione. Il

decluttering è un reset che può cambiarci profondamente: cominciamo come massimalisti esausti per terminare da minimalisti consapevoli.

Nell'ultimo capitolo della prima parte, spiegherò come migliorare il decluttering digitale attingendo in particolare a un esperimento che ho condotto all'inizio dell'inverno del 2018, in cui più di 1600 persone hanno acconsentito a effettuare un decluttering digitale sotto la mia guida, raccontando in seguito la propria esperienza. Presenterò le storie dei partecipanti sottolineando quali strategie hanno funzionato meglio per loro e in quali trappole, che dovresti evitare, sono

incappati.

Nella seconda parte del libro vedremo più da vicino alcune idee che ci saranno d'aiuto per adottare uno stile di vita da minimalisti digitali che sia sostenibile. In questi capitoli prendo in esame questioni come l'importanza della solitudine e la necessità di coltivare un tempo libero di qualità, per riempire lo spazio che adesso in gran parte utilizziamo per navigare online distrattamente. Propongo e difendo l'affermazione, forse controversa, secondo cui le relazioni interpersonali *si rafforzano* se smettiamo di cliccare "Mi piace", di lasciare commenti ai post sui social media e se non siamo sempre

reperibili via sms. In seguito presento la *Resistenza dell'attenzione*, un movimento spontaneo che utilizza strumenti tecnologici e protocolli operativi per ricavare valore dai prodotti dell'economia dell'attenzione digitale, mentre si evita di cadere vittime di un utilizzo compulsivo.

Ogni capitolo della seconda parte del libro si conclude con una selezione di *buone pratiche*, che sono tattiche concrete pensate per mettere in atto le idee proposte nel capitolo. Da minimalisti digitali in erba, potete pensare alle pratiche presentate nella seconda parte del libro come a una scatola degli attrezzi che vi sarà d'aiuto

nel costruire uno stile minimalista che funzioni nelle circostanze specifiche della vostra vita.

Nel *Walden* Thoreau scrive le famose parole: “La massa degli uomini conduce una vita di silenziosa disperazione.”[5] Meno spesso citata, però, è la risposta ottimista del paragrafo successivo:

Eppure essi ritengono onestamente di non avere alcuna scelta. Ma le nature attente e sane ricordano che il sole si è alzato luminoso. Non è mai troppo tardi per rinunciare ai nostri pregiudizi.[6]

Il nostro attuale rapporto con le tecnologie del mondo iperconnesso è insostenibile e ci sta avvicinando alla silenziosa disperazione che Thoreau ha

osservato molti anni fa. Ma come Thoreau ci ricorda “il sole si è alzato luminoso” e noi abbiamo ancora la possibilità di cambiare la situazione.

Per farlo, però, non possiamo accettare passivamente il groviglio selvaggio di strumenti, intrattenimento e distrazioni che ci offre l’epoca di Internet per dettarci come trascorrere il tempo libero o come sentirci. Dobbiamo invece muoverci per prendere il valore che queste tecnologie hanno da offrire, evitandone gli aspetti negativi. Ci occorre una filosofia che rimetta le nostre aspirazioni e i nostri valori a capo dell’esperienza quotidiana, detronizzando le azioni compulsive

basate su istinti primordiali e i modelli di business della Silicon Valley; una filosofia che accetti le nuove tecnologie, ma non al prezzo della disumanizzazione da cui ci ha messo in guardia Andrew Sullivan; una filosofia che assegni la priorità al significato profondo rispetto alla soddisfazione immediata.

In altre parole, una filosofia come il minimalismo digitale.

\* Per qualcuno, il fatto che io non possa attingere alla mia esperienza personale è un limite. “Come puoi criticare i social media se non li hai mai usati?” è una delle obiezioni che più spesso mi sento muovere. È un’affermazione che contiene un fondo di verità ma, come ho spiegato già nel 2016, quando ho cominciato le ricerche, la mia

condizione di outsider riserva anche alcuni vantaggi. Osservare la nostra cultura tecnologica da una prospettiva esterna forse mi rende maggiormente in grado di distinguere le supposizioni dalla verità e un utilizzo consapevole dalla manipolazione.

1 Andrew Sullivan, “I Used to Be a Human Being”, *New York*, 18 settembre 2016, <http://nymag.com/intelligencer/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html>.

2 Per saperne di più sulla teoria di Jaron Lanier riguardo alla supremazia della negatività nel mercato dell’attenzione, si veda il podcast dell’intervista per *Vox* con Ezra Klein, 16 gennaio 2018, <https://www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-lanier-interview>.

3 Henry David Thoreau, *Walden, Vita nel bosco*, Feltrinelli Editore, Milano 2014.

4 Marco Aurelio, *Pensieri*, Garzanti, Milano 2014.

5 Thoreau, *Walden* cit.

6 Thoreau, *Walden* cit.

# **PARTE I**

## **LE BASI**

# CAPITOLO 1

## Una lotta impari

Non è quello che volevamo

Ricordo la prima volta che mi sono imbattuto in Facebook, nella primavera del 2004. Ero all'ultimo anno di università e cominciavo ad accorgermi

che un numero crescente di amici parlava di un sito Internet chiamato thefacebook.com. La prima persona a mostrarmi un vero profilo Facebook fu Julie, che allora era la mia ragazza e oggi è mia moglie.

“Era una novità” mi ha detto Julie di recente. “Ci era stata venduta come una versione virtuale del nostro annuario scolastico cartaceo, che ci permetteva di scoprire con chi erano fidanzate le persone che conoscevamo.”

La parola chiave nel ricordo di Julie è *novità*. Facebook non è arrivato da noi con la promessa di cambiare radicalmente i ritmi della vita sociale e civile, ma era semplicemente uno dei

tanti passatempi. Nella primavera del 2004, le persone iscritte a Facebook che conoscevo trascorrevano certamente più tempo a giocare a Snood (un giochino tipo Tetris, che allora era inspiegabilmente popolare) che non ad aggiornare i loro profili o a curiosare tra quelli degli amici.

“Era divertente” ha tagliato corto Julie “ma non sembrava certo qualcosa cui dedicare del tempo.”

Tre anni dopo, la Apple lanciò l’iPhone, innescando la rivoluzione dei dispositivi portatili. Ciò che molti dimenticano, però, è che la “rivoluzione” originariamente promessa

dall'iPhone era molto più modesta dell'impatto che alla lunga ha effettivamente avuto. Gli smartphone oggi hanno ridefinito l'esperienza che le persone hanno del mondo, perché forniscono una connessione costante a un ambiente virtuale saturo di chiacchiere, brusio e fonti di distrazione. Nel gennaio del 2007, quando Steve Jobs presentò l'iPhone durante la famosa Macworld Keynote (la conferenza di apertura della fiera annuale della Apple), l'obiettivo era molto più modesto.

Uno dei maggiori argomenti di vendita del primo iPhone era l'integrazione dell'iPod nel telefono cellulare, che ci avrebbe evitato, così,

di dover portare con noi due diversi dispositivi. (È certamente in questi termini che ricordo di aver pensato ai benefici dell'iPhone, quando fu lanciato per la prima volta.) Di conseguenza, durante la conferenza di apertura, mentre sul palco presentava l'iPhone, Jobs trascorse i primi otto minuti a spiegarne nei dettagli le funzionalità multimediali, concludendo: “È il miglior iPod che abbiamo mai realizzato!”[1]

Un altro importante argomento di vendita del dispositivo al momento del lancio furono le migliorate funzionalità delle chiamate vocali. All'epoca fece notizia che Apple avesse costretto la compagnia telefonica statunitense AT&T

a modificare il proprio sistema di segreteria vocale perché supportasse un'interfaccia più adatta all'iPhone. Sul palco, Jobs appariva chiaramente orgoglioso della semplicità con cui era possibile scorrere la rubrica telefonica e del fatto che il tastierino numerico comparisse direttamente sullo schermo senza dover essere attivato tramite la pressione di pulsanti di plastica.

“ *L a killer application* sono le chiamate vocali”[2] esclamò Jobs tra gli applausi, durante la conferenza. Fu solo al trentatreesimo minuto di quella famosa presentazione che trovò il tempo di mettere in evidenza funzionalità – come la messaggistica di testo

migliorata e l'accesso a Internet da dispositivo portatile – che oggi caratterizzano l'utilizzo degli smartphone.

Per avere conferma che questa visione limitata non fu una particolare stranezza del discorso di Jobs, ho parlato con Andy Grignon, uno dei membri del primo team di progettisti dell'iPhone. “Avrebbe dovuto essere un iPod con cui era possibile telefonare” ha confermato. “L'obiettivo principale consisteva nell'offrire la possibilità di ascoltare musica e telefonare.”[3] Come mi spiegò poi Grignon, Steve Jobs inizialmente non volle considerare l'idea che l'iPhone sarebbe diventato

soprattutto un computer portatile che utilizzava una varietà di differenti applicazioni di terze parti. “L’attimo in cui permetteremo a qualche stupido programmatore di scrivere un codice che lo blocca” disse una volta Jobs a Grignon “qualcuno dovrà chiamare il numero di emergenza 911.”

Quando l’iPhone fu distribuito per la prima volta nel 2007, non esistevano né l’App Store né le notifiche sui social media, non era possibile postare foto istantanee su Instagram e non c’erano motivi per lanciare continui sguardi furtivi verso il basso durante una cena: e tutto ciò era assolutamente perfetto per Steve Jobs e per i milioni di persone che

in quel periodo acquistarono il loro primo smartphone. Come per gli utenti iniziali di Facebook, pochi furono in grado di prevedere quanto il rapporto con quel nuovo e scintillante dispositivo sarebbe cambiato negli anni a seguire.



È opinione diffusa che le nuove tecnologie, come i social media e gli smartphone, abbiano ampiamente modificato il modo di vivere del XXI secolo. È possibile definire questo cambiamento in diverse maniere. Credo che il giornalista Laurence Scott sia efficace quando descrive la moderna esistenza iperconnessa come una condizione in cui “un momento può

sembrare stranamente piatto se esiste solo di per sé.”[4]

Quanto detto finora ha soprattutto lo scopo di sottolineare ciò che molti dimenticano, ossia che i cambiamenti, oltre a essere massicci e radicali, furono anche inaspettati e non pianificati. Uno studente all'ultimo anno di università che nel 2004 creava un account su [thefacebook.com](https://www.facebook.com) per rimanere in contatto con i compagni di corso, probabilmente non prevedeva che l'utente medio moderno avrebbe trascorso circa due ore *al giorno* sui social media e sui servizi di messaggistica correlati, dedicando circa la metà del tempo unicamente a

Facebook. Allo stesso modo, uno dei primi utilizzatori, che nel 2007 aveva scelto un iPhone per le funzionalità musicali, sarebbe stato meno entusiasta se avesse saputo che nel giro di un decennio avrebbe controllato compulsivamente il dispositivo ottantacinque volte al giorno; una particolarità che, adesso lo sappiamo, Steve Jobs non considerò neppure lontanamente mentre preparava il famoso discorso di apertura.

Questi cambiamenti si sono insinuati in noi e si sono verificati velocemente, prima che avessimo la possibilità di fare un passo indietro e di chiederci *cosa volessimo veramente* dai rapidi

progressi dell'ultimo decennio. Abbiamo introdotto nuove tecnologie alla periferia della nostra esperienza per ragioni minori, poi una mattina ci siamo svegliati scoprendo che avevano colonizzato il nucleo della nostra quotidianità. In altre parole, non volevamo il mondo digitale tra le cui mura attualmente siamo trincerati; sembra che ci siamo caduti dentro.

Trascuriamo spesso questa sfumatura quando discutiamo dei nuovi dispositivi in una prospettiva culturale. Per esperienza so che, quando si parla di ciò che preoccupa delle nuove tecnologie, gli apologeti della tecnologia allontanano prontamente l'argomento

portando la discussione sull'utilità: indicando, per esempio, il caso di un artista in difficoltà che trova un proprio pubblico attraverso i social media,\* o di come WhatsApp possa mettere in contatto un soldato in missione all'estero con la famiglia rimasta a casa. A questo punto concludono affermando che è sbagliato sostenere che queste tecnologie siano inutili e rifiutarle: una tattica, questa, che di solito è sufficiente per porre fine al dibattito.

Gli apologeti della tecnologia hanno ragione, ma al tempo stesso non capiscono il punto. La nostra crescente diffidenza non si rivolge all'utilità percepita di questi strumenti. Se, per

esempio, chiedete all'utente medio dei social media perché utilizzi Facebook, Instagram o Twitter, vi fornirà risposte ragionevoli. Ognuno di questi servizi probabilmente gli offre qualcosa di utile che sarebbe difficile trovare altrove: la possibilità, per esempio, di seguire passo passo la crescita del nipotino oppure di usare un hashtag per monitorare lo sviluppo di un movimento locale.

Le ragioni del nostro disagio non emergono con evidenza dai singoli casi presi isolatamente, ma diventano chiare solo quando ci confrontiamo con la più ampia realtà di come queste tecnologie, nell'insieme, sono riuscite a espandersi

ben oltre i ruoli minori per cui inizialmente le avevamo adottate. Sempre più ci dettano come comportarci e cosa provare e, in qualche modo, ci costringono a utilizzarle più di quanto pensiamo sia giusto, spesso a discapito di altre attività che riteniamo di maggior valore. A preoccuparci, in altre parole, è la sensazione di *perdita del controllo*, condizione che si verifica ogni giorno in almeno dieci modi diversi, come quando ci distraiamo, curiosando nel telefono, mentre stiamo facendo il bagnetto al bambino o perdiamo la capacità di apprezzare un bel momento spinti dall'urgenza frenetica di documentarlo per un'audience virtuale.

Il vero punto non è l'utilità, è l'autonomia.

Ovviamente, il passo successivo è chiederci come siamo finiti in questo pasticcio. Per esperienza so che la maggior parte delle persone che ha problemi a gestire la propria vita online non manca di volontà e non è stupida. Sono professionisti di successo, studenti impegnati, genitori amorevoli; sono persone che si organizzano e riescono a perseguire obiettivi difficili. In qualche modo, però, le app e i siti Internet che fanno capolino e le attirano da dietro lo schermo del telefono o del tablet – uniche tra le tante tentazioni cui resistono con successo ogni giorno –

sono riuscite a diffondersi, in modo malsano, come metastasi, ben oltre il loro ruolo originario.

In gran parte la risposta alla domanda “Com’è successo?” è da ricercarsi nel fatto che i nuovi strumenti non sono, nemmeno lontanamente, innocenti come potrebbero sembrare a un primo sguardo. Le persone non soccombono davanti agli schermi perché sono pigre ma, in realtà, perché sono stati investiti miliardi di dollari per raggiungere un simile risultato. In precedenza, ho sottolineato che sembriamo precipitati tutti in un mondo digitale che non desideravamo. Come spiegherò più avanti, possiamo forse dire con più

precisione che siamo stati *spinti* dalle compagnie che producono dispositivi di alta gamma e dagli agglomerati dell'economia dell'attenzione, che hanno capito che è possibile realizzare grandi fortune in una cultura dominata da gadget e app.

# Produttori di tabacco in jeans e t-shirt

Bill Maher, noto autore e conduttore televisivo, termina ogni episodio del programma *Real Time*, in onda sul canale HBO, con un monologo. Gli argomenti solitamente sono di natura politica, ma non il 12 maggio 2017, quando Maher si rivolse alla telecamera e disse:

I magnati dei social media devono smettere di fingere di essere amichevoli divinità nerd intente a costruire un mondo migliore e ammettere che sono veri e propri produttori di tabacco in jeans e t-shirt, impegnati a vendere ai giovani sostanze

che creano dipendenza. Perché, diciamolo, controllare i “Like” ricevuti è la nuova forma di tabagismo.[5]

La preoccupazione di Maher nei confronti dei social media si accese quando vide un servizio andato in onda un mese prima durante il programma televisivo di attualità *60 Minutes*. Il servizio era intitolato *Brain Hacking* (Hackerare il cervello) e si apriva con il conduttore televisivo Anderson Cooper che intervistava un ingegnere magro dai capelli rossi e la barba corta estremamente curata in voga nella Silicon Valley. L'uomo si chiama Tristan Harris: in passato ha fondato una start-up ed è stato ingegnere di Google, poi ha deviato dalla sua strada ben

battuta nel mondo della tecnologia per diventare qualcosa di decisamente più raro in questo settore chiuso: un *whistleblower*.\*\*

“Ecco una slot machine”[6] dice Harris all’inizio dell’intervista, sollevando in aria il proprio smartphone.

“In che senso è una slot machine?” chiede Cooper.

“Be’, ogni volta che controllo il telefono è come se giocassi alla slot machine per vedere che cosa esce” risponde Harris. “Le compagnie tecnologiche hanno adottato una varietà di strategie per portarci a utilizzare il

telefono il più a lungo possibile.”

“La Silicon Valley sta programmando le app o le persone?” domanda Cooper.

“Stanno programmando le persone. Si dice sempre che la tecnologia è neutrale e che sta a noi scegliere come utilizzarla. Be’, non è vero.”

“La tecnologia non è neutrale?” interrompe Cooper.

“No, non è neutrale. Vogliono che tu utilizzi il dispositivo secondo alcune particolari modalità e per lunghi periodi di tempo. Perché è così che guadagnano.”

Bill Maher, dal canto suo, ha trovato quel dialogo familiare. Dopo aver mandato in onda una clip dell'intervista con Harris su HBO, Maher ha scherzato: "Dove l'ho già sentito prima?" Poi ha trasmesso la famosa intervista del 1995 in cui il giornalista Mike Wallace incontra Jeffrey Wigand, il whistleblower che ha confermato al mondo ciò che molti già sospettavano: che le grandi compagnie del tabacco avevano intenzionalmente progettato le miscele delle sigarette perché creassero una maggiore dipendenza.

"La Philip Morris voleva solo i nostri polmoni" conclude Maher. "L'App Store vuole la nostra anima."



La trasformazione di Harris in un whistleblower è un evento eccezionale, anche perché la sua vita fino ad allora era stata assolutamente normale per gli standard della Silicon Valley. Harris, che al momento della stesura del libro aveva circa trentacinque anni, è cresciuto nella San Francisco Bay Area. Come molti ingegneri, fin da piccolo si è dedicato a hackerare il proprio Macintosh e a scrivere codici di programmazione. Ha studiato informatica all'Università di Stanford e, dopo la laurea, si è iscritto a un master cominciando a lavorare nel rinomato Persuasive Technology Lab del dottor

BJ Fogg, che conduce ricerche sull'utilizzo della tecnologia per influenzare il modo di pensare e i comportamenti delle persone. Nella Silicon Valley Fogg è conosciuto come il "creatore di milionari", in riferimento alle molte persone che sono passate dal suo laboratorio e poi hanno applicato quanto appreso per dar vita a redditizie start-up tecnologiche (un gruppo di persone che include, tra gli altri luminari di aziende che operano su Internet, anche il co-fondatore di Instagram, Mike Krieger). Seguendo questo percorso consolidato, quando Harris si sentì sufficientemente formato nella gestione delle interazioni tra mente umana e dispositivi tecnologici, abbandonò il

master per fondare Apture, una start-up tecnologica che realizzava finestre pop-up contenenti fake news e notizie distorte per prolungare il tempo che gli utenti trascorrevano sui siti web.

Nel 2011 Apture fu acquisita da Google e Harris venne trasferito nel team dedicato a progettare la sezione “posta in arrivo” di Gmail. Lavorando in Google, Harris, che ora elaborava prodotti in grado di influenzare il comportamento di centinaia di milioni di persone, cominciò a preoccuparsi. Dopo un’intensa esperienza al festival di sperimentazione artistica “Burning Man”, che si tiene ogni anno in Nevada, Harris, con un colpo di scena, scrisse un

manifesto di 144 slide intitolato *Un invito a minimizzare la distrazione e a rispettare l'attenzione degli utenti*. Harris inviò il manifesto a un piccolo gruppo di amici che lavoravano in Google. Presto il documento si diffuse tra migliaia di persone in azienda, tra cui l'amministratore delegato Larry Page, che convocò Harris per parlare di quelle idee coraggiose. Page assegnò a Harris la qualifica, inventata per l'occasione, di "filosofo del prodotto".

Ma poi non cambiò molto. In un'intervista del 2016 sulla rivista *Atlantic*, Harris imputò l'assenza di cambiamenti "all'inerzia" dell'organizzazione e a una mancanza di

chiarezza nella diffusione delle tesi che stava sostenendo. La principale ragione del disaccordo, ovviamente, fu quasi certamente più semplice: minimizzare le distrazioni e rispettare l'attenzione degli utenti ridurrebbe le entrate. L'uso compulsivo aumenta le vendite, ed è quello che anche Harris riconosce quando dice che l'economia dell'attenzione spinge aziende come Google verso una “corsa alla base del tronco encefalico”, [7] proprio là dove si trovano i centri che regolano i movimenti oculari.

Harris, quindi, si è licenziato e ha avviato una società no-profit chiamata Time Well Spent (Tempo ben speso),

che si occupa di promuovere lo sviluppo di prodotti tecnologici “che servano a noi, non alle agenzie pubblicitarie”,[\[8\]](#) e in seguito ha reso pubblici i propri avvertimenti riguardo a quanto lontano si spingeranno le compagnie tecnologiche nel tentativo di “dirottare” le nostre menti.

Nella città di Washington, dove vivo, è risaputo che i maggiori scandali politici sono quelli che accertano un aspetto negativo di cui la gran parte delle persone già sospetta l'esistenza. Questa prospettiva forse spiega il fervore che accolse le rivelazioni di Harris. Poco dopo aver comunicato apertamente i propri avvertimenti,

Harris comparve sulla copertina della rivista *Atlantic*, fu intervistato nei programmi televisivi *60 Minutes* e *PBS NewsHour* e incaricato di tenere un TED talk. Per anni, chi di noi si era lamentato dell'apparente facilità con cui le persone stavano diventando schiave dei propri smartphone era stato tacciato di allarmismo. Ma poi arrivò Harris a confermare ciò che molti, sempre più chiaramente, sospettavano: quelle app e quei siti patinati non erano, per dirla con le parole di Bill Maher, doni di "divinità nerd intente a costruire un mondo migliore". Erano progettati per infilare una slot machine nelle nostre tasche.

Harris ha avuto il coraggio di avvertirci dei pericoli nascosti nei nuovi dispositivi tecnologici. Se vogliamo impedirne gli effetti peggiori, però, è necessario capire meglio perché con tanta facilità sono in grado di sconvolgere i migliori propositi che formuliamo per la nostra vita. Per fortuna, per raggiungere questo scopo possiamo affidarci a una buona guida. A quanto pare, negli stessi anni in cui Harris era alle prese con l'impatto etico della tecnologia che crea dipendenza, un giovane professore di marketing dell'Università di New York rivolgeva la propria prodigiosa attenzione alla comprensione di come esattamente funzioni la dipendenza dalla tecnologia.



Prima del 2013 Adam Alter non nutriva un grande interesse per la tecnologia come argomento di ricerca.[9] Docente di Economia, con un dottorato in Psicologia sociale conseguito all'Università di Princeton, Alter aveva indagato la vasta questione di come il mondo circostante influenzi i nostri pensieri e il nostro comportamento.

La dissertazione di dottorato di Alter analizzava come le connessioni casuali che entrano in gioco tra le persone possano influire sulla relazione reciproca. “Se scopri che il giorno del tuo compleanno coincide con quello di qualcuno che non ti piace” mi ha

spiegato Alter “finisci per detestarlo ancora di più.”

Nel suo primo libro, *Drunk Tank Pink*, Alter presenta numerosi casi simili, in cui alcuni fattori ambientali, apparentemente di scarsa importanza, provocano cambiamenti notevoli nel comportamento delle persone. Il titolo del libro, per esempio, si riferisce a uno studio che ha rilevato come alcuni detenuti alcolizzati dal comportamento aggressivo, reclusi in un carcere navale di Seattle, si fossero calmati dopo aver trascorso solo quindici minuti in una cella dalle pareti dipinte di una particolare sfumatura di rosa. In maniera simile si sono comportati alcuni studenti

canadesi durante una lezione che si è svolta in una classe le cui mura erano tinteggiate dello stesso colore. Il libro rivela inoltre che, se postiamo su un sito di appuntamenti una foto profilo in cui indossiamo una camicia rossa, susciteremo un interesse notevolmente maggiore che se vestissimo altri colori e che, più il nostro nome è facile da pronunciare, più velocemente potremo far carriera in ambito legale.

Il 2013 è stato per la carriera di Alter un momento di svolta, grazie a un volo aereo da New York a Los Angeles. “Avevo un programma entusiasmante: avrei schiacciato un pisolino e quindi lavorato un po’” racconta. “Ma durante

il decollo ho iniziato una partita, sul telefono, a un semplice gioco di strategia chiamato 2048. Al momento dell'atterraggio, sei ore più tardi, stavo ancora giocando.”

Dopo la pubblicazione di *Drunk Tank Pink*, Alter ha cominciato a indagare su un possibile nuovo argomento di ricerca, obiettivo che lo riportava di continuo a una domanda fondamentale: “Qual è il singolo fattore che, più di ogni altro, caratterizza la nostra vita odierna?” L'esperienza delle sei ore di gioco compulsivo durante il volo aereo gli ha fatto mettere improvvisamente a fuoco una risposta chiara e inequivocabile: *lo schermo dei nostri dispositivi.*

Fino ad allora, ovviamente, altri ricercatori si erano interrogati criticamente sulla nostra relazione, in apparenza deleteria, con le nuove tecnologie come smartphone e videogame, ma a distinguere Alter è la formazione in psicologia. Invece di affrontare l'argomento come un fenomeno culturale, il ricercatore ha scelto di focalizzarsi sulle componenti psicologiche alla base della situazione. La nuova prospettiva porta Alter, inevitabilmente e inequivocabilmente, in una direzione inquietante: la scienza della dipendenza.



Per molte persone, *dipendenza* è una

parola che incute timore. Nella cultura popolare evoca immagini di tossicodipendenti che rubano collane e anelli alla mamma. Per gli psicologi, però, il termine “dipendenza” ha un significato preciso, che si spoglia delle componenti più raccapriccianti. Eccone un esempio rappresentativo:

Dipendenza è la condizione in cui una persona assume una sostanza o adotta un comportamento da cui ricava gratificazioni che costituiscono un incentivo irresistibile a perseguire ripetutamente il comportamento, nonostante le conseguenze dannose.[10]

Fino a poco tempo fa si supposeva che la dipendenza si applicasse solo all'alcol o alle droghe, sostanze che

presentano principi psicoattivi che influiscono direttamente sulla chimica cerebrale. All'inizio degli anni duemila, però, un numero crescente di ricerche ha suggerito che anche i comportamenti che non prevedono l'assunzione di sostanze possono causare dipendenza, proprio nei termini della definizione data in precedenza. Un importante sondaggio del 2010, per esempio, pubblicato sulla rivista scientifica *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, ha portato a concludere che “una crescente evidenza suggerisce che le dipendenze comportamentali assomiglino, per molti aspetti, alle dipendenze da sostanze”.[\[11\]](#) L'articolo indica il gioco patologico e la dipendenza da Internet

come due esempi consolidati di questo tipo di disturbi. Nel 2013 l'American Psychiatric Association ha pubblicato la quinta edizione del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5)*, includendo per la prima volta la dipendenza comportamentale come un problema con caratteristiche specifiche e diagnosticabili.

Ed eccoci di nuovo a Adam Alter. Dopo aver esaminato la letteratura scientifica sull'argomento e aver intervistato personaggi rilevanti del mondo della tecnologia, due punti sono apparsi chiari al ricercatore. Il primo punto è che le nuove tecnologie sono

particolarmente adatte a favorire dipendenze comportamentali. Come riconosce Alter, le dipendenze comportamentali correlate alla tecnologia sono solitamente “moderate”, se confrontate con le gravi dipendenze chimiche innescate da farmaci, droghe e sigarette. Se qualcuno ci obbliga a cancellarci da Facebook, è probabile che non accuseremo sintomi d’astinenza severi e che non sgattaioleremo di notte in un Internet point, in cerca di una “dose”. D’altro canto, le dipendenze dalla tecnologia possono comunque rivelarsi dannose per il nostro benessere. Forse non usciremo di soppiatto la sera per connetterci a Facebook, ma se l’app è solo a un tocco

di distanza sullo schermo del telefono che abbiamo in tasca, una dipendenza comportamentale moderata ci renderà molto difficile resistere all'impulso di controllare, più volte al giorno, la pagina del nostro account.

Il secondo aspetto emerso con chiarezza dalle ricerche di Alter è ancora più inquietante. Proprio secondo gli ammonimenti di Tristan Harris, in molti casi le caratteristiche delle nuove tecnologie che innescano dipendenza non sono accidentali, ma al contrario sono funzionalità progettate con cura.

La domanda che nasce spontanea dalle conclusioni di Alter è: “Che cosa, in particolare, rende le nuove tecnologie

adatte a favorire dipendenze comportamentali?” Nel 2017 Alter pubblica il libro *Irresistibile. Come dire no alla schiavitù della tecnologia*, che illustra i suoi studi sull'argomento. Il ricercatore esplora i molti diversi “ingredienti” che rendono una particolare tecnologia adatta a catturare la nostra attenzione e a favorire un uso nocivo del prodotto. Esaminiamo brevemente due forze che caratterizzano i nuovi prodotti e che, oltre a sembrarmi molto rilevanti nella discussione, come presto scopriremo, emergono a più riprese anche dalla mia ricerca sulle strategie adottate dalle aziende tecnologiche per incoraggiare la dipendenza comportamentale: il *rinforzo*

*positivo intermittente e il desiderio di approvazione sociale.*

Il cervello umano è molto suscettibile a tali spinte. È un aspetto importante, perché molte app e molti siti che spingono le persone a controllare compulsivamente il proprio smartphone e ad aprire spesso il browser del tablet fanno leva su queste forze per diventare praticamente irresistibili. Per comprendere quanto appena illustrato, esaminiamole brevemente entrambe.



Cominciamo dalla prima spinta motivazionale: il rinforzo positivo intermittente. Fin dai noti esperimenti di

Michael Zeiler, negli anni Settanta, [12] in cui alcuni piccioni premevano un pulsante con il becco per avere una ricompensa, gli scienziati sanno che l'imprevedibilità rende il premio ancora più allettante rispetto a uno schema riconoscibile.

Qualcosa nell'imprevedibilità stimola in noi il rilascio di una maggiore quantità di dopamina, un neurotrasmettitore fondamentale nella regolazione dei desideri. Nell'esperimento originale di Zeiler, alcuni piccioni schiacciavano con il becco un bottone e, in maniera imprevedibile, ricevevano oppure no del mangime. Come evidenzia Adam Alter, lo stesso comportamento basilare entra in gioco con i tasti di feedback che

caratterizzano la maggior parte dei social media da quando, nel 2009, Facebook ha introdotto l'icona "Like".

“Non si esagera dicendo che il tasto ‘Like’ ha stravolto la psicologia d'utilizzo di Facebook”[\[13\]](#) scrive Alter. “Ciò che aveva avuto inizio come un modo passivo di seguire la vita degli amici diventava un mezzo profondamente interattivo e caratterizzato proprio dallo stesso imprevedibile meccanismo di feedback che motivava i piccioni di Zeiler.” Alter prosegue spiegando come gli utenti “giocino d'azzardo” ogni volta che pubblicano un post su una piattaforma di social media: arriverà qualche Like (o

qualche cuoricino o retweet) oppure il messaggio languirà in assenza di feedback? La prima eventualità origina ciò che un ingegnere di Facebook definisce “luminosi trilli di pseudopiacerè”,[\[14\]](#) mentre la seconda è proprio spiacevole. In ogni caso, il risultato è difficilmente prevedibile, e così, come la psicologia della dipendenza ci insegna, postare e controllare i post diventa esasperatamente avvincente.

I feedback dei social media, però, non sono l'unica attività online caratterizzata dal rinforzo intermittente. A molte persone capita di visitare un sito d'informazione con un intento preciso –

diciamo, per esempio, il sito di un giornale per controllare le previsioni del tempo – per poi ritrovarsi, mezz’ora più tardi, ancora intenti a seguire una scia di link e a saltare da un titolo all’altro. Anche l’imprevedibilità dei feedback può innescare un comportamento simile: la maggior parte degli articoli si rivela priva di contenuti, ma a volte si scopre qualcosa che suscita in noi una forte emozione, che sia di indignazione o di ilarità. Ogni volta che clicchiamo su un titolo o su un link accattivante è come se azionassimo metaforicamente la leva della slot machine.

Le aziende tecnologiche certamente

riconoscono il fascino accattivante dell'imprevedibilità del feedback e ottimizzano i propri prodotti in questa direzione, per accrescerne l'attrattiva. Come spiega Tristan Harris: "Le app e i siti Internet offrono una molteplicità di premi variabili imprevedibili, perché è positivo per gli affari".[15] Le notifiche che attirano l'attenzione o la possibilità di passare velocemente e con soddisfazione da un post all'altro solo con un dito spesso sono personalizzate con cura perché suscitino reazioni emotive forti. Come nota Harris, il simbolo di notifica di Facebook in origine era blu, perché fosse abbinato alla palette di colori del sito, "ma nessuno lo usava".[16] Così è stato

cambiato, preferendo il rosso – il colore degli avvisi di emergenza –, e i click sono saliti alle stelle.

In quella che forse è la confessione più rivelatrice di tutte, nell'autunno del 2017 Sean Parker, il presidente fondatore di Facebook, ha parlato apertamente dell'ingegneria dell'attenzione applicata dall'azienda in cui lavorava:

Il ragionamento con cui progettavamo le applicazioni, di cui Facebook fu la prima, [...] era: “Come possiamo conquistare al massimo il tempo e l'attenzione consapevole degli utenti?” Per farlo, dobbiamo darti un colpetto di dopamina ogni tanto, facendoti sapere che qualcuno ha gradito o commentato

una tua foto o un post o qualsiasi altra cosa.[17]

L'intera dinamica in cui postiamo contenuti sui social media e poi rimaniamo a guardare i feedback che arrivano in modo imprevedibile sembra una caratteristica essenziale di questi servizi ma, come sottolinea il whistleblower Tristan Harris, in realtà è solo un'opzione tra le molte possibili. Ricordiamo che sui primi social media i feedback erano praticamente assenti e l'operatività si basava invece sulla pubblicazione e sulla ricerca di informazioni. Di solito è a queste prime caratteristiche dell'era pre-feedback che le persone si riferiscono quando motivano perché i social media sono

importanti per loro. Per spiegare perché usano Facebook, per esempio, molti indicheranno la possibilità di sapere quando nasce il figlio di un amico, attività che comporta un trasferimento unidirezionale di informazioni e non richiede feedback.

In altre parole, l'imprevedibilità del feedback che caratterizza la gran parte dei social media non è assolutamente essenziale. Se eliminassimo questa funzionalità, il valore dei social media rimarrebbe probabilmente invariato per la maggior parte delle persone. La ragione per cui tutti i social network adottano questa dinamica specifica è che funziona benissimo per tenere gli occhi

incollati agli schermi. Le potenti spinte psicologiche che incentivano l'utilizzo dei social media sono, in gran parte, ciò che Harris aveva in mente quando, sollevando uno smartphone durante la trasmissione televisiva *60 Minutes*, ha detto al conduttore Anderson Cooper: “Ecco una slot machine.”



Prendiamo adesso in considerazione la seconda forza che induce una dipendenza psicologica: il desiderio di approvazione sociale. Come scrive Adam Alter: “Siamo esseri sociali che non sempre riescono a ignorare ciò che gli altri pensano di loro”.[\[18\]](#) È un comportamento adattivo. Nel Paleolitico

la gestione della propria posizione sociale rispetto agli altri membri della tribù era importante, perché da essa dipendeva la sopravvivenza. Nel XXI secolo però le nuove tecnologie hanno dirottato quella motivazione profonda per creare dipendenze comportamentali che possono sfruttare a proprio vantaggio.

Pensiamo, ancora una volta, ai tasti di feedback dei social media. Oltre a essere imprevedibile, come detto prima, il feedback ha anche un'altra caratteristica: è correlato all'approvazione delle altre persone. Se sono in molti a cliccare sull'icona del cuoricino sotto il nostro ultimo post su

Instagram, sembra che la tribù ci stia dimostrando approvazione, situazione che siamo predisposti a desiderare intensamente. L'altra faccia della medaglia di questo patto evolutivo è che l'assenza di feedback positivi crea in noi un senso di angoscia. È importante per la parte più primitiva del nostro cervello, che può portarci a sviluppare un bisogno urgente di monitorare continuamente l'informazione "vitale".

Non bisogna sottostimare la potenza del bisogno di approvazione sociale. Leah Pearlman, un tempo product manager del team che ha sviluppato il tasto "Like" di Facebook (ha scritto il post che nel 2009 ne annunciava la

nuova funzionalità), è diventata talmente diffidente nei confronti dello scompiglio generato dai feedback che oggi, titolare di una piccola attività, ha assunto un social media manager che gestisca l'account Facebook della sua impresa, per evitare di esporsi alla manipolazione operata dalle aziende tecnologiche. “Anche l'eventuale presenza di una notifica non è poi tanto positiva” dice Pearlman a proposito dell'istinto che ci porta a controllare continuamente i feedback sui social media. “Qualunque cosa speriamo di vedere non raggiunge quasi mai i nostri standard.”[19]

Una simile spinta a preoccuparsi

dell'approvazione sociale contribuisce a spiegare l'attuale ossessione che porta gli adolescenti a voler mantenere, sul social network Snapchat, gli emoji infuocati (o *snapstreak*) con gli amici. Se su Snapchat due utenti si scambiano un messaggio multimediale al giorno, per almeno tre giorni, nella rubrica, accanto al nome dell'amico compare l'icona di un fuocherello e un numero che indica da quanti giorni intercorre lo scambio quotidiano di messaggi. Se trascorre un solo giorno senza uno scambio di messaggi multimediali, l'icona del fuocherello e il numero dei messaggi inviati scompaiono. Molti adolescenti s'impegnano perché la catena di messaggi non s'interrompa,

perché percepiscono una lunga e ininterrotta catena di messaggi come una conferma soddisfacente del forte legame che caratterizza la relazione con l'altro utente. Tale bisogno di approvazione e connessione sociale spiega inoltre l'istinto di rispondere immediatamente a un messaggio in arrivo, anche nelle condizioni meno opportune o più pericolose (per esempio, quando si è alla guida). Il cervello primitivo considera la scelta di ignorare un messaggio in arrivo come se snobbassimo un membro della tribù che cerca di attirare la nostra attenzione accanto al fuoco comune: un passo falso potenzialmente pericoloso.

L'industria tecnologica è diventata esperta nello sfruttare questo desiderio istintivo di approvazione. In particolare, oggi i social media sono progettati con attenzione per offrirci un copioso flusso di informazioni riguardo a quanto (o a quanto poco) gli amici pensino a noi in ogni momento. Tristan Harris riporta l'esempio dei *tag* con cui inviamo un link alle persone che compaiono nelle foto che mettiamo su Facebook, Snapchat e Instagram.[20] Se postiamo un'immagine su questi siti, possiamo contrassegnare con un tag gli altri utenti che sono con noi nella foto, in modo che la persona taggata riceva una notifica. Come spiega Harris, i social media adesso rendono il processo quasi

automatico, grazie ad alcuni algoritmi all'avanguardia che riconoscono le immagini, capiscono chi è ritratto nella foto e ci offrono la possibilità di taggarlo con un click. Di solito, è sufficiente rispondere sì o no a una semplice domanda, cui quasi sicuramente risponderemo di sì.

Il click con cui accettiamo di taggare qualcuno non richiede praticamente alcuno sforzo né impegno da parte nostra, ma all'utente taggato la notifica dà la sensazione soddisfacente che *stavamo pensando a lui*. Come sostiene Harris, le compagnie non hanno investito le cospicue risorse necessarie a perfezionare questa funzionalità quasi

automatica perché la ritenessero fondamentale per l'utilizzo del social network. Hanno invece scelto di fare questo investimento per accrescere sensibilmente il numero delle notifiche che le app possono recapitare agli utenti.

Come ha confermato Sean Parker descrivendo la filosofia del prodotto che sta dietro a simili funzionalità: “È un ciclo continuo di feedback di approvazione sociale [...] esattamente il genere di cosa che potrebbe inventare un hacker come me, perché sfrutta un aspetto di vulnerabilità della psicologia umana”.[\[21\]](#)



Facciamo un passo indietro, per un momento, per capire a che punto siamo. In precedenza ho fornito una spiegazione inquietante del perché così tante persone sentono di aver perso il controllo della propria vita digitale: le nuove e popolari tecnologie emerse nell'ultimo decennio sono particolarmente adatte a incentivare una dipendenza comportamentale che induce le persone a utilizzarle molto più di quanto ritengano utile o benefico. A dire la verità, come rivelato da whistleblower e da ricercatori come Tristan Harris, Sean Parker, Leah Pearlman e Adam Alter, le tecnologie, in molti casi, sono progettate *specificamente* per innescare una

dipendenza comportamentale. L'utilizzo compulsivo, in questo contesto, non è la conseguenza di un difetto caratteriale, quanto piuttosto l'attuazione di un business plan molto redditizio.

Non volevamo la vita digitale in cui adesso sembriamo intrappolati. È stata invece ideata, per lo più, a porte chiuse, nelle sale riunioni delle aziende tecnologiche, perché servisse gli interessi di un ristretto gruppo di investitori.

# Una lotta impari

Come abbiamo visto, il disagio che avvertiamo in relazione alle nuove tecnologie non riguarda la loro utilità. Il punto è l'autonomia. Ci siamo iscritti a questi servizi e abbiamo acquistato questi dispositivi per motivazioni minori – per esempio, per saperne di più sulle relazioni affettive dei nostri amici o per eliminare la necessità di portare con noi sia l'iPod sia il telefono – e poi ci siamo ritrovati, anni dopo, sempre più sottomessi alla loro influenza lasciando, ogni giorno di più, che controllassero come trascorriamo il tempo, oltre che le nostre emozioni e i nostri comportamenti.

Il fatto che, nell'ultimo decennio, l'umanità sia stata diretta da questi strumenti non dovrebbe sorprendere. Come ho appena raccontato, siamo stati coinvolti in una lotta impari, in cui le tecnologie che violavano la nostra autonomia miravano, con precisione sempre crescente, a una vulnerabilità ben radicata nel nostro cervello, mentre noi ingenuamente ci credevamo ancora intenti soltanto a giocherellare con divertenti regali inviatici da amichevoli divinità nerd.

Quando Bill Maher ha scherzato dicendo che l'App Store voleva la nostra anima, in realtà ci aveva visto giusto. Come Socrate spiega a Fedro nel

celebre dialogo platonico, con la metafora della biga alata di Platone, possiamo vedere l'anima umana come un auriga, o cocchiere, che cerca di guidare due cavalli, di cui uno rappresenta la nostra natura migliore e l'altro i nostri impulsi basilari. Se cediamo sempre più la nostra autonomia al digitale, sproniamo quest'ultimo cavallo e rendiamo la guida del carro sempre più difficile, sminuendo l'autorità della nostra anima.

Se osserviamo la situazione da una simile prospettiva, diventa chiaro che è una battaglia che non possiamo rifiutarci di combattere. Ma per farlo, abbiamo bisogno di una strategia più precisa,

ideata appositamente per liberarci dalle forze che ci manipolano e ci spingono alla dipendenza comportamentale; una strategia che ci offra un piano d'azione concreto per mettere le nuove tecnologie al servizio delle nostre migliori aspirazioni, anziché in contrasto con esse. Il minimalismo digitale è una di queste strategie. È alle sue azioni e tattiche che adesso rivolgiamo la nostra attenzione.

\* È un esempio tratto dalla mia esperienza personale. Nell'autunno del 2016 partecipai a una trasmissione radiofonica nazionale, sulla rete CBC in Canada, per discutere di un articolo che avevo scritto sul *New York*

*Times* in cui mettevo in dubbio l'utilità dei social media nello sviluppo della carriera. Il conduttore, all'inizio dell'intervista, mi sorprese introducendo un ospite inatteso: un artista che promuoveva il proprio lavoro attraverso i social media. Ironia della sorte, di lì a poco l'artista ammise (spontaneamente) che ultimamente si era accorto che i social media erano fonte di grande distrazione e che aveva scelto di distaccarsene per lunghi periodi per riuscire a portare a termine il proprio lavoro.

\*\* Il termine *whistleblower* indica una persona che, lavorando all'interno di un'organizzazione, è testimone di un comportamento illegale o potenzialmente dannoso per la collettività e lo segnala all'azienda stessa, all'autorità giudiziaria o ai media.

1 “Steve Jobs iPhone 2007 Presentation (HD)”, video YouTube, 51:18, registrazione 9 gennaio 2007, postato da Jonathan Turetta, 13 maggio 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=vN4U5FqrOdQ>.

2 *Ibid.*

3 Andy Grignon, intervista telefonica con l'autore, 7 settembre 2017.

4 Laurence Scott, *The Four-Dimensional Human: Ways of Being in the Digital World*, W.W. Norton, New York 2016.

5 “Social Media is the New Nicotine | Real Time with Bill Maher (HBO)”, video YouTube, 4:54, postato il 12 maggio 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=KDqoTDM7tio>.

6 Tristan Harris, intervista con Anderson

Cooper, *60 Minutes*,

<https://www.cbsnews.com/video/brain-hacking/>.

7 Bianca Bosker, “The Binge Breaker”,  
*Atlantic*, novembre 2016,

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122/>.

8 La frase si riferisce a una precedente versione del sito Time Well Spent. Da allora l'organizzazione ha cambiato il proprio nome in Center for Humane Technology e possiede un nuovo sito e una nuova mission: <http://humanetech.com>.

9 Adam Alter, intervista telefonica con l'autore, 23 agosto 2017.

10 Traduzione della voce “Addiction” (Dipendenza), *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/basics/addiction>, visitato 16 marzo 2019.

11 Jon E. Grant, Marc N. Potenza, Aviv Weinstein e David A. Gorelick, “Introduction to Behavioral Addictions”, *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, n. 5 (2010): 233-41,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>.

12 Michael D. Zeiler e Aida E. Price, “Discrimination with Variable Interval and Continuous Reinforcement Schedules”, *Psychonomic Science*, 3, nn. 1-12 (1965): 299,  
<https://link.springer.com/article/10.3758/BF03343147>.

13 Adam Alter, *Irresistibile. Come dire no alla schiavitù della tecnologia*, Giunti Editore, Firenze 2017.

14 Paul Lewis, “‘Our Minds Can Be Hijacked’: The Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia”, *Guardian*, 6 ottobre

2017,

<https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia>.

15 Tristan Harris, “How Technology Is Hijacking Your Mind – I from a Magician and Google Design Ethicist”, *Thrive Global*, 18 maggio 2016, <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>.

16 Lewis, “Our Minds Can Be Hijacked” cit.

17 Mike Allen, “Sean Parker Unloads on Facebook: ‘God Only Knows What It’s Doing to Our Children’s Brains’”, *Axios*, 9 novembre 2016, <https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-1513306792-f855e7b4-4e99-4d60-8d51->

[2775559c2671.html](https://www.thringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over-the-internet-ebe778be2459).

18 Alter, *Irresistibile* cit., pp. 217-218.

19 Victor Luckerson, “The Rise of the Like Economy”, *The Ringer*, 15 febbraio 2017, <https://www.thringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over-the-internet-ebe778be2459>.

20 Harris, “How Technology Is Hijacking” cit.

21 Allen, “Sean Parker Unloads” cit.

# Capitolo 2

## **Il minimalismo digitale**

Una soluzione  
minimalista

Più o meno nello stesso periodo in cui ho cominciato a scrivere questo

capitolo, un giornalista del *New York Post* ha pubblicato un editoriale intitolato “Come mi sono liberato della dipendenza dallo smartphone e come puoi riuscirci anche tu.” Il segreto? L'autore dell'articolo ha disabilitato le notifiche di 112 diverse app che aveva installato sul proprio iPhone. “Non è difficile riprendere il controllo”[1] conclude ottimisticamente.

Questo tipo di articoli è piuttosto comune nell'ambito del giornalismo tecnologico. L'autore scopre che il proprio rapporto con gli strumenti digitali è diventato disfunzionale. Allarmato, decide di mettere in pratica un abile *life hack*, ossia una soluzione

rapida, a base di piccoli trucchi e scorciatoie, e poi racconta con entusiasmo di aver praticamente risolto il problema. Sono sempre scettico di fronte a queste fiabe a lieto fine che parlano di soluzioni rapide. Per esperienza, so che è difficile intervenire in modo definitivo sulla propria vita digitale usando solo qualche trucco da quattro soldi.

Purtroppo non bastano piccoli aggiustamenti per risolvere i problemi con le nuove tecnologie. I comportamenti che stanno alla base dei problemi che vorremmo risolvere sono radicati nella nostra cultura e, come ho evidenziato nel capitolo precedente,

sono sostenuti da potenti spinte psicologiche che insistono sui nostri istinti di base. Per riprendere il controllo non possiamo limitarci a piccoli interventi. È invece necessario ricostruire da zero il rapporto con la tecnologia, basandoci sui nostri valori più profondi.

L'editorialista del *New York Post*, in altre parole, dovrebbe alzare lo sguardo oltre le impostazioni di notifica delle sue 112 app e, in primo luogo, chiedersi invece perché si sia ritrovato a utilizzare un numero di app così elevato. Ciò di cui ha bisogno – ciò di cui tutti noi abbiamo bisogno – è una *filosofia d'uso della tecnologia* per scegliere

criticamente quali strumenti digitali adottare, partendo dall'analisi dei motivi che ci spingono a farlo e dei limiti entro cui accettiamo di farlo. Se manca questa introspezione continueremo a vorticare in una spirale di cyber-gingilli accattivanti e che ci causano dipendenza, sperando inutilmente in una giusta combinazione di trucchetti ad hoc che ci salvi.

Come ho detto nell'introduzione, voglio proporre una nuova filosofia:

### **Minimalismo digitale**

È una filosofia d'uso della tecnologia secondo cui l'utente dedica il proprio

tempo online a un ridotto numero di attività accuratamente selezionate e ottimizzate per sostenere obiettivi e valori importanti, trascurando felicemente tutto il resto.

I minimalisti digitali effettuano di continuo analisi implicite dei costi e dei benefici.[2] Il minimalista sceglierà di non adottare una nuova tecnologia che non offra molto di più che un piccolo divertimento o una comodità di poco conto. E se anche una nuova tecnologia afferma di sostenere e promuovere certi valori, deve comunque superare un test più severo. Il minimalista si chiederà: “È la soluzione *migliore* per sostenere un valore in cui credo?” Se la risposta è

“no”, il minimalista si metterà al lavoro per ottimizzare la tecnologia o per cercare un’opzione migliore.

Definendo le proprie scelte a partire dai valori profondi, i minimalisti digitali trasformano le innovazioni tecnologiche da una fonte di distrazione a uno strumento che facilita una vita ben vissuta. Così facendo, rompono l’incantesimo che ha portato molte persone ad avere la sensazione di perdere il controllo del proprio schermo.

La filosofia minimalista è in netto contrasto con la filosofia massimalista che molte persone utilizzano senza rifletterci troppo: una mentalità in cui

ogni potenziale vantaggio è una ragione sufficiente per cominciare a utilizzare una tecnologia. Un massimalista non tollera l'idea di poter perdere qualcosa che sia interessante o valido anche solo in minima parte. Infatti, quando ho iniziato a scrivere articoli dicendo di non aver mai usato Facebook, le persone del mio ambiente professionale rimanevano sbalordite. “Perché dovrei usare Facebook?” chiedevo. “Non saprei dirti esattamente” rispondevano di solito “ma... e se ti stessi perdendo qualcosa?”

Per i minimalisti digitali è un'argomentazione ingannevole, perché ritengono che la soluzione migliore per

organizzare la propria vita digitale sia affinare con attenzione i propri strumenti perché diano benefici grandi e inequivocabili. I minimalisti diffidano di attività di scarso valore che sottraggano loro del tempo, intralcino la loro attenzione e finiscano così per nuocere più che essere d'aiuto. In altre parole: i minimalisti non temono di perdere qualche piccola informazione; ciò che li preoccupa molto di più è non sminuire gli aspetti importanti della vita di cui *già conoscono e apprezzano* il valore.

Per rendere più concrete queste idee, prendiamo in considerazione alcuni esempi reali di minimalisti digitali che ho scoperto durante la mia ricerca su

questa filosofia emergente. Il requisito che una nuova tecnologia dovesse sostenere e promuovere in maniera inequivocabile i loro valori profondi ha portato alcuni di loro a rifiutare servizi e strumenti che la nostra cultura ritiene per lo più necessari. Per esempio, Tyler si è iscritto inizialmente ai servizi di social media più comuni per motivazioni molto comuni: per promuovere la propria carriera, per rimanere connesso con gli altri e per divertirsi. Quando Tyler ha abbracciato il minimalismo digitale, però si è reso conto che, sebbene tutti e tre questi obiettivi fossero importanti, l'uso compulsivo dei social network gli offriva benefici minori e non era certo il modo *migliore*

di utilizzare la tecnologia per questi scopi. Così Tyler si è cancellato da tutti i social media per cercare modalità più dirette ed efficaci per promuovere la propria carriera, connettersi con le altre persone e divertirsi.

Ho incontrato Tyler un anno dopo che aveva preso la decisione minimalista di cancellarsi dai social media. Era chiaramente soddisfatto ed entusiasta di come la propria vita fosse cambiata in quel periodo. Aveva iniziato a fare volontariato vicino a casa, praticava attività fisica regolarmente, leggeva dai tre ai quattro libri al mese, studiava l'ukulele e mi ha detto che, da quando aveva smesso di tenere il telefono

incollato alla mano, si sentiva più vicino che mai alla moglie e ai figli. Dopo che Tyler si è cancellato dai social network, la sua attenzione è migliorata anche in ambito lavorativo e ciò gli è valso una promozione. “Alcuni miei clienti hanno notato un cambiamento in me e a volte mi chiedevano quale fosse la novità” mi ha detto Tyler. “Quando rispondevo loro che mi ero cancellato dai social media, mi sentivo dire ‘Vorrei farlo anch’io, ma non è possibile’. La verità, però, è che non avevano una sola buona ragione per rimanere iscritti ai social media!”

Come ammette prontamente Tyler, non è possibile attribuire il merito di tutte le novità positive alla particolare

decisione di cancellarsi dai social media. In teoria avrebbe potuto comunque studiare l'ukulele o trascorrere più tempo con la moglie e con i figli anche se avesse mantenuto un account Facebook. La decisione di cancellarsi dai social network, però, non è stata un piccolo cambiamento rispetto alle proprie abitudini digitali; è stato un gesto simbolico che ha consolidato il suo nuovo impegno di vivere secondo la filosofia minimalista.

Anche Adam ha rifiutato una tecnologia che fino a quel momento riteneva fondamentale. Adam gestisce una piccola azienda e per lui la capacità di rimanere in contatto con i propri

dipendenti è importante. Di recente, tuttavia, ha cominciato a preoccuparsi per l'esempio che stava offrendo ai propri figli di nove e tredici anni. Si è reso conto che poteva anche parlare dell'importanza di sperimentare la vita oltre uno schermo luminoso, ma il messaggio non avrebbe fatto presa finché i figli non avessero visto in lui un esempio. Così Adam ha fatto una scelta radicale: si è sbarazzato del proprio smartphone, sostituendolo con un telefono cellulare basic, a conchiglia.

“Nella mia vita non ho mai spiegato qualcosa in maniera più efficace” mi ha detto, parlando della propria decisione. “I miei figli sapevano che la mia attività

dipende da un dispositivo elettronico mobile e vedevano quanto mi fosse utile, e poi... me ne liberavo di punto in bianco? Sono riuscito a spiegare chiaramente il motivo della mia scelta e loro hanno capito!”

Come ammette Adam, rinunciare allo smartphone ha reso alcuni aspetti della sua vita lavorativa più snervanti. In particolare, Adam utilizza molto i messaggi di testo per coordinarsi con il proprio staff, e presto ha dovuto reimparare quanto sia difficile scrivere premendo i pulsanti di plastica di un vecchio telefono cellulare. Ma Adam è un minimalista digitale e per lui la comodità è una priorità molto meno

importante rispetto alla scelta di utilizzare la tecnologia per sostenere i propri valori. Come padre, ha ritenuto che dare ai figli una grande lezione sul valore di abbracciare la vita oltre lo schermo del telefono fosse molto più importante che non digitare velocemente.

Non tutti i minimalisti digitali finiscono per rigettare completamente gli strumenti più diffusi. La domanda fondamentale “è il modo *migliore* a mia disposizione di utilizzare la tecnologia per sostenere i valori in cui credo?” porta molti minimalisti a scegliere di ottimizzare i servizi digitali.

Michal, per esempio, ha deciso che

l'ossessione per i media online gli stava procurando più danni che benefici. Di conseguenza, ha scelto di limitare le informazioni digitali a un paio di newsletter cui era iscritta e a una manciata di blog che controllava “meno di una volta alla settimana”. Mi ha detto che quei feed accuratamente selezionati soddisfano ancora oggi il suo desiderio di trovare idee stimolanti e informazioni, senza però privarla del proprio tempo né provocarle sbalzi d'umore.

Un altro minimalista digitale di nome Charles mi ha raccontato una storia simile. Aveva sviluppato una dipendenza tecnologica da Twitter

prima di adottare questa filosofia. In seguito, si è cancellato dal servizio e ha scelto di reperire le informazioni che desiderava attraverso un'accurata selezione di riviste online che controlla una volta al giorno, nel pomeriggio. Mi ha detto che è più informato oggi di quanto non fosse nel periodo in cui usava Twitter e che oggi, per fortuna, ha smesso di controllare e di fare il refresh compulsivo del proprio account, una pratica cui Twitter spinge i propri utenti.

I minimalisti digitali, inoltre, sono esperti nel rimuovere le funzionalità superflue delle nuove tecnologie per accedere a funzioni importanti, evitando inutili distrazioni. Carina, per esempio,

fa parte di un'organizzazione studentesca che utilizza un gruppo Facebook per coordinare le proprie attività. Per impedire a Facebook di approfittare della sua attenzione ogni volta che si collega per le attività dell'organizzazione, Carina ha ridotto il gruppo di amici alle sole altre quattordici persone del consiglio esecutivo dell'organizzazione e poi ha smesso di seguirle. Così mantiene la propria capacità di coordinarsi con gli altri sul gruppo di Facebook e al tempo stesso evita di sovraccaricarsi di informazioni inutili.

Emma ha escogitato una soluzione diversa per uno scopo simile, quando ha

scoperto che poteva inserire un segnalibro alla schermata delle notifiche di Facebook, riuscendo così a passare direttamente alla pagina dei post di un gruppo di studenti che seguiva, evitando invece avvisi e post che avrebbero potuto distrarre la sua attenzione. Anche Blair ha fatto qualcosa di simile: ha inserito un segnalibro alla pagina degli Eventi di Facebook, in modo da controllare gli eventi della community che seguiva ignorando “[tutta la] spazzatura di cui è fatto Facebook”. Blair mi ha raccontato che tenere d’occhio gli eventi locali attraverso la pagina inserita nei “preferiti” le richiede circa cinque minuti, una o due volte a settimana. Anche Carina ed Emma

trascorrono un tempo minimo connesse a Facebook. L'utente medio di Facebook, al contrario, utilizza i prodotti dell'azienda per più di cinquanta minuti al giorno. Potrebbe sembrare un'ottimizzazione minima, però fa una grande differenza nella quotidianità dei minimalisti digitali.

Un esempio particolarmente toccante di minimalismo digitale che crea valore è la storia di Dave, direttore creativo e padre di tre figli. Dopo aver scelto di abbracciare la filosofia minimalista, Dave ha ridotto l'utilizzo dei social media a un solo servizio, Instagram, che riteneva in sintonia con il suo grande interesse per l'arte e utile per il proprio

lavoro. Secondo la vera filosofia minimalista, Dave non si è limitato semplicemente a decidere che avrebbe “usato” Instagram; ha riflettuto invece sul modo migliore per integrare il servizio nella propria vita. Alla fine, ha scelto di pubblicare ogni settimana una foto del progetto artistico cui stava lavorando. “Per me è un ottimo modo per avere un archivio visivo dei miei progetti” ha spiegato. Dave segue, inoltre, un ridotto numero di account, tutti di artisti le cui opere sono per lui fonte d’ispirazione. Così controllare il proprio feed è veloce e utile.

A colpirmi nella storia di Dave sono, soprattutto, le conseguenze positive

della sua decisione di ridurre l'uso dei social network. Dave mi ha raccontato che, quando frequentava il primo anno di college, il padre gli scriveva a mano un bigliettino ogni settimana. Così Dave ha preso l'abitudine di fare ogni sera un disegno da mettere nel lunchbox della figlia maggiore, mentre i due figli più piccoli assistevano con interesse al rituale serale. Quando sono diventati abbastanza grandi per avere il proprio lunchbox, sono stati entusiasti di ricevere ogni giorno un disegno. "Sono passati due anni, e devo ammettere che ogni sera trascorro parecchio tempo a disegnare!" mi ha detto Dave con orgoglio. "Non sarebbe stato possibile se non avessi scelto di tutelare il mio

tempo.”

## I principi del minimalismo digitale

Finora ho affermato che il modo migliore per contrastare la tirannia del digitale è abbracciare una filosofia d'uso della tecnologia che si fondi su valori importanti e profondamente radicati. Ho quindi indicato il minimalismo digitale come una di queste filosofie e ho fornito alcuni esempi di come si applichi nella pratica. Prima di sperimentare nella pratica il minimalismo digitale, però, voglio fornire una spiegazione più approfondita

del perché funziona. L'efficacia del minimalismo digitale si basa su tre principi fondamentali:

- **Principio n. 1:** *La confusione costa cara.*

I minimalisti digitali sanno che affollare il proprio tempo e ingombrare la propria attenzione con troppi dispositivi, app e servizi genera un costo complessivo negativo che vanifica i piccoli vantaggi che ogni singolo elemento fornisce.

- **Principio n. 2:** *Ottimizzare è importante.*

I minimalisti digitali ritengono che la decisione di adottare una

tecnologia solo se promuove e sostiene i loro valori sia solo il primo passo. Per ricavarne un reale beneficio, è necessario riflettere con attenzione sulla modalità di utilizzo della tecnologia.

- **Principio n. 3:** *Scegliere è appagante.*

I minimalisti digitali si ritengono molto soddisfatti di aver scelto come utilizzare le nuove tecnologie. Questa soddisfazione prescinde da come decidono di usare ogni singolo strumento ed è uno dei principali motivi per cui il minimalismo è molto importante per chi sceglie di adottarlo come filosofia di vita.

La validità del minimalismo digitale è evidente di per sé, se accettiamo questi tre principi. Tenendolo a mente, nel resto del capitolo esamineremo in dettaglio i tre principi.

## Un'argomentazione a sostegno del principio n. 1: la nuova teoria economica di Thoreau

Nel 1845, a fine marzo, Henry David Thoreau prese in prestito un'ascia[3] e camminò per i boschi vicino a Walden Pond. Abbatté alcuni giovani alberi di

pino bianco, con cui in seguito realizzò montanti, travi e assi per il pavimento. Utilizzando altri strumenti presi in prestito, intagliò incastri a tenone e mortasa e assemblò i pezzi per realizzare un modesto cottage.

Thoreau non aveva fretta mentre svolgeva il lavoro. Ogni giorno portava con sé un pasto a base di pane e burro avvolto nella carta di giornale e, dopo aver consumato il proprio cibo, si dedicava alla lettura dell'imballaggio. Durante il piacevole lavoro di falegnameria, trovava il tempo di prendere appunti dettagliati sulla natura che lo circondava. Osservò le proprietà dello strato di ghiaccio sullo stagno, a

fine stagione, e il profumo del legno di pino. Una mattina mentre bagnava un cuneo di noce americano nell'acqua gelida del laghetto, vide una biscia a strisce scivolare nello stagno e fermarsi, immobile, sul fondale. Rimase a guardarla per più di un quarto d'ora.

A luglio, Thoreau traslocò nel cottage, dove visse per i due anni successivi. Nel libro *Walden ovvero Vita nei boschi*, raccontò di questa esperienza, descrivendo le proprie motivazioni con le parole ormai famose: “Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, affrontando solo i fatti essenziali della vita, per vedere se fossi riuscito a imparare quanto essa

aveva da insegnarmi e per non dover scoprire in punto di morte di non aver vissuto”.[4]

Nei decenni successivi, mentre le idee di Thoreau si diffondevano attraverso la cultura pop e le persone erano sempre meno inclini a leggere le sue opere originali, l'esperimento a Walden Pond ha assunto una sfumatura poetica. (In effetti, gli appassionati studenti del collegio maschile, ritratti nel film del 1989, *L'attimo fuggente*, aprono gli incontri segreti dedicati alla lettura di poesie recitando la frase del *Walden*.) Thoreau, probabilmente, cercava una trasformazione personale nell'esperienza del “vivere con

saggezza” e pensava che sarebbe uscito dai boschi cambiato. In questa interpretazione c’è un aspetto di verità, ma viene trascurato del tutto un altro aspetto dell’esperimento di Thoreau. Il filosofo aveva anche elaborato una nuova teoria economica che tentava di rigettare i peggiori effetti disumanizzanti dell’industrializzazione. Per trovare prove a conferma della sua teoria, aveva bisogno di più dati, e il tempo trascorso ai bordi del lago era stato pensato, in gran parte, per reperire queste informazioni. Per i nostri scopi è importante comprendere questo lato più pragmatico del *Walden*, poiché la teoria economica di Thoreau, spesso trascurata, fornisce una valida

giustificazione al nostro primo principio del minimalismo: ossia, *meno è meglio*.



Il primo e più lungo capitolo del *Walden* è intitolato “Economia” e raccoglie molte annotazioni poetiche sulla natura e sulla condizione umana. Contiene però anche un numero sorprendente di tabelle di spesa,[\[5\]](#) che registrano costi precisi al centesimo, come i seguenti:

Casa	\$ 28.12 $\frac{1}{2}$
Fattoria, un anno	\$ 14,72 $\frac{1}{2}$
Cibo, otto mesi	\$ 8.74
Vestiti, ecc., otto mesi	\$ 8.40 $\frac{3}{4}$
Olio, ecc., otto mesi	\$ 2.00
<b>In tutto</b>	<b>\$ 61.99 <math>\frac{3}{4}</math></b>

Thoreau registrò tutte le spese sotto forma di tabelle, per sapere con precisione (non poeticamente né filosoficamente) quanto costasse vivere a Walden Pond, con uno stile di vita che, come lo scrittore argomenta approfonditamente nel primo capitolo del suo libro, soddisfaceva tutti i bisogni umani fondamentali: cibo, riparo, riscaldamento e così via. Thoreau quindi confrontò i costi con le retribuzioni orarie che avrebbe ottenuto se avesse lavorato, per arrivare al valore che gli stava a cuore più di tutti: quanto tempo avrebbe dovuto sacrificare per sostenere quello stile di vita minimalista? Dopo aver messo in relazione le cifre raccolte durante

l'esperimento, stabilì che gli sarebbe bastato lavorare un solo giorno alla settimana.

Il trucco magico di convertire l'unità di misura monetaria in tempo vitale è la novità fondamentale di quella che il filosofo Frédéric Gros definisce “la nuova teoria economica” di Thoreau,[\[6\]](#) una teoria che si basa su un assioma definito all'inizio del *Walden*: “Il costo di qualcosa è l'ammontare di ciò che chiamerò vita, richiesta in cambio, immediatamente o in prospettiva”.[\[7\]](#)

La nuova teoria economica propone un ripensamento radicale della cultura consumistica che cominciava a emergere ai tempi di Thoreau. La teoria

economica prevalente si focalizza sui guadagni finanziari. Se lavorare 1 ettaro di terra ci fa guadagnare 1 dollaro l'anno di profitto e lavorarne 60 ci rende 60 dollari, allora dovremmo, se possibile, lavorare 60 ettari, perché è più redditizio.

La nuova teoria economica di Thoreau considera un simile calcolo miseramente incompleto, perché trascura il costo in termini di *vita* richiesto per ottenere gli aggiuntivi cinquantanove dollari di profitto monetario. Come Thoreau osserva nel *Walden*, occuparsi di una grande fattoria, come facevano molti dei suoi vicini di Concord, significava contrarre prestiti ingenti e

stressanti, acquistare e curare la manutenzione di numerosi macchinari e richiedeva un lavoro interminabile e impegnativo. Thoreau descrive i propri vicini agricoltori come “schiacciati e soffocati da tale peso”[8] e li accomuna nella nota immagine “massa di uomini che conduce una vita di silenziosa disperazione”. [9]

Thoreau quindi si domanda quali benefici i contadini logorati dalla fatica traggano dai profitti aggiuntivi che riescono a sbarcare. Come lo scrittore provò nell’esperimento di Walden, il lavoro in più non permette agli agricoltori di sfuggire a condizioni disumane. Thoreau invece riusciva a

soddisfare tutte le proprie necessità di base piuttosto agevolmente con l'equivalente di una giornata lavorativa a settimana. Mentre sacrificavano il proprio tempo, quei contadini stavano in realtà guadagnando oggetti più preziosi di quelli che già possedevano: tende veneziane, pentole di rame di qualità migliore e forse un costoso carro per viaggiare avanti e indietro dalla città con più efficienza.

Visto alla luce della nuova teoria economica di Thoreau, questo scambio può apparire sconsiderato. Chi potrebbe accettare di scambiare un'intera vita di stress e di lavoro usurante per delle tende? Una finestra più elegante merita

davvero un simile sacrificio della nostra vita? Allo stesso modo, perché dovremmo lavorare più ore nei campi in cambio di un carro? È vero che recarsi in città a piedi richiede più tempo che se ci servissimo di un carro, nota Thoreau, ma le ore trascorse in quelle passeggiate sarebbero comunque meno di quelle che impiegheremmo a lavorare per acquistare il carro. È proprio questo genere di calcoli che porta Thoreau a notare con amarezza: “Vedo dei giovani, miei concittadini, la cui sventura è di aver ereditato fattorie, case, granai, bestiame e attrezzi per la coltivazione, perché è più facile acquisirli che liberarsene”.[\[10\]](#)

La nuova teoria economica di Thoreau è stata concepita in un'era industriale, ma le intuizioni fondamentali che la caratterizzano si applicano altrettanto bene all'era digitale attualmente in corso. Il primo principio del minimalismo digitale presentato all'inizio di questo capitolo afferma che la confusione costa cara. La nuova teoria economica di Thoreau ci aiuta a spiegare perché.

Spesso, quando riflettiamo su particolari strumenti o comportamenti che caratterizzano la nostra vita digitale, tendiamo a concentrarci solo sul valore che ogni servizio offre. Se manteniamo una presenza attiva su Twitter, per

esempio, occasionalmente ci si potrebbe presentare un nuovo contatto interessante o potremmo scoprire un'idea, una prospettiva di cui non avevamo mai sentito parlare prima. Il pensiero economico prevalente afferma che sono benefici di valore e che più riusciamo a prendere, a ricevere e ad assorbire, meglio è. Quindi, in quest'ottica, è giusto riempire il nostro mondo digitale con quante più fonti di valore, anche piccolissime, riusciamo a trovare, proprio come era giusto, per un agricoltore di Concord, coltivare quanti più ettari di terra si fosse potuto permettere di prendere in prestito.

La nuova teoria economica di

Thoreau, però, richiede di valutare questo profitto in rapporto ai costi misurati in termini di “tempo di vita”. Quanto del nostro tempo e quanta della nostra attenzione, ci chiederebbe Thoreau, è necessario sacrificare per ottenere il piccolo guadagno occasionale di contatti e nuove idee che ricaviamo coltivando una presenza continua su Twitter? Supponiamo, per esempio, di trascorrere abitualmente dieci ore alla settimana su Twitter. Thoreau direbbe che questo costo è quasi sicuramente troppo elevato per i benefici limitati che genera. Se per noi i nuovi contatti e l’incontro con idee interessanti sono importanti, argomenterebbe il filosofo, perché non prendere l’abitudine di

partecipare a una conferenza o a un evento interessante una volta al mese, con l'obiettivo di parlare con almeno tre persone mentre siamo sul posto? Il risultato produrrebbe un valore simile al primo, ma ci richiederebbe solo qualche ora del nostro tempo ogni mese, lasciandoci circa trentasette ore in più da dedicare ad altre attività interessanti.

Questi costi, ovviamente, tendono a capitalizzare. Se a una presenza attiva su Twitter uniamo una decina di altri comportamenti che ci richiedono attenzione, il costo in termini di tempo diventa estremo. Come gli agricoltori di Thoreau, ci ritroviamo “schiacciati e soffocati” dalle richieste di tempo e di

attenzione e alla fine tutto ciò che riceviamo in cambio del sacrificio di una parte tanto cospicua della nostra vita è qualche gingillo più grazioso, ossia l'equivalente digitale delle tende veneziane o della pentola lussuosa del contadino. Invece, come abbiamo visto adesso con l'esempio di Twitter, potremmo trovare una soluzione simile a un costo molto inferiore o eliminare del tutto il prodotto o il servizio, senza alcun impatto negativo rilevante.

Ecco perché la confusione è pericolosa. È facile lasciarsi sedurre dal modesto beneficio offerto dall'ultima app o dal servizio più recente, dimenticandone però il costo in termini

della risorsa più importante che possediamo: i minuti della nostra vita. Questo aspetto è proprio ciò che rende la nuova teoria economica di Thoreau tanto importante oggi. Come sostiene Frédéric Gros:

L'aspetto straordinario di Thoreau non è l'effettivo contenuto della sua tesi. Dopo tutto, i saggi dell'antichità avevano già proclamato il loro disprezzo per i beni materiali [...]. A impressionare è la forma della tesi. L'ossessione per i calcoli di Thoreau è profonda. [...] Dice: continuiamo a calcolare, a soppesare. Che cosa esattamente guadagno, o perdo?[11]

L'ossessione di Thoreau per i calcoli ci aiuta a superare la vaga sensazione che

ci sia un compromesso equo nella confusione digitale e ci spinge, invece, a esaminare la situazione con più precisione. Thoreau ci chiede di trattare i minuti della nostra vita come un valore concreto – verosimilmente, come il nostro bene più prezioso – e di valutare sempre quanto tempo scambiamo con le diverse attività cui dedichiamo la nostra attenzione. Se analizziamo le nostre abitudini da questa prospettiva, arriveremo alla stessa conclusione cui giunse Thoreau nella propria epoca: spesso il costo cumulativo delle cose non essenziali con cui riempiamo la nostra vita può essere di gran lunga superiore ai piccoli benefici che ogni singolo prodotto o servizio promette.

# Un'argomentazione a sostegno del principio n. 2: la curva dei rendimenti

La legge dei rendimenti decrescenti è nota a chiunque studi economia. Si applica alla crescita dei processi produttivi e dice, in pratica, che l'investimento di maggiori risorse in un processo non corrisponde, sempre, a un incremento della produzione. Alla fine si raggiunge un limite naturale e i profitti che derivano da un investimento

continuo cominciano a calare.

Un esempio classico riportato nei libri di testo di economia riguarda i lavoratori di un'ipotetica catena di montaggio per la fabbricazione di automobili. Inizialmente, se aumentiamo il numero dei lavoratori, aumenta la velocità con cui si costruiscono le auto. Se però continuiamo ad aggiungere operai alla catena di montaggio, l'incremento della velocità diventerà sempre minore. Sono diverse le ragioni che potrebbero motivare il cambiamento. Forse, per esempio, inizia a mancare lo spazio in cui collocare fisicamente gli operai, oppure entrano in gioco altri fattori limitanti, come la

velocità massima del nastro trasportatore.

Se applichiamo questa legge a un determinato processo e a una determinata risorsa e sull'asse delle  $y$  riportiamo il valore prodotto e sull'asse delle  $x$  l'ammontare delle risorse investite, otterremo una curva. Inizialmente, quando un incremento crescente delle risorse genera rapidi miglioramenti, la curva sale rapidamente, ma nel tempo, quando i rendimenti diminuiscono, la curva si appiattisce. I parametri esatti di questa *curva dei rendimenti* variano in relazione a diversi processi e risorse, ma l'andamento generale è comune a

molti scenari, caratteristica, questa, che rende la legge una componente fondamentale della moderna teoria economica.

Ho introdotto questo concetto economico nel capitolo dedicato al minimalismo digitale per una ragione: se allarghiamo un po' la definizione di "processo produttivo", la legge dei rendimenti decrescenti si applica ai diversi modi in cui utilizziamo le nuove tecnologie per produrre valore nella nostra vita personale. Se osserviamo questi *processi personali di adozione delle nuove tecnologie* nella prospettiva della legge dei rendimenti decrescenti, troveremo il vocabolario appropriato di

cui abbiamo bisogno per comprendere la validità del secondo principio del minimalismo che stabilisce che ottimizzare la modalità in cui utilizziamo la tecnologia è importante tanto quanto i criteri in base ai quali scegliamo, in primo luogo, di quali tecnologie avvalerci.



Prendendo in esame i processi personali di adozione delle tecnologie, focalizziamoci, in particolare, sull'energia che investiamo cercando di accrescere il valore che questi processi ci offrono: per esempio, tramite una selezione migliore di strumenti o l'adozione di strategie di utilizzo più

efficaci. Se aumentiamo l'apporto di energia che investiamo nell'ottimizzazione, crescerà il valore che ci offre in cambio il processo. In un primo momento, l'aumento di valore sarà cospicuo. Come ci dice la legge dei rendimenti decrescenti, però, alla fine la crescita diminuirà a mano a mano che ci avviciniamo a un limite naturale.

Per essere più concreti, vediamo un breve esempio di natura ipotetica. Presumiamo che per noi sia importante rimanere al passo con quanto accade. Le nuove tecnologie possono certamente venirci in aiuto rispetto a questo obiettivo. Forse, in un primo momento, ci limiteremo a dare un'occhiata ai link

che i feed dei nostri social media ci propongono. Questo processo produce un certo valore, perché ci permette di rimanere più informati di quanto accadrebbe se non utilizzassimo Internet a questo scopo, ma ha un grande margine di miglioramento.

Tenendo a mente ciò, supponiamo d'investire un po' di energia nell'identificare un insieme di siti online di informazioni, selezionato con più cura, da seguire e di trovare un'app, come Instapaper, che ci permetta di "ritagliare" articoli da questi siti e di leggerli tutti insieme nella cornice di una gradevole interfaccia grafica che elimina le pubblicità che ci distraggono.

Questo processo personale di adozione della tecnologia per tenerci informati adesso produce ancora più valore nella nostra vita personale. Magari, come passo finale di questa fase di ottimizzazione, scopriamo, attraverso prove ed errori, che ci è più facile leggere e comprendere articoli complessi quando li ritagliamo per tutta la settimana e poi il sabato mattina ci sediamo comodamente a un tavolo di un bar e li leggiamo da cima a fondo davanti a una tazza di caffè.

A questo punto, gli sforzi per ottimizzare la tecnologia hanno accresciuto notevolmente il valore che otteniamo da questo personale processo

di adozione tecnologica per rimanere informati. Adesso possiamo rimanere aggiornati in una maniera piacevole e che incide in minima parte sul nostro tempo e sulla nostra attenzione durante la settimana lavorativa. Come ci dice la legge dei rendimenti decrescenti, però, probabilmente ci stiamo avvicinando al limite naturale, dopo il quale migliorare questo processo diventerà sempre più difficile. Da un punto di vista tecnico, abbiamo raggiunto l'ultima parte della curva dei rendimenti.

Il secondo principio del minimalismo è molto importante perché la gran parte delle persone investe una minima quantità di energia in questo tipo di

ottimizzazioni. Per utilizzare la terminologia economica appropriata, per i più, i processi personali di adozione delle tecnologie attualmente esistono solo nella prima parte della curva dei rendimenti, ossia nel punto in cui ogni tentativo addizionale di ottimizzare produrrà una crescita massiccia. È per questo che i minimalisti digitali abbracciano il secondo principio, focalizzandosi non solo su *quali* tecnologie adottare, ma anche su *come* utilizzarle.

L'esempio che ho fornito era ipotetico, ma troveremo altri casi simili di ottimizzazione che produce grandi rendimenti quando conosceremo le

storie di minimalisti digitali in carne e ossa. Gabriella, per esempio, si era iscritta a Netflix perché era in cerca di una forma di intrattenimento migliore (e più economica) rispetto alla TV via cavo. In seguito, però, è diventata incline al *binge-watching*, ossia alle “abbuffate televisive”, in cui si ritrovava a guardare molte puntate di una serie televisiva in una breve finestra temporale. La sua produttività professionale ne è stata intaccata e lei era continuamente insoddisfatta. Dopo qualche esperimento, Gabriella ha deciso di ottimizzare il processo: adesso non guarda più Netflix da sola.\* Questa restrizione le permette comunque di apprezzare il valore di Netflix, ma di

farlo in una maniera più controllata, che pone un limite alle possibilità di abuso del mezzo televisivo e rafforza un altro aspetto cui Gabriella attribuisce valore: la propria vita sociale. “Adesso (guardare la TV in streaming) è un’attività sociale invece di un momento di isolamento” mi ha raccontato.

Un’altra ottimizzazione comune tra i minimalisti digitali che ho osservato è rimuovere le app dei social media dal telefono. Possono comunque accedere ai siti dai browser del computer, così non perdono gli importanti benefici per cui rimangono iscritti a quei servizi. Cancellando le app dal telefono, però, hanno eliminato la possibilità di mettersi

a sfogliare i propri account come risposta immediata alla noia. I minimalisti hanno così ridotto marcatamente la quantità di tempo che ogni settimana trascorrono utilizzando questi servizi, mentre ben di poco diminuisce il valore che i social network offrono loro: un processo personale di adozione tecnologica di gran lunga migliore che non ritrovarsi a cliccare e a scrollare le pagine delle app per tutta la giornata, non appena ci salta in mente.

Perché sono in pochi ad aver scelto di ottimizzare i servizi che utilizzano, come hanno fatto Gabriella e altri minimalisti digitali? Le ragioni sono principalmente

due. In primo luogo, molte tecnologie sono relativamente recenti e quindi sembrano ancora rivestire un ruolo innovativo e divertente nella nostra vita. L'aspetto di novità mette in ombra aspetti più seri riguardo al valore specifico che offrono. La novità ovviamente comincia a svanire man mano che l'era dei social media avanza, superando i primi inebrianti anni. Le persone diventeranno sempre più impazienti nei confronti dei difetti di strumenti e servizi. Nelle parole di Max Brooks, autore televisivo di successo: "Dobbiamo rivalutare [il nostro rapporto con] l'informazione online, un po' come abbiamo fatto negli anni Ottanta con l'amore libero." [12]

Il secondo motivo per cui sono in pochi a voler ottimizzare l'utilizzo della tecnologia è più cinico. I grandi conglomerati dell'economia dell'attenzione, responsabili di aver introdotto molte delle nuove tecnologie, non vogliono che ci occupiamo di ottimizzazione. Più tempo dedichiamo ai loro prodotti, più le corporation guadagnano. Di conseguenza, vogliono che noi pensiamo alle loro offerte come a una sorta di ecosistema divertente in cui è sufficiente trascorrere del tempo a gingillarci per incontrare situazioni interessanti. La mentalità generale con cui solitamente utilizziamo queste tecnologie rende più facile sfruttare le nostre vulnerabilità psicologiche.

Al contrario, se pensiamo a questi servizi come a un'offerta scelta di funzionalità che possiamo ottimizzare con cura, perché ci siano utili nello specifico, allora quasi sicuramente dedicheremo loro un tempo minore. Ecco perché le aziende dei social media sono intenzionalmente vaghe nel descrivere i propri prodotti. La missione aziendale di Facebook, per esempio, è espressa in questi termini: “Dare alle persone il potere di creare comunità e rendere il mondo più unito.”[13] In generale è un obiettivo positivo, ma non è chiaro come possiamo utilizzare Facebook per raggiungere un simile risultato. Ci viene suggerito che è sufficiente entrare nell'ecosistema e

cominciare a condividere e a creare contatti e così, alla fine, accadranno cose belle.

Una volta che ci siamo liberati di questa mentalità, però, e cominciamo a vedere le nuove tecnologie semplicemente come strumenti che possiamo utilizzare selettivamente, riusciremo ad abbracciare pienamente il secondo principio del minimalismo e cominciare a ottimizzare accanitamente. Così potremo cogliere i vantaggi dello scavalcare la curva dei rendimenti. Capire quali nuove tecnologie sono utili per noi è semplicemente il primo passo per migliorare la nostra vita. I veri benefici arrivano quando iniziamo a

sperimentare per capire come utilizzarle al meglio.

## Un'argomentazione a sostegno del principio n. 3: le lezioni dell'hackeraggio amish

Gli amish complicano ogni discussione riguardo all'impatto della tecnologia moderna sulla nostra cultura. L'idea che solitamente si ha di questa comunità sociale e religiosa è che siano come

congelati nel tempo, riluttanti all'adozione di ogni nuova tecnologia che sia stata introdotta dopo la seconda metà dell'Ottocento, quando cominciarono a stabilirsi in America. Secondo questa prospettiva, le comunità amish desiderano vivere come in un museo dell'antichità, come una curiosità di altri tempi.

Ma poi, parlando con ricercatori e scrittori che studiano seriamente gli amish, si cominciano a sentire notizie discordanti che confondono le acque. John Hostetler, per esempio, che ha scritto il libro più importante dedicato alla società amish, afferma: "Le comunità amish non sono relitti di un'era

passata.[14] Sono invece manifestazioni di una diversa forma di modernità.” Lo studioso di cultura digitale Kevin Kelly, che ha trascorso molto tempo nella comunità amish di Lancaster County, va oltre e scrive: “Non si può proprio dire che la vita degli amish sia antitecnologica. Infatti, nel corso delle visite alla loro comunità, ho scoperto che sono hacker e pensatori ingegnosi, i massimi esponenti del fai-da-te. Spesso, sorprendentemente, sono a favore della tecnologia.”[15]

Come illustra dettagliatamente Kelly nel libro *Quello che vuole la tecnologia*, la concezione semplificatrice secondo cui gli amish

sono “luddisti” che sabotano la tecnologia svanisce quando ci avviciniamo a una fattoria amish dove “lungo la strada, è possibile vedere un ragazzo amish con cappello di paglia e bretelle che pattina con i rollerblade.”[16] In alcune comunità amish è diffuso l’uso dei trattori, ma solo con ruote metalliche, in modo che non possano andare su strada, come le auto. In alcuni casi si utilizzano trebbiatrici a benzina, ma sono necessari cavalli per trainare il “marchingegno fumoso e rumoroso”. [17] I telefoni personali (cellulari o fissi) sono quasi sempre vietati, ma in molte comunità c’è una cabina telefonica.

La maggior parte delle comunità vieta il possesso di automobili, ma gli amish sono soliti viaggiare a bordo di auto guidate da altri. Kelly riferisce che l'uso dell'elettricità è diffuso, ma solitamente è proibito l'allacciamento alla rete comunale. Si usano i pannolini usa e getta e anche i fertilizzanti chimici. In un brano memorabile,[\[18\]](#) Kelly racconta di aver fatto visita a una famiglia che adoperava una fresatrice di precisione controllata da un computer da 400.000 dollari, per produrre i pezzi di ricambio necessari alla comunità. A far funzionare la macchina era la figlia di dieci anni, con indosso la tipica cuffietta. Il macchinario era conservato dietro la scuderia.

Kelly non è l'unico ad aver notato la complessa relazione che gli amish intrattengono con le tecnologie moderne. Donald Kraybill, professore all'Elizabethtown College e co-autore di una pubblicazione sugli amish, sottolinea i cambiamenti avvenuti da quando sempre più esponenti delle comunità scelgono di lavorare come imprenditori anziché come contadini. Racconta di una falegnameria amish con diciannove impiegati che usano trapani, seghe e pistole sparachiodi, ma, invece di connettersi alla rete elettrica municipale, preferiscono usare pannelli solari e generatori a diesel. Un altro imprenditore amish ha aperto un sito Internet aziendale, ma ne ha affidato la

gestione a una compagnia apposita. Kraybill ha coniato un'espressione per definire le modalità sottili e ingegnose con cui queste start-up utilizzano la tecnologia, ossia "hackeraggio amish".<sup>19</sup>

Quanto osservato finora liquida la credenza popolare secondo cui gli amish rifiutano tutte le nuove tecnologie. Che cosa succede, in realtà, tra gli amish? Gli amish, a quanto risulta, fanno qualcosa che, nella nostra epoca di consumismo impulsivo e complesso, è sorprendentemente radicale e semplice. Partono dai propri valori fondamentali, poi lavorano a ritroso chiedendosi se una certa tecnologia arrechi più danni

che benefici rispetto a quei valori. Come spiega Kraybill, si confrontano con queste domande: “Ci sarà utile o dannosa? Sosterrà la nostra vita comunitaria o sarà un fattore di divisione?”[20]

Quando emerge una nuova tecnologia, solitamente in ogni comunità amish c'è un “alfa geek” (per utilizzare un'altra espressione di Kelly), ossia un primo utilizzatore che chiederà al pastore il permesso di provarla. Solitamente il permesso è accordato. L'intera comunità osserverà quindi il primo utilizzatore “con attenzione”, cercando di capire quale impatto possa avere la tecnologia sulle scelte cui la comunità attribuisce

valore. Se si ritiene che l'impatto sia più negativo che utile, la tecnologia viene vietata. In caso contrario è consentita, ma solitamente con alcune limitazioni nell'utilizzo che ne ottimizzano gli aspetti positivi, minimizzando quelli negativi.

Per esempio, a quasi tutti gli amish è vietato il possesso di un'auto, però possono spostarsi a bordo di veicoli guidati da altri. Questa scelta dipende dall'impatto che il possesso di un'automobile può avere sul tessuto sociale della comunità. Come spiega Kelly: "Quando le auto hanno fatto la loro comparsa all'inizio del secolo scorso, gli amish si sono accorti che chi

possedeva un'auto aveva preso l'abitudine di allontanarsi dalla comunità, la domenica, per un'escursione o una visita in altre città, invece di andare a trovare la propria famiglia o i parenti e gli amici ammalati, mentre il sabato non frequentava più i negozi locali.”[21] Come un membro della comunità amish ha spiegato a Kraybill: “Quando le persone si allontanano dalle comunità amish, la prima cosa che fanno è acquistare un'auto.”[22] Di conseguenza, in quasi tutte le comunità è vietato il possesso di un'auto.

Questo modo di pensare spiega anche perché un contadino amish può

possedere un pannello solare o connettere strumenti elettrici a un generatore, ma non può allacciarsi alla rete municipale. Non è la corrente elettrica il problema, ma la connessione troppo forte che s'instaurerebbe con il mondo esterno alla comunità locale, violando l'impegno degli amish ad attenersi all'insegnamento biblico: "Siate nel mondo, ma non del mondo."

Se osservi questo approccio più sottile alla tecnologia non puoi più sminuire lo stile di vita amish come una curiosità d'altri tempi. Come ha spiegato John Hostetler, la loro filosofia non implica il rifiuto della modernità, ma ne rappresenta "una forma diversa". Kevin

Kelly si spinge oltre affermando che è una forma di modernità che non possiamo ignorare considerate le nostre difficoltà attuali. “In ogni discussione sul valore dell’evitare la presa che la tecnologia esercita su di noi creando dipendenza” scrive “gli amish si distinguono come un’alternativa che merita rispetto.”[23] È importante comprendere che cosa esattamente rende questa alternativa degna di rispetto. È proprio in questi benefici, infatti, che troveremo una forte argomentazione per il terzo principio del minimalismo, secondo cui decidere di valutare e scegliere che cosa accogliere nella nostra vita può essere più importante persino dell’impatto effettivo delle

decisioni prese.



Al cuore della filosofia amish riguardo alla tecnologia c'è questo patto: gli amish danno la priorità ai benefici che nascono da un uso intenzionale della tecnologia rispetto agli eventuali svantaggi derivanti dalla scelta di non utilizzare certe tecnologie. La loro scommessa è che *la scelta consapevole paga più della comodità*, e sembrano avere ragione. Gli amish sono una presenza stabile in America da più di duecento anni, un periodo di rapida modernizzazione e sconvolgimenti culturali. A differenza di alcune sette religiose che cercano di intrappolare i

propri membri con minacce e il divieto di entrare in contatto con il mondo esterno, gli amish continuano a praticare il *Rumspringa*. Durante questo periodo rituale, che comincia all'età di sedici anni, i giovani amish hanno il permesso di allontanarsi da casa e provare a vivere nel mondo esterno, al di fuori delle restrizioni della propria comunità. Sono loro poi a scegliere, dopo aver visto a che cosa rinunciano, se accettare o no il battesimo nella Chiesa amish. Secondo alcuni calcoli sociologici, la percentuale di giovani amish che decide di rimanere a far parte della comunità dopo il *Rumspringa* oscilla tra l'80 e il 90%.[\[24\]](#)

Occorre far attenzione, però, a non spingere troppo in là l'organizzazione degli amish come esempio di una vita ricca di significato. Le restrizioni che regolano ogni comunità, chiamate *Ordnung*,[\[25\]](#) sono solitamente decise e imposte da un gruppo di quattro uomini – un vescovo, due sacerdoti e un diacono – che prestano servizio per tutta la vita. Due volte all'anno si tiene una cerimonia di condivisione in cui è possibile esporre le proprie lamentele riguardo all'*Ordnung* e chiedere l'appoggio degli altri membri della comunità, ma molti tra cui in particolare le donne non godono di questo diritto.

In quest'ottica gli amish evidenziano

il principio secondo cui agire intenzionalmente riguardo alla tecnologia può essere un valore di per sé, ma il loro esempio lascia aperta la domanda se il valore persisterebbe anche una volta eliminate le spinte più autoritarie delle comunità. Fortunatamente, abbiamo buone ragioni di credere che sia così.

È utile il paragone con la Chiesa mennonita, che apparentemente è su posizioni simili. Come gli amish, i mennoniti accolgono il principio biblico di “essere nel mondo, ma non del mondo”, che li porta a scegliere la semplicità e a diffidare delle mode culturali che minacciano i valori di base

di una comunità forte e di una vita virtuosa. A differenza degli amish, però, i mennoniti includono nella comunità membri più liberali che si integrano nella società più allargata, assumendosi la responsabilità personale di prendere decisioni coerenti con i principi della Chiesa. Questa situazione ci offre l'opportunità di osservare come si applicano i principi degli amish in relazione alla tecnologia, in assenza di un Ordnung autoritario.

Desideroso di vedere questa filosofia in azione, ho organizzato un incontro con una mennonita liberale di nome Laura, un'insegnante che vive con il marito e la figlia ad Albuquerque, nel New Mexico.

Laura frequenta una chiesa mennonita e abita in un quartiere dove vive almeno un'altra dozzina di famiglie mennonite, aspetto che la mantiene in contatto con i valori della comunità. Ma è lei a decidere del proprio stile di vita. E questo non le ha impedito di scegliere consapevolmente, in rapporto alla tecnologia. La realtà di questa situazione emerge con chiarezza, in particolare, se osserviamo la sua decisione più radicale, ossia la scelta di non avere uno smartphone.

“Non penso che ne farei buon uso” mi ha spiegato. “Non mi fido della mia capacità di ignorarlo. Quando esco di casa, non mi perdo in mille distrazioni,

sono libera da tutto questo.”[26] Molti criticherebbero la scelta di lasciare a casa il telefono pensando a tutte le attività che facilita (leggermente), dal consultare le recensioni di un ristorante in una città che non conosciamo all’uso del GPS. Laura, però, non si preoccupa di perdere questi piccoli vantaggi. “Trascrivere le indicazioni prima di uscire di casa non è particolarmente faticoso per me” dice. Laura è contenta di sostenere aspetti che considera di grande valore, come la possibilità di entrare in contatto con persone che ama e apprezzare la vita in ogni momento. Durante la nostra conversazione, Laura ha sottolineato l’importanza di stare accanto alla figlia, anche quando si

annoia, e il valore che attribuisce ai momenti trascorsi in compagnia degli amici, libera da distrazioni. Mette inoltre in relazione l'impegno a essere una "consumatrice consapevole" con questioni di giustizia sociale, che rivestono un ruolo molto importante anche nella Chiesa mennonita.

Come per gli amish che sono appagati senza le moderne comodità, un'importante fonte di soddisfazione che Laura trae dalla vita senza smartphone è la scelta in sé. "La decisione (di non utilizzare uno smartphone) mi dà un senso di autonomia" mi ha detto. "Tengo sotto controllo il ruolo che la tecnologia ha nella mia vita." Dopo un momento di

esitazione, ha aggiunto: “A volte provo un pizzico di compiacimento”. Ciò che Laura definisce modestamente “compiacimento” è quasi certamente qualcosa di più importante per il benessere delle persone: è il significato che la nostra vita assume quando agiamo intenzionalmente.



Mettendo insieme tutte queste tessere, troviamo un'argomentazione forte a sostegno del terzo principio del minimalismo. È una filosofia molto

efficace, perché è appagante scegliere con cura gli strumenti che utilizziamo, e solitamente ci offre un beneficio molto più grande rispetto alla perdita di quanto avrebbero da offrirci i servizi che decidiamo di non utilizzare.

Ho lasciato questo principio per ultimo perché offre la lezione indubbiamente più importante. Come dimostra il contadino amish che guida felicemente il proprio carro a cavalli o la donna mennonita che vive in città appagata del proprio telefono vecchio stile, è l'impegno al minimalismo in sé il nucleo centrale del sentimento di soddisfazione. L'euforia della comodità è passeggera e la sensazione fastidiosa

di aver perso qualcosa svanisce rapidamente, ma la lucidità importante che traiamo dalla scelta di gestire ciò che reclama il nostro tempo e la nostra attenzione persiste.

## Un consiglio antico sotto una luce nuova

L'idea centrale del minimalismo, ossia che meno è meglio, non è una novità. Come accennato nell'introduzione, è un concetto che risale all'antichità e da allora è stato riproposto a più riprese. Non deve quindi sorprendere che questa

antica idea si applichi alle nuove tecnologie che caratterizzano così tanto il nostro tempo.

Detto questo, i due decenni trascorsi sono stati caratterizzati anche dalla rinascita di una proposta tecno-massimalista che, in ambito tecnologico, afferma che più è meglio: più connessioni, più informazione, più opzioni. Questa filosofia sfrutta con intelligenza le somiglianze con l'ideale dell'umanesimo liberale di offrire agli individui una maggiore libertà, facendo così apparire vagamente illiberale la scelta di evitare una popolare piattaforma di social media o di non seguire l'ultimo pettegolezzo online.

È un collegamento ovviamente solo apparente. Appaltare la propria autonomia a un conglomerato dell'economia dell'attenzione, come facciamo quando ci iscriviamo senza pensarci a qualunque nuovo servizio proposto dalla Silicon Valley, è l'opposto della libertà e probabilmente sminuirà la nostra individualità. Dal momento che attualmente le argomentazioni massimaliste sono sostenute a gran forza, in questo capitolo ho ritenuto necessario difendere a squarciagola il minimalismo. Persino le idee antiche richiedono di essere indagate con nuove ricerche che ne evidenzino l'attuale rilevanza.

Quando si parla di nuove tecnologie, quasi sempre “meno è meglio”. Spero che quanto detto finora abbia chiarito le argomentazioni su cui si fonda questa affermazione.

\* Gabriella non è la sola ad aver scelto questa modalità di ottimizzazione. Sono rimasto sorpreso nello scoprire che molti minimalisti digitali (di solito giovani) trovano un buon equilibrio nella decisione di limitare l’entertainment in streaming alle situazioni di socialità.

1 Leonid Bershidsky, “How I Kicked the Smartphone Addiction – and You Can Too”, *New York Post*, 2 settembre 2017, <https://nypost.com/2017/09/02/how-i->

kicked-the-smartphone-addiction-and-you-can-too/.

2 I *case studies* dei minimalisti digitali citati in questo capitolo si basano sullo scambio di email tra i soggetti e l'autore.

3 Thoreau, *Walden* cit.

4 Thoreau, *Walden* cit.

5 Thoreau, *Walden* cit.

6 Frédéric Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*, Garzanti, Milano 2016.

7 Thoreau, *Walden* cit.

8 Thoreau, *Walden* cit.

9 Thoreau, *Walden* cit.

10 Thoreau, *Walden* cit.

11 Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare* cit.

12 Max Brooks, intervistato da Bill Maher,

*Real Time with Bill Maher*, HBO, 17 novembre 2017.

13 “What Is Facebook’s Mission Statement?”, FAQ, Facebook Investor Relations,  
<https://investor.fb.com/resources/default.aspx>, visitato 16 marzo 2019.

14 John A. Hostetler, *Amish Society*, 4a ed., Johns Hopkins University Press, Baltimora 1993.

15 Kevin Kelly, *Quello che vuole la tecnologia*, Codice, Torino 2011.

16 *Ibid.*

17 *Ibid.*

18 *Ibid.* Kelly in realtà sta parlando di una famiglia di mennoniti, che hanno norme più rigide, ma il confine tra i due gruppi religiosi è piuttosto sfumato, pertanto l’esempio è rilevante ai nostri fini.

19 Jeff Brady, “Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful”, *All Things Considered*, NPR, 2 settembre, 2013,

<https://www.npr.org/sections/alltechconsidered/2013/09/02/217287028/amish-community-not-anti-technology-just-more-thoughtful?t=1552745402849>.

20 *Ibid.*

21 Kelly, *Quello che vuole la tecnologia* cit.

22 Donald B. Kraybill, Karen M. Johnson-Weiner e Steven M. Nolt, *The Amish*, Johns Hopkins University Press, Baltimora 2013.

23 Kelly, *Quello che vuole la tecnologia* cit.

24 “Rumspringa: Amish Teens Venture into Modern Vices”, *Talk of the Nation*, NPR, 7 giugno 2006,

<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572>.

25 Per saperne di più sulla società amish e in particolare sull'*Ordnung* e sul ruolo delle donne, si veda il sondaggio di David

Friedman:

[http://www.daviddfriedman.com/Academic/Course\\_Pages/legal\\_systems\\_very\\_different\\_12/Book\\_Draft/Systems/AmishChapter.html](http://www.daviddfriedman.com/Academic/Course_Pages/legal_systems_very_different_12/Book_Draft/Systems/AmishChapter.html)

26 Laura, intervista telefonica con l'autore, 16 dicembre 2017.

# Capitolo 3

## **Il decluttering digitale**

Perché diventare (in poco tempo) minimalisti

Supponendo che vi abbia convinti che il minimalismo digitale è interessante, il

passo successivo è capire come adottare questo stile di vita. Per esperienza, dico che cambiare gradualmente le proprie abitudini, una alla volta, non funziona molto bene. Il fascino calcolato dei prodotti proposti dall'economia dell'attenzione, combinato con l'attrattiva della comodità, smorzerà il vostro slancio iniziale fino a quando scivolerete all'indietro, tornando al punto di partenza.

Suggerisco invece una trasformazione rapida, che si verifichi in un periodo di tempo breve. Sarà importante agire con decisione, perché i risultati permangano. Definisco questo metodo particolare e rapido decluttering digitale. E funziona

così.

## Il metodo del decluttering digitale

1. Ritagliatevi un periodo di trenta giorni in cui vi prenderete una pausa dalle tecnologie che non sono fondamentali per la vostra vita.
2. Durante questa pausa, sperimentate e riscoprite attività e comportamenti che trovate appaganti e ricchi di significato.
3. Alla fine della pausa reintroducete

le tecnologie opzionali, partendo da una tabula rasa. Individuate e definite a quale valore ogni tecnologia offra supporto e come la userete per ottimizzare quel valore.

Proprio come per il decluttering dell'ambiente domestico, questo esperimento è un'occasione di reset per la nostra vita digitale, in cui eliminiamo ogni dispositivo e servizio sviante e ogni abitudine compulsiva che forse, nel tempo, abbiamo introdotto nel nostro mondo senza rifletterci. Sostituiremo queste cose con nuovi comportamenti scelti intenzionalmente e ottimizzati, in puro stile minimalista, perché sostengano i nostri valori anziché

sovvertirli.

Come abbiamo visto in precedenza, nella seconda parte del libro troveremo idee e strategie per scegliere quale sarà il nostro stile di vita minimalista, in modo che sia sostenibile sul lungo termine. Vi suggerisco, però, di cominciare con il decluttering proposto in questa sezione. In seguito, quando la trasformazione ha avuto inizio, passeremo a leggere i capitoli successivi per ottimizzare le nostre scelte. Come spesso accade, cominciare è il passo più importante. Tenendolo bene a mente, adesso osserveremo più in dettaglio il momento del decluttering. Per fortuna, come spiegherò, per capire

come applicare il metodo con successo non è necessario partire da zero. Molti altri hanno già percorso questo cammino.



Ai primi di dicembre del 2017, inoltrai un messaggio alla mia mailing list, sintetizzando le idee principali del metodo. “Cerco volontari” scrissi “disposti a sperimentare un decluttering digitale nel mese di gennaio e ad aggiornarmi sui propri progressi.” Mi aspettavo la risposta di quaranta o cinquanta intrepidi lettori che si offrirono come volontari. Mi sbagliavo. Si proposero 1600 persone e richiamammo persino l’attenzione dei

media nazionali.[1]

A febbraio cominciarono ad arrivare i resoconti dei partecipanti all'esperimento. Volevo capire bene quali regole d'uso avessero stabilito durante il decluttering e come avessero trascorso quel periodo di trenta giorni. Ero particolarmente interessato a conoscere i criteri in base ai quali avevano deciso di reintrodurre le tecnologie nella loro vita.

Dopo aver esaminato centinaia di analisi approfondite, sono giunto a due conclusioni. Prima di tutto, il decluttering digitale funziona. I partecipanti erano rimasti sorpresi nello

scoprire fino a che punto la loro vita si fosse riempita di comportamenti automatici e tic compulsivi. La semplice decisione di spazzare via questi detriti e di cominciare da zero a organizzare il proprio mondo digitale li aveva sollevati di un peso psicologico che non sapevano di portare e che li stava abbattendo a poco a poco. Il decluttering li ha condotti a ottimizzare le proprie scelte digitali, in una maniera che istintivamente sentivano “giusta” per loro.

La seconda conclusione cui sono giunto con chiarezza è che il processo del decluttering è insidioso. Un numero rilevante di persone ha interrotto

l'esperimento prima che fossero trascorsi trenta giorni. È interessante notare che, in gran parte, in questi casi il problema non è stata la scarsa forza di volontà. Più spesso si è trattato di piccoli errori nella fase di attuazione. Tipicamente, per esempio, le regole per la restrizione tecnologica erano troppo vaghe o troppo ferree. Un altro errore è stato non pianificare delle alternative con cui *sostituire* le tecnologie durante il decluttering, ritrovandosi così in preda all'ansia e alla noia. Anche chi ha affrontato l'esperimento semplicemente come un periodo di detox, il cui obiettivo era unicamente prendersi una pausa dalle proprie abitudini digitali prima di ritornare ai soliti sistemi, ha

incontrato difficoltà. Un detox momentaneo è un proposito molto più modesto rispetto a un cambiamento di vita definitivo. Di conseguenza, per la mente è molto più facile sovvertire le nostre decisioni quando il gioco si fa duro.

A partire da questa seconda conclusione, dedicherò il resto del capitolo a fornire spiegazioni chiarificanti e suggerimenti per le tre fasi del decluttering che ho elencato in precedenza. Per ogni fase, fornirò esempi dettagliati tratti dai resoconti forniti dai partecipanti all'esperimento, per aiutarvi a evitare insidie e per ottimizzare la possibilità di successo.

# Fase n. 1: Definite le regole d'uso per la tecnologia

Nei trenta giorni del decluttering digitale dovrete prendervi una pausa dalle “tecnologie non necessarie”. Il primo passo del decluttering, quindi, consiste nel definire quali tecnologie ricadono nella categoria “non necessarie”.

Parlando di *tecnologia*, mi riferisco alla classe generale di strumenti che, nel libro, abbiamo chiamato “nuove tecnologie” e che include app, siti

Internet e strumenti digitali simili cui accediamo dallo schermo del computer o dallo smartphone e il cui scopo è intrattenerci, informarci o metterci in contatto con le altre persone. I messaggi di testo, Instagram e Reddit sono esempi delle tecnologie che occorrerà prendere in considerazione quando organizziamo il decluttering digitale. Il forno a microonde, la radio e lo spazzolino elettrico non ne fanno parte.

Un interessante caso particolare portato alla mia attenzione da molti partecipanti durante l'esperimento di decluttering è quello dei videogiochi. Non rientrano pienamente nella categoria delle “nuove tecnologie”, dal

momento che erano in circolazione già da decenni prima della rivoluzione dei network digitali e dei cellulari sviluppatasi negli ultimi vent'anni. Molte persone – soprattutto giovani uomini – provano un'attrazione compulsiva nei confronti dei videogiochi che ha molte somiglianze con quella per le nuove tecnologie. Joseph, un imprenditore di ventinove anni, mi ha raccontato di sentirsi “irrequieto e insoddisfatto senza videogame con cui occupare il tempo libero”.[\[2\]](#) Ha finito così per classificare i videogiochi, insieme alla lettura compulsiva di molti blog, come uno degli aspetti della propria vita digitale che lo stavano logorando. Se,

come Joseph, pensate che i videogiochi siano una parte importante della vostra attività digitale, sentitevi liberi di inserirli nell'elenco delle tecnologie da prendere in esame al momento di definire le regole del decluttering.

Un altro caso borderline è la televisione che, nell'epoca dello streaming, è un termine vago che include molti diversi tipi di intrattenimento visivo. Prima dell'esperimento di decluttering, ero incerto se considerare Netflix e i servizi equivalenti come una tecnologia non necessaria. Il feedback che ho ricevuto dai partecipanti all'esperimento è stato però inequivocabile: è da considerarsi come

una tecnologia non necessaria. Come mi ha raccontato Kate, consulente gestionale: “Avrei tantissime idee da sperimentare, ma, ogni volta che mi fermo a riflettere, Netflix cattura la mia attenzione.” È importante includere la TV in streaming tra le tecnologie da prendere in esame quando definiamo le regole per il decluttering.

Una volta che avremo individuato le tecnologie che ci interessano, dovremo decidere quali sono “superflue” al punto da potercene privare per i trenta giorni del decluttering. Il mio metodo generale è il seguente: considero una tecnologia superflua a meno che privarmene temporaneamente danneggi o disturbi in

modo rilevante la quotidianità della mia vita professionale o personale. Questo standard ci porta a valutare la maggior parte delle tecnologie come necessaria. Se per esempio smettiamo di controllare le email, ci saranno risvolti negativi sulla nostra carriera. Non possiamo quindi usare l'esperimento del decluttering come scusa per non guardare la posta per un mese. In maniera simile, se per lavoro è necessario che monitoriamo occasionalmente Facebook Messenger per reclutare nuovi studenti (com'era il caso di Brian, un docente di musica che aveva partecipato all'esperimento), allora, ovviamente, non possiamo considerarla un'attività superflua.

Sotto l'aspetto della vita personale, possiamo escludere dall'esperimento le tecnologie che ci aiutano logisticamente. Se nostra figlia ci manda messaggi di testo per dirci quando possiamo passare a prenderla dopo gli allenamenti di calcio, è importante che continuiamo a utilizzare i messaggi a questo scopo. Non sono da eliminare nemmeno le tecnologie senza cui potremmo incappare in seri problemi relazionali: per esempio, se usiamo FaceTime per parlare con la moglie o il marito in missione per l'esercito fuori dai confini nazionali.

È importante però non confondere “dannoso” con “scomodo”. È scomodo

non accedere per trenta giorni a un gruppo Facebook su cui troviamo indicati gli eventi che si svolgono all'università. Se non riceviamo questo tipo di informazioni per trenta giorni, però, non ne saremo danneggiati e potremmo invece trovare modi più interessanti di impiegare il nostro tempo. Similmente, diversi partecipanti all'esperimento del decluttering sostenevano che per loro era necessario continuare a adoperare i servizi di messaggistica istantanea come WhatsApp o Facebook Messenger, perché era la soluzione più semplice per rimanere in contatto con gli amici lontani. Potrebbe sembrare vero ma, in molti casi, le relazioni sopravvivono a

un mese senza contatti.

L'aspetto più importante è che la scomodità potrebbe rivelarsi utile. Interrompere i contatti superficiali con gli amici che vivono in altri Paesi potrebbe aiutarci a chiarire, in primo luogo, quali di queste amicizie sono importanti e vere e aiutarci così a rafforzare i rapporti. È proprio quanto è successo ad Anya, una partecipante bielorusa che sta studiando in un'università americana. Come ha dichiarato al *New York Times* per un articolo sull'esperimento, prendere un periodo di pausa dai contatti online con gli amici lontani l'ha aiutata a "sentirsi più coinvolta emotivamente nei momenti

trascorsi in compagnia [...]. Dal momento che i contatti erano meno frequenti, volevamo trarre il più possibile da quell'esperienza".[3] Uno studente del secondo anno di nome Kushboo mi ha detto, più semplicemente: "In poche parole, ho perso i contatti solamente con le persone con cui non volevo (o che non volevano) rimanere in contatto."

L'ultimo consiglio è di adottare un *protocollo operativo* quando ci si rapporta a una tecnologia che è in gran parte superflua, con l'eccezione di un paio di casi importanti. Il protocollo specifica esattamente *come* e *quando* utilizzare una particolare tecnologia,

permettendoci così di adoperare la tecnologia per alcune finalità importanti, evitando però di accedervi di continuo e illimitatamente.

Una scrittrice freelance di nome Mary, per esempio, desiderava distaccarsi per un po' di tempo dai messaggi di testo sul cellulare. (“La mia famiglia è molto numerosa e siamo abituati a scambiarci frequenti messaggi di testo” mi ha detto.) Quando il marito di Mary era in viaggio, cioè spesso, a volte le inviava messaggi che necessitavano una risposta immediata. Mary ha scelto di modificare le impostazioni del telefono in modo da ricevere una notifica speciale per i

messaggi del marito, ma ha eliminato le notifiche provenienti da tutti gli altri messaggi. In maniera simile, un consulente ambientale di nome Mike aveva bisogno di leggere le email, ma voleva smettere di controllare continuamente la posta in arrivo, quindi ha stabilito la regola di accedere al server di posta tramite il pc e non dal cellulare.

Un informatico di nome Caleb aveva deciso che poteva continuare ad ascoltare i podcast, ma solo nelle due ore di spostamenti per raggiungere il lavoro e per rientrare a casa. (“Il pensiero di limitarmi ad ascoltare qualunque cosa la radio trasmettesse mi

spaventava” ha spiegato.) Brooke, che si descriveva come un’attrice, un’educatrice e una mamma full time, ha deciso che voleva smettere di utilizzare completamente Internet ma, perché fosse possibile, individuò due eccezioni: ricevere e scrivere email e acquistare prodotti per la casa su Amazon.

Ho osservato che le persone sanno essere molto creative nel trovare soluzioni per ridurre l’utilizzo dei media anziché privarsene del tutto. Uno studente universitario del primo anno, di nome Ramel, ha scelto di non guardare media in streaming a *eccezione* delle occasioni in cui è con altre persone, motivando così la propria decisione:

“Non volevo allontanarmi dalle situazioni sociali.” Per Nathaniel, docente, l'intrattenimento di alta qualità in streaming non costituiva un problema, ma era preoccupato di indulgere nel binge-watching, quindi, con intelligenza, ha fissato un limite: “Non più di due episodi di serie TV alla settimana.”

Direi che circa il 30% delle regole adottate dai partecipanti è costituito da restrizioni che seguono un determinato protocollo operativo, mentre il restante 70% è un divieto assoluto di utilizzo di una tecnologia in particolare. In generale, troppi protocolli operativi potrebbero rendere difficile l'esperimento del decluttering, ma quasi

tutte le persone hanno bisogno almeno di un paio di queste restrizioni più elastiche, che non precludano completamente l'uso di una certa tecnologia.



Per riassumere i punti principali di questa fase:

- Il decluttering digitale è rivolto principalmente alle nuove tecnologie, come app, siti Internet e altri servizi cui è possibile accedere tramite un computer o lo schermo del telefono. Nella categoria rientrano quasi sempre anche videogame e video in

streaming.

- Prendete una pausa di trenta giorni da tutte le nuove tecnologie che giudicate “superflue”, designando con questo termine le tecnologie cui potete rinunciare senza danni e senza incontrare grossi problemi nella vita professionale e personale. In alcuni casi, vi asterrete completamente dall’utilizzo della tecnologia superflua, mentre in altri casi potete definire un protocollo operativo che stabilisca esattamente quando e come utilizzare la tecnologia durante il periodo di pausa.
- Alla fine vi ritroverete con un

elenco di tecnologie vietate e alcuni protocolli operativi.

Scrivete tutto e mettete gli appunti in un luogo dove potrete vederli tutti i giorni. Per superare il periodo di prova con successo è molto importante definire con chiarezza ciò che potete e ciò che non potete fare.

## Fase n. 2: Prendetevi trenta giorni di pausa

Adesso che avete individuato le regole di utilizzo della tecnologia, il passo successivo del decluttering digitale consiste nel seguire le regole per trenta

giorni.\* In un primo momento è probabile che sarà difficile vivere senza tecnologia. La vostra mente ha sviluppato determinate aspettative riguardo al divertimento e all'intrattenimento che saranno disattese se eliminerete le tecnologie superflue dalla vostra esperienza quotidiana. Il cambiamento può rivelarsi spiacevole.

Molte persone che hanno partecipato all'esperimento di decluttering, però, riferiscono che le sensazioni di disagio si affievoliscono dopo una o due settimane. Brooke ha descritto la propria esperienza con queste parole:

I primi due giorni sono stati sorprendentemente difficili. Le

abitudini da cui ero diventata dipendente sono emerse con una chiarezza impressionante. Quando mi ritrovavo ad aspettare in coda, nei momenti liberi tra un'attività e l'altra, nei momenti di noia, se avevo voglia di dare un'occhiata ai profili delle persone che mi piacciono, se desideravo distrarmi, se volevo semplicemente “controllare un'informazione”: cercavo il telefono e poi mi ricordavo che ciò che cercavo non c'era più.

Poi però la situazione è migliorata. “Più il tempo passava, più i sintomi del detox svanivano e ho cominciato a dimenticarmi del telefono” ha spiegato.

Daria, una giovane consulente gestionale, ha raccontato che nei primi giorni dell'esperimento continuava a

prendere il telefono dalla borsa per poi rendersi conto di aver rimosso tutte le app di social media e informazioni. Sul telefono era rimasta solo l'app che le consentiva di controllare le informazioni meteo. “Nelle prime tre settimane” ha raccontato Daria “conoscevo le condizioni meteo, ora per ora, di tre o quattro città diverse.” L'impulso a *curiosare* online era troppo forte per riuscire a ignorarlo. Dopo due settimane, però, Daria ha riferito: “Ho perso quasi ogni interesse a navigare in Internet.”

L'esperienza del *detox digitale* è importante perché, alla fine del decluttering, quando reintrodurrete

alcune tecnologie superflue, potrete scegliere con più chiarezza. Consiglio di prendere un lungo periodo di pausa prima di cercare di cambiare la propria esperienza digitale perché, senza la chiarezza del detox, il richiamo della tecnologia influenzerebbe le nostre decisioni. Se scegliessimo di cambiare il modo in cui utilizziamo Instagram proprio in questo momento, probabilmente permetteremmo alla tecnologia di giocare nella nostra vita un ruolo più importante rispetto a quello che le accorderemmo se, prima di prendere la decisione, passassimo trenta giorni senza il servizio.

Come ho accennato in precedenza in

questo capitolo, però, è un errore pensare che il decluttering digitale sia solo un'esperienza detox. L'obiettivo non è semplicemente concedersi una pausa dalla tecnologia. L'intento è quello di innescare un cambiamento stabile nella propria vita digitale. Il momento di detox è semplicemente una prima fase che sostiene il cambiamento.

Tenendo a mente questo, nel periodo di decluttering avete alcuni doveri, oltre all'impegno di seguire le regole d'uso che avete stabilito. Perché il metodo porti a risultati, dovete anche dedicare quel tempo a cercare di riscoprire che cosa è importante per voi e che cosa vi piace fuori dal mondo – scintillante e

sempre in attività – digitale. È fondamentale che lo abbiate capito prima di reintrodurre la tecnologia, alla fine del periodo di decluttering. Nella seconda parte del libro spiegherò perché è più semplice ridimensionare lo spazio che gli strumenti digitali occupano nella nostra vita se coltiviamo alternative di qualità al facile divertimento che queste tecnologie ci offrono. Molte persone utilizzano compulsivamente il cellulare per nascondere un vuoto: non si sono, infatti, impegnate a creare attività e divertimenti piacevoli per il proprio tempo libero. Se riduciamo le facili distrazioni senza colmare il vuoto, la vita può diventare insapore e ciò, con molta probabilità, ci allontanerà dalla

scelta di adottare il minimalismo digitale.

Dedicare i trenta giorni del decluttering a riscoprire che cosa ci piace è importante anche perché le scoperte ci guideranno nella scelta di quali tecnologie vogliamo reintrodurre alla fine del processo. Come già detto, nel reintrodurre la tecnologia sceglieremo quei prodotti e servizi che siano di sostegno a valori specifici per noi importanti. Questo *approccio finalizzato* richiede chiarezza su quali siano effettivamente i nostri fini.

Una nota molto positiva è che per i partecipanti all'esperimento di decluttering è stato più facile del

previsto riprendere a praticare le attività che apprezzavano prima che nella loro vita entrasse il mondo digitale. Una giovane laureata di nome Unaiza trascorreva le proprie serate su Reddit. Durante il decluttering ha convogliato il proprio tempo e le proprie energie nella lettura dei libri che prendeva in prestito dalla biblioteca scolastica e da quella comunale. “Quel mese ho letto otto libri” mi ha raccontato. “Non avrei mai pensato di riuscirci prima.” Un’agente assicurativa di nome Melissa durante il periodo di decluttering ha letto “solo” tre libri, ma ha anche organizzato e riordinato il proprio guardaroba, organizzato cene per gli amici e incontrato più volte il fratello. “Vorrei

che anche lui sperimentasse il decluttering” mi ha detto “perché mi ha irritato osservarlo mentre continuava a guardare il telefono per tutto il tempo in cui abbiamo parlato.” Melissa inoltre ha iniziato a cercare un nuovo appartamento, attività che aveva continuato a rimandare perché le sembrava di non averne il tempo. Alla fine del decluttering ha presentato un’offerta per l’acquisto di una casa, e la proposta è stata accettata.

Durante il decluttering Kushboo ha letto cinque libri. È stata un’impresa importante, perché erano i primi libri che leggeva volontariamente in più di tre anni. Ha anche ripreso a dipingere e a

programmare codici per computer, attività che un tempo amava. “Mi piacevano tantissimo queste attività” ha spiegato “ma ho smesso di praticarle quando ho cominciato i corsi a scuola, perché pensavo di non avere abbastanza tempo.” Caleb ha cercato di capire che cosa gli piacesse fare, e adesso scrive un diario e legge ogni sera prima di dormire. Ha anche cominciato ad ascoltare musica con un giradischi, dall’inizio alla fine, senza auricolari nelle orecchie e senza poter schiacciare il pulsante “skip forward” nei momenti di impazienza. Si è rivelata un’esperienza molto più arricchente rispetto a ciò che Caleb era abituato a fare, ossia avviare Spotify e cercare la

traccia perfetta. Una mamma a tempo pieno di nome Marianna si è dedicata talmente tanto a sperimentare attività creative durante il decluttering da decidere di aprire un blog per condividere i propri lavori ed entrare in contatto con altri artisti. Craig, un ingegnere, ha riferito: “La settimana scorsa mi sono recato alla biblioteca locale per la prima volta da quando i miei figli sono cresciuti... È stato un piacere trovare sette diversi libri che mi sono sembrati interessanti.”

Come molti altri genitori che hanno preso parte all'esperimento, Tarald ha scelto di dedicare il tempo e l'attenzione ritrovati alla propria famiglia. Prima era

insoddisfatto perché si accorgeva che, mentre trascorrevano del tempo con i figli, si distraeva spesso. Al parco giochi, quando i bambini si rivolgevano a lui per avere una conferma di qualcosa che avevano capito e di cui erano fieri, Tarald non prestava loro attenzione perché era assorbito dal proprio telefono. “Ho cominciato a pensare di essermi perso molte di queste piccole vittorie perché sentivo un bisogno ridicolo di controllare le news per l’ennesima volta” mi ha confidato. Durante il decluttering ha riscoperto la soddisfazione di trascorrere del tempo con i propri figli invece di limitarsi a stare vicino a loro solo fisicamente, con gli occhi incollati allo schermo. Adesso

osserva come può sembrare surreale accorgersi di essere l'unico genitore al parco giochi a non tenere gli occhi rivolti verso il basso.

Anche Brooke si è accorta di “comportarsi più consapevolmente” con i propri figli. Non aveva pianificato questo cambiamento. È arrivato come un naturale effetto del decluttering, che ha reso la sua vita “meno frenetica e disattenta”, lasciandole lo spazio per dedicarsi a obiettivi più importanti. Ha ripreso anche a suonare il piano e a studiare cucito, a riprova dell'enorme quantità di tempo che è possibile ritrovare eliminando ogni attività digitale compulsiva, per dare ancora una

volta la priorità a noi stessi.

Brooke ha ben colto l'esperienza del mese di decluttering che in molti hanno raccontato, quando mi ha detto: "Allontanarmi dalla tecnologia per trentun giorni mi ha aiutato a trovare una chiarezza che non sapevo mi mancasse [...] Adesso che da fuori guardo come vivevo prima, mi accorgo che il mondo ha molto altro da offrire!"



Per ricapitolare i punti principali di queste fasi:

- Forse le prime due settimane del decluttering digitale vi

sembreranno difficili e spesso vi ritroverete a contrastare l'impulso di utilizzare i servizi che avete scelto di eliminare. Queste sensazioni, però, svaniranno e il benessere che trarrete dal periodo di detox vi sarà molto utile quando dovrete prendere decisioni chiare alla fine del decluttering.

- Il decluttering digitale non serve unicamente ad allontanarvi con gioia dalla tecnologia invadente per qualche tempo. Nel corso di questo periodo, della durata di un mese, è importante che vi impegniate a sperimentare attività interessanti con cui impiegare il tempo ora libero dalle tecnologie

superflue che avete scelto di eliminare. Dev'essere un periodo di attività e di sperimentazione intensa.

- Dovrete arrivare al termine del decluttering avendo riscoperto quali attività vi procurano una vera soddisfazione e vi permettono di costruire con sicurezza una vita migliore, in cui la tecnologia sia unicamente un sostegno per finalità più importanti.

## Fase n. 3: Reintroducete la tecnologia

Dopo la pausa di trenta giorni arriva la

fase finale del decluttering digitale: il momento di reintrodurre le tecnologie non necessarie. È un passaggio più difficile di quanto potreste pensare.

Alcuni partecipanti all'esperimento hanno affrontato il metodo come se fosse unicamente un detox digitale, reintroducendo tutte le tecnologie superflue alla fine del decluttering. È un errore. L'obiettivo di quest'ultima fase è cominciare da una tabula rasa e permettere che rientrino a far parte della nostra vita solo i prodotti e i servizi tecnologici che superano i nostri elevati standard minimalisti. L'attenzione con cui vi dedicherete a questa fase determinerà se il metodo riuscirà ad

apportare cambiamenti effettivi e duraturi nella vostra vita.

Tenendo questo a mente, per ogni tecnologia superflua che state pensando di reintrodurre, dovete prima di tutto chiedervi: questa tecnologia fornisce un sostegno diretto a qualcosa che ritengo molto importante? È l'unica condizione in base alla quale dovrete permettere a questi strumenti di entrare a far parte della vostra vita. Non conta che vi offrano *un qualche* valore: il minimalista digitale impiega la tecnologia solo perché sia di supporto a ciò che ritiene più importante, ed è felice di rimanere escluso da tutto il resto. Per esempio, nel porvi la prima

domanda, potreste decidere che navigare su Twitter in cerca di qualche distrazione non sia di sostegno a qualcosa che per voi è importante. D'altro canto, però, la possibilità di seguire la crescita del figlio di un cugino lontano tramite le foto postate su Instagram vi sembra che offra un sostegno al valore della famiglia, che ritenete importante.

Quando una tecnologia ha superato questo primo esame, dovrà affrontare un vaglio più selettivo: è la tecnologia che *meglio* può sostenere questo valore? Noi giustifichiamo molte tecnologie che tiranneggiano il nostro tempo e la nostra attenzione perché in qualche maniera

sono, anche solo lontanamente, in relazione con qualcosa che per noi è importante. Il minimalista, invece, misura il valore di queste relazioni e solo le più solide destano il suo interesse. Prendiamo in considerazione l'esempio delle foto del figlio di un nostro cugino lontano postate su Instagram. Abbiamo visto che potremmo giustificare quest'attività pensando che possa offrire sostegno al valore della famiglia. Ma la seconda domanda importante è se sfogliare le foto di Instagram sia il modo *migliore* per sostenere questo valore. Dopo qualche riflessione, la risposta sarebbe probabilmente "no". Una semplice telefonata, una volta al mese circa, si

rivelerebbe probabilmente più utile per mantenere viva la relazione.

Se una tecnologia ha superato entrambe le domande, c'è ancora qualcosa da chiedersi prima di reintrodurre una tecnologia nella nostra vita: come posso utilizzare questa tecnologia per massimizzarne il valore e minimizzarne gli effetti nocivi? Un aspetto che esamineremo nella seconda parte del libro è come molte aziende dell'economia dell'attenzione vogliono che pensiamo ai servizi che offrono in modalità binaria: o li usiamo o non li usiamo. Così riescono a trascinarci nel loro ecosistema grazie a qualche funzionalità che riteniamo importante e

poi, una volta che siamo diventati “utilizzatori”, impiegano l’ingegneria dell’attenzione per sovraccaricarci con opzioni integrate, stimolando il nostro coinvolgimento nel servizio ben oltre il nostro intento originario.

I minimalisti digitali contrastano l’attacco grazie all’adozione di protocolli operativi che definiscono quando e come utilizzare gli strumenti digitali. Non diranno mai: “Uso Facebook perché è utile per la mia vita sociale.” Affermeranno qualcosa di più specifico, come: “Do un’occhiata a Facebook ogni sabato, dal computer, per vedere come se la passano i miei amici più cari e i miei familiari; non ho

installato l'app sul cellulare e ho limitato l'elenco degli amici su Facebook ad alcune relazioni importanti.”

Mettendo insieme tutte le parti, ecco un sommario del processo di screening minimalista.

## **Il vaglio tecnologico del minimalista**

Alla fine del periodo di decluttering, scegliamo di utilizzare una tecnologia se conserva queste caratteristiche:

1. È di sostegno a qualcosa cui attribuiamo un valore

profondo (se ci offre genericamente qualche beneficio non è abbastanza).

2. È il modo migliore per utilizzare la tecnologia a sostegno di questo valore (se non è così la sostituiamo con qualcosa di meglio).
3. Riveste un ruolo nella nostra vita limitato da un protocollo operativo che specifica *quando* e *come* utilizzarla.

Possiamo utilizzare questi criteri per ogni nuova tecnologia che pensiamo di adottare. Se però li applichiamo al termine del decluttering digitale diventano particolarmente efficaci, perché il periodo di pausa dalle

tecnologie ci dà chiarezza rispetto a quali sono i nostri valori e ci restituisce la fiducia che la nostra vita non debba aderire passivamente allo status quo del digitale. Forse anche per voi, come per molti dei partecipanti all'esperimento di decluttering, il ruolo che la tecnologia rivestirà nella vostra vita sarà piuttosto diverso dopo che avrete reintrodotti i prodotti e i servizi che hanno superato lo screening (e solo se sono in linea con un determinato protocollo operativo).

Un ingegnere elettronico di nome De, per esempio, è rimasto sorpreso nello scoprire di aver sviluppato una dipendenza dalle news online e quanto le notizie lo rendessero ansioso,

soprattutto quelle politiche. “Durante il decluttering ho eliminato tutte le news ed è stato fantastico” mi ha detto. “Non sapere a volte è una vera benedizione.”

Dopo il decluttering si è accorto che evitare di leggere le news non era sostenibile, ma ha anche ammesso che iscriversi a decine di newsletter e controllare compulsivamente i siti delle agenzie di informazioni non era la scelta *migliore* per soddisfare il proprio bisogno di informazioni. Adesso controlla, una volta al giorno, un sito di informazioni che ha scelto perché è privo del carico emotivo che permea molte notizie politiche di attualità, così De riesce a rimanere informato, ma senza ansia.

Kate ha risolto lo stesso problema sostituendo la lettura delle informazioni con l'ascolto mattutino di un notiziario in podcast, così rimane al passo con gli avvenimenti senza però perdersi a sfogliare distrattamente pagine web. Mike, invece, trova efficace sostituire tutte le news online con una tecnologia più vecchia, la radio. Ha scoperto che tenere la radio sintonizzata su un'emittente pubblica, in sottofondo, mentre svolge attività manuali, gli permette di mantenersi aggiornato e al tempo stesso lo protegge da alcune delle peggiori funzionalità dei notiziari online. Anche Ramel ha scelto una vecchia tecnologia: invece di controllare i feed dei social media per rimanere informato,

si è abbonato al servizio quotidiano di consegna del giornale, che gli viene recapitato presso il dormitorio dell'università.

Come forse era prevedibile, molte persone che hanno partecipato all'esperimento di decluttering hanno scelto di abbandonare i servizi dei social media che prima assorbivano il loro tempo. Questi servizi entrano a far parte della nostra vita attraverso una pressione culturale e la vaga offerta di qualche beneficio non ben specificato. Per questo motivo non reggono bene se sottoposte al vaglio rigoroso descritto in precedenza. Molti altri partecipanti hanno scelto di reintrodurre i social

media, ma con alcune limitazioni. In questi casi sono stati generalmente piuttosto rigorosi nell'imbrigliare i servizi all'interno di protocolli operativi ben definiti.

Marianna, per esempio, adesso sceglie di navigare sui servizi di social media che ha mantenuto attivi solo una volta a settimana, nel week end. Un *sales engineer* di nome Enrique mi ha confidato che per lui era "Twitter la tecnologia più problematica", così ha scelto di limitare il controllo del feed a una volta a settimana, il sabato o la domenica. Ramel e Tarald hanno deciso che sarebbe bastato eliminare le app dei social media dal telefono. La leggera

complicazione di accedere ai social network tramite computer è sembrata loro un deterrente piuttosto efficace a limitarne l'uso solo per scopi importanti.

Alcuni partecipanti raccontano un'esperienza interessante. Dopo aver atteso con entusiasmo il momento stabilito in cui avrebbero potuto utilizzare le tecnologie non necessarie, si sono resi conto di non trovarle più così divertenti. Ecco come Kate ha descritto la propria esperienza:

Alla fine del decluttering, sono corsa a collegarmi a Facebook, ai blog che ero solita seguire, a Discord, felicissima e pronta a immergermi nuovamente in

quel mondo. Ma poi, dopo soli trenta minuti in cui navigavo senza meta, ho alzato lo sguardo e pensato... Perché lo sto facendo? Non è... noioso? Non mi rende felice. Ho avuto bisogno del decluttering per accorgermi che queste tecnologie non mi danno niente.

Da allora, Kate non ha più utilizzato questi servizi.

Alcune persone che hanno partecipato all'esperimento si sono accorte che se smettiamo di intrattenere con i nostri amici una relazione del tipo "cerca e clicca", come quella tipica dei social network, occorre trovare sistemi alternativi per entrare in contatto con loro. Una pubblicitaria che si occupa di comunicazione online, Ilona, ha stabilito

una routine per chiamare e inviare messaggi ai propri amici. Questa nuova abitudine l'ha aiutata a non perdere i contatti con le amicizie più importanti, con pochissimo sforzo. “Alla fine ho semplicemente accettato il fatto che mi sarei persa qualche avvenimento che li riguarda ma, se penso all'energia mentale che ho ritrovato da quando non sono più iscritta ai social media, ne vale sicuramente la pena.”

Altri partecipanti hanno adottato protocolli operativi piuttosto insoliti nella fase di reintroduzione. Abby, che vive a Londra e lavora nell'industria del turismo, ha eliminato il browser dal telefono, una soluzione particolare. “Ho

capito di non aver bisogno di sapere la risposta a tutto all'istante" mi ha detto. Poi ha acquistato un taccuino cartaceo vecchio stile, per annotare le idee che le vengono in mente mentre viaggia in metropolitana. Caleb ha stabilito un coprifuoco per l'utilizzo del telefono: ha scelto di non usarlo tra le nove di sera e le sette del mattino. Un ingegnere informatico ha fissato come limite due siti Internet che si concede di controllare con regolarità: un grosso miglioramento rispetto ai quaranta, o più, siti fra i quali era abituato a navigare. Rebecca ha cambiato la propria vita quotidiana con l'acquisto di un orologio. Potrebbe sembrare cosa da poco ai lettori più grandi, ma per una diciannovenne come

Rebecca è stata una scelta importante. “Mi sono accorta che circa il 75% delle volte in cui venivo risucchiata in un vortice di attività improduttive aveva inizio quando guardavo il telefono per controllare l’ora.”



Per riassumere i punti principali di questa fase:

- La pausa della durata di un mese rispetto alle tecnologie superflue è un reset delle vostre scelte e preferenze digitali. Adesso potete ricostruire da zero l’approccio con le nuove tecnologie, in maniera più intenzionale e secondo le linee del

minimalismo. Per riuscirci, applicate lo screening in tre punti a ogni tecnologia non strettamente necessaria che vorreste reintrodurre.

- Questo processo vi sarà d'aiuto per scegliere nuove tecnologie che siano di sostegno ai vostri valori fondamentali, invece di sovvertirli senza che ve ne accorgiate. È in questa fase, in cui con attenzione reintroducete le tecnologie nella quotidianità, che prenderete le decisioni ponderate che faranno di voi dei minimalisti digitali.

\* Non è necessario che il decluttering duri esattamente trenta giorni. Spesso è comodo cominciare l'esperimento all'inizio di un

mese solare e quindi proseguire per ventotto, trenta o trentun giorni, a seconda del mese prescelto.

1 Emily Cochrane, “A Call to Cut Back Online Addictions: Pitted Against Just One More Click”, *New York Times*, 4 febbraio 2018,

<https://www.nytimes.com/2018/02/04/us/politics/online-addictions-cut-back-screen-time.html>.

2 Questa citazione, insieme a tutte le altre riportate in questo capitolo e relative all’esperimento di decluttering digitale, provengono da uno scambio di email tra i partecipanti e l’autore, intercorso tra dicembre 2017 e febbraio 2018.

3 Cochrane, “Call to Cut Back” cit.

# **PARTE II**

## **LE BUONE PRATICHE**

# Capitolo 4

## **Trascorrete del tempo in solitudine**

Quando la solitudine ha salvato gli Stati Uniti

Se dal National Mall, il memoriale di Washington, guidiamo verso nord, lungo la Seventh Street, vedremo innalzarsi, ai lati della strada, grandi edifici condominiali e palazzi imponenti. Dopo circa tre chilometri, ci ritroveremo tra le file di case in mattoni e i ristoranti affollati di alcuni quartieri cittadini, molto ravvicinati tra loro: Shaw, poi Columbia Heights, e, infine, Petworth. Molti pendolari che percorrono questa strada fino a Petworth non si rendono conto che, solo un paio di isolati a est, protetto da un muro perimetrale e da una guardiola presidiata da un soldato, c'è un angolo di quiete.

È la sede dell'Armed Forces

Retirement Home, il pensionato che ospita il personale delle forze armate non più in servizio. Si trova qui, sulle colline affacciate sul centro cittadino, dal 1851, quando, su pressione del Congresso, il governo federale acquistò il terreno dal banchiere George Riggs per costruire una casa per i veterani di guerra disabili. Nel XIX secolo, Soldiers' Home (la Casa dei soldati, com'era chiamata in origine) era circondata dalla campagna. Oggi la città si estende ben oltre l'edificio, ma se si varca il cancello d'ingresso, come ho fatto io, in un pomeriggio autunnale insolitamente caldo, il luogo è ancora capace di offrire un senso di evasione. Mentre guidavo negli spazi della

proprietà, il rumore della città lentamente si affievoliva: c'erano prati verdi e alberi secolari. Il cinguettio degli uccelli e le risate dei bambini che giocavano nel giardino di una scuola vicina riempivano l'aria. Dopo aver svoltato per entrare nel parcheggio dei visitatori, ho avvistato il primo scorcio di quello che era il motivo della mia visita, il grande "cottage" di trentacinque stanze, in stile neogotico, edificato in origine da George Riggs e recentemente restaurato in modo da riproporne l'aspetto che doveva avere nella seconda metà dell'Ottocento.

Il cottage è oggi riconosciuto come sito storico di rilevanza nazionale,

perché un tempo accolse un ospite famoso. Nelle estati e nei mesi all'inizio dell'autunno tra il 1862 e 1864, il presidente Abraham Lincoln alloggiò qui, andando e tornando ogni giorno dalla Casa Bianca a cavallo. Ma il sito è più di un semplice luogo in cui un tempo abitò un importante presidente. Molte ricerche suggeriscono che la tranquillità e il silenzio del cottage abbiano consentito a Lincoln di riflettere con ponderatezza e siano stati di fondamentale importanza perché il presidente riuscisse a dare un senso ai traumi della Guerra Civile e a prendere le difficili decisioni che si trovò ad affrontare.

È stata proprio l'idea che qualcosa di tanto semplice come il silenzio possa aver contribuito a dar forma alla nostra storia nazionale a condurmi in visita al cottage di Lincoln, quel pomeriggio d'autunno.



Per comprendere perché Lincoln sentisse il bisogno di allontanarsi dalla Casa Bianca, dobbiamo immaginare come fosse la vita per quest'uomo del Congresso al suo primo mandato, spinto inaspettatamente al comando nel periodo più difficile della storia americana. Subito dopo l'insediamento, fin dal giorno in cui pronunciò il discorso commovente ed esaltante degli "spiriti

migliori della nostra natura”, con la volontà di persuadere l’Unione ormai in frantumi che avrebbe potuto resistere, Lincoln si trovò trascinato in un vortice di doveri e distrazioni. “A questo presidente è mancata del tutto una luna di miele”[1] scrive lo storico William Lee Miller. “Per lui non ci furono giorni tranquilli che gli consentissero di insediarsi con calma nell’ufficio presidenziale [...] e riflettere con attenzione sulle azioni da intraprendere.” Invece, come dice in maniera colorita Miller: “Fin dal primo minuto in cui rivestì la carica presidenziale, Lincoln fu preso a schiaffi dalla necessità impellente di prendere delle decisioni.” Miller non esagera.

Come Lincoln più avanti confidò all'amico e senatore Orville Browning: "Quando entrai in questa sala dopo l'inaugurazione, come prima cosa ricevetti la lettera del maggiore Anderson che comunicava che le loro scorte erano quasi esaurite." [2] Il maggiore Anderson era al comando alla piazzaforte assediata di Fort Sumter, a Charleston, quella che sarebbe diventata il fulcro dello scoppio dell'incombente Guerra Civile. La decisione se evacuare o difendere Sumter fu solo la prima di una valanga di crisi simili che Lincoln si trovò ad affrontare ogni giorno come presidente dell'Unione che scivolava lentamente verso la dissoluzione. Come se non fossero bastate queste difficoltà,

Lincoln doveva adempiere ad altri obblighi meno importanti che implacabilmente reclamavano i suoi ultimi scampoli di tempo e attenzione. “Praticamente fin dal primo giorno” scrive lo studioso di Lincoln e della Guerra Civile americana Harold Holzer “una folla di visitatori assediò le scalinate e i corridoi della Casa Bianca, si arrampicò sulle finestre e si accampò fuori dall’ufficio di Lincoln.”[3] I visitatori arrivarono per chiedere un lavoro o altri favori personali, e tra loro c’erano amici e diversi parenti di Mary Lincoln. L’organizzazione no-profit The White House Historical Association conserva nei propri archivi un’incisione in origine pubblicata su un quotidiano,

un mese dopo l'inaugurazione di Lincoln, che più delle parole coglie questa realtà.[4] Mostra una folla di circa una ventina di uomini che passeggiano avanti e indietro proprio fuori dalla stanza dove Lincoln era riunito con il consiglio. Si erano radunati lì, come spiega la didascalia, in cerca di un lavoro, fin dal primo momento in cui il presidente aveva ricevuto l'incarico.

Anche se Lincoln alla fine tentò di organizzare meglio le visite, secondo un sistema di turni, “come se fossero in coda dal barbiere” scherzava lo stesso presidente, trattare con la folla era, come riassume Holzer, “l'attività che

più di ogni altra erodeva il tempo e l'energia del presidente.”[5] In questo scenario agitato, la decisione di Lincoln di trascorrere metà dell'anno lontano dalla Casa Bianca, percorrendo ogni sera a cavallo la strada che l'avrebbe portato al tranquillo cottage di Soldiers' House, è perfettamente comprensibile. Il cottage dava a Lincoln qualcosa che, ora capiamo, non avrebbe potuto trovare alla Casa Bianca: il tempo e lo spazio per pensare.

La moglie Mary e il figlio Tad vivevano con Lincoln al cottage (mentre il figlio più grande Robert era all'università), ma viaggiavano di frequente così, spesso, il presidente

aveva la grande casa tutta per sé. A dire la verità, Lincoln non fu mai realmente solo a Soldiers' Home, perché oltre al personale domestico, due reggimenti di soldati prestavano servizio volontario, accampati nel prato antistante, per proteggere il presidente. Ma a rendere speciali i momenti trascorsi al cottage era l'assenza di persone che richiedevano l'attenzione di Lincoln: anche se non era propriamente da solo, Lincoln poteva isolarsi con i propri pensieri.

Sappiamo che il presidente sfruttò la calma del luogo per riflettere perché molte persone che hanno raccontato di avergli fatto visita, mentre era al

cottage, accennano al fatto che il loro arrivo avesse disturbato la sua solitudine. Una lettera scritta da un impiegato del Tesoro di nome John French, per esempio, descrive così la scena che si trovò davanti quando giunse a Soldier's House, inaspettato, in compagnia dell'amico, il colonnello Scott in una sera d'estate:

Il servitore che aprì la porta ci fece strada nel piccolo salotto, dove, nella fioca luce dell'imbrunire, era seduto, completamente solo, il signor Lincoln. Senza giacca né scarpe e con un grande ventaglio fatto con una foglia di palma [...] riposava in una grande poltrona e sembrava immerso in pensieri profondi.[6]

Anche gli spostamenti per la campagna, dalla città al cottage, davano a Lincoln il tempo di pensare. Sappiamo che Lincoln attribuiva grande importanza a questi momenti di solitudine, perché qualche volta usciva di nascosto per cominciare a rientrare in città da solo, senza la compagnia della cavalleria che aveva l'incarico di proteggerlo. Non era una decisione da prendere alla leggera, dal momento che i militari avevano scoperto una trama dei confederati per assassinare Lincoln durante quegli spostamenti e che, almeno in un'occasione, qualcuno gli sparò mentre era a cavallo.

Il tempo per riflettere probabilmente

diede a Lincoln l'opportunità di capire meglio come rispondere ad alcuni eventi chiave verificatisi durante la sua presidenza. Si racconta, per esempio, che Lincoln scrisse il *Discorso di Gettysburg* mentre era in treno, proprio diretto a Gettysburg, il giorno dell'evento. Non era qualcosa di insolito: Lincoln era abituato a lavorare alle bozze dei discorsi per settimane, prima di pronunciare un discorso. Come mi ha spiegato Erin Carlson Mast, la direttrice esecutiva della società no-profit che si occupa della gestione del cottage, nelle settimane che precedettero il *Discorso di Gettysburg*, Lincoln:

era al cottage e spesso la sera passeggiava per il cimitero militare.

Non teneva un diario, quindi non conosciamo i suoi pensieri più profondi, ma sappiamo che era qui, a valutare i costi umani della guerra, proprio prima di scrivere quelle parole memorabili.[7]

E fu proprio nella cornice del cottage che Lincoln scrisse il *Proclama di emancipazione*, che decretava la liberazione di tutti gli schiavi dai territori degli Stati Confederati d'America. Sia la necessità di liberare gli schiavi degli Stati sudisti sia la forma che l'emancipazione avrebbe assunto erano questioni complicate che tormentarono l'amministrazione Lincoln, soprattutto quando si temette la perdita degli Stati cuscinetto a favore della Confederazione. Lincoln invitò al

cottage visitatori come il senatore Orville Browning per discutere delle questioni rilevanti. Il presidente aveva anche la nota abitudine di scrivere le proprie idee su foglietti di carta che a volte infilava nella fodera del cappello, mentre passeggiava per la proprietà.[8]

Infine, Lincoln scrisse la bozza iniziale del *Proclama* al cottage. Quando ho visitato la casa, ho visto la scrivania dove Lincoln scrisse a penna la prima versione di quelle importanti parole. È in una camera da letto dal soffitto alto, tra due ampie finestre affacciate sul prato che si distende sul retro della casa. Mentre Lincoln era seduto alla scrivania, vedeva le tende

dei soldati dell'Unione piantate nel terreno e, pochi chilometri più in là, la cupola del Campidoglio, che a quel tempo, come la Nazione, era ancora in costruzione.

La scrivania conservata al cottage è una replica perché l'originale è conservata nella Camera di Lincoln alla Casa Bianca. È ironico, perché è quasi certo che per Lincoln sarebbe stato più difficile affrontare il compito di scrivere il *Proclama*, se fosse stato costretto a cimentarvisi tra il trambusto e le distrazioni della residenza ufficiale.



Il tempo che Lincoln trascorse da solo

con i propri pensieri giocò un ruolo cruciale nella capacità di affrontare un mandato presidenziale impegnativo, in tempi di guerra. Possiamo quindi dire, con un' enfasi leggera, che in un certo senso la solitudine ha contribuito a salvare la nazione.

L'obiettivo di questo capitolo è dimostrare che i benefici che Lincoln ha tratto dal tempo trascorso in solitudine non si limitano ai personaggi storici o a chi si trova a dover prendere decisioni importanti. *Chiunque* beneficia di regolari momenti di solitudine e, altrettanto importante, chiunque sia privato di questa condizione per lungo tempo, come Lincoln nei primi mesi

trascorsi alla Casa Bianca, ne soffrirà. Nelle prossime pagine spero di convincervi che, a prescindere da come decidete di impostare il vostro ecosistema digitale, dovrete seguire l'esempio di Lincoln e offrire al vostro cervello la regolare dose di quiete e silenzio di cui ha bisogno per affrontare una vita grandiosa.

## L'importanza della solitudine

Prima di parlare della solitudine, è necessario capire meglio che cosa

intendiamo con questo termine. Per aiutarci, possiamo rivolgere lo sguardo a una strana coppia di guide: Raymond Kethledge e Michael Erwin.

Kethledge è un giudice rispettato della Corte d'Appello degli Stati Uniti per il Sesto Circuito (Kentucky, Michigan, Ohio, Tennessee),\* mentre Erwin è un ufficiale in pensione che ha prestato servizio sia in Iraq sia in Afghanistan. Si sono incontrati per la prima volta nel 2009, quando Erwin si trovava nella città di Ann Arbor, per un corso di laurea. Sebbene Kethledge ed Erwin differiscano per età e per esperienze di vita, non ci è voluto molto perché riconoscessero il loro comune

interesse per la dimensione della solitudine. Kethledge trascorre lunghi periodi solo con i propri pensieri per scrivere i taglienti pareri legali per cui è famoso, spesso lavorando seduto a una semplice scrivania in legno di pino, in una capanna ristrutturata alla bell'e meglio, senza connessione Internet. “Ho un bonus di 20 punti di QI in più quando lavoro in quell'ufficio”[9] spiega. Erwin, dal canto suo, era solito correre lungo i campi di grano del Michigan per affrontare le difficili emozioni che provava appena rientrato dai combattimenti e scherzando diceva che “correre costa meno che una seduta di psicoterapia”. [10]

Poco dopo il loro primo incontro, Kethledge ed Erwin hanno deciso di scrivere a quattro mani un libro sulla solitudine. Ci sono voluti sette anni, ma i loro sforzi sono culminati, nel 2017, nella pubblicazione di *Lead Yourself First* (Prima di tutto, sii il leader di te stesso). Con la rigorosa logica che ci si può aspettare da un giudice federale e da un ufficiale in pensione, il libro raccoglie la tesi degli autori secondo cui è importante rimanere soli con i propri pensieri. Prima di argomentare il proprio pensiero, però, gli autori cominciano con uno dei loro contributi più validi, una definizione precisa del termine *solitudine*. Molte persone associano erroneamente questa parola

all'idea di una separazione fisica, pensando, per esempio, all'immagine di qualcuno che cammina fino a un rifugio isolato, a chilometri di distanza dall'essere umano più vicino. Questa definizione fallace introduce il criterio dell'isolamento che per molti di noi non è possibile soddisfare con regolarità. Come spiegano Kethledge ed Erwin, però, la solitudine è qualcosa che accade nel cervello, non nell'ambiente intorno a noi. Di conseguenza, definiscono la solitudine come uno stato soggettivo in cui la mente è libera dai condizionamenti di altre menti.

È possibile apprezzare la solitudine in un caffè affollato, in un vagone della

metropolitana o, come il presidente Lincoln, accanto a due compagnie di soldati dell'Unione, fintanto che la mente rimane da sola con i propri pensieri. D'altro canto, non c'è spazio per la solitudine neppure nei luoghi più tranquilli e remoti se lasciamo aperta la porta ai condizionamenti che arrivano dall'esterno. I condizionamenti possono avere la forma di una conversazione con un'altra persona, ma anche della lettura di un libro, dell'ascolto di un podcast, di un programma TV o di ogni attività che implica l'utilizzo dello smartphone. Per apprezzare la solitudine è necessario smettere di reagire passivamente alle informazioni emesse da altre persone e focalizzarci invece

sui nostri pensieri e sulle nostre esperienze, ovunque siamo.

Perché la solitudine è importante? Kethledge ed Erwin indicano i molti benefici della solitudine, la gran parte dei quali è correlata alle intuizioni e all'equilibrio emotivo che troviamo se dedichiamo del tempo a riflettere con calma. Dei molti casi che presentano, uno in particolare è interessante: riguarda Martin Luther King. Gli autori notano che l'impegno di King nel boicottaggio degli autobus a Montgomery cominciò casualmente.[11] King era il carismatico e colto nuovo pastore della città di Montgomery quando la sede locale della NAACP – la

National Association for the Advancement of Colored People, una delle prime e più influenti associazioni per i diritti civili negli Stati Uniti – decise di prendere posizione contro le politiche di segregazione adottate sui mezzi pubblici. La successiva nomina di King a leader della neonata Montgomery Improvement Association, alla fine del 1955, colse il pastore alla sprovvista. King accettò con riluttanza, dicendo: “Be’, se pensate che io possa essere di qualche utilità, allora lo farò.”

Mentre il boicottaggio proseguiva con tempi lunghi, aumentarono le pressioni sulla leadership di King, e anche sulla

sua sicurezza personale. Le pressioni erano particolarmente intense, se consideriamo come King avesse aderito con poca convinzione al boicottaggio. Le tensioni sfociarono il 27 gennaio 1956, la sera dopo la scarcerazione di King dalla sua prima detenzione in prigione, a seguito di una campagna persecutoria organizzata dalla polizia. King rientrò a casa quando la moglie e la figlia dormivano e capì che era arrivato il momento per lui di chiarire che cosa fosse importante. Solo con i propri pensieri, seduto al tavolo della cucina con una tazza di caffè in mano, King pregò e pensò. Accolse la solitudine necessaria per capire e dare un senso a ciò che ci si aspettava da lui

e in quello spazio trovò la risposta che gli avrebbe dato il coraggio di cui aveva bisogno:

E in quel momento mi sembrò di sentire una voce interiore che mi diceva: “Martin Luther, combatti per i diritti civili. Combatti per la giustizia. Combatti per la verità.”[12]

Il biografo David Garrow in seguito definì quell’avvenimento “la notte più importante nella vita di King”. [13]



Erwin e Kethledge non sono, ovviamente, i primi ad aver notato l’importanza della solitudine, i cui vantaggi sono oggetto di studio almeno

fin dall'inizio dell'Illuminismo.\*\* “Tutti i problemi dell'umanità hanno origine nell'incapacità dell'uomo di rimanere seduto in silenzio, da solo, in una stanza”[14] scrisse Blaise Pascal alla fine del XVII secolo. A mezzo secolo e un oceano di distanza, Benjamin Franklin riprese l'argomento nel proprio diario: “Ho letto molte riflessioni interessanti sulla solitudine [...] Riconosco che la solitudine sia un gradevole rigenerante per una mente sempre occupata”.\*\*\*[15]

Gli studi in ambito accademico hanno riconosciuto tardi l'importanza del tempo che trascorriamo in solitudine con i nostri pensieri. Nel 1988 il noto

psichiatra inglese Anthony Storr contribuì con un'importante opera, *Solitude: A Return to the Self* (Solitudine, ritrovare sé stessi). Come osserva Storr, intorno agli anni Ottanta, la psicoanalisi ha cominciato a insistere quasi ossessivamente sull'importanza delle relazioni personali intime, ritenendole la principale fonte di felicità umana. Ma gli studi storici di Storr non sembravano sostenere questa ipotesi. L'autore apre il proprio libro con una citazione da Edward Gibbon: "Il dialogo arricchisce la comprensione, ma la solitudine è la scuola del genio." [16] Poi aggiunge coraggiosamente: "Gibbon ha certamente ragione."

Edward Gibbon ha condotto una vita solitaria, ma non si è limitato a scrivere opere molto influenti: sembrava anche perfettamente felice. Storr osserva che il bisogno di trascorrere una certa quantità di tempo in solitudine era comune per “la maggior parte dei poeti, romanzieri e compositori”.[\[17\]](#) Elenca poi i nomi di Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard e Wittgenstein, come esempi di uomini che non crearono mai una famiglia né instaurarono legami personali di vicinanza, ma vissero comunque vite degne e importanti. La conclusione di Storr è che sbagliamo a ritenere le interazioni interpersonali come la *conditio sine qua non* per il

benessere umano. La solitudine può essere altrettanto importante sia per la felicità sia per la produttività.

È difficile ignorare che l'intero elenco dei personaggi che hanno vissuto vite importanti proposto da Storr, così come molti degli esempi storici citati finora, riguardano unicamente uomini. Come affermò Virginia Woolf, nel libro del 1929, *Una stanza tutta per sé*, che può considerarsi un manifesto del femminismo, questo squilibrio non dovrebbe sorprenderci. Woolf sarebbe stata d'accordo con Storr nel sostenere che la solitudine è un prerequisito per un pensiero originale e creativo, ma avrebbe anche aggiunto che alle donne è

stata sistematicamente negata la stanza tutta per sé, letterale e figurata, in cui coltivare un simile stato. Per Virginia Woolf, in altre parole, la solitudine non è un piacevole passatempo, ma una forma di liberazione dall'oppressione cognitiva che si ha in sua assenza.

Al tempo di Virginia Woolf, alle donne questa liberazione veniva negata da una società patriarcale. Nel nostro tempo, siamo proprio noi a infliggerci quest'oppressione accordando la nostra preferenza ai diversivi che ci offre il digitale. A sollevare questo tema è lo scrittore e studioso della società Michael Harris, nel suo libro del 2017, intitolato *Solitude* (Solitudine). Harris

osserva con inquietudine come le nuove tecnologie contribuiscano a minare il tempo che possiamo trascorrere in solitudine con i nostri pensieri, sottolineando che “è un aspetto di fondamentale importanza notare che questa risorsa sia sotto attacco”.[\[18\]](#) L'esame degli studi sull'argomento ha portato Harris a individuare tre vantaggi fondamentali che la solitudine può offrire: “nuove idee; una comprensione di sé; la vicinanza agli altri”.[\[19\]](#)

Abbiamo già parlato dei primi due benefici ma il terzo appare piuttosto inaspettato e merita un po' di attenzione, soprattutto se consideriamo l'importanza che assumerà quando, in seguito,

metteremo a confronto le difficoltà della solitudine con i vantaggi della connettività. Harris sostiene, con una tesi che forse non è immediata, che “la capacità di stare soli [...] è tutto fuorché il rifiuto di relazioni intime e importanti”,[\[20\]](#) cui invece questa condizione può offrire un grande sostegno. Sperimentare con tranquillità momenti di separazione, afferma Harris, getta le basi da cui possiamo apprezzare le relazioni interpersonali quando ci troviamo a viverle. Harris non è certo il primo a osservare questa correlazione. La poetessa e saggista May Sarton indaga la stranezza di questa situazione in una pagina del proprio diario in cui, nel 1972, scrive:

Sono qui sola per la prima volta da settimane, per accogliere finalmente ancora la mia “vera” vita. Ecco che cosa è strano: gli amici, anche gli amanti appassionati, non sono la mia vera vita fino a quando non trascorro del tempo da sola in cui indago e scopro che cosa sta accadendo o che cosa è accaduto. Senza le interruzioni, che mi nutrono e mi esasperano, la vita sarebbe arida. Eppure, la assaporo pienamente solo quando sono sola...[21]

Wendell Berry sintetizza questo punto in poche parole quando scrive: “Immergiamoci nella solitudine, e in essa abbandoneremo anche l’isolamento.”[22]



Gli esempi simili a quelli riportati sono molti e tutti indicano una conclusione chiara: dosi regolari di solitudine, combinate con il nostro solito comportamento sociale sono necessarie al benessere umano. Adesso più che mai è importante riconoscere questo aspetto perché, come vedremo più avanti, per la prima volta nella storia dell'umanità la solitudine sta cominciando a scomparire.

## La privazione della solitudine

La preoccupazione che la modernità sia in conflitto con la solitudine non è nuova. Negli anni Ottanta Anthony Storr si rammaricava perché “la cultura occidentale contemporanea rende difficile raggiungere la pace della solitudine.”[23] Presentava l’esempio della musica di sottofondo per ambienti e dell’invenzione del “telefono per automobile” come le prove più recenti dello sconfinamento del rumore in ogni parte della nostra vita. Più di cent’anni prima Thoreau mostrò una preoccupazione simile quando scrisse nel *Walden* le note parole: “Abbiamo una gran fretta di costruire un telegrafo magnetico dal Maine al Texas; ma può darsi che il Maine e il Texas non

abbiano nulla di importante da comunicarsi.”[24] La domanda che ci si pone, quindi, è se il momento attuale presenti una *nuova* minaccia alla solitudine che, sotto certi aspetti, è più pressante di quelle che critici e storici hanno deprecato per decenni. Sostengo che la risposta sia definitivamente un sì.

Per comprendere questa preoccupazione, occorre partire dalla rivoluzione innescata dall'iPod nei primi anni del XXI secolo. Prima dell'iPod potevamo portare con noi la musica, soprattutto grazie ai lettori Sony Walkman e Discman (e simili), ma questi strumenti rivestivano un ruolo limitato nella vita della gran parte delle

persone: si usavano mentre si faceva ginnastica o quando sedevamo sul sedile posteriore dell'auto durante un lungo spostamento con la famiglia. Se agli inizi degli anni Novanta avessimo percorso le strade di una grande città affollata e trafficata, non avremmo visto molte persone recarsi al lavoro con gli auricolari neri della Sony infilati nelle orecchie.

All'inizio degli anni 2000, percorrendo le stesse strade, avremmo notato che le cuffie bianche della Apple si erano diffuse ovunque. L'iPod ha avuto successo non solo perché ha venduto molti pezzi, ma anche perché ha cambiato la cultura della musica

portatile. È diventato comune, soprattutto tra le generazioni più giovani, usare l'iPod per avere un sottofondo musicale per l'intera giornata, infilando gli auricolari nelle orecchie appena varcata la soglia di casa e togliendoli solo quando non è possibile evitare di parlare con un'altra persona.

Per capire meglio la situazione, possiamo notare come le precedenti tecnologie che hanno costituito una minaccia per la solitudine, dal telegrafo di Thoreau al telefono per automobili di Storr interrompessero occasionalmente i momenti che trascorrevamo in solitudine con i nostri pensieri, mentre l'iPod ci ha

dato, per la prima volta, la possibilità di distrarci *continuamente* dalla nostra mente. Il contadino ai tempi di Thoreau magari si allontanava dalla tranquillità del fuoco per recarsi in città a piedi e controllare i dispacci serali del telegrafo, privandosi di un momento di solitudine, ma non era possibile che quella tecnologia riuscisse a offrire al contadino una distrazione continua per l'intera giornata. L'iPod ci ha spinti verso una nuova fase di alienamento dalla nostra mente.

Questa trasformazione cominciata con l'iPod, però, non ha raggiunto il pieno potenziale fino al lancio del dispositivo successivo, l'iPhone o, più in generale,

fino alla diffusione dei moderni smartphone connessi a Internet, nella seconda decade del XXI secolo. Anche se gli iPod erano ovunque, in alcuni momenti era troppo complicato continuare a tenere gli auricolari nelle orecchie e in alcune occasioni sociali poteva essere imbarazzante (per esempio, durante il canto degli inni in chiesa). Lo smartphone ha fornito però una tecnica nuova per bandire i momenti di solitudine che ancora ci restano: *l'occhiata rapida*. Al più piccolo accenno di noia, adesso possiamo lanciare un'occhiata furtiva a svariate app o siti Internet che sono ottimizzati per offrirci una dose immediata e soddisfacente di condizionamenti da

parte di altre menti.

Adesso è possibile eliminare del tutto la solitudine dalla nostra vita. Thoreau e Storr si preoccupavano che le persone apprezzassero meno i momenti di solitudine. Adesso noi dobbiamo chiederci se le persone potranno mai dimenticare questo stato in cui sono sempre connesse.



È complicato confrontarsi sulla questione del tramonto della solitudine nell'era dello smartphone, perché è facile sottovalutare la gravità del fenomeno. Anche se molte persone riconoscono di utilizzare il telefono più

di quanto probabilmente è necessario, spesso non comprendono l'ampiezza dell'impatto di queste nuove tecnologie. Adam Alter, professore all'Università di New York, di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti, nel suo libro *Irresistibile*, riporta un esempio di come sia possibile sottovalutare la situazione. Mentre era impegnato nelle ricerche per la realizzazione del libro, Alter ha deciso di misurare quanto utilizzasse il proprio smartphone.<sup>[25]</sup> Per farlo, ha scaricato un'app chiamata Moment, che traccia quanto di frequente e per quanto a lungo ogni giorno guardiamo lo schermo del telefono. Prima di attivare l'app, Alter pensava di guardare il telefono circa dieci volte al giorno, per

un totale di circa un'ora.

Un mese più tardi, Moment ha rivelato ad Alter la verità: in media, prendeva in mano il telefono circa quaranta volte al giorno, per un totale di tre ore al giorno trascorse a guardare lo schermo. Sorpreso, Alter ha deciso di contattare Kevin Holesh, lo sviluppatore dell'app Moment, da cui è venuto a sapere di non essere certo un'eccezione. In realtà, è una situazione piuttosto comune: l'utente medio di Moment trascorre esattamente tre ore al giorno guardando lo schermo del telefono; solo il 12% degli utenti usa il telefono per meno di un'ora al giorno. L'utente medio prende in mano il telefono trentanove

volte al giorno.

Come Holesh ricorda ad Alter, probabilmente questi numeri forniscono una stima che tende a una distorsione verso il basso, dal momento che le persone che scaricano un'app come Moment sono già attente e consapevoli riguardo all'utilizzo del telefono. "Milioni di persone che usano uno smartphone sono inconsapevoli oppure non si preoccupano di monitorare come adoperano la tecnologia" conclude Alter. "È altamente probabile che trascorrono anche più di tre ore al giorno guardando lo schermo del telefono." [26]

Le cifre sull'utilizzo dello smartphone

citare nei paragrafi precedenti tengono conto solamente del tempo che trascorriamo guardando lo schermo del telefono. Se aggiungiamo il tempo che impieghiamo ad ascoltare musica, audiolibri e podcast – di cui l'app Moment non tiene traccia – dovrebbe risultare più chiaro con quanta decisione le persone stiano eliminando i momenti di solitudine dalla propria quotidianità.

Per semplificare l'argomentazione, chiamiamo questa tendenza con il proprio nome:

### **Privazione della solitudine**

Uno stato in cui trascorriamo un tempo quasi pari a zero soli con i nostri pensieri e senza il condizionamento

degli input altrui.

Anche solo fino a poco tempo fa, come negli anni Novanta, era difficile raggiungere la privazione della solitudine. Nella quotidianità troppe situazioni ci costringevano a rimanere da soli con i nostri pensieri, che lo volessimo oppure no: mentre aspettavamo in coda, stipati in un affollato vagone della metropolitana, camminando per la strada o mentre curavamo il giardino. Oggi, come abbiamo appena visto, non è più così.

La domanda fondamentale, ovviamente, è se la crescente mancanza di solitudine dovrebbe preoccuparci. Se ci riflettiamo in astratto, la risposta non

è immediatamente ovvia. La prospettiva di stare “soli” può non sembrarci gradevole: inoltre, negli ultimi due decenni, ci è stata venduta l’idea che una maggiore connettività sia la soluzione migliore per tutti. Nel 2012, nell’annuncio in occasione dell’offerta pubblica iniziale per la quotazione in borsa della compagnia, Mark Zuckerberg scrisse trionfante: “Facebook [...] è stato costruito per portare a termine una missione sociale: rendere il mondo più aperto e connesso.”[\[27\]](#)

La mania della connessione ha evidentemente un obiettivo troppo ottimistico ed è facile sorridere di

questa grandiosa ambizione, ma se contestualizziamo la deprivazione della solitudine nella cornice delle idee che abbiamo affrontato in precedenza nel capitolo, il primato della comunicazione sulla riflessione diventa fonte di serie preoccupazioni. Prima di tutto, se evitiamo la solitudine, perdiamo i benefici che questa condizione ci riserva: la capacità di far luce su problemi complessi, di regolare le nostre emozioni, di trovare il coraggio per affrontare alcune situazioni e di rafforzare i rapporti interpersonali. Chi soffre di mancanza di solitudine cronica ha una qualità di vita inferiore.

La privazione della solitudine ha

ripercussioni negative che solo adesso cominciamo a comprendere. Un buon modo per capire gli effetti di un certo comportamento è studiare una popolazione che spinge quel comportamento all'estremo. Se parliamo di connessione costante, l'estremizzazione è immediatamente evidente tra i giovani nati dopo il 1995, cioè il primo gruppo di persone che ha avuto a disposizione, fin dalla preadolescenza, smartphone, tablet e una connessione a Internet continua. Come testimonia la maggior parte dei genitori o degli educatori dei ragazzi di questa generazione, l'uso dei dispositivi tecnologici è *continuo*. (Il termine "continuo" non è un'iperbole: uno studio

condotto nel 2015 dall'organizzazione no-profit Common Sense Media ha rilevato che in media gli adolescenti utilizzavano i media – inclusi social network e servizi di messaggistica – *nove ore al giorno.*)[28] Questo gruppo di persone può quindi rivestire il ruolo del canarino che aiuta a rilevare la presenza di gas nella miniera di carbone. Se la continua mancanza di solitudine può causare problemi, dovremmo riscontrarlo in loro prima di tutto.

Ed è proprio così.

Ho colto il primo indizio di sofferenza di questa generazione iperconnessa prima di cominciare a

scrivere questo libro. Parlando con la direttrice dei servizi di salute mentale di una nota università dove ero stavo invitato a tenere una conferenza, sono venuto a sapere che cominciavano a emergere cambiamenti importanti nella salute mentale degli studenti. Fino a qualche anno prima, il centro di salute mentale del campus studentesco aveva rilevato più o meno la stessa presenza di problematiche adolescenziali comune anche ai decenni precedenti: nostalgia di casa, disturbi del comportamento alimentare, alcuni casi di depressione e qualche caso sporadico di disturbo ossessivo-compulsivo. Poi tutto è cambiato. In apparenza da un giorno all'altro il numero di studenti che si

rivolgeva al servizio di counseling per la salute mentale è aumentato considerevolmente e tra i problemi più diffusi spiccava per frequenza un disturbo che in precedenza era stato piuttosto raro: l'ansia.

La direttrice mi ha raccontato che all'improvviso tutti sembravano soffrire d'ansia o di disturbi d'ansia. Alla mia domanda sulla possibile causa di quel cambiamento, la direttrice, senza esitazione, mi ha risposto che c'erano diverse probabilità che ci fosse una relazione con l'utilizzo degli smartphone. L'improvviso aumento dei disturbi d'ansia era coinciso con l'arrivo delle prime classi di studenti

cresciuti tra smartphone e social media. La direttrice aveva notato che i nuovi studenti erano continuamente e freneticamente impegnati a ricevere e inviare messaggi. Sembrava chiaro che il continuo flusso di comunicazioni interferisse in qualche modo con la chimica cerebrale degli studenti.

Qualche anno più tardi, il sospetto della direttrice fu confermato da Jean Twenge, docente di psicologia dell'Università di San Diego e una dei maggiori esperti delle differenze generazionali tra i giovani statunitensi. La dottoressa Twenge, in un articolo del settembre 2017 per la rivista *Atlantic*, sottolinea che, dagli studi condotti

nell'arco di vent'anni, appariva evidente che queste tendenze si manifestassero e si diffondessero quasi sempre in maniera graduale. A partire dal 2012, però, la professoressa Twenge ha rilevato un cambiamento nelle misurazioni degli stati emotivi degli adolescenti che è stato tutt'altro che graduale:

Le curve dolci dei grafici a linee [che descrivono la frequenza dei cambiamenti nei tratti comportamentali a seconda dell'anno di nascita] si sono trasformate in montagne ripide e scogliere a picco. Molte caratteristiche distintive della generazione dei Millennial hanno cominciato a scomparire. In tutte le mie analisi sui dati generazionali – alcuni risalenti agli

anni Trenta del Novecento – non avevo mai visto niente del genere.

I giovani nati tra il 1995 e il 2012, un gruppo che Twenge chiama “iGen”, sono molto diversi rispetto ai Millennial nati prima di loro. Uno dei cambiamenti più grandi e problematici è la salute psicologica dell’iGen.

“I tassi di depressione adolescenziale e di suicidio sono saliti alle stelle” scrive Twenge. In molti casi sembra che questa situazione sia dovuta a un aumento esponenziale dei disturbi d’ansia. “Non si esagera affermando che l’iGen è sull’orlo della più pesante crisi mentale da secoli.”[30]

Che cosa ha innescato questi cambiamenti? Twenge concorda con quanto osservato dalla direttrice del servizio di salute mentale dell'università, ossia che il periodo in cui questi cambiamenti si sono verificati corrisponde “esattamente” al momento in cui in America l'uso dello smartphone si è diffuso capillarmente ovunque. A caratterizzare l'iGen, spiega Twenge, è l'essere cresciuti tra iPhone e social media: questi ragazzi non ricordano un tempo in cui vivevano senza una connessione costante a Internet. Per questo pagano un prezzo in termini di salute psicologica. “In gran parte questo peggioramento si deve agli smartphone” conclude Twenge.[\[31\]](#)

Nel corso di una ricerca sull'epidemia di ansia adolescenziale, condotta per il *New York Times Magazine*, il giornalista Benoit Denizet-Lewis ha scoperto che lo smartphone continuava a emergere tra le ipotesi plausibili. “Sicuramente alcuni ragazzi soffrivano d'ansia anche prima della diffusione di Instagram” scrive “ma molti genitori con cui ho parlato temono che le abitudini digitali dei propri figli – rispondere ai messaggi di testo ventiquattro ore al giorno, postare sui social media, seguire ossessivamente le gesta selezionate dei propri compagni – siano responsabili in parte delle difficoltà dei ragazzi.”[32]

Denizet-Lewis dava per scontato che gli adolescenti, dal canto loro, avrebbero sminuito questa teoria come una delle solite lamentele dei genitori, ma in realtà è accaduto qualcosa di diverso. “Con mia grande sorpresa, gli adolescenti con disturbi d’ansia erano in genere d’accordo.”[33] Uno studente universitario intervistato in un centro residenziale per il trattamento dell’ansia ha detto con chiarezza: “I social media dovrebbero essere uno strumento, ma sempre più spesso diventano qualcosa senza cui non riusciamo a vivere e che ci fa diventare matti.”

Sempre per la stessa inchiesta, Denizet-Lewis ha intervistato Jean

Twenge, che ha chiarito di non aver avuto l'intenzione di includere l'utilizzo degli smartphone nella propria ricerca: "Sembrava un'argomentazione troppo semplicistica per le problematiche di salute mentale tra gli adolescenti", [34] ma alla fine è risultata l'unica spiegazione compatibile con la progressione temporale. Molti potenziali colpevoli, dagli eventi stressanti a una maggiore pressione accademica, erano presenti ben prima dell'impennata dei disturbi d'ansia cominciata intorno al 2001. L'unico fattore che è cresciuto sensibilmente proprio nello stesso periodo è il numero di persone che possedevano un proprio smartphone.

“Sembra che l’aumento di problematiche correlate alla salute mentale degli adolescenti sia imputabile all’utilizzo dei social media e degli smartphone” ha dichiarato nell’intervista con Denizet-Lewis. [35] “È abbastanza per un fermo e, quando raccoglieremo più dati, potrebbero bastare per una condanna.” Per sottolineare la necessità di una simile indagine, Twenge ha scelto per il titolo dell’articolo sull’*Atlantic* una domanda netta: “Gli smartphone hanno distrutto una generazione?”

Riprendendo l’analogia con il canarino nella miniera di carbone, la difficile situazione dell’iGen ci dà un forte allarme riguardo alla mancanza di

solitudine. Se un intero gruppo di persone, senza volerlo, sottrae alla propria vita il tempo che trascorre in solitudine con i propri pensieri, ne risente profondamente, in termini di salute mentale. Se ci pensiamo, è perfettamente comprensibile. Questi adolescenti hanno perso la capacità di elaborare e dare un senso alle proprie emozioni o di riflettere su chi sono e su che cosa per loro è realmente importante, o di costruire relazioni forti o anche solo di permettere al proprio cervello di spegnere i circuiti sociali che non sono fatti per essere usati di continuo e reindirizzare quell'energia verso altri compiti cognitivi importanti nella gestione della propria vita. Non

dovrebbe sorprenderci scoprire che queste mancanze portano a un malfunzionamento.

La maggior parte degli adulti evita la connessione costante tipica dell'iGen, ma se ricerchiamo questi effetti nelle forme di privazione di solitudine, in certa misura più moderate, che sono diventate comuni tra molti e diversi gruppi d'età, i risultati continuano a preoccupare. Come ho imparato dai miei lettori, molti hanno finito per accettare un sottofondo di brusio e di leggera ansia che permea la loro vita quotidiana. In cerca di spiegazioni, magari pensano all'ultima crisi – che sia la recessione del 2009 o le controverse elezioni del

2016 – oppure attribuiscono questa loro situazione a una normale reazione agli stress della vita adulta. Ma quando cominciamo a osservare i vantaggi del tempo che trascorriamo soli con i nostri pensieri e ci accorgiamo dell'angoscia che si manifesta nei gruppi che se ne privano del tutto, a emergere è una spiegazione semplice: abbiamo bisogno della solitudine per prosperare come esseri umani e, negli ultimi anni, senza nemmeno accorgercene, abbiamo sistematicamente ridotto questo ingrediente fondamentale per la nostra vita.

Detto in poche parole, gli esseri umani non funzionano con una

connessione continua.

## La capanna connessa

Partendo dalla premessa che la solitudine è necessaria al benessere umano, la domanda che sorge spontanea a questo punto è: come possiamo trovare la solitudine di cui abbiamo bisogno nel mondo iperconnesso del XXI secolo? Per rispondere, possiamo rifarci all'esperienza di Thoreau, nella capanna presso il lago di Walden.

La scelta di Thoreau di ritirarsi nei

boschi alle spalle di Concord, nel Massachusetts, con l'intenzione di vivere con saggezza, è spesso citata come un tipico esempio di solitudine. Thoreau ha contribuito a diffondere questa idea. L'opera che racconta l'esperienza, il *Walden*, è ricca di lunghi passaggi in cui Thoreau si descrive, nella propria solitudine, mentre osserva i ritmi lenti della natura. (Non guarderete mai più un laghetto ghiacciato allo stesso modo, dopo aver letto l'interminabile disamina su tutti i cambiamenti che si verificano nel corso dell'inverno, presentata nello scritto di Thoreau.)

Nei decenni che sono seguiti alla

pubblicazione del *Walden*, però, i critici si sono impegnati a contestare la convinzione che Walden fosse un avamposto isolato. Lo storico W. Barksdale Maynard, per citare un esempio tra molti, in un saggio del 2005 ha elencato le molte ragioni per cui Thoreau fu tutt'altro che isolato nel periodo che trascorse sulle sponde del lago. Secondo Barksdale Maynard, la capanna di Thoreau non si trovava nel bosco, ma in una radura situata a breve distanza da una strada piuttosto battuta. Thoreau era solo a mezz'ora di cammino dalla città natale di Concord, dove faceva ritorno regolarmente, per mangiare e per incontrare amici e conoscenti. Gli amici e i familiari di

Thoreau, dal canto loro, si recavano spesso in visita alla capanna, e Walden Pond, ben diversa da un'oasi di libertà, era allora, come rimane ancora oggi, una meta popolare per turisti in cerca di un'escursione nei boschi o di un tuffo nel laghetto.

Ma come spiega Maynard, questa complessa combinazione di solitudine e compagnia non è un segreto che Thoreau cercasse di nascondere. Era, in un certo senso, il punto della questione. “L'intenzione di Thoreau non era di vivere nelle *terre selvagge*” scrive “ma di trovare una *dimensione selvaggia* in un contesto suburbano.”[36]

In questa frase possiamo sostituire

l'espressione *dimensione selvaggia* con *solitudine*, senza alterare il significato. Thoreau non voleva disconnettersi completamente dalla società, perché l'ambiente intellettuale di Concord a metà del XIX secolo era sorprendentemente raffinato e Thoreau non voleva distaccarsi del tutto da quel fervore. Nell'esperimento a Walden, Thoreau ricercava la capacità di passare da uno stato di solitudine e a uno stato di connessione, e ritorno. Attribuiva valore al tempo che trascorrevva in solitudine con i propri pensieri – guardando il ghiaccio del lago – ma riteneva importanti anche la compagnia e gli stimoli intellettuali. Avrebbe rifiutato una vita d'isolamento eremitico con la

stessa forza con cui criticava il consumismo avventato dell'inizio dell'era industriale.

Quest'alternanza tra solitudine e connessione è una soluzione adottata di frequente dalle persone che riescono a evitare di rinunciare ai propri momenti di solitudine; pensiamo, per esempio, a Lincoln che trascorreva le sere estive al cottage prima di rientrare nel trambusto della Casa Bianca il mattino successivo. Oppure pensiamo a Raymond Kethledge che si concedeva un momento di pausa dall'affollato palazzo di giustizia, per chiarire i propri pensieri in un fienile silenzioso. Il pianista Glenn Gould una volta ha proposto una formula

matematica per rappresentare quest'alternanza, dicendo a un giornalista: "Ho sempre sentito dentro di me che, per ogni ora che trascorriamo in compagnia di un altro essere umano, abbiamo bisogno di passare un numero  $x$  di ore in solitudine. Non so con esattezza che cosa rappresenti la  $x$ , ma è un rapporto considerevole." [37]

Proprio questa alternanza tra il tempo trascorso in solitudine con i nostri pensieri e una connessione abituale ritengo sia la chiave per evitare la privazione della solitudine in una cultura che esige la connessione. Come evidenza l'esempio di Thoreau, non c'è niente di sbagliato nella connessione, ma

se non la equilibriamo con dosi regolari di solitudine, i suoi benefici si ridurranno.

Per aiutarvi a contestualizzare quest'alternanza nell'ambito della vostra vita moderna, il capitolo si conclude con una piccola collezione di *pratiche*, ognuna delle quali fornisce un approccio specifico ed efficace per integrare una maggiore solitudine in una quotidianità altrimenti caratterizzata da una connessione costante. Sono pratiche non esaustive e nemmeno obbligatorie. Pensatele invece come a uno scorcio sulle diverse soluzioni che altre persone hanno trovato per creare la propria metaforica capanna in riva al lago in un

mondo sempre più rumoroso.

## Pratica: lasciate il telefono a casa

Il cinema Alamo Drafthouse di Austin, nel Texas, vieta l'utilizzo del telefono a proiezione iniziata, perché il bagliore dello schermo distrae gli spettatori dall'esperienza cinematografica. La maggior parte dei cinema, ovviamente, chiede ai clienti di spegnere il telefono, ma questa sede in particolare fa le cose molto seriamente. Ecco la loro politica, com'è descritta sul sito Internet:

Tolleranza zero verso chi parla al telefono o lo usa in qualsiasi modo durante le proiezioni. Vi butteremo fuori, promesso. Possiamo contare su rinforzi.[38]

È una politica notevole, anche perché rappresenta un'eccezione tra le sale cinematografiche. I cinema multiplex tipicamente hanno rinunciato all'idea che le persone possano assistere a un'intera proiezione senza usare il telefono. Alcuni cinema stanno addirittura pensando di ufficializzare questa rinuncia. “Non si può dire a un ragazzo di 22 anni di spegnere il telefono” ha affermato il CEO della catena AMC nel 2016, in un'intervista a *Variety*. “Non sono abituati.”[39] Poi ha

rivelato che la compagnia sta pensando di allentare le politiche (adesso ampiamente ignorate) dei divieti di utilizzo del cellulare.

La battaglia persa dei cinema contro l'uso dei telefoni è una conseguenza specifica di un cambiamento più generale che si è verificato nell'ultimo decennio: la trasformazione del cellulare da uno strumento che in alcune occasioni poteva rivelarsi utile a qualcosa da cui non ci separiamo mai. L'ascesa del *telefono cellulare ad appendice vitale* si spiega in molti modi. Le persone giovani, per esempio, si preoccupano che una disconnessione, anche se temporanea, possa portarli a

perdere qualcosa, magari migliore di quello che stanno facendo. I genitori si preoccupano che i propri figli non riescano a contattarli in caso di emergenza. Chi viaggia cerca indicazioni e consigli su dove mangiare. Chi lavora teme di perdere un'occasione di lavoro se non è raggiungibile. E tutti, in segreto, hanno paura di annoiarsi.

È interessante notare come queste preoccupazioni siano emerse solo in anni recenti. Le persone nate prima della metà degli anni Ottanta si ricordano bene la vita senza telefoni cellulari. Tutte queste preoccupazioni esistevano in teoria, ma nessuno se ne curava molto. Prima di avere la patente, per

esempio, se c'era bisogno di qualcuno che mi venisse a prendere a scuola, dopo gli sport, chiamavo da una cabina telefonica: a volte i miei genitori erano in casa, mentre altre volte lasciavo un messaggio sulla segreteria nella speranza che lo ricevessero. Perdersi e chiedere indicazioni era normale quando si guidava in una città nuova e non si può certo dire che fosse un problema: quando imparai a guidare, capii subito come leggere una cartina. I genitori erano tranquilli anche sapendo che, erano fuori a cena o al cinema, la babysitter non sarebbe riuscita facilmente a contattarli in caso di emergenza.

Non voglio certo creare un inutile senso di nostalgia per i tempi in cui non c'erano i telefoni cellulari. Tutti gli scenari tratteggiati sono migliorati grazie alla maggiore efficienza degli strumenti di comunicazione oggi a nostra disposizione. Per me è importante però sottolineare che in gran parte si parla di miglioramenti di piccola entità. Per dirla in altro modo, nel 90% dei casi della nostra vita quotidiana, la disponibilità del telefono cellulare non fa alcuna differenza oppure facilita la situazione solamente di poco. Certo, i telefoni sono utili ma è esagerato pensare che la continua presenza di questi strumenti sia fondamentale.

A provare questa tesi è in parte la sottocultura, sorprendentemente vivace, delle persone che trascorrono lunghi periodi senza utilizzare il cellulare. Siamo a conoscenza dell'esistenza di questo gruppo di persone perché molte di loro pubblicano saggi in cui raccontano la propria esperienza. Leggendo questi resoconti, notiamo che emerge un tema comune: la vita senza telefono cellulare può rivelarsi in alcuni momenti seccante, ma è molto più facile di quanto ci potremmo aspettare.

Una giovane donna di nome Hope King, per esempio, ha deciso di trascorrere un breve periodo ogni quattro mesi senza telefono, dopo aver

subito il furto del proprio iPhone in un negozio di vestiti.[40] Avrebbe potuto comprarne subito uno nuovo, ma rimandare l'acquisto le era sembrato allora un atto simbolico di sfida nei confronti del ladro, un modo forse strano ma sincero per dire: "Vedi, non mi hai ferita." In un articolo sulla propria esperienza, King ha indicato diverse "seccature" correlate a una vita senza telefono, tra cui la necessità di documentarsi, prima di uscire di casa, sul percorso da fare per raggiungere una nuova destinazione e la difficoltà leggermente più elevata di parlare con la propria famiglia (situazione che aveva risolto accedendo a Skype via laptop). Poi c'è stata anche qualche

difficoltà un po' più grande, come quando si era ritrovata bloccata nel traffico, a bordo di un taxi, mentre era diretta a una riunione e cercava disperatamente di captare dal proprio iPad il segnale wi-fi del vicino Starbucks, per informare il capo. Ma in gran parte l'esperienza è stata meno drastica di quanto temesse. A dire la verità, come scrive lei stessa, alcuni aspetti della vita post-smartphone “erano sorprendentemente facili” e quando alla fine è stata costretta ad acquistare un nuovo telefono (su richiesta del nuovo datore di lavoro), era preoccupata di ritornare a una connessione costante.

Quanto detto finora ha lo scopo di sottolineare il punto che segue: la necessità che avvertiamo di avere sempre un telefono con noi è esagerata. Vivere per sempre senza telefono cellulare sarebbe inutilmente seccante, ma non dovremmo esitare di fronte alla possibilità di trascorrere regolarmente qualche ora senza questo dispositivo. Voglio convincervi di quanto dico perché sto per chiedervi proprio di trascorrere più tempo senza telefono.



In precedenza, nel capitolo, ho detto che gli smartphone sono i principali responsabili della mancanza di solitudine. Per evitare una simile

situazione, quindi, è importante trascorrere abitualmente del tempo senza questi dispositivi, ricreando la frequente esposizione alla solitudine che fino a qualche tempo fa era inevitabilmente parte della vita quotidiana. Vi suggerisco di provare a trascorrere un po' di tempo senza telefono quasi tutti i giorni. Nei momenti in cui vi asterrete dall'utilizzo del telefono, potrete fare tante cose: da un breve giro di commissioni al mattino a un'intera serata fuori con gli amici, a seconda di come vi sentite.

Perché questa strategia abbia successo è necessario che vi liberiate della convinzione secondo cui è molto

difficile non usare il telefono. Come ho detto prima, è una convinzione recente e in gran parte frutto di invenzione, ma forse vi occorrerà ancora un po' di pratica prima di accettare questo nuovo modo di vedere le cose. Se inizialmente trovate difficile il cambiamento, un utile compromesso consiste nel portare comunque il telefono con voi, lasciandolo poi nel cruscotto dell'auto. Così, in caso di emergenza, potrete andare a prenderlo, ma non sarà sempre lì a portata di mano, pronto a rovinare, in un attimo, la vostra solitudine. Se non avete l'automobile ma siete in compagnia, va bene anche se chiedete a qualcuno di tenervi il telefono: come prima, potrete usarlo in caso di

emergenza, ma non l'avrete sempre sottomano.

Per sottolineare ciò che spero sia chiaro, lo scopo di questa pratica non è eliminare il telefono: quasi sempre avrete il telefono con voi e apprezzerete tutte le comodità che offre. L'obiettivo è convincervi che è del tutto ragionevole pensare di poter vivere senza avere sempre il telefono con sé. A dire la verità, questo stile di vita non solo è ragionevole, ma rappresenta anche un piccolo aggiustamento comportamentale che può portare grandi benefici, proteggendoci dai peggiori effetti della privazione della solitudine.

# Pratica: fate lunghe camminate

Nel 1889, quando la fama di Friedrich Nietzsche cominciò a diffondersi, il pensatore pubblicò una breve introduzione alla propria filosofia, intitolata *Il crepuscolo degli idoli*, per la cui stesura impiegò due settimane. Nella parte iniziale del libro, un capitolo contiene alcuni aforismi su argomenti che Nietzsche riteneva degni d'interesse. È in questo capitolo, e più specificamente nella massima 34, che troviamo l'affermazione decisa: “Solo i pensieri che hanno camminato hanno

valore.”[41] Sottolineando l'apprezzamento per l'atto del camminare, Nietzsche dice anche: “Una vita sedentaria è il più grave peccato contro lo Spirito Santo.”[42]

Le parole di Nietzsche muovono dall'esperienza personale. Come più tardi ha osservato anche il filosofo francese Frédéric Gros sull'incontro tra cammino e filosofia, Nietzsche nel 1889 era alla conclusione di un decennio proficuo dal punto di vista della produzione filosofica e letteraria, un decennio in cui aveva recuperato la salute prima cagionevole e scritto alcune delle sue maggiori opere. Il periodo aveva avuto inizio dieci anni prima,

quando Nietzsche era stato costretto da emicranie ricorrenti, tra le altre problematiche di salute, a lasciare la cattedra di professore universitario. Si dimise nel maggio del 1879 e più tardi si trasferì in un piccolo villaggio sulle montagne dell'Alta Engadina. Nel decennio che intercorse tra le dimissioni e la pubblicazione de *Il crepuscolo degli idoli*, Nietzsche sopravvisse grazie a una serie di sovvenzioni di piccola entità che gli permisero di affittare una casa modesta e gli consentirono di spostarsi in treno tra le montagne (dove si ritirava per sfuggire alla calura estiva) e il mare (dove si riparava dai freddi dell'inverno).

Fu in quel periodo, quando il filosofo si ritrovò a percorrere alcuni dei sentieri più scenografici d'Europa, che “si trasformò in un instancabile e leggendario camminatore”.[\[43\]](#) Come racconta Gros, nella prima estate che trascorse in Alta Engadina, Nietzsche cominciò a camminare otto ore al giorno. Durante le escursioni era solito riflettere, a volte anche trascrivendo i propri pensieri su alcuni piccoli taccuini che poi furono pubblicati come parte del saggio filosofico *Umano, troppo umano*, primo tra i molti libri influenti che scrisse nel corso di un decennio e alimentato dal potere del cammino.

Nietzsche ovviamente non è l'unica

figura storica cui il camminare era di sostegno alla vita contemplativa. Gros riporta anche l'esempio del poeta francese Arthur Rimbaud,[44] anima inquieta che intraprese molti lunghi pellegrinaggi a piedi, spesso a corto di denaro ma non certo di passione, o di Jean-Jacques Rousseau che una volta scrisse: “Non faccio nient’altro mentre cammino, la campagna è il mio oggetto di studio.”[45] Di Rousseau, Gros scrive: “La semplice vista di una scrivania e di una sedia bastava a farlo stare male.”[46]

L'importanza del camminare pervade anche la cultura americana. Wendell Berry, altro sostenitore delle camminate,

era solito compiere lunghe escursioni per i campi e per i boschi del suo Kentucky rurale per far luce sui propri valori correlati al mondo contadino. Con le sue parole:

Mentre cammino, rifletto sempre su come, nei boschi, il terreno si costruisca con lentezza e con pazienza. E mi tornano in mente gli eventi e i compagni che hanno arricchito la mia vita e continuano a farlo, perché le mie passeggiate, dopo tutto questo tempo, sono eventi culturali.[47]

Probabilmente Berry ha tratto ispirazione dall'opera di Thoreau, che in America è forse il più strenuo sostenitore della bellezza del camminare. In una conferenza pubblicata

postuma sull'*Atlantic Monthly*, con il titolo di *Camminare*, Thoreau definisce quest'attività come una nobile arte, chiarendo: "Il camminare di cui parlo non ha niente a che vedere con l'allenamento fisico [...], ma è di per sé l'impresa e l'avventura che dà senso a una giornata." [48]



Questi personaggi storici che amavano camminare scelsero quell'attività per ragioni diverse. Nietzsche recuperò la salute e trovò la propria originale voce filosofica. Berry riuscì a esprimere la propria nostalgia. Thoreau trovò una connessione con la natura che riteneva fondamentale per il benessere umano. A

sostenere tutte queste ragioni diverse è la caratteristica principale del camminare: una meravigliosa fonte di solitudine. È importante ricordarci che in precedenza abbiamo definito la solitudine come libertà da condizionamenti esterni, perché è proprio l'assenza di reazioni rispetto al rumore della civiltà a sostenere tutti questi benefici. Nietzsche sottolineò questo punto quando mise a confronto l'originalità delle proprie idee che erano state innescate dalle camminate con quelle che nascevano nella mente dello studente chino sui libri in biblioteca che si limitava a reagire al lavoro di altre persone. “Non apparteniamo” scriveva “alla cerchia di

persone le cui idee nascono tra i libri, solo se stimolate dai libri.”[49]

Motivati da queste lezioni storiche, anche noi dovremmo apprezzare le camminate come fonte di solitudine di alta qualità. Nel farlo, è necessario ascoltare l'avvertimento di Thoreau, secondo cui non stiamo parlando di una piccola gita per praticare un po' di attività fisica, ma di lunghi viaggi, sinceri e profondi, nello stile di Nietzsche che saliva sui pendii delle montagne: questo è il senso della solitudine produttiva.

A lungo ho abbracciato questa filosofia. Dopo aver completato gli studi di dottorato al MIT, insieme a mia

moglie presi in affitto un piccolo appartamento a Boston, nel quartiere di Beacon Hill, circa due chilometri oltre il ponte che conduceva al campus dove lavoravo. Percorrevo quel tratto di strada a piedi, a prescindere dal tempo. A volte dopo il lavoro incontravo mia moglie lungo le banchine del Charles River. Se arrivavo in anticipo, mi fermavo a leggere. È stato proprio in quel luogo, che, in perfetta sintonia, ho scoperto per la prima volta gli scritti di Thoreau e di Emerson.

Adesso che vivo a Takoma Park, una cittadina del Maryland, sulla circonvallazione di Washington DC, non posso più compiere lunghe camminate

quotidiane lungo il fiume, mentre mi reco al lavoro. Una delle caratteristiche che mi hanno portato verso questa città, però, sono gli ampi marciapiedi ombreggiati da una tettoia di piante ben curate. Mi sto velocemente guadagnando la fama del *professore un po' strambo* che passeggia sempre avanti e indietro per le strade di Takoma Park.

Cammino per diverse ragioni. Spesso cerco di chiarirmi le idee su una problematica di natura professionale (come una dimostrazione matematica per il mio lavoro di scienziato informatico o la struttura di un capitolo per un libro). Di frequente mi capita di riflettere su aspetti particolari della mia vita che

penso sia meglio considerare più approfonditamente. A volte pratico quelle che chiamo “camminate della gratitudine”, in cui mi limito ad apprezzare condizioni meteo particolarmente piacevoli, oppure a passeggiare per un quartiere che mi piace oppure, se sto attraversando un periodo particolarmente fitto di impegni e stressante, cerco di guadagnare la prospettiva secondo cui è in arrivo un tempo migliore. A volte comincio a camminare con uno di questi obiettivi, e poi presto scopro che ci sono altri aspetti che necessitano di attenzione. In casi simili, cerco di non pensare a quanto avevo in mente all’inizio e osservo quanto sarebbe stato difficile

cogliere questi segnali tra il rumore che prevale in assenza di solitudine.

In breve, mi sentirei perso senza le mie camminate, perché sono diventate una delle mie principali fonti di solitudine. Questa pratica è un invito a sperimentare benefici simili trascorrendo più tempo in solitudine, a piedi. I dettagli sono semplici: dedicatevi a lunghe camminate con regolarità, se possibile in un ambiente gradevole. Camminate da soli, che significa, quando possibile, anche senza telefono. Se indossate gli auricolari, o se controllate una catena di messaggi o, Dio non voglia, se state facendo il resoconto della vostra camminata su

Instagram, non state camminando veramente e di conseguenza non sperimenterete i migliori benefici della pratica. Se, per ragioni particolari, non potete lasciare a casa il telefono, allora mettetelo sul fondo di uno zaino, così potrete usarlo in caso di emergenza, ma non sarà a portata di mano al primo accenno di noia. (Se siete preoccupati all'idea di uscire di casa senza telefono, rileggete quanto detto su questo argomento parlando della pratica precedente.)

La parte più problematica di quest'abitudine è trovare il tempo. Per esperienza vi dico che dovrete impegnarvi per liberare le ore

necessarie, è poco probabile che si liberino da sole. Questo potrebbe voler dire, per esempio, decidere con un certo anticipo in quali orari dei giorni feriali potete dedicarvi alle camminate (sono un ottimo modo per cominciare o per concludere la giornata), o concordare con la vostra famiglia quando, la sera o nei fine settimana, potrete mettervi in viaggio. Vi sarà utile rendere un po' più elastica anche la definizione di "bel tempo". È possibile camminare nelle giornate fredde o quando nevicata o persino in caso di pioggia leggera (nelle mie passeggiate verso il MIT, ho imparato a conoscere il valore di un buon paio di pantaloni antipioggia). Una volta ho persino portato il cane a

camminare mentre un tornado stava attraversando la città di Washington anche se, pensandoci adesso, non è stata probabilmente una grande idea.

Gli sforzi richiedono impegno, ma la ricompensa è notevole. Se cammino con regolarità, sono semplicemente più felice e più produttivo, lo capisco da molti aspetti. Molte altre persone, oggi e nel passato, apprezzano gli stessi benefici che derivano da questa fondamentale iniezione di solitudine in una vita altrimenti frenetica.

Thoreau una volta scrisse:

Credo che non riuscirei a conservare la mia salute e il mio spirito se non

trascorressi almeno quattro ore al giorno – ma solitamente anche di più – passeggiando per i boschi, tra le colline e i campi, completamente libero da tutti gli impegni mondani.[50]

La maggior parte di noi non uguaglierà mai l'ambizioso impegno di Thoreau nei confronti delle camminate. Ma se ci lasciamo ispirare da questa visione e cerchiamo di trascorrere tutto il tempo che è ragionevolmente possibile a passeggiare e impegnandoci nella “nobile arte” del camminare, anche noi riusciremo a conservare con successo la nostra salute e il nostro spirito.

# Pratica: scrivetevi delle lettere

Ho una pila di dodici taccuini tascabili Moleskine, che conservo sullo scaffale più in alto della libreria nel mio ufficio. Un tredicesimo quaderno è nella borsa che uso per andare al lavoro. Se consideriamo che ho acquistato la prima Moleskine nell'estate del 2004, parliamo di circa un taccuino all'anno.

L'utilizzo che faccio di questi taccuini è cambiato nel tempo. Il mio primo appunto è del 7 agosto 2004. Ho acquistato il primo taccuino nella libreria MIT Coop bookstore, poco

dopo l'arrivo a Cambridge, dove avrei cominciato gli studi post-laurea. Il primo appunto è quindi giustamente intitolato "MIT" ed è un elenco di idee per alcuni progetti di ricerca. Le prime note di quel primo taccuino riportano principalmente argomenti correlati al lavoro. Oltre ai miei problemi da studente universitario includono qualche nota sul marketing del mio primo libro, *How to Win at College*, che fu pubblicato all'inizio del 2005. Quelle note oggi sono interessanti soprattutto per i riferimenti culturali assurdamente datati che riportano (una di quelle note dichiara solennemente: "prendi una pagina dalla campagna di [Howard] Dean: dai forza alle persone", mentre

un'altra – e giuro che non me lo sto inventando – cita insieme gli stivali UGG e il popolare show televisivo degli anni 2000 *Gli Osbourne*).

Nel 2007, però, il contenuto dei taccuini si è ampliato, passando da un'attenzione limitata ai progetti professionali a includere riflessioni e idee sulla vita più in generale. Una nota di questo periodo è intitolata “5 cose su cui focalizzarsi in questo semestre”, mentre un'altra dettaglia alcune riflessioni sulla “produttività della pagina bianca”, un sistema organizzativo che stavo sperimentando in quel periodo. L'autunno del 2008 vede un cambiamento più netto verso

un'introspezione più profonda, con una nota intitolata "In meglio", che delinea una visione della mia vita professionale e personale. Termina con il sincero proponimento di "accettare per me unicamente l'eccellenza".

Nel dicembre di quell'anno, ho scritto una nota, intitolata "Il piano", in cui ho elencato una lista di miei valori che rientrano nelle categorie "relazioni", "virtù" e "qualità". Mi ricordo ancora di quando ho scritto quest'appunto mentre ero a letto, nel mio appartamento al quarto piano, senza ascensore, su Harvard Square. Ero appena stato accanto a un amico che aveva perso uno dei suoi genitori, trascorrendo in sua

compagnia parte del rituale ebraico chiamato *sitting shiva* e all'improvviso mi era sembrato importante fissare alcune idee. Da questa nota in poi, inoltre, ho preso l'abitudine di trascrivere la mia lista di valori sotto il titolo "Il piano", nelle prime pagine del nuovo taccuino.

Gli appunti del 2010 sono particolarmente interessanti perché racchiudono i semi delle idee che poi sono sbocciate nei miei ultimi tre libri, compreso quello che state leggendo. Quando di recente mi è capitato di rileggere i taccuini, sono rimasto sorpreso nel ricordare quanto le mie riflessioni si fossero già sviluppate su

temi come le insidie delle passioni nel pianificare la propria carriera, l'importanza dell'artigianato specializzato in un'epoca di diffusione del digitale e, con una certa capacità di preveggenza, il fascino di un nuovo minimalismo, incentrato sulla tecnologia, che all'epoca chiamavo "Semplicità 2.0".

Il mio primo figlio è nato alla fine del 2012. Non sorprende che il taccuino del 2013 trabocchi di riflessioni e piani operativi d'urgenza per capire come essere un buon padre. Le note sul mio più recente taccuino di appunti si concentrano sul tentativo di chiarire come saranno gli anni a venire, adesso

che sono riuscito a diventare un professore ordinario e un autore. Forse sono a un paio di taccuini introspezzivi dal capirlo, ma se quanto ho fatto finora ha un senso, lo capirò.



I miei taccuini Moleskine non sono veri e propri diari, perché non ho l'abitudine di scriverci regolarmente. Sfogliando le pagine, si nota un ritmo irregolare: a volte riempio decine di pagine in una sola settimana, mentre altre volte passano mesi senza che aggiunga nuove

note. Nel 2016, che non è stato un anno particolarmente ricco di eventi – perché ho lavorato a testa bassa cercando di rimanere al passo con il programma dei corsi che tenevo – non ho scritto nulla.

Questi taccuini rivestono un ruolo diverso: sono l'occasione per scrivere a me stesso una lettera, quando mi trovo a dover prendere una decisione complessa o a fronteggiare un'emozione difficile o un impeto di ispirazione. Nel tempo che mi occorre per esprimere le mie riflessioni nella forma strutturata tipica della prosa scritta, spesso ho trovato la chiarezza che cercavo. Per me è un'abitudine rileggere regolarmente questi appunti, anche se spesso è

un'abitudine superflua. È l'atto di scrivere di per sé che dà la gran parte dei benefici.

All'inizio del capitolo ho riportato la definizione di Raymond Kethledge e Michael Erwin, secondo cui solitudine significa trascorrere del tempo soli con i propri pensieri, liberi dai condizionamenti provenienti da altre menti. Scrivervi una lettera è un meccanismo eccellente per produrre proprio questo tipo di solitudine. Non solo aiuta a liberarsi dai condizionamenti che provengono dall'esterno, ma fornisce anche un'impalcatura concettuale su cui ordinare e organizzare i pensieri.

Di certo non sono l'unica persona ad aver scoperto questo particolare trucco per apprezzare la solitudine. Come Kethledge ed Erwin riportano nel loro libro, Dwight Eisenhower nella propria carriera trasse vantaggio dalla “pratica di pensare scrivendo”,[\[51\]](#) per riflettere su decisioni importanti e tenere a bada emozioni intense. Non è stato l'unico leader ad aver adottato questa abitudine. Come ho osservato in precedenza nel capitolo, mentre era in visita al cottage di Soldiers' Home, Abraham Lincoln aveva l'abitudine di annotare i propri pensieri su foglietti di carta che poi infilava nel cappello per non perderli.[\[52\]](#) (La prima bozza del Proclama di emancipazione di Lincoln,

in effetti, fu scritta, in parte, a cominciare dalle idee raccolte sui foglietti di carta. Prendendo ispirazione da questa vicenda, l'organizzazione no-profit che gestisce il sito storico organizza alcuni laboratori per bambini allo scopo di incoraggiare un pensiero originale rigoroso. Il programma è chiamato "Il cappello di Lincoln".)

Questa pratica è una strategia ben convalidata. Per farla vostra, dovrete cercare il tempo di scrivere a voi stessi una lettera quando vi troverete ad affrontare circostanze difficili o incerte. Potete fare come me e dedicare un taccuino a questo scopo o, come Abraham Lincoln, potete prendere un

foglietto di carta quando ne avete bisogno. L'importante è l'atto di scrivere di per sé, che vi trasporterà in uno stato di solitudine produttiva, strappandovi al fascino dei gingilli digitali e ai contenuti che creano dipendenza, sempre pronti a distrarvi, e offrendovi invece una modalità strutturata per capire e mettere a frutto tutto ciò che di importante accade nella vostra vita presente.

È una pratica semplice, facile da mettere in atto, ma anche incredibilmente efficace.

\* Il nome di Raymond Kethledge può suonare familiare perché, nell'estate del 2018, era uno dei quattro candidati di Donald

Trump per la Corte Suprema, in sostituzione di Anthony Kennedy.

**\*\*** Per tutta l'antichità, studi in ambito religioso hanno indagato l'importanza della solitudine come valida dimensione per connettersi con il divino e per affinare l'intuizione in ambito morale. Ho scelto di riferirmi allo scambio di idee tra questi due autori, avvenuto di recente nella storia della civiltà, soprattutto per questioni di concisione.

**\*\*\*** È interessante notare che Franklin fece seguire a questo elogio della solitudine l'avvertenza che trascorrere troppo tempo da soli non è positivo per un "essere sociale". Ecco le esatte parole: "Ritengo che se queste persone che apprezzano la solitudine fossero obbligate a rimanere sempre sole, in breve tempo si troverebbero insopportabili."

---

1 Henry Lee Miller, *President Lincoln: The Duty of a Statesman*, Alfred A. Knopf, New York 2008.

2 “The first thing that was handed to me”:  
Miller, *President Lincoln*. Miller cita, come fonte, il diario del senatore Browning. Per saperne di più, si veda *The Diary of Orville Hickman Browning*, vol. 1, a cura di Theodore Calvin Pease e James G. Randall, Illinois State Historical Library, Springfield 1925-1933.

3 Harold Holzer, “Abraham Lincoln’s White House”, *White House History*, vol. 25 (Primavera 2009),  
<https://www.whitehousehistory.org/abraham-lincolns-white-house>.

4 *Ibid.* Si veda la quinta fotografia.

5 *Ibid.*

6 Citazione di John French da Matthew Pinsker, *Lincoln's Sanctuary: Abraham Lincoln and the Soldiers' Home*, Oxford University Press, New York 2005. Il libro fornisce un racconto moderno e accurato del tempo che Lincoln trascorse a Soldiers' Home ed è consigliato a chi desidera saperne di più su questo argomento.

7 Erin Carlson Mast, intervista con l'autore, 6 ottobre 2017.

8 Per saperne di più sull'abitudine di Lincoln di annotare le proprie idee su foglietti di carta, si veda Jeanine Cali, "Lincoln's Emancipation Proclamation – Pic of the Week", in *Custodia Legis: Law Librarians of Congress* (blog), Biblioteca del Congresso, 3 maggio 2013, <https://blogs.loc.gov/law/2013/05/lincolns-emancipation-proclamation-pic-of-the-week/>.

9 Raymond M. Kethledge, intervistato da David Lat, “Lead Yourself First: An Interview with Judge Raymond M. Kethledge”, *Above the Law*, 19 settembre 2017, <https://abovethelaw.com/2017/09/lead-yourself-first-an-interview-with-judge-raymond-m-kethledge/>.

10 Raymond M. Kethledge e Michael S. Erwin, *Lead Yourself First: Inspiring Leadership through Solitude*, Bloomsbury USA, New York 2017.

11 *Ibid.*

12 Kethledge ed Erwin, *Lead Yourself First* riporta questa frase; la fonte primaria è: Martin Luther King Jr., *Stride Toward Freedom: The Montgomery Story*, Harper & Brothers, New York 1958.

13 David Garrow, *Bearing the Cross*, William Morrow, New York 1986; ristampa:

William Morrow Paperbacks, New York 2004.

14 Blaise Pascal, *Pensieri*, Pensiero n. 139.

15 Benjamin Franklin, “Journal of a Voyage”, 25 agosto 1726. Scritti di Benjamin Franklin, edizione digitale, vol. 1, Yale University e Packard Humanities Institute, <http://franklinpapers.org/framedVolumes.jsp>.

16 Anthony Storr, *Solitude: A Return to the Self*, Free Press, New York 2005.

17 *Ibid.*

18 Michael Harris, *Solitude: In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World*, Thomas Dunne Books, New York 2017.

19 *Ibid.*

20 *Ibid.*

21 May Sarton, *Journal of a Solitude*, W.W. Norton, New York 1992. Ho letto per la

prima volta questa frase, commentata, in Maria Popova, “May Sarton on the Cure for Despair and Solitude as the Seedbed for Self-Discovery”, *Brain Pickings* (blog), 17 ottobre 2016,

<https://www.brainpickings.org/2016/10/17/may-sarton-journal-of-a-solitude-depression/>.

22 Dal saggio “Healing” in Wendell Berry, *What Are People For?: Essays*, 2a edizione, Counterpoint, Berkeley 2010.

23 Storr, *Solitude* cit.

24 Thoreau, *Walden* cit.

25 Alter, *Irresistibile* cit.

26 *Ibid.*

27 “Facebook’s Letter from Mark Zuckerberg – Full Text”, *The Guardian*, <https://www.theguardian.com/technology/2012/feb/01/facebook-letter-mark-zuckerberg->

text.

28 “Tweens, Teens, and Screens: What Our New Research Uncovers”, Common Sense Media, 2 novembre 2015,

<https://www.commonsensemedia.org/blog/tweens-teens-and-screens-what-our-new-research-uncovers>.

29 Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?”, *The Atlantic*, settembre 2017,

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>.

30 *Ibid.*

31 *Ibid.*

32 Benoit Denizet Lewis, “Why Are More American Teenagers Than Ever Suffering from Severe Anxiety?”. *New York Times Magazine*, 11 ottobre 2017,

<https://www.nytimes.com/2017/10/11/magazine/why-are-more-american-teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html>.

33 *Ibid.*

34 *Ibid.*

35 *Ibid.*

36 W. Barksdale Maynard, ‘Emerson’s ‘Wyman Lot’: Forgotten Context for Thoreau’s House at Walden’, *The Concord Saunterer: A Journal of Thoreau Studies*, n. 12/13 (2004/2005): 59-84, <http://www.jstor.org/stable/23395273>, citato in Erin Blakemore, ‘The Myth of Henry David Thoreau’s Isolation’, JSTOR Daily, 8 ottobre, 2015, <https://daily.jstor.org/myth-henry-david-thoreaus-isolation/>.

37 *Thirty Two Short Films about Glenn Gould*, diretto da François Girard (Samuel Goldwyn Company, 1993), citato in Harris,

*Solitude* cit.

38 “About”, Alamo Drafthouse Cinema, <https://drafhouse.com/about>, ultima visita 25 marzo 2019.

39 Adam Aron intervistato da Brent Lang, “AMC Executives Open to Allowing Texting in Some Theaters”, *Variety*, 13 aprile 2016, <https://variety.com/2016/film/news/amc-texting-theaters-phones-1201752978/>.

40 Hope King, “I Lived without a Cell Phone for 135 Days”, CNN Tech, 13 febbraio 2015, <https://money.cnn.com/2015/02/12/technology/living-without-cell-phone/index.html>.

41 Friedrich Nietzsche, *Il crepuscolo degli idoli* (1889), massima 34, <http://www.nilalienum.it/Sezioni/Nietzsche/Opere/CI.html>.

42 *Ibid.* Massima 34.

43 Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare*.

44 *Ibid.*

45 Jean-Jacques Rousseau, come citato in Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare* cit.

46 Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare* cit.

47 Wendell Berry, “Wendell Berry: The Work of Local Culture”, *The Contrary Farmer: Gene Logsdon Memorial Blogsite*, 10 giugno 2011,  
<https://thecontraryfarmer.wordpress.com/2011/06/10/wendell-berry-the-work-of-local-culture/>.

48 Henry David Thoreau, “Walking”, *Atlantic Monthly*, giugno 1862,  
<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1862/06/walking/304674/>.

49 Citato in Gros, *Andare a piedi: filosofia del camminare* cit.

50 Thoreau, “Walking” cit.

51 Kethledge ed Erwin, *Lead Yourself First* cit.

52 Cali, “Lincoln’s Emancipation Proclamation” cit.

# Capitolo 5

## **Non cliccate “Mi piace”**

La più grande sfida sportiva

Nel 2007 l'emittente televisiva ESPN trasmise uno dei più strani eventi

sportivi mai apparsi su quel canale:[1] il campionato nazionale della Rock Paper Scissors League, la lega americana del gioco Carta, forbici, sasso. All'inizio del match finale, che è ancora possibile vedere su YouTube, i cronisti sportivi hanno presentato con entusiasmo i due “fenomeni RPS” (dove RPS sta per *rock, paper, scissors*) che si sarebbero fronteggiati, dichiarando con imperturbabile serietà che il pubblico avrebbe assistito alla “più grande sfida sportiva”.

La gara si è svolta all'interno di un ring in miniatura, al cui centro c'era un podio. Il primo sfidante aveva un paio di occhiali e indossava pantaloni color

cachi e una camicia a maniche corte. È inciampato nelle corde cercando di salire sul ring. Il suo soprannome, come ci hanno detto, era “Land Shark” (squalo di terra). Anche il secondo concorrente, soprannominato “the Brain” (il Cervello), si è presentato con un paio di pantaloni color cachi ed è salito sul ring senza cadere. “Promette bene” ha commentato il cronista.

Poi è arrivato un arbitro che con un gesto della mano ha dato il via alla competizione. Entrambi i giocatori hanno fatto il conto alla rovescia con una mano prima di lanciare il simbolo scelto. The Brain ha scelto carta, mentre Land Shark ha optato per forbici. Un

punto per Land Shark! La folla esulta. Poco meno di tre minuti più tardi, Land Shark ha vinto il campionato e un premio di cinquantamila dollari, soffocando il sasso di the Brain con quella che i cronisti hanno chiamato “la carta il cui rumore si è sentito in tutto il mondo”.

A prima vista, l'idea di prendere sul serio una partita a Carta, forbici, sasso potrebbe sembrare folle. A differenza di quanto accade nel poker o negli scacchi, non sembra esserci spazio per la strategia in questo gioco, cosa che, se fosse vera, renderebbe essenzialmente casuale l'esito di una qualunque competizione. Però non è così. Nel

momento di massima popolarità della lega, all'inizio degli anni 2000, nelle prime posizioni nelle classifiche dei tornei si posizionavano sempre gli stessi giocatori altamente qualificati e, quando i giocatori esperti gareggiavano con i novizi, il peso delle capacità personali diventava ancora più evidente.[2] In un video promozionale realizzato dalla National league,[3] un giocatore d'eccezione, che risponde al nome di Master Roshambollah,\* sfidava alcuni estranei nella hall di un hotel di Las Vegas. Vinceva quasi sempre.

La spiegazione di questi risultati è che il gioco Carta, forbici, sasso, contrariamente a quanto potremmo

supporre, richiede strategia. A distinguere giocatori avanzati come the Brain, Land Shark e Master Roshambollah dai comuni mortali, però, non è una sequenza di mosse noiosamente memorizzata o un magico calcolo statistico. È invece la loro sofisticata comprensione di un argomento molto più ampio: la psicologia umana.

Un giocatore esperto di Carta, forbici, sasso elabora le informazioni sul linguaggio corporeo del proprio sfidante, combinandole con altre informazioni che trae dalle mosse più recenti, per comprendere lo stato mentale di quella persona e quindi

formulare un'ipotesi plausibile sulla sua mossa successiva. I giocatori, inoltre, accennano ad alcuni movimenti e dicono certe frasi per spingere lo sfidante a pensare a una certa mossa. L'altro giocatore, però, può notare il tentativo di influenzarlo e scegliere le proprie mosse di conseguenza. Il primo giocatore ovviamente può aspettarsi questa reazione e adottare un altro aggiustamento e così via. Non sorprende che i giocatori di Carta, forbici, sasso spesso definiscano “estenuanti” le partite.

Per vedere in azione alcune di queste dinamiche, esaminiamo la prima mossa della partita descritta sopra. Poco prima

che i contendenti iniziassero il conto alla rovescia a partire da tre, the Brain ha detto “Let’s roll”, cioè “Si parte”. Sembrerebbe una frase innocua ma, come ha notato il cronista sportivo, è in realtà un “invito subliminale” al proprio avversario, perché giochi “sasso” (l’idea del rotolare, *roll*, richiama subito alla mente l’immagine del sasso). Dopo aver pronunciato la frase, the Brain gioca carta. La strategia subliminale, però, gli si ritorce contro. Land Shark se ne accorge e indovina subito che cosa sta cercando di fare the Brain, così gioca forbici, vincendo la mossa.



Analizzare i campioni di Carta, forbici, sasso è importante ai nostri scopi, perché le loro strategie evidenziano un talento fondamentale condiviso da ogni essere umano: la capacità di elaborare un pensiero sociale complesso. Finalizzare questa capacità allo scopo specifico di vincere una mossa a Carta, forbici, sasso richiede un po' di pratica, ma, come vedremo più avanti, la gran parte delle persone non si rende conto di compiere simili attività di navigazione sociale e di lettura della mente nelle proprie interazioni quotidiane. Il nostro cervello, per molti aspetti, può essere visto come un sofisticato computer sociale.

Da questa constatazione possiamo naturalmente concludere che dovremmo prestare molta attenzione a ogni nuova tecnologia che minaccia di interferire con la modalità con cui entriamo in relazione e comunichiamo con le altre persone. Rovinando un aspetto che è tanto importante per il successo della nostra specie, è facile che si creino problemi.

Nelle prossime pagine mostrerò come il cervello si è evoluto per cercare un'importante interazione sociale, quindi esaminerò le serie problematiche che si presentano quando scambiamo questa interazione con le notifiche elettroniche, affascinanti sì, ma molto più povere di

sostanza. Concluderò quindi suggerendo una strategia in qualche modo radicale per i minimalisti digitali che desiderano evitare questi danni, mantenendo però i benefici dei nuovi strumenti di comunicazione: una strategia che mette queste nuove forme di interazione a servizio del vecchio.

## L'animale sociale

L'idea che gli umani abbiano una particolare affinità per l'interazione e per la comunicazione non è nuova. Aristotele, com'è noto, osservò che

“l'uomo è per natura un animale sociale”. [4] Solo di recente nella lunga ondata della storia umana abbiamo però scoperto fino a quale punto questa intuizione filosofica sia vera da un punto di vista biologico.

Un momento chiave di questa nuova consapevolezza si è verificato nel 1997, quando un gruppo di ricercatori della Washington University ha pubblicato un paio di articoli sulla prestigiosa rivista *Journal of Cognitive Neuroscience*. [5] In quel periodo si cominciava a usare la tomografia a emissione di positroni (o PET), che in precedenza era stata sviluppata per finalità mediche, nella ricerca in campo neurologico, dove

aveva fornito ai ricercatori la capacità fondamentale e dirompente di osservare l'attività cerebrale. Il gruppo della Washington University ha osservato una serie di questi studi di *brain imaging*, per rispondere a una semplice domanda: esistono regioni del cervello che siano coinvolte in ogni tipo di attività cerebrale?

Come ha sintetizzato lo psicologo Matthew Lieberman nel libro *Social*,<sup>[6]</sup> i risultati di questa prima analisi sono stati “deludenti”, perché hanno rivelato che “solo poche regioni mostravano un aumento dell'attività per tutti i compiti svolti e non erano regioni molto interessanti”. Il gruppo di ricercatori

però non si è accontentato della risposta e ha deciso di porre la domanda opposta: e se ogni area del cervello fosse attiva proprio quando non siamo impegnati in nessuna attività in particolare? “È una domanda insolita” nota Lieberman,[7] ma dovremmo essere grati a questo team di ricercatori per averla posta, perché ha condotto a una scoperta notevole: si è scoperto che un particolare gruppo di regioni nel cervello si attiva notevolmente quando non siamo impegnati in un compito cognitivo e si disattiva sistematicamente se focalizziamo l’attenzione su qualcosa di specifico.

Dal momento che quasi ogni attività

porta questo insieme di regioni a disattivarsi, i ricercatori l'hanno definito *task-induced deactivation network*, ossia la rete che si disattiva con l'attività. Visto che il nome era impronunciabile, è stato in seguito abbreviato nel più orecchiabile *default network*, ossia "rete di impostazione predefinita", indicando così proprio l'assenza di attività particolari.

In un primo momento, gli scienziati non avevano idea di come lavorasse il *default network*. Conoscevano una lunga lista di attività in grado di disattivarlo (che rivelava quindi che cosa il network non facesse), ma non avevano prove di quale fosse il suo vero scopo. Anche

senza prove, gli scienziati cominciarono però a indagare alcune intuizioni che nascevano dalla loro esperienza. Uno di questi pensatori pioneristici è Matthew Lieberman, nostra guida in questa ricerca, che adesso entra nel racconto, come parte attiva.

Come ricorda Lieberman, solitamente per ottenere le immagini del default network, si chiedeva a un soggetto inserito in una PET – la macchina per la tomografia a emissione di positroni – di smettere di eseguire qualsiasi attività ripetitiva che l'esperimento avesse richiesto. Dal momento che il soggetto non era impegnato in alcun compito specifico, era facile per i ricercatori

pensare che il default network si attivasse proprio quando non si pensa a nulla. Se ci fermiamo un po' a riflettere, però, ci risulta evidente che non accade praticamente mai che il nostro cervello non pensi a nulla. Anche se non è impegnato in alcun compito specifico, tende a rimanere molto attivo, con pensieri e idee che si avvicendano in un brusio continuo. Lieberman comprese che l'attività sempre presente, come un brusio di sottofondo, di solito riguarda un numero ridotto di obiettivi: pensieri "sulle altre persone, su noi stessi o su entrambi". [8] Il default network, in altre parole, sembra connesso alla *cognizione sociale*.

Certo, una volta che gli scienziati hanno capito che cosa cercare, hanno scoperto che le regioni del cervello che compongono il default network sono “praticamente identiche”[9] alle reti che si attivano negli esperimenti di cognizione sociale. In altre parole, non appena ha un po’ di tempo libero, il cervello pensa di default alla nostra vita sociale.

È qui che le ricerche di Lieberman prendono una piega interessante. Quando per la prima volta ha ipotizzato la conclusione secondo cui il network di default è orientato alla vita sociale, non ne è rimasto stupito. Come altri nel suo settore, ha notato che le persone hanno

per natura un forte interesse nei confronti della vita sociale, per cui non sorprende che riflettano proprio su quest'ambito quando si annoiano. Con il procedere delle ricerche sui diversi aspetti della cognizione sociale, però Lieberman ha cambiato idea. “Rispetto agli inizi, adesso mi sono convinto di aver interpretato al contrario la relazione tra le reti neurali” scrive.[\[10\]](#) “E questo ribaltamento di prospettiva è molto importante.” Lieberman adesso ritiene che *siamo interessati al mondo sociale, perché siamo progettati per attivare il default network nel tempo libero*. Detto altrimenti, il cervello si è adattato a dedicarsi automaticamente al pensiero sociale in ogni momento di

inattività cognitiva ed è proprio per questo motivo che siamo tanto interessati al mondo sociale.

Lieberman e i collaboratori concepirono un'intelligente serie di esperimenti per confermare questa ipotesi. In uno studio, per esempio, scoprirono che il default network si attiva nei momenti di pausa anche nei neonati. L'importanza dell'aver rilevato questa attività nei bambini piccoli sta nel fatto che “evidentemente non hanno ancora coltivato un interesse per il mondo sociale [...] I bambini oggetto dello studio non erano nemmeno in grado di focalizzare lo sguardo”.[\[11\]](#) Di conseguenza, il comportamento

dev'essere istintivo.

In un altro studio, alcuni soggetti (adulti) venivano esaminati, tramite una PET, mentre risolvevano alcuni problemi matematici. Si è così scoperto che, lasciando ai soggetti una pausa di tre secondi tra un problema e l'altro – una durata troppo breve perché decidessero di mettersi a pensare a qualcos'altro – il default network si attivava comunque per colmare il piccolo vuoto, indicando così che la spinta a riflettere su questioni sociali s'innescava proprio come un riflesso.

Questi risultati evidenziano l'importanza fondamentale delle connessioni sociali per il benessere

umano. Come sottolinea Lieberman: “Il cervello non si è evoluto nel corso di milioni di anni per trascorrere il proprio tempo libero facendo qualcosa che è irrilevante per la nostra vita.”[\[12\]](#) Il default network, però, non è tutto. Ulteriori studi condotti da Lieberman e dai suoi collaboratori hanno riportato altri esempi di come l’evoluzione piazzasse le proprie “scommesse più forti” sull’importanza della socialità, adattando altri sistemi per soddisfare i bisogni correlati a quella dimensione.

Per esempio, dagli studi è emerso come la perdita di contatto sociale attivi la stessa area coinvolta nella percezione del dolore fisico, e così si spiega perché

la perdita di un familiare, una separazione o anche solo un affronto ricevuto possano provocare tanta sofferenza. In un semplice esperimento si è scoperto che gli antidolorifici da banco riducevano il disagio correlato alla dimensione della socialità. Se consideriamo la forza con cui il sistema nocicettivo, ossia il processo sensoriale che rileva e convoglia i segnali e le sensazioni di dolore, guida il nostro comportamento e come influisce sulla nostra vita sociale, comprendiamo l'importanza delle relazioni sociali per il successo della specie.

Lieberman ha inoltre scoperto che il cervello umano dedica risorse

importanti a due diverse reti che collaborano alla *mentalizzazione*, ossia la capacità di comprendere le menti delle altre persone, i loro sentimenti e le loro intenzioni. Anche una semplicissima conversazione casuale con il commesso di un negozio richiede un grande potere neuronale computazionale al fine di recepire ed elaborare un enorme flusso di indizi che ci permetta di capire che cosa pensa il commesso. Sebbene questo modo di “leggere la mente” ci sembri naturale, è in realtà una funzione sorprendentemente complicata svolta da reti neuronali perfezionate in milioni di anni di evoluzione. E sono esattamente questi sistemi altamente perfezionati che sono

stati impiegati abilmente dai campioni di Carta, forbici, sasso che abbiamo conosciuto all'inizio del capitolo.

Questi esperimenti rappresentano solo alcuni aspetti particolarmente notevoli tra i molti forniti da un'ampia letteratura scientifica sulle neuroscienze cognitive sociali che portano alla stessa conclusione: gli umani sono predisposti alla socialità. In altre parole, Aristotele era sulla pista giusta quando ci ha definito animali sociali, ma è stata necessaria la moderna invenzione della PET cerebrale per aiutarci a capire quanto profondamente il filosofo avesse compreso questa realtà.



L'interesse umano, altamente perfezionato, per le relazioni sociali è una parte affascinante della nostra storia evolutiva. È anche, però, un dato di fatto che dovrebbe preoccupare ogni minimalista digitale. Le intricate reti neuronali di cui abbiamo parlato si sono evolute in milioni di anni in ambienti in cui le interazioni erano sempre incontri, viso a viso, ricchi di scambi e in cui i gruppi sociali erano piccoli e tribali. Gli ultimi due decenni, al contrario, sono stati caratterizzati dalla rapida diffusione degli strumenti di comunicazione digitale – come chiamo le app, i servizi o i siti che consentono alle persone di interagire attraverso i

network digitali – che hanno allargato le reti sociali delle persone rendendole meno locali. Al tempo stesso hanno favorito le interazioni attraverso brevi messaggi di testo e click di approvazione che offrono informazioni molto più povere rispetto a quelle che la nostra evoluzione ci ha portato ad aspettarci.

Com'era forse prevedibile, lo scontro tra gli antichi sistemi neurali e le moderne innovazioni ha creato qualche problema. Proprio come l'“innovazione” dei cibi altamente elaborati a metà del XX secolo ha portato a una crisi di salute globale, gli effetti imprevisti degli *strumenti di*

*comunicazione digitale* – una sorta di fast food sociale – si stanno rivelando analogamente preoccupanti.

## Il paradosso dei social media

Valutare l'impatto degli strumenti di comunicazione digitale sul nostro benessere è complicato. Non mancano certo gli studi sull'argomento, ma gruppi diversi giungono a conclusioni diverse, pur partendo dalla stessa letteratura scientifica.

Prendiamo in considerazione due differenti punti di vista su questo

argomento, entrambi risalenti all'incirca allo stesso periodo del 2017. Il primo è una storia pubblicata sul sito di NPR (National Public Radio, un'organizzazione indipendente no-profit che comprende oltre novecento stazioni radio) nel marzo di quell'anno,[\[13\]](#) che riprende i risultati di un paio di studi importanti sulla correlazione tra l'utilizzo dei social media e il benessere. Entrambi gli studi hanno rilevato forti corrispondenze tra l'uso dei social media e un insieme di fattori negativi, da una sensazione di isolamento a una salute fisica più debole. Il titolo dell'articolo pubblicato su NPR sintetizza bene i risultati: "Ti senti solo? Forse passi troppo tempo sui

social media.”

Non molto tempo dopo, due membri del team di ricerca di Facebook hanno pubblicato un post in difesa del loro servizio contro l'ondata crescente di criticismo che si era sollevata all'indomani delle contestate elezioni del 2016. Nel post gli autori riconoscono che alcuni utilizzi dei social media possono rendere le persone meno felici, ma poi riportano diversi studi secondo cui “se usati correttamente”,[\[14\]](#) questi servizi rendono le persone indubitabilmente più felici. Adoperare Facebook per rimanere in contatto con amici e persone care, osservano gli autori, “ci rende

felici e rafforza il senso di appartenenza a una comunità”.[\[15\]](#)

In altre parole, a seconda della persona cui chiediamo, ci sarà detto che i social media ci rendono soli o sono fonte di felicità.

Per comprendere meglio queste conclusioni contrastanti, proviamo a guardare più da vicino agli studi specifici cui abbiamo accennato. Uno dei principali articoli a favore dei social media citati dal post di Facebook è stato scritto da Moira Burke,[\[16\]](#) una data scientist che lavora proprio per Facebook (e che è anche una degli autori del post) e da Robert Kraut, specialista dell’interazione uomo/macchina alla

Carnegie Mellon University. È stato pubblicato sul *Journal of Computer-Mediated Communication* nel luglio del 2016. Nello studio Burke e Kraut avevano reclutato un gruppo di circa 1900 utenti Facebook, che si era dichiarato d'accordo a quantificare il proprio livello di felicità secondo determinate istruzioni. I ricercatori quindi hanno adoperato i registri del server di Facebook per mettere in relazione attività specifiche svolte sui social media con i punteggi per valutare il benessere. I ricercatori hanno rilevato che quando gli utenti ricevevano informazioni rivolte specificamente a loro e scritte proprio per loro da qualcuno che conoscevano bene (per

esempio un commento di un loro familiare), si sentivano meglio. D'altro canto, ricevere informazioni scritte appositamente per loro e rivolte a loro da qualcuno che non conoscevano bene o ricevere un "Mi piace" da quelle stesse persone o leggere un aggiornamento dello status trasmesso a molte persone in contemporanea non migliorava il loro benessere.

Un altro articolo favorevole ai social media citato nel post di Facebook era scritto dagli psicologi sociali Fenne Deters della Freie Universität di Berlino e Matthias Mehl della University of Arizona.[17] È stato pubblicato sulla rivista scientifica *Social Psychology*

*and Personality Science* nel settembre 2013. In questo studio Mehl e Deters illustrano un esperimento controllato. Ad alcuni soggetti era stato chiesto, per una settimana, di utilizzare Facebook più di quanto facessero solitamente, mentre agli altri non erano state fornite indicazioni. I partecipanti del gruppo cui era stato richiesto di pubblicare più post hanno riferito di essersi sentiti meno soli, a differenza di quanto accadeva per il gruppo di controllo. Domande più accurate hanno rivelato che il risultato positivo era dovuto soprattutto alla sensazione di essere più in contatto con gli amici, ogni giorno.

Questi due studi sembrano dipingere

un quadro convincente dei social media come strumenti che favoriscono la felicità e allontanano la solitudine. Adesso però vediamo i due principali studi negativi citati nell'articolo dell'NPR che sono stati pubblicati nello stesso periodo del post di Facebook.

Il primo studio è stato condotto da un ampio gruppo di ricercatori provenienti da diverse discipline,[18] diretti da Brian Primack dell'Università di Pittsburgh. È stato pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *American Journal of Preventive Medicine* nel luglio del 2017. Primack e i collaboratori hanno intervistato un campione di adulti rappresentativo della

nazione, di un'età compresa tra i 19 e i 22 anni, utilizzando lo stesso tipo di tecniche di campionamento casuale che i sondaggisti utilizzano per valutare l'opinione pubblica durante le elezioni. Il sondaggio presentava un set di domande per misurare l'isolamento percepito dal soggetto, una metrica della solitudine. Le domande indagavano anche l'utilizzo di undici diverse piattaforme di social media. Dopo aver riflettuto sui numeri, i ricercatori hanno osservato che più qualcuno adoperava i social media più era probabile che si sentisse solo. Più precisamente, chi si trovava nel quartile superiore rispetto all'utilizzo dei social media aveva il triplo delle probabilità di sentirsi più

solo di chi era nel quartile inferiore. I risultati sono stati confermati anche dopo che i ricercatori hanno verificato fattori come l'età, il genere, lo status relazionale, il reddito familiare e la formazione. Primack ha ammesso all'NPR di essere rimasto sorpreso dai risultati: “Parliamo di social media, dunque le persone non dovrebbero essere più socialmente connesse?”[19] Ma i dati erano chiari. Più tempo si trascorre “connessi” a questi servizi, più è probabile diventare isolati.

L'altro studio citato nell'articolo dell'NPR è stato scritto da Holly Shakya, della University of California di San Diego, e da Nicholas Christakis, di

Yale, ed è stato pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology* nel febbraio del 2017. Shakya e Christakis si sono basati sui dati raccolti da un'indagine condotta su un campione di oltre 5200 soggetti, rappresentativo a livello nazionale, combinati con l'osservazione dei comportamenti di utilizzo di Facebook. I ricercatori hanno studiato le correlazioni tra l'utilizzo di Facebook e parametri autodichiarati relativi a: salute fisica, salute mentale e soddisfazione personale (tra gli altri parametri indicativi della qualità di vita). Come riferiscono gli autori: "I risultati mostrano che generalmente l'utilizzo di Facebook si associa negativamente con il benessere delle

persone.”[20] Dallo studio è emerso, per esempio, che se aumenta la quantità di “Mi piace” o di link cliccati con uno scarto quadratico medio, la salute mentale diminuisce dal 5 all’8% di una deviazione standard. La correlazione negativa rimane anche quando, come nello studio di Primack, i ricercatori verificano l’esistenza di variabili demografiche rilevanti.[21]

Questi studi in aperta opposizione sembrano rivelare un paradosso: i social media ci fanno sentire più connessi e più soli, più felici e più tristi. Per risolvere il paradosso, cominciamo guardando più da vicino alle rappresentazioni che emergono. Gli studi che hanno rilevato

risultati positivi si sono focalizzati su *comportamenti specifici* degli utenti dei social media, mentre gli studi che hanno portato a risultati negativi si sono concentrati su un *utilizzo generale* dei servizi. Naturalmente viene da supporre che queste variabili siano positivamente correlate: se alcuni comportamenti di utilizzo dei social media aumentano il benessere, allora più adoperiamo i servizi e più adottiamo i comportamenti che ci rendono di buon umore, più dovremmo essere felici. Di conseguenza, dopo aver letto gli studi positivi ci aspetteremmo che un utilizzo maggiore dei social media aumentasse il nostro benessere, ma è chiaramente proprio l'opposto di quanto i ricercatori

hanno scoperto negli studi negativi.

Dev'esserci, quindi, un altro fattore in gioco, qualcosa che aumenta man mano che più utilizziamo i social media, generando impatti negativi che sommergono le piccole sferzate di energia positiva. Fortunatamente per la nostra ricerca, Holly Shakya ha identificato una possibile causa: più utilizziamo i social media per interagire con la nostra cerchia di amicizie, meno tempo dedichiamo alla comunicazione offline. "A questo punto sappiamo" ha detto Shakya all'NPR "di avere le prove che sostituire le proprie relazioni nel mondo reale con l'utilizzo dei social media è dannoso per il proprio

benessere.”[22]

Per chiarire meglio l'idea, Shakya e Christakis hanno misurato anche le interazioni offline, scoprendo che si associavano a effetti positivi, un risultato che è stato ampiamente replicato in altri studi di psicologia sociale. Come hanno osservato, le situazioni negative associate all'utilizzo di Facebook sono paragonabili, per grandezza, all'impatto positivo dell'interazione offline, suggerendo l'idea di un possibile scambio.

Il problema, allora, non è che l'utilizzo dei social media in sé ci renda infelici. Piuttosto, come gli studi positivi citati hanno rilevato, alcune attività

correlate all'uso dei social media, se isolate in un esperimento, accrescono di poco il nostro benessere. L'aspetto chiave è che l'utilizzo dei social media tende ad allontanare le persone dalla socializzazione nel mondo reale, che ha un valore molto più grande. Come implicano gli studi che sono giunti a risultati negativi, più usiamo i social media, meno tempo tendiamo a dedicare all'interazione offline e quindi la carenza si aggrava, rendendo chi utilizza molto i social media più esposto alla solitudine e all'infelicità. Le piccole scariche di energia che riceviamo quando postiamo qualcosa sulla bacheca di un amico o quando mettiamo un "Mi piace" sull'ultima foto che ha pubblicato

su Instagram non riescono nemmeno lontanamente a compensare la grande perdita che viviamo se non trascorriamo più tempo nel mondo reale con quell'amico.

Come sintetizza Shakya: “Dovremmo iniziare a preoccuparci se ci accorgiamo che nella nostra vita i like hanno sostituito le parole di una voce amica o un caffè in compagnia.”[\[23\]](#)



L'idea che le interazioni nel mondo reale abbiano più valore rispetto alle interazioni online non sorprende di certo. Il nostro cervello si è evoluto in un periodo in cui l'unica comunicazione

possibile era offline e viso a viso. Come detto in precedenza, le interazioni offline racchiudono in sé un'enorme ricchezza, perché implicano che il cervello elabori moltissime informazioni relative a sottili indizi analogici, come il linguaggio corporeo, le espressioni facciali e il tono della voce. Il brusio continuo caratteristico di molti strumenti di comunicazione digitale potrebbe offrirci un simulacro di questa connessione, ma in realtà non ci permette di servirci della maggior parte delle nostre reti di elaborazione sociale ad alta prestazione. Ecco perché questi strumenti non soddisfano la nostra dimensione sociale. Così il valore generato da un commento Facebook o da

un “like” su Instagram, per quanto reale, è inferiore a quello di una conversazione analogica o di un’attività condivisa nel mondo reale.

Non abbiamo dati validi sul perché le persone rinuncino alla comunicazione offline per quella online quando hanno accesso agli strumenti di comunicazione digitale, ma possiamo formulare qualche ipotesi convincente basandoci sull’esperienza comune. Un colpevole piuttosto scontato è la facilità e l’immediatezza che caratterizzano l’interazione online rispetto a quella tradizionale. Gli esseri umani propendono naturalmente per quelle attività che richiedono un minor

dispendio energetico su breve termine, anche se si rivelano più nocive sul lungo termine, per cui finiamo per mandare un messaggio di testo a nostro fratello invece di telefonargli oppure per mettere un “like” alla foto del bambino appena nato di un amico invece di passare a fargli visita.

Un effetto più sottile è il modo in cui gli strumenti di comunicazione digitale sono in grado di sovvertire quel che resta della comunicazione offline nella nostra vita. Dal momento che l’istinto primario a entrare in connessione con altre persone è molto forte, è difficile resistere ed evitare di controllare un dispositivo mentre stiamo parlando con

un amico o facendo il bagnetto a nostro figlio. Così, però, riduciamo la qualità della ricca interazione che abbiamo proprio di fronte a noi. Il nostro cervello analogico non riesce a distinguere facilmente tra l'importanza della persona che è nella stanza con noi e quella della persona che ci ha appena inviato un nuovo messaggio di testo.

Infine, come abbiamo visto nella prima parte del libro, molti di questi strumenti sono stati progettati proprio per dirottare i nostri istinti sociali verso un'attrazione che genera dipendenza. Se trascorriamo diverse ore al giorno cliccando e scorrendo compulsivamente, ci rimane molto meno tempo libero per

le interazioni più lente. E dal momento che quest'utilizzo compulsivo si ammanta di una patina di socialità, può illuderci portandoci a credere che stiamo vivendo bene le nostre relazioni e che non sia necessario fare nulla di più.

Ovviamente questo resoconto non illustra tutti i possibili pericoli degli strumenti di comunicazione digitale. I critici hanno sottolineato la capacità dei social media di farci sentire relegati o inadeguati, come quella di aizzare insulti, infiammare i peggiori istinti tribali e forse anche degradare il processo democratico in sé. Nel resto del capitolo, però, voglio sorvolare

sulle potenziali patologie dell'universo dei media e mantenere invece l'attenzione sul rapporto a somma zero tra interazione online e offline. Ritengo che sia questa la problematica principale dell'era della comunicazione digitale e la trappola che un minimalista deve comprendere se vuole destreggiarsi con successo tra i pro e i contro di questi nuovi strumenti.

## La conversazione necessaria

Finora nel capitolo abbiamo utilizzato

una terminologia difficile per distinguere l'interazione mediata da interfacce di testo e schermi mobili dalla comunicazione analogica vecchio stampo di cui la nostra specie ha bisogno. Per proseguire, voglio prendere a prestito alcune espressioni di una professoressa di psicologia del MIT, Sherry Turkle, importante ricercatrice nel campo dell'esperienza soggettiva della tecnologia. Nel libro del 2015, *La conversazione necessaria*, Sherry Turkle opera una distinzione tra *connessione digitale*, espressione che utilizza per indicare le interazioni a banda ristretta che definiscono la nostra vita sociale online, e *conversazione*, la comunicazione a banda larga e molto più

ricca che caratterizza gli incontri e gli scambi tra esseri umani nel mondo reale. Turkle concorda con la nostra premessa secondo cui la conversazione è fondamentale:

Tra le nostre tante attività, la conversazione viso a viso è quella più umana e che ci rende più umani. Pienamente presenti gli uni agli altri, impariamo ad ascoltare. È in questo contesto che sviluppiamo le nostre capacità empatiche. È qui che proviamo la gioia di essere ascoltati e capiti.[24]

Nel libro, Turkle presenta alcuni case studies che evidenziano la stessa “fuga dalla conversazione”[25] colta dagli studi quantitativi menzionati in precedenza nel capitolo, dando un volto

umano a quella perdita di benessere che si verifica quando la conversazione è sostituita dalla connessione digitale.

Turkle, per esempio, descrive alcuni casi di studenti di scuole medie che hanno difficoltà a provare empatia, perché manca loro la pratica di leggere gli indizi delle espressioni facciali tipica della conversazione viso a viso; oppure il caso di una collega di trentaquattro anni che si rende conto che le proprie interazioni online hanno tutte una componente estenuante di performance che l'ha portata a un punto in cui la linea di demarcazione tra reale ed esibito si offusca. Rivolgendo poi l'attenzione all'ambiente lavorativo,

Turkle trova giovani impiegati che preferiscono comunicare per email perché il pensiero di una conversazione non strutturata li terrorizza, così come inutili tensioni all'interno di un ufficio che peggiorano quando la comunicazione passa da una conversazione ricca di sfumature a una connessione online prolifica di ambiguità.

In una puntata del programma televisivo *The Colbert Report*, il conduttore Stephen Colbert ha rivolto a Turkle una domanda “profonda”, che tocca il cuore della tesi della psicologa: “Tutti questi tweet, questi piccoli sorsi di connessione online, non si sommano a

formare una grande sorsata di vera conversazione?”[26] Turkle ha risposto con chiarezza: “No, non è così.” Come spiega lei stessa: “La conversazione faccia a faccia si svolge lentamente, insegna la pazienza. Prestiamo attenzione a toni e sfumature.”[27] D’altro canto: “Quando comunichiamo tramite dispositivi digitali, impariamo abitudini differenti.”

Da vera minimalista digitale, Turkle affronta questi problemi pensando a un uso più intelligente degli strumenti di comunicazione digitale, non a un’astensione completa. “Non sono contraria alla tecnologia” scrive.[28] “Sono a favore della conversazione.”

Sherry Turkle è sicura che possiamo apportare le modifiche necessarie per riprenderci la conversazione di cui abbiamo bisogno per stare bene. La studiosa inoltre, nonostante la “gravità del momento”,[\[29\]](#) rimane ottimista sul fatto che, una volta che avremo riconosciuto i problemi che nascono dalla sostituzione della conversazione con la connessione digitale, potremo riconsiderare le nostre pratiche.

Condivido l’ottimismo di Turkle secondo cui esiste una soluzione minimalista al problema, ma sono più pessimista sull’entità dello sforzo richiesto. Verso la fine del libro, Turkle offre una serie di suggerimenti, che si

concentrano in gran parte sull'idea di creare più spazio nella nostra vita per una conversazione di qualità. Lo scopo del suggerimento è impeccabile, ma l'efficacia è discutibile. Come abbiamo visto in precedenza nel capitolo, gli strumenti di comunicazione digitale, se usati senza rifletterci, riescono a forzare uno scambio tra conversazione e connessione digitale. Se prima non modifichiamo il nostro rapporto con strumenti come social media e messaggi di testo, è probabile che il tentativo di dare più spazio alla conversazione nella nostra vita non vada a buon fine. Non potremo mantenere le nostre abituali attività online, limitandoci semplicemente a trovare un po' di tempo

per una conversazione autentica. Dovremo cambiare profondamente il nostro comportamento.

Per applicare con successo il minimalismo digitale, è necessario sforzarci di riequilibrare conversazione e connessione online in una modalità che sia adatta a noi. Per chiarire meglio che cosa intendo, nelle prossime pagine presenterò una soluzione alquanto radicale – una sorta di filosofia per socializzare nell’era digitale – che personalmente trovo molto interessante. Mi riferisco a questa filosofia con l’espressione un po’ complicata di *comunicazione incentrata sulla conversazione*. Potete adattare le idee

presentate secondo le vostre necessità, per adattarle alle particolari situazioni della vostra vita sociale, o rifiutarle del tutto, ma in ogni caso dovrete trovare una soluzione a questi problemi, che sono piuttosto urgenti.



Molte persone pensano che conversazione e connessione online siano due strategie diverse per raggiungere lo stesso obiettivo di prendersi cura delle proprie relazioni sociali. Secondo questa mentalità, ci sono molti modi diversi di curare le relazioni importanti e, al momento attuale, dovremmo usare tutti gli strumenti a disposizione, che spaziano

dal dialogo vecchio stile, viso a viso, fino alla possibilità di cliccare sull'icona del cuoricino sotto il post di Instagram di un nostro amico.

La filosofia della comunicazione incentrata sulla conversazione ha una posizione più netta. Sostiene che la conversazione sia l'unica forma di interazione in un certo senso valida per mantenere un rapporto interpersonale. La conversazione può assumere la forma di un incontro viso a viso, o può essere una video chat o una telefonata, purché corrisponda ai criteri indicati da Sherry Turkle, ossia implichi la decodifica di indizi analogici con varie sfumature, come il tono della voce o le espressioni

facciali. Qualsiasi comunicazione testuale o non interattiva – in pratica, tutti i social media, le email, i messaggi di testo e la messaggistica istantanea – non conta come conversazione e dovrebbe invece essere classificata come una semplice connessione.

Dal punto di vista di questa filosofia, la connessione digitale è declassata a un ruolo semplicemente logistico. Questa forma di interazione adesso ha due obiettivi: contribuire a instaurare e a organizzare una conversazione oppure trasferire informazioni pratiche (per esempio, il luogo di un incontro o la data e l'orario di un evento imminente). La connessione digitale non è più

un'alternativa alla conversazione, ne è invece un'alleata.

Se adottate una comunicazione incentrata sulla conversazione, potreste comunque mantenere alcuni account sui social media, per una convenienza logistica, ma smetterete di usarli abitualmente per l'intera giornata, sparpagliando ovunque "Mi piace" e brevi commenti o postando aggiornamenti e controllando senza sosta i feedback che ricevono. Così non ci sarà più ragione di tenere queste app sul telefono, dove il loro scopo principale è quello di minare ogni tentativo di costruire interazioni più ricche. Sarà più produttivo installarle sul computer, dove

occasionalmente potrete utilizzarle con un obiettivo specifico.

Allo stesso modo, se adottate una comunicazione centrata sulla conversazione, è probabile che utilizzerete ancora i servizi di messaggistica per semplificare la raccolta di informazioni o per coordinare eventi sociali o per porre domande veloci, ma non parteciperete più per tutto il giorno a conversazioni, continue e indefinite, basate sullo scambio di messaggi. La socializzazione che conta è la conversazione reale e i messaggi di testo non sono più un'alternativa adeguata.

Notate come, secondo il vero stile

minimalista, una comunicazione incentrata sulla conversazione non pretende che abbandoniate le meraviglie della comunicazione digitale. Al contrario, questa filosofia riconosce che i dispositivi digitali sono in grado di offrire grandi benefici alla nostra vita sociale. Tra gli altri vantaggi, le nuove tecnologie rendono più semplice organizzare una conversazione. Se all'improvviso vi trovate liberi da impegni in un pomeriggio del fine settimana, un rapido giro di messaggi può aiutarvi facilmente a individuare un amico che vi raggiunga per una passeggiata. Allo stesso modo un servizio di social media può avvisarvi che un vecchio amico è di passaggio in

città, suggerendovi così l'idea di organizzare una cena.

Le innovazioni nella comunicazione digitale forniscono inoltre strumenti pratici ed economici per eliminare l'ostacolo della distanza nelle conversazioni. Quando mia sorella viveva in Giappone, parlavamo abitualmente su FaceTime e ci chiamavamo ogni volta che ci veniva in mente. In qualsiasi altro periodo della storia umana, questa possibilità sarebbe stata considerata miracolosa. Per dirla in breve, il minimalismo digitale, non ha nulla contro la tecnologia, a patto che se ne faccia un uso che migliori la vita sociale anziché rovinarla.

È chiaro che la comunicazione incentrata sulla conversazione richiede sacrifici. Se adottiamo questa filosofia, quasi certamente il numero di persone con cui abbiamo una relazione attiva diminuirà. La vera conversazione richiede tempo. È possibile sostenere una conversazione di questo tipo solo con un numero limitato di persone, significativamente minore rispetto a quello delle persone che siamo in grado di seguire su Facebook, che riusciamo a ritwittare o ai cui post mettiamo “Mi piace” e alle quali, occasionalmente, lasciamo un commento sui social media o inviamo un messaggio di testo. Se non consideriamo più queste attività come interazioni ricche di significato, la

nostra cerchia sociale in un primo momento sembrerà restringersi.

L'idea che la nostra cerchia di amicizie si contragga è in realtà una sensazione illusoria. Come ho affermato più volte nel capitolo, la conversazione è l'interazione migliore: è la dimensione di cui abbiamo bisogno come esseri umani e che ci trasmette un senso di comunità e di appartenenza che è necessario al nostro benessere. La connessione, d'altro canto, anche se accattivante sul momento, ci offre poco che sia realmente necessario.

Nel primo periodo in cui avrete scelto di adottare una mentalità incentrata sulla conversazione, forse sentirete la

manca della rassicurazione offerta da quelli che Stephen Colbert in modo acuto ha definito “piccoli sorsi di connessione online”. La perdita improvvisa del contatto con le persone della vostra cerchia sociale cui vi univano deboli legami potrebbe inoltre farvi sperimentare alcuni momenti di solitudine. Ma se dedicate questo tempo alla conversazione, la ricchezza delle interazioni analogiche supererà di gran lunga ciò che vi state lasciando alle spalle. Nel suo libro, Sherry Turkle riassume i risultati di una ricerca secondo cui sono bastati solo cinque giorni in un camp senza telefoni né connessione a Internet perché la sensazione di benessere e il senso di

vicinanza dei partecipanti crescesse notevolmente.[30] Non vi ci vorranno molte passeggiate in compagnia di un amico, o telefonate piene di piacevoli digressioni, prima di iniziare a chiedervi perché in precedenza preferivate allontanarvi dalla persona che era seduta proprio di fronte a voi per lasciare un commento sul feed di Instagram di un amico di vostro cugino.



Potrete accogliere o no la filosofia della comunicazione incentrata sulla conversazione, ma spero che in ogni caso ne accetterete la premessa: il rapporto tra la socialità profondamente umana e i moderni strumenti di

comunicazione digitale è teso e può portare a problemi seri se non è affrontato con attenzione. Non possiamo aspettarci che un'app ideata nella stanza di un pensionato studentesco o tra i tavoli da ping-pong di una start-up della Silicon Valley sostituisca adeguatamente le ricche interazioni cui ci siamo accuratamente adattati per millenni. La socialità è una dimensione troppo complessa perché possiamo appaltarla a un social network o ridurla a messaggi istantanei ed emoji.

Ogni minimalista digitale si deve confrontare con questa realtà e gestire di conseguenza il proprio rapporto con i dispositivi digitali. Sono un sostenitore

della comunicazione incentrata sulla conversazione, perché temo che qualsiasi tentativo di mantenere un approccio alla conversazione su due livelli – combinando la comunicazione digitale con una conversazione analogica vecchio stile – alla fine fallirà. Detto questo, magari le altre persone sono più forti di me nel mantenere un sano equilibrio tra queste due dimensioni interattive, quindi eviterò ogni dogmatismo su questo punto. L'aspetto importante è l'intenzione che muove le nostre decisioni, piuttosto che i dettagli operativi.

Per favorire questa riflessione

minimalista, il capitolo termina con una raccolta di pratiche concrete per recuperare la dimensione della conversazione. Ripeto qui i miei soliti avvertimenti: i suggerimenti non sono né esaurienti né obbligatori. Forniscono invece un'idea del *tipo* di decisioni che possiamo prendere per ritornare alla forma di comunicazione che in millenni di evoluzione siamo arrivati a desiderare.

**Pratica: non cliccate "Mi piace"**

Contrariamente a quanto si crede, non è stato Facebook a inventare il pulsante “Mi piace”.[\[31\]](#) Il merito va invece al servizio, in gran parte dimenticato, FriendFeed, che ha introdotto la funzionalità nell’ottobre del 2007. Ma quando, sedici mesi dopo, il più noto Facebook ha creato l’icona del pollice alzato, la traiettoria dei social media è cambiata per sempre.

L’annuncio della nuova funzionalità, pubblicato da un’addetta alle comunicazioni aziendali di nome Kathy Chan nell’inverno del 2009, rivela che l’innovazione aveva in origine una motivazione modesta. Come spiega Chan, molti post di Facebook attiravano

tanti commenti che dicevano tutti più o meno la stessa cosa, come, per esempio: “Fantastico!” o “Che bello!”<sup>[32]</sup> Il pulsante “Like” è stato così introdotto per permettere agli utenti di esprimere più facilmente la propria generale approvazione per un post, in modo da risparmiare tempo e riservare invece i commenti ai post più interessanti.

Come abbiamo visto nella prima parte del libro, da queste umili origini, la funzione “Mi piace” si è evoluta fino a diventare la base a partire da cui Facebook si è ridefinito, trasformandosi da un passatempo occasionale, a una slot machine digitale che ha cominciato a dominare il tempo e l’attenzione degli

utenti. Il pulsante “Mi piace” ha aperto la via a un nuovo e ricco flusso di indicatori di approvazione sociale che arrivano a noi in maniera imprevedibile, generando un impulso quasi irresistibile a controllare in continuazione il nostro account. Ha inoltre fornito a Facebook informazioni molto più dettagliate sulle preferenze degli utenti, consentendo agli algoritmi di metabolizzare la nostra particolare umanità in frammenti statistici che potrebbero essere utilizzati per spingerci verso annunci mirati e contenuti più accattivanti. Non sorprende che quasi tutti gli altri importanti social media di successo abbiano presto seguito l’esempio di FriendFeed e di Facebook, aggiungendo

funzionalità simili che permettono di segnalare la propria approvazione con un click.

Adesso, però, non voglio concentrarmi sui vantaggi che il pulsante “Mi piace” ha offerto alle aziende che si occupano di social media. Voglio invece parlare del danno che ha inflitto al nostro bisogno umano di una vera conversazione. Cliccare su “Mi piace”, secondo le definizioni precise della teoria dell’informazione, è letteralmente la comunicazione meno informativa per il ricevente (ossia, la persona che ha pubblicato il post), che ottiene unicamente *un bit* di informazioni sullo stato del mittente (ossia della persona

che fa clic sull'icona "Mi piace" di un post).

In precedenza ho citato una dettagliata ricerca i cui risultati sostengono l'affermazione secondo cui il cervello umano si è evoluto per elaborare il flusso di informazioni generate dalle interazioni che si verificano viso a viso. Sostituire questo ricco flusso con un singolo bit è l'insulto più grave per le nostre capacità di elaborazione sociale. Dire che è come guidare una Ferrari a cinquanta chilometri all'ora sarebbe un eufemismo; la similitudine più appropriata è quella di una Ferrari trainata da un mulo.



A partire dalle osservazioni che abbiamo appena fatto, questa pratica suggerisce di cambiare il nostro modo di vedere gli indicatori di approvazione attivabili con un click, che popolano l'universo dei social media. Invece di pensare a questi semplici click come a una maniera divertente per strizzare l'occhio a un amico, iniziate a vederli come fossero un veleno per il vostro obiettivo di coltivare una ricca vita sociale. In parole povere, dovrete smettere di usarli. Non cliccate "Mi piace". Mai! E già che ci siete, smettete anche di pubblicare commenti sui post nei social media. Non scrivete "che carino!" o "fantastico!". Rimanete in

silenzio.

Propongo una presa di posizione molto dura contro queste interazioni apparentemente innocue, perché in realtà insegnano alla nostra mente che la connessione digitale è una possibile alternativa alla conversazione. La premessa alla mia filosofia di una comunicazione incentrata sulla conversazione è che, una volta accettata l'idea di una simile somiglianza, nonostante le nostre buone intenzioni, il ruolo che le interazioni di bassa qualità rivestono nella nostra vita si amplierà inevitabilmente fino a relegare e poi a eliminare del tutto la socializzazione ricca di valore che effettivamente conta.

Se rifiutiamo completamente queste interazioni di scarso valore, inviamo alla mente un messaggio chiaro: la conversazione è ciò che conta, non lasciarti distrarre dal luccichio dello schermo. Come ho detto prima, potremmo pensare che riusciremo a trovare un equilibrio tra i due tipi di interazione, ma per la maggior parte delle persone in realtà non è così.

C'è chi teme che un'improvvisa astensione dai social media possa infastidire amici e conoscenti. Una persona cui ho parlato di questa strategia, per esempio, sosteneva che se non avesse commentato l'ultima foto del bambino di un'amica, sarebbe stata

considerata priva di tatto. Se un rapporto di amicizia è importante, però, fate in modo che questa preoccupazione vi faccia da sprone a trovare il tempo necessario per costruire una vera conversazione. Far visita alla neomamma, infatti, offrirà un valore molto più grande a entrambe che non aggiungere un breve “oooh!” a un papiro di commenti.

Se oltre a dedicare più tempo alla vera conversazione, deciderete anche di informare amici e conoscenti che non state usando molto i social media in questo periodo, eviterete la gran parte delle polemiche che una simile scelta potrebbe scatenare. La persona di cui ho

parlato poco fa, per esempio, ha deciso di preparare un buon piatto e di portarlo alla neomamma sua amica. Questa semplice azione ha rafforzato il rapporto e migliorato il benessere di entrambe come non avrebbero potuto fare nemmeno cento commenti sui social media.

Infine, è bene notare che se decidiamo di non usare più icone e commenti sui social media per interagire, perderemo *inevitabilmente* i contatti con alcune persone, in particolare con le persone con cui abbiamo un rapporto solo sui social media. Ecco allora una rassicurazione dura ma giusta: lasciatele andare. L'idea che sia importante

mantenere un gran numero di contatti sociali con cui abbiamo un legame tenue è per lo più un'invenzione dell'ultimo decennio: detriti di sovraeccitati scienziati delle relazioni interpersonali che si riversano impropriamente nella sfera sociale. Gli esseri umani finora hanno avuto una vita sociale ricca e soddisfacente senza avvertire la necessità di inviare ogni mese informazioni a persone che avevano frequentato per un breve periodo alle scuole superiori. Non perderai nulla se ritornerai a questo modo di vivere già collaudato. Come mi ha spiegato una docente accademica che studia i social media: "Non ritengo che siamo fatti per rimanere in contatto con così tante

persone.”[33]

Per riassumere, la scelta se continuare a utilizzare i social media nell’ottica del minimalismo digitale, e a quali condizioni, è complicata e dipende da molti fattori. Ma a prescindere dalla decisione finale che prenderete seguendo queste linee, vi consiglio vivamente, per il vostro benessere sociale, di adottare la regola di base secondo cui non userete più i social media come uno strumento per fornire ad altri gratificazioni di bassa qualità. In parole semplici, non cliccate e non commentate. Questo vincolo basilare cambierà radicalmente in meglio i vostri rapporti sociali.

# Pratica: accorpate i messaggi di testo

Nel cercare di restituire alla nostra vita sociale la dimensione della conversazione anziché della connessione digitale, dobbiamo affrontare il grosso ostacolo di quanto la comunicazione testuale – sia tramite sms, iMessage, Facebook Messenger o WhatsApp – oggi caratterizzi la definizione di amicizia. Sherry Turkle, che ha studiato l'uso del telefono fin dall'inizio dell'era dello smartphone, descrive questa realtà così:

Nell'ambito dell'amicizia i cellulari si sono intessuti di un gravoso senso del dovere [...] Essere amici significa essere reperibili, ancorati al cellulare, pronti, online.[34]

Abbiamo visto perché è importante smettere di interagire con gli amici tramite “like” e commenti sui social media. Forse certi nostri conoscenti solleveranno gli occhi al cielo, ma con qualche dispiaciuta alzata di spalle e l'impegno a sostituire questi click da poco con conversazioni di più alto valore, il cambiamento sarà accettato. Per molti, però, abbandonare il mondo della messaggistica potrebbe rivelarsi più difficile. L'amicizia non ha bisogno dei “like” di Facebook, ma per chi ha

meno di una certa età, forse sembra impossibile intrattenere un rapporto senza messaggi di testo. Sottrarsi così al dovere della reperibilità sarebbe un grave rifiuto di assumersi le proprie responsabilità.

Questa situazione presenta un dilemma. In precedenza nel capitolo, abbiamo visto come la messaggistica di testo non sia sufficientemente ricca da soddisfare il bisogno di una vera conversazione. Più scegliamo di inviare messaggi di testo, però, meno riterremo necessaria una vera conversazione e, perversamente, quando interagiremo viso a viso, la compulsione a controllare di continuo il telefono ridurrà il valore

di quella situazione. Ci ritroviamo, quindi, con una tecnologia necessaria alla vita sociale e che contemporaneamente ne riduce il valore. Consapevole di queste tensioni, voglio offrire un compromesso che rispetti sia il dovere di essere “a disposizione” sia il bisogno umano di una vera conversazione: accorpriamo i messaggi di testo.



Ecco il suggerimento di questa pratica. Occorre tenere il telefono in modalità “Non disturbare”, di default. Sia negli iPhone sia nei telefoni Android, per esempio, questa modalità annulla le notifiche sonore quando arrivano nuovi

messaggi di testo. Se temete di perdere telefonate di emergenza, potete regolare facilmente le impostazioni in modo da ricevere le notifiche di una lista selezionata (per esempio, il coniuge, la scuola dei figli). Potete addirittura impostare una programmazione oraria che porti automaticamente il telefono in questa modalità a orari predefiniti.

Così i messaggi di testo diventano come le email: quando volete sapere se qualcuno vi ha inviato qualcosa, dovete attivare il telefono e aprire le applicazioni. Potete quindi decidere di dedicare alcuni specifici momenti della giornata ai messaggi di testo: sessioni in cui leggete tutti i messaggi ricevuti che

si sono accumulati dall'ultima volta che avete controllato. Poi scrivete una risposta se necessario e magari intrattenete anche un breve scambio di messaggi prima di scusarvi dicendo che dovete andare, per poi rimettere il telefono nella modalità "Non disturbare" e continuare la vostra giornata.

Ci sono due motivi principali per cui questa pratica è vantaggiosa. Prima di tutto, vi permette di essere più presenti quando non state inviando messaggi. Se smettete di pensare allo scambio di messaggi come a una conversazione continua di cui dovete continuamente occuparvi, vi sarà molto più facile concentrarvi pienamente sull'attività che

avete davanti. Così le interazioni nel mondo reale acquisteranno valore. Forse sperimenterete anche una riduzione dell'ansia, dal momento che il cervello non reagisce bene alle interazioni che continuamente perturbano il nostro equilibrio (si veda il capitolo precedente, sull'importanza della solitudine).

In secondo luogo, questa pratica è utile perché migliora la natura delle nostre relazioni. Se amici e familiari sono in grado di instaurare con voi pseudo-conversazioni casuali in ogni momento, sarà facile per loro sentirsi soddisfatti della relazione. Queste interazioni offrono la parvenza di una

vicinanza (anche se in realtà ne sono molto lontane), disincentivando così il bisogno di investire più tempo in un impegno più ricco di significati.

Se invece controllate i messaggi di testo solo di tanto in tanto, la dinamica cambia. Familiari e amici potranno comunque rivolgervi domande e ricevere risposte in tempi ragionevoli, oppure mandarvi un promemoria sapendo che lo vedrete. Queste interazioni più asincrone e logistiche, però, non irradiano più la lucentezza di una vera conversazione. Di conseguenza, sarete più motivati a riempire il vuoto con un'interazione migliore, dal momento che il vostro rapporto

sembrerà esaurirsi in assenza di un dialogo.

Una minore disponibilità a essere contattati tramite messaggi di testo, in altre parole, rafforza paradossalmente la relazione anche se ci rendiamo (un po') meno reperibili per le persone cui teniamo. È un aspetto fondamentale perché molte persone temono che i loro rapporti ne risentano se loro scelgono di ridurre questo contatto leggero. Voglio rassicurarvi che invece le relazioni che vi sono più care ne usciranno rafforzate. Magari sarete gli unici a *parlare* davvero con quelle persone regolarmente, creando una relazione molto più ricca di sfumature di quanto

possano fare svariati punti esclamativi e innumerevoli emoji.

Detto tutto questo, anche la pratica dell'accorpare la messaggistica potrebbe dare qualche problema. Se gli altri sono abituati a richiamare la vostra attenzione in qualunque momento, allora questa nuova assenza scatenerà un certo panico. Ma è una situazione che si risolve facilmente. Fate semplicemente sapere alle persone che vi sono vicine che controllerete i messaggi di testo diverse volte al giorno, quindi se vi invieranno qualcosa lo vedrete a breve, e che se hanno bisogno di contattarvi urgentemente, potranno sempre chiamarvi (è per questo che dovrete

configurare l'impostazione “Non disturbare” in modo da poter ricevere le chiamate di una lista selezionata). Questa risposta placherà ogni legittima preoccupazione riguardo alla vostra reperibilità e al tempo stesso vi libererà dall'obbligo ossessivo di rispondere ai messaggi di testo.

Per concludere, siamo ovviamente d'accordo che i messaggi di testo siano un'innovazione meravigliosa che semplificano molti aspetti della vita. Questa tecnologia diventa un problema solo se la rendiamo un'alternativa alla conversazione vera e propria. Semplicemente impostando il telefono di default nella modalità “Non disturbare”

e scegliendo di controllare i messaggi solo in momenti prestabiliti – in modo che non siano un sostrato di chiacchiericcio continuo – è possibile mantenere i vantaggi principali della tecnologia, evitandone gli effetti più dannosi.

## Pratica: stabilite orari di conversazione

Per oltre un secolo il telefono ci ha offerto la possibilità di intrattenere conversazioni di qualità anche a distanza. Questa importante conquista ha

contribuito a soddisfare il bisogno di interazioni sociali in un'epoca in cui avevamo smesso di trascorrere tutta la vita all'interno di tribù unite da legami molto forti. Il problema con i telefoni, ovviamente, è il disagio di fare la telefonata. Non siamo in grado di vedere la persona la cui attività stiamo per interrompere con la nostra telefonata, quindi non sappiamo se accetterà di buon grado di interagire con noi. Mi ricordo ancora molto bene l'ansia che provavo da bambino quando telefonavo agli amici, non sapendo chi della famiglia avrebbe risposto e come avrebbe accolto l'intrusione. Se pensiamo a questo limite, forse non dovremmo sorprenderci nel constatare

come, in seguito all'introduzione di tecnologie di comunicazione più semplici – come messaggi di testo e email –, le persone siano sembrate impazienti di abbandonare questa modalità di conversazione sopravvissuta alla prova del tempo, per contatti di più scarsa qualità (Sherry Turkle chiama questo effetto “fobia da telefonate”[\[35\]](#)).

Per fortuna una semplice pratica può aiutarvi a superare simili inconvenienti e aiutarvi a intrattenere abitualmente e con soddisfazione ricche conversazioni telefoniche. L'ho scoperta grazie a un dirigente di un'azienda tecnologica della Silicon Valley che aveva escogitato un'innovativa strategia per intrattenere

interazioni di alta qualità con amici e familiari. Questa persona informa i propri conoscenti della sua reperibilità telefonica alle 17:30 nei giorni feriali. Non c'è bisogno di mettersi d'accordo per sentirsi telefonicamente o di fargli sapere a che ora riceverà una telefonata, perché è sufficiente chiamarlo a quell'ora. Proprio alle 17:30 si mette in viaggio, in mezzo al traffico, per rientrare dall'ufficio a casa, nella Bay Area di San Francisco. A un certo punto ha deciso di voler mettere a frutto e rendere produttivo l'arco temporale degli spostamenti in auto, così ha inventato la regola delle 17:30.

La semplicità logistica di questo

sistema permette al dirigente di trasformare facilmente connessioni di bassa qualità, e che portano via tempo, in una conversazione di alto valore. Se qualcuno lo contatta, rivolgendogli una domanda che richiede attenzione, può rispondere: “Mi piacerebbe esserti d’aiuto, chiamami alle 17:30 del giorno che preferisci.” Allo stesso modo, quando sono stato in visita a San Francisco, qualche anno fa, e desideravo organizzare una rimpatriata, mi ha detto che potevo contattarlo al telefono ogni giorno alle 17:30 per metterci d’accordo. Quando vuole incontrare qualcuno con cui non è in contatto da un po’ di tempo, può mandargli un rapido messaggio dicendo: “Mi piacerebbe

sapere come ti sta andando, chiamami il giorno che preferisci verso le 17:30.” Penso che gli amici e i familiari abbiano ormai capito la regola delle 17:30 e probabilmente si sentono a proprio agio nel chiamarlo più che con altre persone, perché sanno che in quell’orario è disponibile e quindi contento di ricevere la loro telefonata.

Questa persona ha una vita sociale più soddisfacente della maggior parte delle persone che conosco, anche se lavora in una start-up del settore tecnologico che gli richiede molte ore di lavoro. Ha hackerato le proprie abitudini riuscendo a liberarsi delle difficoltà della conversazione e al

contempo a soddisfare facilmente il proprio bisogno di una ricca interazione. Non vi sorprenderà che adesso voglia proporre a voi di seguire il suo esempio.



Questa pratica suggerisce che seguiate l'esempio del dirigente creando una vostra variante personale della strategia degli *orari di conversazione*. Scegliete alcuni momenti, in giorni stabiliti, nei quali sarete sempre disponibili per una conversazione. A seconda di dove vi troviate, le conversazioni potranno essere esclusivamente telefoniche o includere anche incontri di persona. Una volta che avrete stabilito gli orari di conversazione, rendeteli noti alle

persone cui tenete. Se qualcuno cerca di stabilire una connessione di bassa qualità (diciamo, per esempio, una conversazione via sms o una notifica sui social media), invitatelo a chiamarvi o a incontrarvi durante gli orari che avete stabilito, quando è più comodo per lui o per lei. E così, una volta che avrete stabilito gli orari, vi sarà facile anche contattare le persone che per voi sono importanti per parlare con loro.

Sono diverse le possibili varianti di questa pratica. Dedicare i momenti degli spostamenti da e per il lavoro alla conversazione, proprio come ha scelto di fare il dirigente della start-up, è una buona idea, se avete orari di lavoro

regolari. Trasformate infatti così una parte potenzialmente persa della giornata in un momento significativo. Anche i momenti della pausa caffè sono una buona idea. In questa variante, scegliete alcuni momenti della settimana in cui vi sedete comodamente a un tavolo della vostra caffetteria preferita o a casa, con il giornale o un buon libro in mano. Leggere sarà l'attività di riserva. Fate sapere alle persone che conoscete che in quegli orari andate sempre al caffè per bere qualcosa (o comunque siete liberi) e presto vi ritroverete con diverse persone che a rotazione vi chiameranno per chiacchierare un po'. Ho visto per la prima volta questa strategia in azione in una caffetteria di

una città vicina a dove sono cresciuto. C'è un gruppo di uomini di circa sessant'anni che ha aperto un'attività il sabato mattina e riesce ad attirare gli amici nella propria orbita conversazionale mentre rimane per tutto il giorno in negozio. Potreste anche pensare di scegliere come orario il momento dell'happy hour, un giorno a settimana, nel vostro bar preferito.

Alcune persone scelgono di dedicare alla conversazione lunghe passeggiate giornaliere. Era noto l'amore di Steve Jobs per le lunghe camminate per i quartieri alberati della Silicon Valley, dove viveva. Spesso gli amici erano invitati a unirsi a lui per conversazioni

sicuramente intense. Ironicamente per l'inventore dell'iPhone, Jobs non era interessato a coltivare relazioni importanti tramite lo stillicidio delle notifiche digitali.

Come docente universitario, ho trasformato i miei orari di colloquio in qualcosa di più ampio. Nel mio settore è necessario riservare qualche momento, una volta alla settimana, ai colloqui con gli studenti. All'inizio della mia carriera, a Georgetown, compresi che le sessioni avevano un grande valore. Adesso cerco di ampliare gli orari per accogliere tutti gli studenti di Georgetown. Se qualche studente mi scrive rivolgendomi una domanda o mi

chiede un consiglio o condivide la propria esperienza di lettura di uno dei miei libri, posso indicargli i miei orari e dirgli: “Vieni a trovarmi o chiamami quando vuoi.” E loro lo fanno. Il risultato è che sono molto più in contatto con il corpo studentesco universitario così, che se cercassi di organizzare un’agenda in cui inserire ogni richiesta di appuntamento che ricevo.

La strategia degli orari di conversazione è efficace nel migliorare la vita sociale, perché consente di superare il principale ostacolo a una socializzazione ricca di significato: la preoccupazione, di cui abbiamo parlato, che una telefonata possa arrecare

disturbo. Le persone hanno bisogno di una vera conversazione, ma spesso questo ostacolo la impedisce. Se lo eliminate stabilendo precisi orari di conversazione, rimarrete sorpresi nel constatare quante altre interazioni soddisfacenti riuscirete ad avere in una normale settimana.

\* Il soprannome è un gioco di parole con il termine Rochambeau, che nello slang francese significa “carta, forbici, sasso”.

1 “2007 USARPS Title Match”, video YouTube, 3:58, registrato il 7 luglio 2007, postato da “usarpsleague”, l’8 ottobre 2007, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_eanWnL3FtM&fbclid=IwAR1FrsN63ch](https://www.youtube.com/watch?v=_eanWnL3FtM&fbclid=IwAR1FrsN63ch)

6k3FPr1EgI3Qvk\_1sHAEsw\_jCO13YRdRjp  
xfwgrSv1p7yJ00.

2 Per saperne di più su come giocatori di alto livello hanno risultati costantemente più elevati di quanto ci aspetteremmo se l'esito del gioco fosse casuale, si veda Alex Mayyasi, "Inside the World of Professional Rock Paper Scissors", *Priceonomics*, 26 aprile 2016, <https://priceonomics.com/the-world-of-competitive-rock-paper-scissors/>.

3 "Street rps", video YouTube, 1:24, postato da "usrpsleague", il 18 gennaio 2009, <https://www.youtube.com/watch?v=6QWPbi3-nlc>.

4 Aristotele, *Politica*, Bompiani, Milano 2016.

5 Gordon L. Shulman, Maurizio Corbetta, Randy Lee Buckner, Julie A. Fiez, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle, Steven E.

Petersen, “Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: Increases in Subcortical Structures and Cerebellum but Not in Nonvisual Cortex”, *Journal of Cognitive Neuroscience* 9, n. 5 (ottobre 1997): pp. 624-647,

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23965](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23965121)

121; Gordon L. Shulman, Julie A. Fiez, Maurizio Corbetta, Randy L. Buckner, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle, Steven E. Petersen, “Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: II. Decreases in Cerebral Cortex”, *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 9, n. 5 (ottobre 1997): 648-663,

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23965](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23965122)  
122.

6 Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, New York 2013.

7 Lieberman, *Social* cit.

8 *Ibid.*

9 *Ibid.*

10 *Ibid.*

11 *Ibid.*

12 *Ibid.*

13 Katherine Hobson, ‘Feeling Lonely?: Too Much Time on Social Media May Be Why’, NPR, 6 marzo 2017,

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/03/06/518362255/feeling-lonely-too-much-time-on-social-media-may-be-why>.

14 David Ginsberg e Moira Burke, ‘Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us?’, Newsroom, Facebook, 15 dicembre 2017,

<https://newsroom.fb.com/news/2017/12/har>

d-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us/.

15 *Ibid.*

16 Moira Burke e Robert E. Kraut, “The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength”, *Journal of Computer Mediated Communication*, vol. 21, n. 4 (luglio 2016): pp. 265-281, <https://academic.oup.com/jcmc/article/21/4/265/4161784>.

17 Fenne große Deters e Matthias R. Mehl, “Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment”, *Social Psychological and Personality Science*, 4, n. 5 (settembre 2013): pp. 579-586, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550612469233>.

18 Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic ed Elizabeth Miller, “Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.”, *American Journal of Preventive Medicine*, 53, n. 1 (luglio 2017): pp. 1-8,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5722463/>.

19 Hobson, “Feeling Lonely?” cit.

20 Holly B. Shakya e Nicholas A. Christakis, “Association of Facebook Use with Compromised Well- Being: A Longitudinal Study”, *American Journal of Epidemiology*, 185, n. 3 (febbraio 2017): pp. 203-211,  
<https://academic.oup.com/aje/article/185/3/203/2915143>.

21 Shakya e Christakis, “Association of Facebook Use” cit., pp. 205-206.

22 Hobson, “Feeling Lonely?” cit.

23 *Ibid.*

24 Sherry Turkle, *La conversazione necessaria. La forza del dialogo nell'era digitale*, Einaudi, Torino 2016.

25 *Ibid.*

26 *Ibid.* L'apparizione nel programma televisivo *The Colbert Report* che Turkle ha raccontato in questo passaggio tratto da *La conversazione necessaria* in origine fu trasmesso il 17 gennaio 2011.

27 *Ibid.*

28 *Ibid.*

29 *Ibid.*

30 *Ibid.*

31 “What’s the History of the Awesome Button (That Eventually Became the Like

Button) on Facebook?”, risposta su Quora di Andrew “Boz” Bosworth, aggiornata il 16 ottobre 2014,

<https://www.quora.com/Whats-the-history-of-the-Awesome-Button-that-eventually-became-the-Like-button-on-Facebook>.

32 Kathy H. Chan, “I Like This”, Notes, Facebook, 9 febbraio 2009,  
<https://www.facebook.com/notes/facebook/i-like-this/53024537130/>.

33 Jennifer Grygiel, ricercatrice universitaria, S.I. Newhouse School of Public Communication, intervista telefonica con l’autore, 26 gennaio 2018.

34 Turkle, *La conversazione necessaria* cit.

35 *Ibid.*

# Capitolo 6

## **Riprendetevi il vostro tempo libero**

Il tempo libero e la vita  
ben vissuta

Nell'*Etica Nicomachea*, il trattato sull'etica scritto da Aristotele nel IV secolo a.C., il filosofo affronta una domanda, incalzante allora come oggi. Che cos'è una vita ben vissuta? Aristotele articola la propria risposta nei dieci libri che compongono il trattato. I primi nove libri affrontano l'argomento di quelle che Aristotele chiama "virtù pratiche", come per esempio compiere il proprio dovere o agire con giustizia di fronte all'ingiustizia e con coraggio di fronte al pericolo. Ma poi, nel decimo e ultimo libro dell'*Etica*, Aristotele muove un passo indietro rispetto a questa virtù eroica e compie una svolta radicale: "La vita migliore e più piacevole è la vita

dell'intelletto.”[1] Il filosofo conclude affermando: “Questa vita sarà anche la più felice.”

Come argomenta Aristotele, una vita ricca di pensieri profondi è felice, perché la riflessione è un’“attività desiderabile di per sé [...], che non ha altro fine se non il riflettere”.[2] Con questa affermazione Aristotele individua, forse per la prima volta nella storia della filosofia a noi nota, un’idea che è sopravvissuta per tutto il millennio successivo e continua ancora oggi a corrispondere all’idea che abbiamo della natura umana: per una vita ben vissuta sono necessarie attività che non hanno altro scopo se non l’appagamento

che quell'attività genera.

Come il filosofo del MIT Kieran Setiya argomenta in una moderna interpretazione dell'*Etica*, se nella vita compi solo azioni il cui “valore dipende dall'esistenza di problemi, difficoltà e bisogni che queste attività mirano a risolvere”,<sup>[3]</sup> sei esposto alla disperazione esistenziale che sboccia in risposta all'inevitabile domanda: *È tutta qui la vita?* Una soluzione per affrontare questa disperazione, nota Setiya, è seguire l'esempio di Aristotele e dedicarsi ad attività che siano “fonte di gioia interiore”.<sup>[4]</sup>

In questo capitolo chiamerò simili occupazioni *gioiose tempo libero di*

*alta qualità*. Voglio sottolineare come un tempo libero di questo tipo sia importante per una vita ben vissuta – un’idea che risale a più di duemila anni fa – perché sono convinto che, per districarsi e superare con successo i problemi del mondo digitale moderno, occorra comprendere e sfruttare le intuizioni fondamentali della saggezza antica.



Per spiegare la connessione tra tempo libero di alta qualità e minimalismo digitale, è utile innanzitutto evidenziare un fenomeno correlato. Spesso i ricercatori che si occupano

dell'interazione tra tecnologia e cultura s'interrogano su come sia possibile concedersi una pausa temporanea dalle tecnologie moderne e sulle conseguenze di questa scelta. E raccontano come, quasi sempre, la disconnessione generi una sensazione di angoscia emotiva. Nelle righe che seguono, per esempio, il critico sociale Michael Harris descrive la propria esperienza di una settimana trascorsa senza Internet né telefono cellulare in una capanna rustica:

Alla fine del secondo giorno [...] mi mancavano tutti. Mi mancavano il mio letto e la TV, Kenny e il caro vecchio Google. Per un'ora sono rimasto, privo di speranze, a guardare l'oceano, una sorta di metallo liquido luccicante;

sentivo il desiderio di cambiare canale ogni dieci minuti. Ma davanti ai miei occhi c'era sempre la stessa distesa d'acqua, come una sentenza. Che tortura.[5]

Una simile angoscia è spesso spiegata in termini di dipendenza, una sorta di crisi d'astinenza. (“Non è stato facile, bisogna aspettarsi qualche sintomo da crisi d'astinenza” scrive Harris della propria esperienza nella capanna.[6]) È un'interpretazione problematica. Come abbiamo visto nella prima parte del libro, è più facile comprendere le spinte psicologiche che ci portano a un uso compulsivo della tecnologia se le vediamo come dipendenze comportamentali di tipo moderato.

Quindi la tecnologia può risultare molto invitante quando è a portata di mano, ma la sua mancanza non genera una dipendenza grave come quella chimica. Ecco perché la sofferenza da astinenza tecnologica è spesso descritta in maniera più attenuata e astratta rispetto ai sintomi forti e specifici avvertiti da una persona che è dipendente da una certa sostanza e attraversa la classica crisi d'astinenza.

Harris non sentiva la mancanza di una attività online specifica (come a un fumatore possono mancare le sigarette), provava piuttosto un forte disagio nel non aver accesso a Internet in generale. La distinzione è sottile, ma è importante

per comprendere il proficuo nesso tra Aristotele e il minimalismo digitale. Più studio l'argomento, più mi diventa chiaro che le distrazioni digitali di bassa qualità rivestono un ruolo importante nella vita delle persone, più di quanto queste immaginino. In anni recenti, a mano a mano che il confine tra lavoro e vita personale si è attenuato, il lavoro è diventato sempre più impegnativo e le tradizioni comunitarie si sono sgretolate, così sempre più persone non riescono a coltivare una vita ricca di tempo libero di alta qualità, che secondo Aristotele è fondamentale per la felicità umana. Ciò lascia un vuoto che sarebbe quasi insopportabile se affrontato apertamente, *ma* che può essere ignorato grazie

all'aiuto del rumore digitale. Adesso è facile riempire i vuoti che si creano tra il lavoro, la cura della famiglia e il sonno prendendo lo smartphone o il tablet e intorpidendo l'attenzione mentre sfogliamo distrattamente pagine web e app.

La scelta di erigere barriere contro l'esistenziale non è una novità. Prima di YouTube guardavamo (e guardiamo ancora) distrattamente la televisione e bevevamo (e beviamo ancora) pesantemente per evitare le questioni più profonde, ma le avanzate tecnologie dell'attenzione del XXI secolo sono particolarmente efficaci a questo scopo.

Harris, in altre parole, si sentiva a

disagio non perché avvertisse la mancanza di un'abitudine digitale in particolare, ma perché non sapeva che cosa fare senza poter accedere al mondo degli schermi interconnessi.

Se volete avere successo come minimalisti digitali, non potete ignorare una simile realtà. Se cominciate a eliminare le distrazioni digitali prima di aver riempito in maniera convincente il vuoto che quelle distrazioni vi aiutavano a ignorare, l'esperienza sarà inutilmente sgradevole nella migliore delle ipotesi e un fallimento assoluto nella peggiore. I minimalisti digitali che hanno più successo, perciò, preferiscono cominciare trasformando il proprio

tempo libero, dedicandosi cioè ad attività di alta qualità, prima di eliminare le proprie abitudini digitali. In effetti molti minimalisti si accorgono che le abitudini digitali che un tempo ritenevano fondamentali nell'organizzazione della giornata, all'improvviso appaiono loro frivole, adesso che sono più consapevoli nella scelta delle attività per il tempo libero. Se si riempie il vuoto, non si ha più bisogno di distrazioni che aiutino a evitare di guardarlo.

A partire da queste osservazioni, l'obiettivo del capitolo è aiutarvi a coltivare tempo libero di alta qualità. Ciascuna delle tre sezioni che seguono

mira a definire le caratteristiche che contraddistinguono le attività più soddisfacenti per il tempo libero. Segue una discussione sul ruolo in un certo senso paradossale che le nuove tecnologie rivestono rispetto a tali attività e, infine, una selezione di pratiche concrete per cominciare a coltivare tempo libero di alta qualità.

## Il principio di Bennett

Per cominciare l'indagine sul tempo libero di qualità possiamo partire dalla cosiddetta comunità FI. Per chi non

conosce l'argomento, specifico che l'acronimo FI sta per *financial independence* (ossia, indipendenza finanziaria), che si riferisce allo stato in cui gli asset finanziari generano un livello di reddito sufficiente a coprire le proprie spese. Molte persone pensano all'indipendenza finanziaria come a un obiettivo raggiungibile in età pensionabile, o forse nel caso si riceva una grossa eredità, ma in anni recenti Internet ha contribuito a far crescere una rinata comunità FI che consiste soprattutto di persone giovani che riescono a trovare una scorciatoia verso questa libertà, attraverso una frugalità estrema.

Il movimento FI 2.0 si basa su alcune intuizioni finanziarie,\* ma questi dettagli non sono importanti per i nostri scopi. L'importante è che i giovani finanziariamente indipendenti costituiscono un ottimo oggetto di studio per indagare il tema del tempo libero di alta qualità, e per due ragioni. In primo luogo, ovviamente se si raggiunge l'indipendenza finanziaria all'improvviso si ha molto più tempo libero a disposizione rispetto a quanto accada di solito. La seconda ragione è che la decisione sovversiva di raggiungere l'indipendenza finanziaria in giovane età, che solitamente porta a scelte di vita radicali, ci permette di selezionare in automatico individui che

sono molto consapevoli del proprio stile di vita. La combinazione di una grande disponibilità di tempo libero e di un impegno a vivere consapevolmente rende questo gruppo ideale per capire che cos'è il tempo libero di qualità.

Cominciamo la nostra ricerca dal leader informale del movimento FI 2.0: un ex ingegnere di nome Pete Adeney, che ha raggiunto l'indipendenza finanziaria intorno ai trent'anni e adesso racconta la propria vita in un blog, sotto lo pseudonimo di Mr Money Mustache. Quando Pete ha raggiunto l'indipendenza finanziaria, ha scelto di evitare di congestionare le proprie giornate con il divertimento passivo che tipicamente

associamo all'idea di uomini giovani che si rilassano, come giocare ai videogame, guardare sport in TV, navigare sul web e trascorrere lunghe serate al bar. Pete invece ha messo a frutto la propria libertà per diventare ancora più attivo.

Pete non possiede una TV e non è iscritto a Netflix né a Hulu. Talvolta prende a noleggio un film su Google Play, ma solitamente in famiglia non si divertono davanti a uno schermo. Trascorre la maggior parte del tempo impegnato in alcuni progetti. Preferibilmente all'aperto. Ecco come l'ex ingegnere spiega la propria filosofia del tempo libero sul suo blog:

Non ho mai capito il piacere di guardare altre persone che fanno sport, non sopporto le attrazioni turistiche, non siedo in spiaggia a meno che non voglia costruire un grande castello di sabbia e non m'interessa la vita di celebrità e politici [...] Invece, mi diverto solo quando faccio qualcosa. O forse sarebbe meglio dire che mi piace risolvere problemi e migliorare le cose.[7]

In anni recenti Pete ha rinnovato la casa di famiglia e costruito una dépendance in cortile che usa come ufficio e studio musicale. Completati questi progetti e in cerca di nuove buche da scavare e di pareti in cartongesso da installare, ha acquistato forse un po' impulsivamente un edificio dismesso nel viale principale

della sua città natia, Longmont, nel Colorado. Pete adesso è impegnato a riconvertire l'edificio nel Quartier generale di Mr Money Mustache.[8] Che cosa pensi di fare esattamente di questo spazio una volta terminata la ristrutturazione non è molto chiaro, ma l'obiettivo finale non è certo il punto interessante. Pete ha investito del denaro in quell'edificio in gran parte per il progetto in sé. Come riassume nella propria filosofia del tempo libero: “Se mi lasci solo per un giorno [...] mi divertirò alternando momenti in cui mi diletto con la falegnameria, pratico attività fisica, scrivo, suono qualche strumento nel mio studio musicale, stilo liste di cose da fare e le faccio.”[9]

Possiamo ritrovare un simile interesse e impegno per l'azione nello stile di vita di Liz Thames: anche lei ha raggiunto l'indipendenza finanziaria a circa trent'anni e tiene un blog sul noto sito Frugalwoods. Dopo aver raggiunto l'indipendenza finanziaria, Liz e il marito Nate hanno spinto la loro passione per le attività pratiche a un nuovo livello, lasciando la casa nella trafficata città di Cambridge, nel Massachusetts, per trasferirsi in una proprietà di circa ventisei ettari, sul fianco di una piccola montagna nel Vermont rurale.

Come mi ha spiegato Liz, trasferirsi in una proprietà così grande non è stata una

scelta presa alla leggera. Il lungo vialetto ciottolato all'ingresso, per esempio, richiede una manutenzione costante. Se un albero cade, è necessario tagliarlo e portarlo via “anche se fuori ci sono dieci gradi sottozero”.[\[10\]](#) Se nevicata, devono spalare spesso, altrimenti la pila di neve diventerà troppo alta per riuscire a spostarla e rischierebbero di rimanere intrappolati in casa, che non è l'ideale considerando che le persone più vicine abitano a una lunga distanza a piedi e che non avendo il cellulare non possono chiedere aiuto.

Liz e Nate per il riscaldamento utilizzano alberi presenti sulla loro proprietà, e anche questo richiede un

certo sforzo. “Trascorriamo tutta l’estate facendo legna” mi ha raccontato Liz. “Bisogna andare nel bosco, capire quali sono gli alberi che si possono abbattere, occorre accumulare i ciocchi, portarli nella legnaia, separarli e accatastarli, e tenere sempre sotto controllo la stufa a legna.” E a quanto pare, se vuoi goderti i bei prati intorno a casa “devi falciare l’erba... di continuo”.



Pete e Liz sottolineano un aspetto forse sorprendente: quando le persone della comunità FI si ritrovano con molto tempo libero, spesso si dedicano ad attività estenuanti. Forse qualcuno potrebbe pensare che impegnarsi in

attività tanto stancanti invece di rilassarsi in maniera più tradizionale sia inutilmente spossante, ma per Pete e Liz non è così.

Pete da parte sua spiega con tre ragioni la propria scelta di condurre una vita impegnativa: è più economica, è un'occasione di praticare attività fisica ed è positiva per la salute mentale (“L’inattività mi porta a una noia deprimente” spiega).[\[11\]](#) Liz motiva più o meno alla stessa maniera la propria scelta di una vita rurale impegnativa. Chiama questo tipo di attività “hobby virtuosi” e sottolinea che, anche se assomigliano a un lavoro, offrono molteplici vantaggi.

Pensiamo per esempio allo sforzo necessario per pulire i sentieri nel bosco. Come mi ha detto Liz: “Abbiamo un bosco, vogliamo camminarci e per questo è necessario fare la manutenzione dei sentieri, per cui dobbiamo munirci di una motosega per tagliare gli alberi e sfrondare la boscaglia.” Sembra un lavoro, ma offre un valore diverso. Come spiega Liz: “Mentalmente è riposante, perché è molto diverso dal lavorare al computer [...] Richiede capacità di problem solving, ma in maniera differente.” Inoltre, è l’occasione per praticare attività fisica e per apprendere nuove competenze. “Imparare come si usa una motosega non è facile” mi ha detto Liz. Alla fine si ha

la soddisfazione di percorrere il sentiero una volta ripulito. Come spiega Liz, un compito in apparenza noioso come la manutenzione dei sentieri può rivelarsi all'improvviso molto più gratificante che non navigare passivamente su Twitter.

La comunità FI non è certo la prima ad aver scoperto il valore intrinseco del divertimento attivo. Parlando all'Hamilton Club di Chicago nella primavera del 1899, Theodore Roosevelt pronunciò le note parole: "Non voglio predicare la dottrina dell'ignobile agio, ma quella della vita strenua." [12] Roosevelt applicò quanto predicava. Nel periodo in cui fu

presidente praticava regolarmente la boxe (fino a quando un pugno non gli ha provocato il distacco della retina sinistra), il jujitsu, faceva il bagno nel fiume Potomac e leggeva un libro al giorno. Non era il tipo che si rilassava e se la prendeva comoda.

Un decennio più tardi, Arnold Bennett sostenne la causa del divertimento attivo nel breve ma influente manuale di self help *How to Live on 24 Hours a Day* (Come vivere ventiquattro ore al giorno). Nel libro Bennett osserva come il tipico impiegato inglese della classe media lavori otto ore al giorno e abbia ancora sedici ore in cui, come ogni gentleman, è libero di praticare attività

virtuose. Bennett sostiene che potremmo dedicare la metà di quel tempo che trascorriamo in stato di veglia ad attività arricchenti e impegnative, ma troppo spesso invece la sprechiamo in passatempi frivoli e che costituiscono uno spreco di tempo, come fumare, lavorare la ceramica, accarezzare il piano (senza però suonarlo davvero) e magari anche decidendo di “fare la conoscenza con un buon whiskey”.[\[13\]](#)

Dopo una serata trascorsa sprofondando in questa inutile noia (l’equivalente vittoriano dell’oziare navigando sull’iPad), osserva Bennett, ti addormenti esausto e le ore che avevi a tua disposizione “sono volate come per magia, andate inspiegabilmente”.[\[14\]](#)

Potremmo invece dedicare queste ore ad attività impegnative e virtuose. Bennett, da bravo snob britannico dell'inizio del XX secolo, consiglia attività centrate sulla lettura di opere letterarie difficili e sull'autoriflessione. In un passaggio rappresentativo, scredita i romanzi perché “non richiedono mai uno sforzo mentale apprezzabile”.[\[15\]](#) Una buona attività per il tempo libero, secondo Bennett, dovrebbe richiedere più “sforzo mentale”[\[16\]](#) che divertimento (consiglia soprattutto la lettura di poesie difficili). Bennett inoltre non tiene conto che potrebbe essere necessario dedicare parte del proprio tempo libero alla cura dei figli o della casa, perché si rivolge unicamente

a uomini, che nel mondo benestante dell'inizio del XX secolo ovviamente non avevano alcun bisogno di pensare a compiti simili.

Per i nostri obiettivi del XXI secolo possiamo ignorare le attività specifiche che Bennett suggerisce. Interessante, invece, è una parte dell'argomentazione di Bennett che non risente dello scorrere del tempo, in cui lo scrittore controbatte l'affermazione secondo cui le attività che richiedono uno sforzo intenso siano troppo impegnative per il tempo libero:

Come? Dici che l'impegno che dedichi alle sedici ore di tempo libero sottrarrebbe energia alle otto ore lavorative? Non è così. Al contrario,

accrescerebbe di sicuro il valore di quelle otto ore. Una delle cose principali da imparare è che le capacità mentali riescono a sostenere un'attività impegnativa e continua; non si stancano come i muscoli delle braccia o delle gambe. Tutto ciò di cui hanno bisogno è la varietà, non il riposo, se non quando si dorme.[17]

È un'argomentazione decisamente controintuitiva. Dedicare più energia al tempo libero, ci dice Bennett, può farci stare meglio, darci ancora più energia. È una rivisitazione dell'adagio imprenditoriale "Devi spendere denaro per guadagnare denaro", nell'ambito della vitalità.

Quest'idea, che in assenza di

definizioni migliori possiamo definire il *principio di Bennett*, fornisce un'ottima base di partenza per la vita di divertimento attivo di cui abbiamo parlato finora. Pete Adeney, Liz Thames e Theodore Roosevelt argomentano in dettaglio e nello specifico la loro scelta di dedicarsi ad attività impegnative nel tempo libero, ma le loro ragioni spesso si basano sul principio generale secondo cui il valore che si ricava da un'attività è spesso proporzionale all'energia investita. Potremmo quindi pensare che non ci sia gratificazione più grande dopo una dura giornata in ufficio che trascorrere una serata completamente libera da pianificazioni e impegni. Poi però ci ritroviamo, dopo diverse ore

trascorse a guardare e a scorrere pigramente lo schermo del cellulare o del tablet, in qualche modo più stanchi di prima. Come direbbe Bennett – e come confermerebbero Pete, Liz e Teddy – se invece trovi la motivazione per trascorrere quel tempo facendo realmente qualcosa, anche se si tratta di un'attività impegnativa, probabilmente alla fine della serata ti sentirai meglio.

Mettendo insieme questi elementi diversi, individuiamo la prima lezione su come coltivare del tempo libero di qualità.

**Regola n. 1 del tempo libero:**  
preferite un'attività impegnativa

piuttosto che un consumo passivo.

## Sulle attività creative e la soddisfazione

Ogni discussione sul tempo libero di alta qualità deve considerare l'aspetto delle attività creative. In questo contesto "attività creativa" descrive ogni attività in cui applichiamo le nostre capacità per creare qualcosa di valore. Costruire un bel tavolo partendo da una pila di assi di legno è un'attività creativa, come lo è sferruzzare un maglione a partire da un gomitolo o rinnovare il bagno senza l'aiuto di professionisti. Le attività

creative non implicano necessariamente il creare un nuovo oggetto, ma possono anche indicare *comportamenti* di alta qualità. Anche suonare la chitarra o vincere una partita a basket tra amici rientrano tra le attività creative. La definizione si applica anche al mondo digitale, dove attività come programmare o giocare ai videogame richiedono altrettante capacità, ma al momento dobbiamo mettere tra parentesi questa categoria, per ritornare in seguito ad analizzarne alcune complessità.

La mia tesi centrale è che le attività creative sono una buona occasione per trascorrere del tempo libero di qualità. Per fortuna a sostegno di questo

argomento ci sono numerosi studi sul valore delle attività creative: a partire da John Ruskin e dal movimento Arts and Crafts e passando per la comunità moderna delle persone che apprezzano le attività creative sono stati scritti migliaia di libri sull'argomento. Per i nostri scopi, un buon punto di partenza è Gary Rogowski, un artigiano che realizza mobili a Portland, nell'Oregon. Nel 2017 Rogowski ha pubblicato un libro dal titolo *Handmade*, che è in parte il racconto della vita di un artigiano e in parte un'indagine filosofica sull'attività creativa in sé. A rendere *Handmade* particolarmente interessante per la nostra discussione è che l'autore indaga nello specifico il

valore dell'attività artigianale messa a confronto con i comportamenti digitali che richiedono scarse competenze e dominano la gran parte del nostro tempo: un obiettivo che si rivela già nel sottotitolo del libro “la concentrazione creativa nell'era della distrazione”.

Rogowski fornisce diverse argomentazioni a sostegno del valore dell'attività artigianale e creativa in un mondo sempre più mediato dagli schermi, ma voglio sottolineare una tesi in particolare: “Le persone hanno bisogno di prendere in mano strumenti e costruire cose. Ne abbiamo bisogno per sentirci completi.”[18] Come spiega Rogowski: “Molto tempo fa abbiamo

cominciato a pensare usando le mani, non il contrario.”[19] In altre parole, la nostra specie si è evoluta perché siamo esseri che hanno esperienza del mondo intorno a sé e lo manipolano. Siamo nettamente superiori a qualunque altro animale in questo, in particolare grazie alle complesse strutture cerebrali che si sono evolute per sostenere le nostre capacità.

Oggi però è più facile che mai spegnere questi circuiti. “Molte persone fanno esperienza del mondo in gran parte attraverso uno schermo”[20] scrive Rogowski. “Viviamo in un mondo che sta eliminando il tatto dai nostri sensi, che minimizza l’uso delle mani

per fare qualcosa di diverso dal picchiettare su uno schermo.” Il risultato è un disaccordo tra le nostre capacità e la nostra esperienza. Se tramite l’attività creativa usciamo dal mondo virtuale degli schermi e cominciamo a interagire in maniera più complessa con il mondo intorno a noi, rimaniamo più fedeli al nostro potenziale originario. La creatività ci rende umani e ci offre ricche soddisfazioni che difficilmente possiamo ottenere con altre attività (oserei dire) meno *manuali*.

Il filosofo e meccanico Matthew Crawford è un’altra interessante fonte di saggezza a sostegno del valore delle attività creative nel tempo libero. Dopo

un dottorato in filosofia politica conseguito all'Università di Chicago, Crawford ha intrapreso quella che si può definire la quintessenza del lavoro intellettuale, dando vita a un *think tank* nella città di Washington. Ben presto è rimasto disincantato nei confronti della natura stranamente astratta e ambigua del proprio lavoro e ha preso quindi una decisione estrema: lasciare tutto per aprire un'officina di riparazione motocicli. Adesso divide il proprio tempo tra la costruzione di moto su misura nel proprio garage a Richmond, in Virginia, e la stesura di trattati filosofici sul significato e sul valore nel mondo moderno.

Dalla posizione unica di una persona che lavora sia in ambito virtuale sia fisico, Crawford è molto convincente nel descrivere le soddisfazioni di quest'ultimo:

Sembra sollevarlo dall'aspettativa di offrire un continuo chiacchiericcio sulle *interpretazioni* di sé per rivendicare il proprio merito. Può semplicemente mostrare: gli edifici sono in piedi, le auto adesso funzionano, le luci sono accese. Il vantarsi non ha alcun effetto nel mondo reale. Ma il lavoro manuale deve affrontare il giudizio infallibile della realtà, in cui i fallimenti o le imperfezioni non possono essere interpretati in altro modo.[\[21\]](#)

In una cultura in cui gli schermi

sostituiscono le attività manuali, sostiene Crawford, non è possibile acquisire stima di sé attraverso la dimostrazione priva di ambiguità delle proprie capacità. Riusciamo a capire meglio la crescente popolarità delle piattaforme di social media negli ultimi anni se riflettiamo sul fatto che offrono occasioni alternative di autocelebrazione. Se non puoi mostrare una panchina di legno ben costruita o ascoltare un applauso dopo un'esibizione musicale, puoi almeno postare una fotografia dell'ultima volta che sei stato in un ristorante di tendenza, sperando di ricevere un po' di like o cercando disperatamente i retweet di una battuta intelligente. Ma, come

suggerisce Crawford, queste grida digitali per ricevere attenzione spesso sono un misero sostituto del riconoscimento che possiamo trovare quando ci dedichiamo ad attività creative manuali, perché non sono sostenute dalle capacità conquistate con fatica e necessarie per affrontare il “giudizio infallibile” della realtà fisica e sembrano piuttosto “sbruffonate di ragazzini”. Le attività creative manuali sono una via di fuga dalla superficialità e ci offrono invece un motivo più profondo di orgoglio.

Adesso che abbiamo stabilito il valore delle attività creative manuali, possiamo far ritorno alla parentesi che

avevamo aperto in precedenza per capire se le attività puramente digitali possano essere considerate creative. Occorre certamente sottolineare che i comportamenti digitali qualificati sono fonte di soddisfazione. Ho affrontato l'argomento nel mio libro *Deep Work*, dove notavo che un'attività profonda, come scrivere un codice informatico che risolve un problema (uno sforzo molto qualificato), produce più significato rispetto a un'attività come rispondere alle email (uno sforzo poco qualificato).

Detto questo, però, è chiaro anche che i vantaggi specifici delle attività creative applicate di cui abbiamo parlato hanno le proprie radici nel

mondo fisico. Certo, una creazione digitale può comunque offrirci l'orgoglio del risultato, ma sia Rogowski sia Crawford suggeriscono come le attività mediate da uno schermo abbiano un carattere profondamente diverso rispetto a quelle che si svolgono nel mondo reale. L'interfaccia dei computer e i software sempre più sofisticati sono progettati per eliminare sia le asprezze sia le possibilità racchiuse nel confronto diretto con l'ambiente fisico che sta intorno a noi. Scrivere un codice in un ambiente di sviluppo integrato avanzato non è proprio come lavorare una tavola di legno d'acero con una pialla manuale. Al primo mancano sia la fisicità sia il

senso di possibilità illimitate tipiche del secondo. Allo stesso modo, comporre un brano su un sequenziatore digitale non offre il piacere della lotta complessa e articolata tra le dita e le corde della chitarra da cui nasce una bella musica. L'agitazione frenetica che porta alla vittoria in *Call of Duty* manca di molte dimensioni – sociale, spaziale, atletica – presenti invece in una partita competitiva di flag football.

Dal momento che il capitolo parla di attività per il tempo libero – ossia degli sforzi che decidiamo di compiere volontariamente nel tempo libero –, voglio proporvi di seguire la definizione più rigorosa di attività creativa proposta

dalle argomentazioni che abbiamo visto finora. In altre parole, se volete cogliere pienamente i benefici di queste attività creative nel vostro tempo libero, vi consiglio di cercarli in forme analogiche. Mentre lo fate, accogliete pienamente il suggerimento finale di Rogowski: “Lasciate una buona traccia di voi. Fate un buon lavoro.”[\[22\]](#) E così arriviamo alla seconda istruzione per coltivare un tempo libero di qualità.

**Regola n. 2 del tempo libero:**  
applicate le vostre capacità personali per realizzare qualcosa di valore nel mondo fisico.

I Ina socialità

## Una società sovraccarica

Un'altra caratteristica comune al tempo libero di qualità è la capacità di sostenere ricche interazioni sociali. Il giornalista David Sax ha toccato con mano il potere di questa peculiarità quando in fondo alla via dove abitava a Toronto ha aperto un insolito caffè dal nome Snakes & Lattes (Serpenti e caffelatte). Nel locale non si servono alcolici, non c'è connessione wi-fi, il cibo è tutt'altro che memorabile, le sedie sono scomode e il solo ingresso costa cinque dollari. Ma come racconta Sax, nel libro *The Revenge of Analog* (La vendetta dell'analogico), nel fine

settimana i centoventi posti a sedere si esauriscono facilmente e la coda per entrare si riversa persino sul marciapiede. Può accadere di aspettare anche tre ore per un tavolo.

Il segreto di Snakes & Lattes sono i *giochi da tavolo*. Si entra con un gruppo di amici, ci si accomoda a un tavolo e poi si può scegliere il gioco che si desidera tra i moltissimi disponibili. Se non si sa quale scegliere, un “sommelier” esperto in giochi da tavolo può dare un consiglio. Il successo di questo locale è per certi aspetti sorprendente, perché si pensava che i giochi analogici sarebbero scomparsi nel mondo digitale. Perché spostare

qualche segnaposto in plastica su un pezzo di cartone quando possiamo combattere contro orchi estremamente realistici in un videogame multiplayer come *World of Warcraft*? I giochi analogici, però, non sono scomparsi. Le persone desiderano più che mai giocare a *Scarabeo* con i propri vicini, insultare i colleghi in una mano di poker o mettersi in coda nel freddo di Toronto per un tavolo da Snakes & Lattes. I classici giochi che erano popolari nel periodo predigitale degli anni Ottanta, come *Monopoli* e *Scarabeo*, continuano a essere molto venduti anche oggi, mentre Internet alimenta l'innovazione nella progettazione di nuovi giochi (una delle categorie più popolari su

Kickstarter, il sito americano per la raccolta di finanziamenti a progetti creativi, è quella dei giochi da tavolo). Quest'innovazione porta a una rinascita dei più intelligenti giochi di strategia in stile europeo, come per esempio il popolare *I coloni di Catan*[\[23\]](#) che, dal momento del primo lancio in Germania, a metà degli anni Novanta, ha venduto più di ventidue milioni di copie in tutto il mondo.

David Sax sostiene che la popolarità di questi giochi sia dovuta in gran parte all'esperienza sociale che consentono. “I giochi da tavolo creano uno spazio sociale unico al di fuori del mondo digitale” scrive Sax.[\[24\]](#) “Sono

l'antitesi della scintillante e inarrestabile cascata di informazioni e marketing che assume le sembianze delle relazioni sociali sui social network.”

Quando ci sediamo a un tavolo per giocare vis-à-vis con altre persone, ci esponiamo a quella che il teorico dei giochi Scott Nicholson chiama “una ricca interazione multimediale in 3D”.[\[25\]](#) Analizziamo il linguaggio del corpo dell'avversario in ricerca di indizi sulla sua strategia e proviamo a proiettarci nella sua mente per capire che cosa potrebbe tramare nelle prossime mosse, cercando ciò che Sax chiama “i segnali luminosi delle emozioni più complesse”.[\[26\]](#)

La ferita della sconfitta è molto più reale se sediamo di fronte al vincitore sorridente che raccoglie i propri pezzi, ma dal momento che è circoscritta entro i confini strutturati di un gioco, si dissolve, e noi possiamo praticare la complessa danza sociale necessaria a sciogliere la tensione. Siamo predisposti per questi confronti e scambi sociali di alto livello e i giochi ci consentono di spingere le nostre abilità al limite, in un'esperienza elettrizzante.

Il gioco permette inoltre quella che potremmo chiamare socialità sovraccarica, ossia interazioni con livelli di intensità più elevati rispetto a quanto accade di solito nella società

civile. Sax descrive il chiacchierare entusiasta e le risate sonore tipiche di una serata in cui da Snakes & Lattes ci sono molti avventori. È un'osservazione che non mi sorprende. Un mese sì e uno no, mi ritrovo insieme ad altri papà che conosco per giocare (cifre bassissime) a poker. Le sessioni sono l'occasione per scherzare, chiacchierare e sfogarci per tre ore. Anche quando un giocatore esaurisce in anticipo le *fiches*, rimane comunque fino alla fine del gioco. Quel che conta davvero non è giocare a carte, proprio come in una partita a *Catan* da Snakes & Lattes l'importante non è costruire strade.

Queste caratteristiche del gioco

vecchio stile, cui si partecipa di persona, aiutano a capire come mai anche i videogiochi più ricercati e il mobile entertainment più scintillante non siano riusciti a distruggere l'industria dei giochi da tavolo. Come scrive Sax: "A livello sociale, i videogiochi hanno una larghezza di banda decisamente bassa rispetto all'esperienza del gioco con un altro essere umano, su una plancia di cartone." [27]

I giochi da tavolo non sono certo l'unico tipo di passatempo che favorisce esperienze sociali intense. Anche nel mondo della salute e dell'attività fisica sta emergendo un interessante connubio tra hobby e interazione sociale.

Probabilmente una delle principali tendenze in questo settore è il fenomeno “social fitness”, in cui, nelle parole di un esperto del settore sportivo, “l’allenamento fisico è cambiato, trasformandosi da un’attività privata che si pratica in palestra a un’interazione sociale che avviene in un centro o per strada.”[28]

Se vivete in città, probabilmente vi sarà capitato di vedere gruppi di persone che si radunano al parco per una lezione di calisthenics, condotta, in stile addestramento militare, da un istruttore che sembra abbaiare senza sosta. Il gruppo che mi capitava spesso di vedere, che si incontrava su un prato

vicino al supermercato che frequentavo, era formato da neomamme che si disponevano in cerchio intorno ai passeggini. Non so se quel gruppo offrisse risultati migliori, in termini di fitness, rispetto alla palestra Planet Fitness che operava a pochi isolati da lì lungo la strada, ma l'esperienza sociale era certamente molto più ricca. Incontrarsi con un gruppo di donne che sta affrontando le stesse sfide della maternità offre un livello di interazione e di sostegno che certamente non troviamo entrando in una palestra illuminata da luci a led con un paio di auricolari che trasmettono musica a tutto volume infilati nelle orecchie.

Un'altra nota associazione che propone fitness di gruppo è F3, sigla che sta per *Fitness, Fellowship, Faith* (Fitness, amicizia, fede). I gruppi F3 sono per soli uomini e sono interamente condotti da volontari, senza alcun costo. È possibile unirsi a un gruppo locale (o fondarne uno) che s'incontra più volte alla settimana per un allenamento all'aperto, sotto la pioggia o sotto il sole. Dato che a condurre l'allenamento sono a rotazione i diversi membri del gruppo, è chiaro che non si sceglie quest'associazione per trovare un allenatore esperto. Le persone sono attratte dall'esperienza sociale di cameratismo maschile, presa con molta ironia. Come spiega il sito web di F3:

Per gli FNG (nuovi membri), il vortice di gergo e linguaggio incomprensibile che si trova in un allenamento F3 può essere un po' spiazzante. Per esempio, che cos'è un FNG e perché mi chiamano così?

Il sito fornisce quindi un “lessico” del gergo F3 che contiene oltre cento voci alfabetiche diverse, molte delle quali fanno riferimento ad altre voci, creando un pantano di ricorsi complessi.[\[29\]](#) Un esempio tipico è la seguente definizione lessicale:

**BOBBY CREMINS:** quando qualcuno partecipa a un allenamento, ma lascia dopo Startex per andare in un'altra AO. Inoltre, un LIFO avviato da M o CBD.

Per un FNG come me, questa definizione

non ha senso. Ma ancora una volta, ecco il punto. Quando si arriva a sapere che cosa significa “Bobby Cremins”, si saprà con soddisfazione di essere stati accettati nella tribù. L'importanza dell'inclusione è meglio esemplificata dal rituale del “cerchio della fiducia” con cui termina ogni workout. Durante il rituale, ogni partecipante comunica il proprio nome e il proprio soprannome F3 prima di pronunciare qualche parola di riflessione o di gratitudine. Chi è nuovo riceve un soprannome seduta stante, una sorta d'iniziazione.

C'è chi pensa che le regole e il gergo siano un po' eccessivi, ma sono indubbiamente efficaci. A condurre il

primo workout F3 sono stati i cofondatori David Redding (soprannominato “Dredd”) e Tim Whitmire (soprannominato “OBT”) nel campus di una scuola media di Charlotte, nel gennaio del 2011. Sette anni dopo sono 1200 i gruppi attivi in tutta la nazione.[30]

La principale storia di successo per quanto riguarda il fenomeno del social fitness, però, è indubbiamente il CrossFit. La prima palestra di CrossFit (chiamata “box” in gergo) ha aperto nel 1996. Adesso sono oltre 13.000 i box sparsi in più di 120 Paesi. Negli Stati Uniti c’è una palestra di CrossFit ogni due Starbucks,[31] record incredibile

per un marchio del fitness.

Agli esordi la popolarità del CrossFit ha confuso gli addetti ai lavori che per anni avevano curato soprattutto i prezzi e i servizi offerti nelle palestre. La tipica palestra di CrossFit assomiglia a un magazzino un po' sporco e in gran parte vuoto. Gli attrezzi per il fitness, che spesso sono appoggiati contro le pareti, ricordano una palestra di boxe di inizio secolo: kettlebell, palle mediche, corde, scatole in legno, sbarre per trazioni, squat rack metallici. Non ci troverete tapis roulant, costosi macchinari per trazioni, gradevoli spogliatoi con armadietti, luci brillanti o – per l'amor del cielo – schermi TV.

Inoltre, sono molto costose. La palestra Planet Fitness vicina a casa mia costa circa dieci dollari al mese, prezzo che include il wi-fi. La palestra di CrossFit del quartiere costa duecentodieci dollari al mese e se chiedi il servizio wi-fi, ti cacciano dalla porta inseguendoti con un kettlebell in mano.

Per capire le ragioni del successo del CrossFit possiamo osservare una delle principali differenze rispetto alle palestre tradizionali: nessuno indossa auricolari. L'idea di fitness del CrossFit è strutturata intorno ai movimenti che compiamo abitualmente durante il giorno e solitamente è una combinazione ad alta intensità di esercizi funzionali che si

cerca di eseguire nel minor tempo possibile. Ecco un esempio di workout:[\[32\]](#)

3 circuiti per volta di:

- 60 squat
- 30 KTE, ginocchia ai gomiti
- 30 piegamenti agli anelli.

Non è possibile allenarsi da soli. Ogni giorno, in alcuni slot di orari stabiliti, ci si presenta in palestra per eseguire l'allenamento in gruppo e con la supervisione di un trainer. L'aspetto sociale del workout è fondamentale: è importante incoraggiarsi a vicenda. Il sostegno degli altri ci aiuta a superare i nostri limiti, aspetto molto importante;

un punto saldo del CrossFit è che esercizi ad alta intensità eseguiti in un breve periodo temporale danno risultati migliori rispetto a tanti esercizi praticati in un lasso di tempo ampio. L'aspetto sociale del workout inoltre contribuisce a creare un forte senso di comunità. Ecco come un personal trainer oggi convertito al CrossFit descrive l'esperienza: "Il cameratismo degli altri membri, che mi incoraggiavano a continuare mentre lottavo per fare qualche ripetizione in più, era una sensazione inebriante che non ho mai provato in nessun'altra palestra." [33]

Greg Glassman fondatore del CrossFit è stato molto diretto nel cogliere il senso di cameratismo ruvido ma intenso del

metodo, definendo il CrossFit “una religione amministrata da una banda di motociclisti”.[\[34\]](#)



L’allenamento delle neomamme con i passeggini, l’F3 e il CrossFit sono storie di successo come anche Snakes & Lattes che propone giochi da tavolo. Sono attività per il tempo libero che permettono di vivere una socialità energica e complessa che altrimenti è difficile trovare nella vita quotidiana. I giochi da tavolo e il social fitness non sono le uniche attività per il tempo libero a offrire questo tipo di benefici in termini di socialità. Altri esempi comprendono: le associazioni sportive

amatoriali, la gran parte delle attività di volontariato oppure lo svolgimento di un progetto di gruppo, come sistemare una vecchia barca o costruire uno skatepark nel quartiere.

Le attività per il tempo libero con una forte componente sociale che riscuotono successo hanno in comune due caratteristiche. In primo luogo, è necessario trascorrere del tempo con gli altri di persona. Come abbiamo visto, gli scambi che si verificano nel mondo reale hanno una ricchezza sensoriale e sociale che in gran parte si perde nelle connessioni virtuali, per cui trascorrere del tempo giocando con un gruppo online a *World of Warcraft* non rientra

tra le possibili attività. La seconda caratteristica è che l'attività fornisce una sorta di struttura che incornicia l'interazione sociale, come regole da seguire, una terminologia e rituali noti solo agli addetti e spesso un obiettivo condiviso. Questi limiti, infatti, paradossalmente permettono una maggiore libertà di espressione. I vostri compagni di CrossFit strilleranno e urleranno, vi batteranno un cinque e scambieranno con voi abbracci sudati con un entusiasmo ricco di gioia che potrebbe sembrare fuori luogo in quasi qualsiasi altro contesto.

Adesso possiamo concludere questa indagine con la terza regola sul tempo

libero di qualità.

**Regola n. 3 del tempo libero:**  
dedicatevi ad attività che  
comportino interazioni sociali  
strutturate e inserite nel mondo  
reale.

## Il Rinascimento del tempo libero

The Mouse Book Club fornisce un buon esempio del complesso rapporto che intercorre tra tempo libero di qualità e tecnologia digitale.[\[35\]](#) Chi entra a far parte di quest'associazione, riceve, quattro volte all'anno, una selezione a

tema di libri classici e di racconti brevi. La collezione dell'estate 2017, per esempio, aveva per tema il "dono" e comprendeva: *Il dono dei Magi* di O. Henry, *Il principe felice* di Oscar Wilde e una selezione di tre racconti di Natale russi a opera di Tolstoj, Dostoevskij e Čechov.

A differenziare quest'associazione da altre simili sono gli stessi libri, che sono stampati apposta in un formato simile per dimensioni a uno smartphone. È una scelta precisa. La filosofia alle spalle di un Mouse Book è che si può infilare in tasca, accanto al cellulare. Ogni volta che senti il bisogno di prendere il telefono per distrarti un po', puoi invece

prendere un Mouse Book e leggere qualche pagina per un'esperienza più arricchente. L'obiettivo della compagnia è “rendere la letteratura portatile”.[\[36\]](#) E dei loro dispositivi portatili per l'intrattenimento amano sottolineare che “la batteria non si esaurisce mai, lo schermo non si rompe, non suonano, non trillano, non vibrano”.

Come gli altri esempi di tempo libero di qualità presentati in questo capitolo, un Mouse Book è insolentemente analogico. È un oggetto fisico che richiede uno sforzo (cognitivo) per ricavarne un valore, che però si rivela più importante e duraturo del picco glicemico di una distrazione digitale di

poco conto. Forse può sembrare che questi esempi contrappongano il tempo libero di qualità alle nuove tecnologie ma, come accennato prima, la realtà è più complessa. Da uno sguardo più attento al progetto del The Mouse Book Club appare evidente come la sua esistenza si basi su alcune innovazioni tecnologiche.

Stampare libri richiede l'investimento di un capitale. I cofondatori David Dewane e Brian Chappell hanno raccolto i fondi necessari con una campagna su Kickstarter da cui hanno ricavato oltre 50.000 dollari da più di mille finanziatori. Un'altra caratteristica del The Mouse Book Club è che

accompagna i lettori a capire e a discutere di libri, accrescendo così il valore dell'esperienza di lettura. Per farlo, la compagnia ha aperto un blog sul quale i curatori affrontano i temi che emergono dall'ultima selezione di libri e realizza alcuni podcast per affrontare più nello specifico alcuni argomenti. (Il podcast più recente è un'intervista su Montaigne a Philippe Desan, un noto docente di letteratura dell'Università di Chicago.) Al momento, inoltre, la compagnia sta realizzando un sistema per permettere agli iscritti che vivono in prossimità gli uni degli altri di incontrarsi e organizzare veri e propri gruppi di lettura.

The Mouse Book Club offre un'esperienza analogica di alta qualità, ma non potrebbe esistere senza molte innovazioni tecnologiche introdotte nell'ultimo decennio. Sottolineo questo aspetto per allontanare l'idea che per apprezzare un tempo libero di qualità sia necessario un ritorno nostalgico a un'epoca pre-Internet. Al contrario, Internet rende possibile una sorta di *Rinascimento del tempo libero* perché offre un ventaglio di possibilità più ampio di quanto sia mai stato in precedenza. E lo fa principalmente in due modi: aiutandoci a trovare comunità di persone che condividano i nostri interessi e fornendo un facile accesso a informazioni altrimenti non sempre



un'apparente circolarità. Per evitare che la nostra energia venga prosciugata da abitudini digitali di scarso valore, è importante prima di tutto cominciare a dedicare il nostro tempo libero ad attività creative di alta qualità che riescano a riempire il vuoto che in precedenza riuscivamo a ignorare bighellonando sui dispositivi digitali. Ma abbiamo visto anche che gli strumenti digitali ci aiutano a coltivare tempo libero di qualità. Sembra quindi che io stia consigliando di utilizzare la nuova tecnologia proprio per evitare la nuova tecnologia.

Ma il circolo s'interrompe facilmente. Occorre evitare l'interazione passiva

con lo schermo come forma principale di svago. Vi chiedo di sostituire questa attività dedicando il vostro tempo libero a obiettivi migliori, molti dei quali realizzabili principalmente nel mondo fisico. Così la tecnologia digitale è ancora presente, ma subordinata a un ruolo di sostegno: aiutarvi a cominciare o a portare avanti le attività del tempo libero, ma senza essere la fonte primaria di svago in sé. Se trascorri un'ora a guardare videoclip buffi su YouTube, ti ritroverai prosciugato delle tue energie, mentre – e parlo per esperienza – servirsi di YouTube per imparare a sostituire la ventola del bagno può essere un ottimo punto di partenza per trascorrere un pomeriggio soddisfacente

di lavori fai-da-te.

Un punto essenziale del minimalismo digitale è che la nuova tecnologia, se adoperata con attenzione e consapevolezza, contribuisce a una vita migliore più di quanto possano fare la scelta di boicottare la tecnologia o un utilizzo compulsivo e distratto. Non deve sorprenderci, quindi, che quest'idea generale si applichi qui alla discussione su come coltivare del tempo libero di qualità.



Secondo Aristotele, il tempo libero di qualità è fondamentale per una vita ben vissuta. A partire da questa

considerazione, nel capitolo ho indicato tre regole importanti per raggiungere risultati di alta qualità. Poi abbiamo esaminato la considerazione finale secondo cui, anche se queste attività sono principalmente analogiche, perché funzionino al meglio spesso è importante abbinarle a un uso strategico della tecnologia.

Come per gli altri capitoli della seconda parte di questo libro, concluderò l'argomento del tempo libero con una selezione di pratiche concrete che spero possano essere d'aiuto per approfondire il tema. Non vogliono certo essere un programma passo passo per migliorare

l'organizzazione del tempo libero, ma piuttosto fornire un esempio del tipo di attività utile ad applicare le idee di Aristotele sulla felicità.

**Pratica: sistemate o costruite qualcosa ogni settimana**

All'inizio del capitolo ho parlato di Pete Adeney (Mr Money Mustache), l'ex ingegnere che ha raggiunto l'indipendenza finanziaria in giovane età. Scandagliando l'archivio del blog di Pete, forse vi capiterà di leggere un

post molto interessante datato aprile 2012, dedicato agli esperimenti di Pete con la saldatura.

Pete racconta che la propria Odissea personale è cominciata nel 2005, quando era impegnato a costruire una casa su misura. (Come i fan più fedeli di Mr Money Mustache sanno, Pete per alcuni anni ha diretto una piccola società di costruzioni, dopo aver lasciato il lavoro come ingegnere.) La casa che Pete stava costruendo aveva un design moderno, così Pete aveva deciso di integrare tra gli arredi e i decori alcune opere in metallo realizzate su misura, tra cui una bellissima ringhiera in acciaio accanto alle scale.

A Pete era sembrata una bella idea fino a quando non aveva ricevuto il preventivo per il lavoro: erano 15.800 dollari e Pete aveva un budget di soli quattromila dollari. “Accidenti! Se quest’uomo si fa pagare settantacinque dollari all’ora, è segno che devo imparare a farlo da solo” ricorda di aver pensato Pete.[\[37\]](#) “Quanto potrà essere difficile?” La risposta di Pete è stata: *non molto difficile*.

Come spiega nel post, Pete ha acquistato una smerigliatrice, una troncatrice, una visiera, guanti da lavoro e una saldatrice a filo continuo alimentata a 120 volt che, come spiega, è sicuramente lo strumento di saldatura

più facile da imparare a usare. Poi ha scelto alcuni progetti semplici, guardato qualche tutorial su YouTube e si è messo al lavoro. Poco tempo dopo, Pete è diventato un saldatore esperto, non un mastro artigiano, ma abbastanza bravo da riuscire a risparmiare migliaia di dollari di manodopera e pezzi. (Peter spiega che non sarebbe in grado di costruire una “sinuosa supercar” ma riuscirebbe certamente ad assemblare “una graziosa dune buggy in stile Mad Max”.) Dopo aver realizzato la ringhiera (spendendo molto meno dei 15.800 dollari del preventivo), Pete ha costruito una ringhiera simile per una terrazza sul tetto di una casa vicina. Poi ha cominciato a realizzare cancelli in ferro

per giardini e portapiante insoliti. Ha costruito un portabagagli in legno per il proprio pick-up e una serie di strutture per rinforzare e raddrizzare vecchie fondamenta e pavimenti nelle abitazioni storiche del quartiere. Mentre Pete scriveva il post dedicato alle opere di saldatura, una staffa di metallo della porta del garage si è rotta e lui l'ha sistemata con facilità.

Pete è un esempio di persona *pratica*, nel senso che si trova a proprio agio nell'acquisire nuove competenze pratiche se necessario. C'è stato un tempo in cui in America quasi tutti erano persone pratiche. Chi viveva in un'area rurale, per esempio, doveva imparare a

riparare e a costruire oggetti: non c'era Amazon Prime pronta a consegnarti un nuovo oggetto in sostituzione di quello rotto, né un professionista approvato da Yelp disponibile a raggiungerti a casa per le riparazioni. Matthew Crawford racconta che il catalogo dell'azienda di vendita per corrispondenza Sears includeva diagrammi in scala ingrandita delle parti che componevano tutti i loro apparecchi e prodotti meccanici. “Veniva dato per scontato che i clienti richiedessero quel tipo di informazioni” scrive.[\[38\]](#)

La praticità oggi è più rara per la semplice ragione che per molti di noi non è più essenziale nella vita

professionale o domestica. Il cambiamento ha pro e contro. Il vantaggio principale ovviamente è che così abbiamo molte ore libere in più che possiamo utilizzare meglio. Riparare qualcosa di rotto è entusiasmante, ma se siamo costantemente impegnati a riparare oggetti, diventa noioso. Gli economisti direbbero anche che la specializzazione dà risultati migliori. Se siete un avvocato per voi sarà meglio, da un punto di vista economico, dedicare del tempo a specializzarvi per diventare un avvocato migliore e poi utilizzare parte del denaro in più che guadagnate per pagare persone specializzate nell'aggiustare cose che si rompono.

Ma ottimizzare l'efficacia personale ed economica non è l'unico obiettivo importante. Come abbiamo visto in precedenza, apprendere e applicare nuove capacità è un aspetto importante del tempo libero di qualità. Se riuscite a raggiungere un certo grado di praticità, quindi, potete dedicarvi a questo tipo di attività soddisfacente. Non vi chiedo certo di trasformarvi in Pete Adeney che, come abbiamo visto prima, ha un'infinità di tempo da dedicare a simili risultati. L'obiettivo è che per voi diventi abituale dedicarvi a semplici riparazioni e apprendere e realizzare progetti da voi ideati.



Il modo migliore per diventare più pratici è acquisire una nuova capacità e applicarla alla riparazione o alla costruzione di qualcosa e poi ripetere. Cominciate con qualche progetto facile che vi permetta di seguire istruzioni passo passo più o meno direttamente. Una volta che vi riesce bene, dedicatevi a compiti più complessi che vi richiedano di modificare e adattare leggermente le istruzioni. Per essere più concreti, ecco una lista di progetti semplici che ho in mente per chi non si è mai dedicato alle riparazioni. Ogni esempio si riferisce a qualcosa che è possibile imparare e realizzare in un fine settimana (parlo per esperienza diretta mia o di altre persone che

conosco).

- Cambiare l'olio alla macchina.
- Installare una nuova lampada a soffitto.
- Imparare le basi di una nuova tecnica su uno strumento che già suonate (per esempio, chi suona la chitarra può apprendere il Travis picking).
- Capire come calibrare con precisione il braccio del giradischi.
- Costruire una testiera del letto personalizzata, con legno di alta qualità.
- Avviare un orto.

Come potete osservare, nessuno di

questi progetti è digitale. Certo, imparare a usare un nuovo programma per computer o un nuovo gadget tecnologico dà soddisfazione, però quasi tutti noi trascorriamo già troppo tempo a spostare icone e simboli su uno schermo. Il tempo libero di cui stiamo parlando deve attingere alla nostra forte spinta istintuale verso la manipolazione degli oggetti nel mondo fisico.

Se vi domandate dove potete apprendere le competenze necessarie per realizzare progetti semplici come quelli elencati sopra, la risposta è facile. Quasi tutte le persone pratiche con cui ho parlato consigliano lo stesso riferimento per trovare istruzioni facili e

rapide: YouTube. Per ogni progetto, su YouTube troverete moltissimi video di istruzioni. Alcuni sono più interessanti di altri ma, a mano a mano che acquisirete fiducia in voi stessi, non avrete bisogno di istruzioni precise: qualche passo che vi metta sulla strada giusta sarà più che sufficiente.

Vi consiglio di dedicarvi ad apprendere e applicare una nuova competenza ogni settimana, per un periodo di sei settimane. Cominciate con progetti facili come quelli suggeriti in precedenza, ma non appena sentite che diventano troppo semplici, aumentate il grado di difficoltà e i passaggi necessari.

Al termine dell'esperimento di sei settimane, forse non sarete ancora pronti per riassemblare il motore della vostra Honda, ma avrete raggiunto un discreto stadio iniziale. In altre parole, avrete le competenze sufficienti per accorgervi che siete capaci di imparare cose nuove e che vi piace farlo. Se siete come la gran parte delle persone, questo corso intensivo di sei settimane susciterà in voi un'inclinazione tenace e gratificante a sporcarvi le mani.

**Pratica: programmate in anticipo i momenti che**

# dedicherete al tempo libero di bassa qualità

Qualche anno fa, il pioniere della Silicon Valley Jim Clark è stato intervistato nel corso di un incontro organizzato all'Università di Stanford. A un certo punto dell'intervista, si è arrivati all'argomento dei social media. La reazione di Clark è stata inaspettata considerando la formazione e l'attività nel settore tecnologico dell'imprenditore: “Proprio non mi piacciono i social network.”[\[39\]](#) Per spiegare meglio una simile avversione, Clark racconta di un'esperienza particolare, quando faceva parte di un

comitato scientifico insieme a un dirigente nell'ambito dei social media:

Il dirigente parlava in toni entusiastici delle persone che trascorrono dodici ore al giorno su Facebook [...], così gli ho rivolto una domanda: “Lei ritiene che quel ragazzo che trascorre dodici ore al giorno su Facebook sia in grado di fare ciò che ha fatto lei?”[40]

Con questa domanda Clark ha messo il dito nella piaga principale che affligge la visione utopistica promossa dai maggiori sostenitori del Web 2.0. Strumenti come Facebook e Twitter vengono pubblicizzati evidenziando le attività positive che rendono possibili, come la connessione con gli altri e l'espressione personale. Ma come rivela

l'entusiasmo del collega di Clark nel comitato scientifico, per i grandi conglomerati dell'economia dell'attenzione, questi vantaggi sono come la sorpresa nei sacchetti delle patatine: qualcosa che stuzzica l'attenzione e ci spinge ad attivare l'app; a quel punto è tutto finalizzato all'obiettivo principale, cioè consumare quanti più minuti possibili del nostro tempo e della nostra attenzione a scopo di profitto. (Si veda la prima parte del libro per approfondire l'argomento di come questi servizi riescano a sfruttare le nostre vulnerabilità psicologiche per realizzare l'obiettivo.)

Come nota Clark, a prescindere dai

benefici immediati che i servizi possono offrire agli utenti, l'impatto sulla produttività e sulla soddisfazione personale dev'essere molto negativo, se tutto ciò che gli utenti finiscono per fare è usare quel servizio. In altre parole, non è possibile costruire un impero miliardario come Facebook, se ogni giorno si sprecano parecchie ore utilizzando servizi come Facebook.

Il contrasto tra i benefici che l'economia dell'attenzione ci offre e la principale missione del settore, ossia divorare il nostro tempo libero, si rivela particolarmente problematica se abbiamo l'obiettivo di coltivare del tempo libero di qualità. È così facile

avere la buona intenzione di dedicarsi la sera a qualche attività interessante e poi, diverse ore di sequenze di click e video-abbuffate più tardi, renderci conto di aver perso ancora una volta l'occasione per farlo.

Una soluzione diretta al problema sarebbe smettere di ricorrere a queste distrazioni appositamente progettate. Se deciderete di immergervi più a fondo nella filosofia minimalista illustrata nel libro, la scelta potrebbe essere proprio questa. Una decisione drastica, però, sarebbe come fare il passo più lungo della gamba. All'inizio del capitolo abbiamo visto come se ci dedichiamo, *prima di tutto*, a coltivare tempo libero

di qualità, sarà più facile *poi* limitare le distrazioni digitali di bassa qualità. Partendo da queste basi, voglio proporre una soluzione più semplice, per la quale non è necessario smettere di utilizzare servizi e siti web, ma che tuttavia vi permetterà di ritagliarvi del tempo libero di qualità. Ha anche il vantaggio, come vedremo tra poco, di essere un'idea che terrorizza le aziende dei social media.



Ecco il mio suggerimento: *programmate in anticipo i momenti che dedicherete al tempo libero di bassa qualità. Calcolate cioè quali sono i momenti specifici in cui vi concederete di*

navigare sul web, di controllare i social media e di guardare qualche video in streaming. In quei momenti, tutto è concesso. Se volete abbuffarvi di video su Netflix mentre fate una diretta che vi ritrae mentre navigate su Twitter, va benissimo. Ma, al di fuori di questi momenti, rimanete offline.

Una simile strategia funziona bene per due motivi. Prima di tutto, limitando l'utilizzo dei servizi che catturano la vostra attenzione a momenti ben definiti, proteggete il tempo libero che vi resta per dedicarlo ad attività più importanti. Senza poter accedere allo schermo come al solito, per riempire il tempo libero vi dedicherete ad attività di qualità.

La seconda ragione per cui questa strategia funziona bene è che non ci chiede di rinunciare del tutto alle distrazioni di bassa qualità. L'astensione attiva sottili strategie psicologiche. Se decidiamo, per esempio, di evitare tutte le attività online nel tempo libero, potremmo dover scendere a compromessi per questioni minori ed eccezioni. La parte della nostra mente che è scettica rispetto al nuovo entusiasmo nei confronti della disconnessione dal digitale si servirà delle eccezioni per minare la nostra determinazione. Così indeboliti, il nostro impegno si sgretolerà poco alla volta e ci ritroveremo nuovamente a utilizzare i servizi digitali

compulsivamente e senza limitazioni.

Se invece confiniamo questi comportamenti a momenti specifici, sarà più difficile per la parte scettica della nostra mente metterci in dubbio. Non rinunciamo a nulla, né perdiamo importanti informazioni: semplicemente siamo più consapevoli dei momenti in cui impieghiamo il nostro tempo libero per attività di bassa qualità. È difficile pensare che un vincolo tanto ragionevole sia insostenibile, e per questo motivo è più probabile riuscire a rispettarlo.

Inizialmente, nell'applicare questa strategia, non preoccupatevi di quanto tempo dedicate alle attività di bassa qualità. Va bene riservare, in un primo

momento, buona parte delle nostre serate e dei fine settimana a questo tipo di divertimento. La severità dei limiti crescerà, naturalmente, a mano a mano che raggiungerete obiettivi di qualità sempre più elevata.

L'aspetto di questa pratica che terrorizza le compagnie di social media è che in questo modo apprendiamo per esperienza che, anche dopo aver ridotto notevolmente il tempo che trascorriamo utilizzando questi servizi, non ci sembrerà di aver perso poi molti benefici. Ritengo che la maggior parte delle persone che utilizza regolarmente i social media possa trarre il maggior valore da questi servizi in un periodo di

tempo breve, che va dai venti ai quaranta minuti di utilizzo alla settimana. Ecco perché anche limitazioni orarie severe non vi daranno la sensazione di perdere qualcosa di importante. Le compagnie che gestiscono i social media ricevono un duro colpo da questa scelta, perché il loro modello di business dipende dal fatto che noi trascorriamo quanto più tempo possibile utilizzando i loro prodotti. Ecco perché nel promuovere i propri prodotti, preferiscono focalizzarsi sul *perché* utilizzarli piuttosto che sul *come*. Se le persone si fermano a riflettere con attenzione sull'ultima domanda, solitamente ammettono che trascorrono troppo tempo

online. (Vedremo meglio questo aspetto nel capitolo successivo.)

Ecco le ragioni della sorprendente efficacia di questa semplice strategia. Se cominciate a definire alcuni limiti per le distrazioni di bassa qualità (senza sentirli come una rinuncia) e arricchite il maggior tempo libero adesso a vostra disposizione con alternative di qualità (che vi danno molta più soddisfazione), presto comincerete a chiedervi come sia stato possibile tollerare di trascorrere così tanto tempo libero guardando passivamente lo schermo.

# Pratica: unitevi a un gruppo

Benjamin Franklin che, per natura, era una persona gregaria, comprendeva per istinto quanto abbiamo affermato in precedenza sull'importanza delle interazioni sociali strutturate. Agire di conseguenza, però, ha richiesto molto impegno a uno dei padri fondatori che firmarono la Dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti. Quando Franklin ritornò da Londra a Philadelphia, nel 1726, si trovò a fare i conti con una vita sociale misera. Cresciuto a Boston, Franklin non aveva legami familiari in quella che poi

diventò la sua città d'adozione. Lo scetticismo che nutriva nei confronti dei dogmi religiosi, inoltre, lo privava della possibilità di unirsi a una comunità di chiesa. Senza perdersi d'animo, decise che avrebbe dato vita da zero all'organizzazione sociale che desiderava.

Nel 1727 Franklin creò un'associazione chiamata Junto, che nella propria autobiografia descrisse con queste parole:

Avevo riunito la maggior parte degli uomini istruiti che conoscevo per formare un Circolo, al quale fu da noi dato il nome di Junto e che aveva per oggetto di istruirci scambievolmente; ci

incontravamo la sera di ogni venerdì. Il regolamento che gli diedi richiedeva che ogni socio, a turno, proponesse una o più questioni di morale, politica o di scienze naturali, perché fossero discusse in assemblea; e che ogni tre mesi ognuno leggesse un saggio scritto di proprio pugno su un argomento a scelta.[41]

Ispirato da queste riunioni, Franklin creò un programma in cui i membri del Junto contribuivano fornendo fondi per l'acquisto di libri che tutti potessero leggere. Il modello ebbe tanto successo che si espanse oltre gli incontri del venerdì sera e nel 1731 Franklin arrivò a scrivere l'atto costitutivo della Library Company of Philadelphia, una delle prime biblioteche americane per

abbonati.

Nel 1736 Franklin fondò la Union Fire Company, una delle prime organizzazioni di pompieri volontari in America, molto utile se si pensa all'elevato rischio di diffusione degli incendi tipico delle città del periodo coloniale. Nel 1743 crebbe l'interesse di Franklin per la scienza, e così fondò l'American Philosophical Society (che esiste ancora oggi), per mettere efficacemente in contatto le migliori menti scientifiche del Paese.

Gli sforzi compiuti da Franklin nel dar vita a nuove organizzazioni sociali gli permisero di sviluppare i contatti necessari per entrare a far parte di

associazioni già esistenti. Per esempio, nel 1731 Franklin fu invitato a unirsi alla loggia massonica locale, conquistando nel 1734 il grado di Gran maestro, con una rapida ascesa che testimonia la dedizione rivolta al gruppo.

L'aspetto forse più sorprendente è che quel periodo di fervida attività sociale si colloca prima del pensionamento avvenuto nel 1747, con cui Franklin si congedò dai propri impegni come tipografo ed editore. Franklin definisce quella data il punto di svolta, in seguito al quale si è potuto infine dedicare *seriamente* al proprio tempo libero.



Franklin è uno dei più grandi socializzatori di tutta la storia americana. L'impegno nel favorire attività e interazioni strutturate con altre persone è stato per Franklin fonte di grandi soddisfazioni o, secondo una prospettiva più pragmatica, ha fornito le basi per il suo successo imprenditoriale e in seguito politico. Pochi sono in grado di eguagliare l'energia che Franklin ha investito nella socialità, ma tutti noi possiamo trarre una lezione importante dal suo approccio a un tempo libero di qualità: *associarsi*.

Franklin sentiva il bisogno di partecipare a gruppi, organizzazioni,

logge e associazioni di volontariato; era interessato e pronto a impegnarsi per ogni organizzazione che riunisse persone interessanti per scopi utili. Come abbiamo visto, se non trovava l'organizzazione a lui congeniale, Franklin la creava da zero. La strategia ha funzionato. Franklin arrivò a Philadelphia come un completo sconosciuto e vent'anni dopo era diventato uno dei cittadini più rispettati e ricercati della città, oltre che uno dei più impegnati. L'apatia e la noia non erano compagne della vita frenetica di quell'uomo.

È importante tenere bene a mente la lezione sulla partecipazione che

Franklin ci ha lasciato. Può capitare di lasciarsi sopraffare dalle seccature o dalle difficoltà che insorgono quando individui diversi si riuniscono per raggiungere un obiettivo comune. Simili ostacoli sono una comoda scusa per evitare di lasciare l'ambiente conosciuto della famiglia e degli amici più cari, ma Franklin ci insegna che è importante superare questi timori. Unitevi ad altre persone, direbbe Franklin, e occupatevi solo in seguito di tutto il resto. Non importa che si tratti di una lega sportiva locale, un comitato presso il centro religioso di zona, un gruppo locale di volontariato, dell'associazione genitori insegnanti, di un gruppo di social fitness o di un club per i giochi di ruolo: poche

cose riescono a offrire gli stessi vantaggi di una relazione con i propri concittadini. Per cui alzatevi, uscite e cominciate a raccogliere questi benefici nella vostra comunità.

## Pratica: definite e seguite un piano per il tempo libero

In ambito lavorativo molte persone che raggiungono risultati importanti pianificano le proprie attività strategicamente e meticolosamente. Definiscono che cosa vogliono ottenere su differenti scale temporali e

ricondono ambizioni di alto livello a una serie di azioni quotidiane. Per quanto mi riguarda, ho applicato questo tipo di strategie professionali per anni e poi raccolto le mie esperienze in alcuni scritti.\*\* Adesso propongo di applicare lo stesso approccio al tempo libero. In altre parole, vi chiedo di organizzare strategicamente il tempo libero.

Se nel tempo libero vi dedicate ad attività di scarsa qualità, allora l'idea di una strategia potrebbe sembrarvi assurda: quale tipo di pianificazione è necessaria per navigare sul web o guardare svariate puntate di serie tv su Netflix? Ma per chi sceglie di dedicarsi a del tempo libero di qualità, i vantaggi

di un approccio strategico sono più ovvi, dal momento che questo tipo di attività richiede un'organizzazione più complessa. Senza un approccio ponderato al tempo libero di qualità, è facile che l'impegno a raggiungere questi obiettivi si perda a causa degli attriti della vita quotidiana.

A partire da simili considerazioni, vi suggerisco di organizzare quest'ambito della vita con un approccio su due livelli che si struttura in un piano *stagionale* per il tempo libero e in un piano *settimanale* per il tempo libero. Vediamoli entrambi.

# Il programma stagionale per il tempo libero

Un programma stagionale per il tempo libero si organizza tre volte all'anno: al principio dell'autunno (ai primi settembre), all'inizio dell'inverno (gennaio) e nei primi giorni dell'estate (primi di maggio). Apprezzo la programmazione stagionale perché sono un accademico e così l'organizzazione è in armonia con il calendario universitario. Chi lavora nel mondo delle imprese potrebbe preferire una programmazione trimestrale, che offre comunque ottimi risultati. È possibile ripartire l'anno solare in diversi modi,

anche se adesso seguirò la ripartizione quadrimestrale.

Un buon programma stagionale è caratterizzato da *obiettivi* e *abitudini* che ci proponiamo di rispettare nel periodo stabilito. Accanto agli obiettivi è importante indicare le strategie che ci permetteranno di raggiungerli. Le abitudini sono regole comportamentali che intendiamo seguire nel corso della stagione. Nel programma stagionale di cui parliamo, obiettivi e abitudini sono finalizzati a coltivare un tempo libero di qualità.

Ecco un esempio di obiettivo ben strutturato che potremmo trovare in un programma stagionale per il tempo

libero:

**Obiettivo:** imparare a suonare con la chitarra ogni brano che compone il lato a dell'album *Meet the Beatles!*

**Strategie:**

- Cambiare le corde e accordare la chitarra, trovare gli accordi per i brani, stamparli e inserirli ordinatamente in cartellette di plastica.
- Riprendere l'abitudine di esercitarsi regolarmente a suonare la chitarra.
- Come incentivo, organizzare

un Beatles party a novembre, in cui suonare i brani imparati (convincere Linda a cantare).

Si noti come l'obiettivo sia stato descritto nei dettagli. Se nel compilare il programma scrivessimo, per esempio, un generico "suonare la chitarra con maggiore regolarità", le probabilità di successo diminuirebbero, perché l'obiettivo sarebbe vago e facilmente ignorabile. Invece così abbiamo individuato un risultato concreto, che risponde a criteri chiari e definiti in base ai quali possiamo dire di averlo raggiunto. L'obiettivo inoltre è ragionevole, nel senso che è molto

probabile riuscire a completarlo in una stagione. Nel perseguire questo obiettivo, certamente dovremo applicarci per rispettare l'impegno più vago di suonare la chitarra con maggiore regolarità.

Si noti inoltre che tra le strategie per raggiungere l'obiettivo è previsto un incentivo: l'organizzazione di una festa per cui sarà necessario aver imparato i brani. Non è obbligatorio, ma è sempre utile fissare una scadenza, quando possibile. Infine, come vediamo, non siamo stati troppo specifici riguardo all'organizzazione dei dettagli. Nell'obiettivo abbiamo stabilito di esercitarci con regolarità, senza però

indicare il momento e la durata di ogni sessione. È meglio definire i dettagli della pianificazione durante la programmazione settimanale, come vedremo in seguito.

Continuiamo osservando qualche esempio di abitudini che possono caratterizzare un programma stagionale del tempo libero:

**Abitudine:** durante la settimana, limitare il tempo libero di bassa qualità a un'ora la sera.

**Abitudine:** ogni sera, leggere qualcosa prima di andare a dormire.

**Abitudine:** partecipare a un evento culturale a settimana.

Ogni abitudine descrive una regola comportamentale e non definisce un obiettivo in particolare, ma un impegno di fondo a dedicarsi a un tempo libero di qualità.

Il confine tra abitudini e obiettivi è sfumato. Negli esempi indicati, avremmo potuto aggiungere “suonare la chitarra due volte alla settimana” tra le abitudini, invece di stabilire l’obiettivo a tema Beatles. In maniera simile, potremmo sostituire l’abitudine “leggere ogni sera” con l’obiettivo di leggere entro la fine della stagione una lista precisa di libri, proposito che ci richiederebbe di leggere ogni giorno.

Nella definizione di obiettivi e

strategie non si può evitare una certa porosità dei confini, ma questo aspetto non dovrebbe preoccuparci molto. Un buon programma stagionale per il tempo libero è caratterizzato da un numero ridotto di obiettivi interessanti e motivanti cui si aggiungono alcune abitudini malleabili per mantenere comportamenti di qualità. A prescindere dalla categoria cui attribuiamo le singole idee, è importante proporsi idee ragionevoli ed equilibrate.

**Il programma  
settimanale per il tempo**

# libero

All'inizio di ogni settimana dovrete dedicare qualche momento a rivedere il piano stagionale per il tempo libero. A partire da qui, stabilite un piano per integrare le attività del tempo libero negli impegni settimanali. Per ogni obiettivo del piano stagionale, definite quali azioni potete intraprendere durante la settimana che vi avvicinino all'obiettivo, e poi è fondamentale che stabiliate esattamente quando vi dedicherete alle attività.

Prendiamo ancora una volta l'obiettivo di imparare a suonare alcuni pezzi dei Beatles con la chitarra. Il

piano settimanale è l'occasione per definire con esattezza i momenti che dedicheremo all'esercizio musicale. Diciamo, per esempio, che ci alleniamo in palestra lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7:30 alle 8:30, prima di andare al lavoro. Potremmo quindi decidere che per la settimana entrante utilizzeremo l'orario tra le 7:30 e le 8:30 del martedì e del giovedì per suonare. Magari in un'altra settimana questo orario non andrà bene, e capiremo di avere invece la possibilità di suonare in orario serale.

Se avete già l'abitudine di formulare programmi settimanali dettagliati (cosa che raccomando vivamente), potete limitarvi a integrare il piano settimanale

per il tempo libero nel vostro metodo organizzativo. Più i programmi per il tempo libero diventano parte della vostra organizzazione abituale – perché non li percepiate come uno sforzo in più – più è probabile che riuscirete a seguirli con successo.

Alla fine, quando avrete definito come organizzarvi, trovate un po' di tempo per rileggere le abitudini del piano stagionale, per non dimenticare gli impegni che avete deciso di prendere. Può inoltre essere d'aiuto riflettere su come avete applicato le abitudini durante la settimana appena trascorsa. Alcune persone decidono di tenere alcune semplici schede settimanali di

valutazione per capire se riescono a seguire le regole. Poi esaminano le schede alla fine della settimana. L'obiettivo è duplice. Prima di tutto, sapere che a breve esaminerete le vostre performance vi motiva a mantenere le buone abitudini. In secondo luogo, il momento di riflessione vi aiuta a individuare eventuali problemi che potreste aver bisogno di risolvere. Se vi capita spesso di non riuscire a mantenere una certa abitudine, a prescindere da tutti i vostri sforzi, forse c'è qualcosa che non funziona nell'abitudine che avete deciso di seguire.



Forse siete preoccupati al pensiero che organizzare sistematicamente il tempo libero vi privi della spontaneità e del relax di cui avete bisogno dopo aver soddisfatto gli obblighi professionali e familiari. Voglio mostrarvi che non avete motivo di preoccuparvi. La definizione del piano settimanale per il tempo libero richiede solo qualche minuto ed è poco probabile che programmare in anticipo attività di alta qualità vi privi di spontaneità.

Ho inoltre notato che se si comincia a riflettere intenzionalmente e a programmare il proprio tempo libero, poi si riesce a trovare più spazio per le attività che ci interessano. Il rituale del

programma settimanale può stimolarvi a ricercare più opportunità per il tempo libero. Se, per esempio, vi accorgete che giovedì non avete molti impegni, potreste decidere di smettere di lavorare alle 15:30 e programmare un'escursione a piedi prima di cena. È più raro cogliere questo tipo di opportunità quando non si pianifica in anticipo. In altre parole, se organizziamo meglio il tempo libero, aumenteranno le occasioni di relax durante la settimana.

Nel motivare questo approccio, voglio sottolineare ancora una volta la tesi presentata nel capitolo: nel tempo libero si sopravvaluta l'importanza di riposare senza compiere alcuna attività.

Nel bel mezzo di una giornata di lavoro, o dopo una mattinata particolarmente impegnativa dedicata alla cura dei figli, è facile cedere alla tentazione di non voler fare nulla e trascorrere del tempo senza attività organizzate, senza aspettative e senza impegnarsi in nulla al di fuori di ciò che cattura la nostra attenzione un momento dopo l'altro. Quelle che potremmo chiamare "sessioni di decompressione" hanno un senso, ma le gratificazioni che offrono sono attenuate, perché spesso degenerano in attività di bassa qualità, come lo scorrere distrattamente pagine web sul telefono e il guardare svogliatamente serie TV per ore. Per le molte e diverse ragioni che abbiamo

visto in queste pagine, investire energia in attività impegnative ma valide ci restituisce invece ricompense sempre più ricche.

\* Per chi è interessato chiarisco che la tesi di fondo del movimento FI 2.0 è che se riusciamo a ridurre drasticamente le spese, otteniamo due vantaggi: (1) possiamo risparmiare denaro in tempi molto più rapidi (di solito si parla di un tasso di risparmio del 50-70%) e (2) non è necessario risparmiare molto per raggiungere l'indipendenza finanziaria, in quanto le spese da soddisfare sono più basse. Se per esempio ci occorrono 25.000 euro di stipendio netto per vivere comodamente, allora risparmiare 700.000 euro in un fondo a basso costo probabilmente coprirà queste spese (con aggiustamenti secondo l'inflazione) per

decenni. Ora prendiamo una giovane coppia con due buoni stipendi che generano circa 90.000 euro di stipendio all'anno. Dal momento che alla coppia sono necessari 25.000 euro per vivere, può risparmiare 65.000 euro all'anno. Supponendo un tasso di crescita annuale del 5-6%, la coppia raggiungerebbe l'obiettivo in otto o nove anni. Se cominciasse a risparmiare così intorno ai trent'anni, finiremmo per essere finanziariamente indipendenti a circa quarant'anni. Naturalmente, i sostenitori di FI 2.0 affermano che vivere secondo questo stile frugale sia una scelta meno drastica di quanto si potrebbe immaginare.

**\*\*** Per un esempio rappresentativo del mio pensiero su questo argomento, è possibile sfogliare l'archivio del mio blog in lingua inglese [calnewport.com/blog](http://calnewport.com/blog), dove sono disponibili molti articoli sulla programmazione settimanale e quotidiana.

Questi argomenti vengono affrontati in dettaglio nel mio libro precedente *Deep Work*.

1 Aristotele, *Etica Nicomachea*, Laterza, Bari 1999.

2 *Ibid.*

3 Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide*, Princeton University Press, Princeton, NJ 2017.

4 Setiya trae la frase “fonte di gioia interiore” dal racconto che John Stuart Mill fa della propria guarigione dalla depressione grazie alla bellezza della poesia, definita un’attività che si può intraprendere esclusivamente per la bellezza che racchiude in sé. Si veda Setiya, *Midlife* cit.

5 Harris, *Solitude* cit.

6 *Ibid.*

7 “Seek Not to Be Entertained”, Mr Money Mustache (blog), 20 settembre 2017, <http://www.mrmoneymustache.com/2017/09/20/seek-not-to-be-entertained/>.

8 “Introducing The MMM World Headquarters Building”, Mr. Money Mustache (blog), 2 agosto 2017, <http://www.mrmoneymustache.com/2017/08/02/introducing-the-mmm-world-headquarters-building/>.

9 “Seek Not”, Mr Money Mustache cit.

10 Liz Thames, intervista telefonica con l'autore, 20 dicembre 2017.

11 “Seek Not”, Mr Money Mustache cit.

12 Theodore Roosevelt, “The Strenuous Life”, discorso all’Hamilton Club, 10 aprile 1899, <https://www.bartleby.com/58/1.html>.

13 Arnold Bennett, *How to Live on 24 Hours a Day*, WM. H. Wise & Co., New York 1910.

14 *Ibid.*

15 *Ibid.*

16 *Ibid.*

17 *Ibid.*

18 Gary Rogowski, *Handmade: Creative Focus in the Age of Distraction*, Linden Publishing, Fresno 2017.

19 Rogowski, *Handmade* cit.

20 *Ibid.*

21 Matthew B. Crawford, “Shop Class as Soulcraft”, *New Atlantis*, n. 13 (estate 2006): pp. 7-24,  
<https://www.thenewatlantis.com/publications/shop-class-as-soulcraft>.

22 Rogowski, *Handmade* cit.

23 Dave McNary, “Settlers of Catan’ Movie, TV Project in the Works”, *Variety*, 19 febbraio 2015,

<https://variety.com/2015/film/news/settlers-of-catan-movie-tv-project-gail-katz-1201437121/>.

24 David Sax, *The Revenge of Analog: Real Things and Why They Matter*, PublicAffairs, New York 2017.

25 *Ibid.*

26 *Ibid.*

27 *Ibid.*

28 Matt Powell, “Sneakernomics: How ‘Social Fitness’ Changed the Sports Industry”, *Forbes*, 3 febbraio 2016,

<https://www.forbes.com/sites/mattpowell/2016/02/03/sneakernomics-how-social-fitness-changed-the-sports-industry/>.

29 “Lexicon”, F3,  
<https://f3nation.com/lexicon/>, visitato il 15  
aprile 2019.

30 “Where Is F3”, F3,  
<https://f3nation.com/workouts/>, visitato il 15  
aprile 2019.

31 “Find a Box”, CrossFit,  
<https://map.crossfit.com/>; “Number of  
Starbucks Stores Worldwide from 2003 to  
2017”, Statista,  
[https://www.statista.com/statistics/266465/n  
umber-of-starbucks-stores-worldwide/](https://www.statista.com/statistics/266465/number-of-starbucks-stores-worldwide/);  
Christine Wang, “How a Health Nut Created  
the World’s Biggest Fitness Trend”, CNBC,  
5 aprile  
2016 [https://www.cnbc.com/2016/04/05/how  
-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-  
fitness-domination.html](https://www.cnbc.com/2016/04/05/how-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-fitness-domination.html).

32 “Friday 171229”, Workout del giorno,  
CrossFit,

<https://www.crossfit.com/workout/2017/12/29#/comments>.

33 Steven Kuhn, “The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness” (tesi di laurea, Università statale dell’Illinois, 2013),

<https://ir.library.illinoisstate.edu/sta/1/>.

34 Glassman ha definito il CrossFit una “una religione amministrata da una banda di motociclisti” in diverse occasioni pubbliche, per esempio, Catherine Clifford, “How Turning CrossFit into a Religion Made Its Atheist Founder Greg Glassman Rich”, CNBC, 11 ottobre 2016,

<https://www.cnbc.com/2016/10/11/how-turning-crossfit-into-a-religion-made-its-founder-atheist-greg-glassman-rich.html>.

35 Per saperne di più sul the Mouse Book Club, <https://mousebookclub.com>.

36 “About”, campagna Kickstarter del Mouse Books,  
<https://www.kickstarter.com/projects/mouse-books/mouse-books-season-2>.

37 “Unlock Your Inner Mr. T – by Mastering Metal”, Mr Money Mustache (blog), 16 aprile 2012,  
<http://www.mrmoneymustache.com/2012/04/16/unlock-your-inner-mr-t-by-mastering-metal/>.

38 Crawford, “Soulcraft.” cit.

39 “Jim Clark in Conversation with John Hennessey”, video YouTube, 1:04:07, registrato il 23 maggio 2013, postato da “stanfordonline”, il 26 giugno 2013,  
<https://www.youtube.com/watch?v=gXuOH9B6kTM>.

40 *Ibid.*

41 Benjamin Franklin, *Vita di Beniamino*

*Franklin scritta da sé medesimo*, Barbera,  
Firenze 1869, [https://books.google.it/books?  
id=vT5TAcoG6rwC&printsec=frontcover&h  
l=it#v=onepage&q&f=false](https://books.google.it/books?id=vT5TAcoG6rwC&printsec=frontcover&hl=it#v=onepage&q&f=false).

# Capitolo 7

## **Unitevi alla Resistenza dell'attenzione**

### Davide contro Golia 2.0

Nel giugno del 2017 Facebook ha pubblicato una serie di post dal titolo

“Hard Questions” (Domande difficili). L’annuncio, scritto dal vicepresidente per le politiche pubbliche e le comunicazioni recitava “mentre le tecnologie digitali stanno trasformando il nostro modo di vivere, ci troviamo ad affrontare domande difficili”.<sup>[1]</sup> La serie, spiegava il vicepresidente, sarà un’opportunità per Facebook di spiegare il pensiero della compagnia in merito a tali questioni.

Nel periodo intercorso tra l’annuncio e l’inverno del 2018, Facebook ha pubblicato una quindicina di articoli di argomento vario. A giugno hanno analizzato il problema di come identificare i discorsi di incitamento

all'odio in una comunità globale. A settembre e ottobre la domanda riguardava quale ruolo gli annunci pubblicitari di Facebook avessero rivestito nelle elezioni presidenziali russe del 2016. A dicembre Facebook si è schierato contro i timori nei confronti delle tecnologie di riconoscimento facciale che il servizio utilizza per esempio per taggare le immagini. “La società umana spesso accoglie positivamente i vantaggi di un’innovazione mentre cerca di imbrigliarne il potenziale”[2] hanno scritto, prima di ricordare che nel 1888 c’erano persone preoccupate riguardo alla nuova tecnologia delle fotografie Kodak.

Allora avevo accolto con tiepido interesse la scelta di Facebook di comunicare più apertamente il proprio pensiero su argomenti simili, ma in generale non ero particolarmente interessato a questo esercizio di comunicazione aziendale. Almeno fino a quando non hanno pubblicato un articolo che affrontava una questione più interessante: “Il tempo che trascorriamo sui social media è dannoso per noi?” Scritto da due ricercatori che lavoravano per Facebook, David Ginsberg e Moira Burke, l’articolo che abbiamo esaminato velocemente in un capitolo precedente, quando abbiamo parlato di ciò che la scienza ci insegna a proposito dei danni e dei benefici che ci

portano i social media, si apre notando che “molte persone intelligenti si stanno interrogando su diversi aspetti di questa importante questione”.[\[3\]](#) A partire da questa realtà, gli autori esaminano la letteratura accademica per capire com'è possibile utilizzare i social media in maniera “positiva” e “negativa”, per arrivare alla conclusione che “secondo le ricerche, dipende tutto da come si utilizza la tecnologia”.[\[4\]](#)

Come vedremo, questo post rappresenta un cambiamento importantissimo nella narrazione che Facebook fa di sé, un passaggio che potrebbe rivelarsi molto rischioso per il colosso dei social media e forse segnare

l'inizio della fine dell'attuale momento di ubiquità culturale. Ancora più importante, come vedremo, il post rivela inavvertitamente una strategia efficace per riuscire a mantenere l'autonomia in un periodo in cui molte forze digitali intendono scalfirla.



Per capire meglio perché sostengo che Facebook abbia compiuto una scelta rischiosa, dobbiamo prima di tutto fare un passo indietro per comprendere l'economia dell'attenzione in cui opera. È importante sapere che l'espressione "economia dell'attenzione" descrive il settore che ricava profitti catturando l'attenzione dei consumatori per poi

rivenderla agli inserzionisti.[5] L'idea non è certo nuova. Il professore della facoltà di Legge della Columbia University e ricercatore tecnologico Tim Wu, che ha scritto un libro sull'argomento dal titolo *The Attention Merchants* (I mercanti dell'attenzione), rintraccia gli esordi di questo modello economico nel 1830,[6] quando l'editore Benjamin Day lanciò il *New York Sun*, il primo quotidiano popolare.

Fino ad allora gli editori avevano considerato i propri lettori come consumatori cui fornire un prodotto sufficientemente buono da convincere le persone a pagare per poterlo leggere. L'innovazione di Day fu comprendere

che i lettori potevano diventare il prodotto e gli inserzionisti i veri clienti. L'obiettivo diventò pertanto la vendita di quanti più minuti possibili dell'attenzione dei propri lettori agli inserzionisti. Per farlo Day abbassò il prezzo del *Sun* a un penny e inserì nel giornale più articoli che richiamassero l'attenzione di un pubblico popolare di lettori. “Fu il primo a concepire l'idea che è possibile radunare una folla non perché si è interessati al suo denaro”[7] ha spiegato Wu “ma perché è possibile rivendere quelle persone a qualcun altro che è desideroso di comprare la loro attenzione.”

Il modello di business prese piede,

innescando la guerra dei tabloid del XIX secolo. Fu quindi adottato dall'industria radiotelevisiva nel XX secolo, che lo spinse a un nuovo livello, perché le tecnologie massmediatiche emergenti erano in grado di radunare folle di dimensioni mai viste prima.

Non sorprende che quando l'utilizzo personale di Internet ha cominciato a diffondersi agli inizi degli anni Novanta, ci sia stata una corsa per comprendere come adattare il modello al mondo online. I tentativi iniziali non hanno riscosso un grande successo (si pensi alle inserzioni pop-up). A metà degli anni Duemila, quando Google si è quotata in borsa, è stata valutata

solamente ventitré miliardi di dollari. L'azienda operante su Internet più redditizia al tempo era eBay,[8] che guadagnava sulle commissioni e valeva il doppio. Facebook si chiamava ancora “thefacebook.com” ed era aperto solo agli studenti universitari.

Un decennio più tardi è cambiato tutto. Mentre scrivo queste parole, Google è la seconda compagnia degli Stati Uniti,[9] con una capitalizzazione di mercato di oltre ottocento miliardi di dollari. Facebook, che dieci anni fa contava meno di un milione di utenti, adesso ne ha più di due miliardi ed è la quinta compagnia statunitense per valore, con una capitalizzazione di oltre

500 miliardi di dollari. ExxonMobil, invece, è valutata intorno a 370 miliardi di dollari. Estrarre *minuti di attenzione*, la risorsa chiave per compagnie come Google e Facebook, è diventato molto più lucrativo che estrarre petrolio.

Per comprendere come si è verificato il cambiamento, è sufficiente osservare la compagnia più grande degli Stati Uniti: Apple. L'iPhone e le imitazioni che presto sono seguite hanno permesso all'economia dell'attenzione di spostarsi dalla posizione che aveva rivestito fino a quel momento, ossia di un settore che generava profitti, ma in qualche modo di nicchia, a una delle principali forze dell'economia statunitense. Al cuore del

cambiamento c'era la capacità dello smartphone di recapitare annunci pubblicitari agli utilizzatori nel corso dell'intera giornata, oltre che di aiutare i servizi a raccogliere dati dagli utenti per targettizzare gli annunci con una precisione mai vista prima. Ci si è accorti che c'erano vaste riserve di attenzione umana che strumenti come giornali, riviste, show televisivi e cartelloni pubblicitari non erano stati in grado di catturare. Lo smartphone ha aiutato compagnie come Google e Facebook ad assaltare quegli ultimi baluardi di attenzione non ancora turbata e a cominciare a saccheggiarli, generando enormi ricavi.

Capire come trasformare gli smartphone in cartelloni pubblicitari onnipresenti non è stato semplice. Come abbiamo visto nel Capitolo 1, in origine l'iPhone era stato progettato per evitare di portare con sé sia l'iPod sia un telefono cellulare. Per costituire un nuovo settore dell'economia a partire da questo dispositivo era necessario convincere in qualche modo le persone a guardare il proprio telefono... *tantissime volte*. È stata questa direttiva a spingere compagnie come Facebook a innovare il campo dell'ingegneria dell'attenzione, capendo come sfruttare le vulnerabilità psicologiche per indurre gli utenti a trascorrere molto più tempo su questi servizi di quanto non volessero

realmente. L'utente medio oggi trascorre cinquanta minuti al giorno solo su Facebook.[10] Se teniamo conto di altri noti servizi e siti di social media, il numero cresce sensibilmente. Questo tipo di utilizzo compulsivo non è casuale, ma riveste invece un ruolo fondamentale nelle strategie dell'economia dell'attenzione digitale.

Per sostenere questo tipo di utilizzo compulsivo, però, è necessario che le persone non riflettano troppo criticamente sull'utilizzo che fanno del telefono. Tenendo a mente questo, Facebook in anni recenti si è presentato come una *tecnologia fondamentale*, come l'elettricità o la telefonia mobile,

qualcosa che tutti dovrebbero utilizzare come se fosse strano non farlo. Un simile stato di ubiquità culturale è ideale per Facebook, perché le persone rimangono utenti del servizio senza che sia necessario convincerle dell'opportunità di vantaggi concreti e specifici.\* Un'atmosfera di indeterminatezza porta le persone a iscriversi al servizio senza un obiettivo chiaro in mente e questo le rende, ovviamente, facili prede delle esche piazzate con intelligenza dagli ingegneri dell'attenzione che intendono sfruttarle. Così il tempo che le persone dedicano all'utilizzo di Facebook aumenta enormemente ed è proprio di questo che la compagnia ha bisogno per mantenere

l'altrettanto enorme valutazione di 500 miliardi di dollari.

E adesso torniamo alla scelta rischiosa di Facebook. L'articolo di Ginsberg e Burke dovrebbe preoccupare i datori di lavoro dei due ricercatori, perché sfata il mito di Facebook come tecnologia fondamentale che tutti dovrebbero "usare" in senso generico. Suggestendo la possibilità di valutare le diverse modalità di interazione con Facebook, una per una, per individuare quali possono essere positive e quali no, Ginsberg e Burke incoraggiano le persone a riflettere criticamente su ciò che vogliono ricavare esattamente dal servizio.

È una mentalità potenzialmente disastrosa per la compagnia. Per capirne le ragioni, possiamo provare un esperimento. Supponendo che siate iscritti a Facebook, elencate quali sono i maggiori benefici che questo servizio vi offre, le attività particolari che vi mancherebbero davvero se foste costretti a smettere di utilizzarlo. Adesso immaginate che Facebook cominci a farvi pagare per ogni minuto di utilizzo. Quanto tempo spendereste in una tipica settimana per svolgere le attività importanti che avete elencato? Per la maggior parte delle persone la risposta indica una quantità di tempo sorprendentemente molto ridotta, intorno ai venti o trenta minuti alla settimana.

L'utente medio di Facebook, invece, passa circa trecentocinquanta minuti alla settimana su questi servizi (se prendiamo i cinquanta minuti al giorno di cui abbiamo parlato in precedenza e li moltiplichiamo per i sette giorni della settimana). Significa che, se prestassimo più attenzione, potremmo utilizzare questi servizi dalle undici alle diciassette volte in meno rispetto a quanto facciamo di solito. Se tutti cominciassero a pensare in termini simili – come proposto da Ginsberg e Burke – l'ammontare di minuti di attenzione che Facebook potrebbe rivendere agli inserzionisti crollerebbe in maniera vertiginosa, dando un duro colpo al bilancio dell'azienda. Gli

investitori insorgerebbero (negli ultimi anni, persino riduzioni di una cifra nei guadagni trimestrali di Facebook hanno scatenato l'ansia di Wall Street) e la compagnia probabilmente non sopravvivrebbe. L'utilizzo critico è un problema critico per l'economia dell'attenzione digitale.



La comprensione dei meccanismi della fragile economia dell'attenzione su cui si basano compagnie come Facebook ci aiuta a rivelare una strategia importante perché il minimalismo digitale abbia successo. L'articolo di Ginsberg e Burke evidenzia due diverse prospettive sull'utilizzo di un servizio come

Facebook. Le grandi compagnie vogliono che la modalità di “utilizzo” sia una semplice condizione binaria: o usate la loro fondamentale tecnologia oppure siete tipi strambi. Al contrario, il tipo di “utilizzo” che queste compagnie probabilmente temono di più è proprio quello promosso da Ginsberg e Burke, in cui ci rendiamo conto che questi prodotti offrono una varietà di servizi gratuiti, che possiamo vagliare con cura e adoperare in una maniera che ottimizzi il valore che ne ricaviamo.

Quest’ultima prospettiva corrisponde al minimalismo digitale, ma è piuttosto difficile da attuare. Ho voluto indicare nel dettaglio le cifre dell’economia

dell'attenzione digitale per sottolineare il vero volume delle risorse che queste compagnie possono dispiegare per allontanarci dall'utilizzo mirato, di cui parlano Ginsberg e Burke, e spingerci verso quel girovagare più inconcludente su cui si basa il loro modello di business.

L'asimmetria di questo scontro impari è una delle principali ragioni per cui preferisco evitare di giocherellare con questi servizi. Il giornalista del *New Yorker* George Packer ha scritto: "Twitter mi spaventa non perché io sia moralmente superiore, ma perché non credo riuscirei a gestirlo. Temo che finirei per lasciare mio figlio senza

cena.”[11] Se però dovete utilizzare questi servizi e sperate di farlo senza perdere il controllo del vostro tempo e della vostra attenzione, è fondamentale che capiate che non è una decisione superficiale. Vi state lanciando in una battaglia, in stile Davide contro Golia, contro organizzazioni miliardarie che intendono utilizzare le proprie risorse per impedirvi di vincere.

Per dirla in altro modo, per accostarsi ai servizi dell'economia dell'attenzione con l'intenzionalità proposta da Ginsberg e Burke non è sufficiente adattare con un po' di buon senso le proprie abitudini digitali: è qualcosa che si capisce meglio se lo si guarda

piuttosto come un audace atto di resistenza. Per fortuna in questo cammino non siamo soli. Le mie ricerche sul minimalismo digitale hanno rivelato l'esistenza di un movimento spontaneo per la *Resistenza dell'attenzione*, composto da individui che uniscono strumenti altamente tecnologici a procedure operative metodiche per organizzare attacchi di precisione chirurgica ai popolari servizi dell'economia dell'attenzione, utilizzandoli per periodi brevissimi, con obiettivi di valore specifici, e poi fuggendo via prima che le trappole per l'attenzione, seminate dalle aziende, riescano a scattare.

Nelle prossime pagine del capitolo, che sono interamente dedicate a fornire consigli concreti, vedremo alcune tattiche individuate e messe in atto da questo movimento di resistenza. Ogni pratica presentata qui di seguito è diretta a una diversa categoria di queste tattiche. Tutte si sono dimostrate di successo nello schivare gli sforzi continui messi in atto dalle aziende per catturare la nostra attenzione.

Forse più importante dei dettagli di ogni pratica è la mentalità da cui queste strategie nascono. Se hai la necessità di utilizzare servizi come i social media o i siti di news, è importante che affronti queste attività nell'ottica

dell'antagonismo a somma zero. Tu vuoi qualcosa di valore che puoi trarre dai loro network e loro vogliono minare la tua autonomia: per vincere la battaglia ti occorrono preparazione e una determinazione salda e inamovibile a evitare lo sfruttamento.

*Vive la Résistance!*

**Pratica: disinstallate i social media dal cellulare**

Intorno al 2012 è accaduto qualcosa di

importante in Facebook. A marzo di quell'anno la compagnia ha iniziato, per la prima volta, a mostrare annunci pubblicitari sulla versione portatile del servizio di social network. A ottobre il 14% dei ricavi correlati alle inserzioni proveniva dagli annunci veicolati sui dispositivi mobili,[12] e così quest'ambito diventava una parte piccola ma interessante del crescente impero di Mark Zuckerberg. Poi il settore è decollato. Nella primavera del 2014 Facebook ha dichiarato che il 62% dei ricavi proveniva dai dispositivi portatili,[13] al punto che il sito web di notizie e recensioni in ambito tecnologico, *The Verge*, ha dichiarato: "Facebook adesso è una compagnia del

mobile entertainment.” E questa affermazione continua a rivelarsi accurata: nel 2017 gli introiti derivanti dalle inserzioni per dispositivi portatili sono saliti all’88% dei ricavi complessivi e sono in continua crescita.[14]

Simili cifre sottolineano un trend che caratterizza i social media più in generale: l’utilizzo su dispositivi portatili è alla base del business.[15] È una realtà che comporta implicazioni importanti per la Resistenza dell’attenzione. Mette in luce come le versioni di questi servizi per dispositivi portatili siano capaci di dirottare la nostra attenzione molto più

efficacemente rispetto alle versioni cui accediamo via browser dal computer fisso o dal laptop. La differenza è in parte da ricercarsi nella natura onnipresente dello smartphone. Portiamo il cellulare sempre con noi e ogni occasione è buona per controllare il nostro feed. Prima della rivoluzione dei dispositivi mobili, servizi come Facebook riuscivano a monetizzare la nostra attenzione solo nei momenti in cui sedevamo davanti al computer.

In gioco c'è inoltre un circolo di feedback più inquietante. Mentre sempre più persone utilizzano i servizi di social media sugli smartphone, gli ingegneri dell'attenzione impiegati nelle aziende

investono maggiori risorse per rendere le app per i dispositivi portatili più accattivanti. Come abbiamo visto nella prima parte del libro, alcune delle più ingegnose trappole per l'attenzione – tra cui l'effetto slot machine, per cui tocchiamo lo schermo del telefono per un refresh del feed, oppure le icone rosso allarme per gli avvisi di notifica – sono “innovazioni” presenti esclusivamente nel settore del mobile entertainment.

Se mettiamo insieme tutti i pezzi arriviamo a una conclusione chiara: chi sceglie di utilizzare i social media deve tenersi lontano dalle versioni per dispositivi mobili, che comportano

rischi molto più grandi per il nostro tempo e la nostra attenzione. Questa pratica, in altre parole, ci suggerisce di disinstallare tutte le app di social media dal cellulare. Non è necessario cancellare l'iscrizione da questi servizi, ma semplicemente evitare di usarli con leggerezza in ogni momento della giornata.



Una simile strategia è in sintonia con il minimalismo digitale. Se si elimina la possibilità di accedere ai social media in ogni momento, si evita che diventino un appoggio per distrarsi da un vuoto più grande presente nella propria vita. Non è però necessario abbandonare del

tutto questi servizi. Se scegliete di accedere ai servizi tramite un browser (anche se più scomodo), potrete continuare a utilizzare specifiche funzionalità che ritenete importanti, ma alle condizioni che decidete voi.

Ho cominciato a consigliare questa strategia poco dopo la pubblicazione del mio ultimo libro, *Deep Work*, all'inizio del 2016. Allora molti miei lettori non avevano accolto positivamente il consiglio minimalista di cancellarsi dai social media che nella loro vita portavano più problemi che benefici. Di conseguenza, ho suggerito di cominciare a togliere le app dai cellulari come primo passo. Due aspetti mi hanno

colpito molto del feedback che, poco alla volta, ho cominciato a ricevere. Prima di tutto, una percentuale non indifferente delle persone che avevano cancellato le app aveva scoperto che in quel modo avevano fondamentalmente smesso di utilizzare del tutto i social media. Anche la piccolissima difficoltà in più di accendere il computer e accedere al sito era sufficiente a trattenerli dal compiere lo sforzo. Scoprivano così, spesso con loro sorpresa, che i servizi che ritenevano indispensabili in realtà non offrivano loro altro se non qualche piccola, comoda, occasione di distrazione.

Poi ho notato che, anche per chi

continuava a utilizzare i social media via computer, il rapporto con questi servizi era cambiato. Avevano cominciato ad accedere ai servizi solo per scopi specifici e importanti e a connettersi, comunque, solo ogni tanto. Molti miei lettori che hanno deciso di cancellare le app dal cellulare, per esempio, adesso utilizzano Facebook una o due volte la settimana. I social media sono diventati uno strumento tra i tanti che qualche volta utilizzano. Non prosciugano più la loro attenzione.

È quindi un consiglio che può far tremare le compagnie di social media che affermano con sicurezza l'importanza dei loro servizi oppure

forniscono diversi esempi dei vantaggi che hanno offerto alla società. Di certo non vogliono che ci accorgiamo che l'unico vantaggio di accedere a questi servizi via cellulare sia quello di assicurare alle aziende come Facebook una crescita costante.

**Pratica: trasformate i dispositivi mobili in computer con una finalità specifica**

Nel 2008 Fred Stutzman era uno studente

dell'Università della North Carolina, che preparava una tesi di dottorato sul ruolo dei nuovi strumenti, come i social media, nel sostenere i cambiamenti di vita, come prepararsi per il college. È forse ironico, dato l'argomento della tesi, che Stutzman faticasse a portare avanti il proprio lavoro perché il computer connesso a Internet gli offriva troppe distrazioni. Decise così di recarsi a scrivere la tesi in una caffetteria vicina all'università. Funzionò bene fino a quando l'edificio accanto alla caffetteria installò una connessione wi-fi. Frustrato dalla propria incapacità di resistere alle tentazioni offerte da Internet, Stutzman creò un programma che bloccasse la

connessione a Internet a orari prestabiliti. Lo chiamò, in maniera appropriata, *Freedom* (Libertà). [16]

Stutzman postò il programma online, dove presto cominciò ad avere un certo seguito. Comprese di aver trovato qualcosa di importante, così accantonò gli studi universitari per concentrarsi a tempo pieno sul software che aveva progettato. Negli anni che seguirono, il programma diventò ancora più sofisticato. Oggi non si limita a disattivare semplicemente Internet, ma è possibile programmarlo perché blocchi una lista personalizzabile di siti web e app che sono per noi fonte di distrazione e si possono impostare orari regolari in

cui questi blocchi si attivano in automatico. Inoltre, è possibile programmarlo perché funzioni su tutti i nostri dispositivi in modo che, con un semplice click sul programma, si attivino blocchi sul computer, sul cellulare e sul tablet.

Il programma creato da Stutzman è stato adottato finora da oltre 500.000 utenti, tra cui anche la scrittrice Zadie Smith, che nei ringraziamenti finali del suo best seller acclamato dalla critica, *NW*, afferma che il software le ha permesso di “trovare il tempo” di cui aveva bisogno per concludere il manoscritto.[\[17\]](#) Smith non è un caso isolato. Una ricerca condotta da

Freedom rivela che, grazie al software, gli utenti guadagnano in media due ore e mezza al giorno di produttività.

Nonostante l'efficacia di Freedom – e di altri strumenti di blocco popolari come SelfControl – il ruolo che riveste nell'interazione uomo-macchina è spesso frainteso. Osserviamo, per esempio, la seguente citazione tratta da un profilo di Stutzman proposto dalla rivista *Science*: “C'è un'ironia ancora più profonda, e anche qualcosa di nostalgico, nell'idea di prendere una potente macchina produttiva, come un moderno computer portatile, e bloccarne alcune funzioni principali per accrescere la propria produttività.”[18]

L'idea che bloccare temporaneamente alcune funzioni di un computer ne riduca il potenziale è diffusa tra chi accoglie con scetticismo strumenti come Freedom. Ed è anche un'idea difettosa: è un fraintendimento del significato di "produttività", che avvantaggia i grandi conglomerati dell'economia dell'attenzione digitale molto più dei singoli utenti che le aziende sfruttano.



Per spiegare meglio quanto affermato in precedenza, desidero raccontare una breve storia. Le macchine elettromeccaniche che svolgono attività utili esistevano da prima dei computer elettronici. Molte persone non

ricordano, infatti, che l'IBM cominciò a vendere macchine tabulatrici all'Ufficio censimenti degli Stati Uniti d'America negli anni Novanta dell'Ottocento.[19] I computer sono stati tanto rivoluzionari perché avevano un'*utilità generale*: era possibile programmare la stessa macchina perché svolgesse diversi compiti. Si trattava di un notevole miglioramento rispetto al dover costruire macchine diverse per ogni applicazione computazionale, ed è proprio questa la ragione per cui la tecnologia dei computer ha finito per trasformare l'economia del XX secolo.

La rivoluzione dei personal computer, iniziata negli anni Ottanta del

Novecento, ha portato alle persone questo messaggio di produttività generalizzata. Uno dei primi annunci pubblicitari per l'Apple II,[\[20\]](#) per esempio, racconta la storia di un negoziante californiano che durante la settimana utilizzava il proprio computer per registrare le vendite e poi, nel fine settimana, lo portava a casa per controllare con la moglie la situazione finanziaria della famiglia. L'idea che una macchina potesse svolgere molti compiti diversi era un argomento di vendita fondamentale.

È proprio una simile mentalità, secondo cui “utilità generale” corrisponde a “produttività”, a portare

le persone a guardare con scetticismo strumenti come Freedom che sottraggono alcune opzioni all'esperienza di utilizzo del computer. Il problema di questa mentalità, però, è che crea confusione riguardo al ruolo che il tempo riveste in questo tipo di produttività. La forza dei computer che hanno un'utilità generale è che eliminano il bisogno di strumenti diversi per utilizzi differenti: la loro forza *non* consiste nel permettervi di svolgere attività diverse nello stesso momento. Il negoziante californiano della pubblicità della Apple usava il computer per registrare le vendite durante la settimana e per controllare le finanze familiari nel fine settimana. Non cercava di svolgere entrambe le attività

simultaneamente.

Fino a tempi recenti nella storia dei computer non c'era ragione per sottolineare questa distinzione, perché i personal computer potevano far funzionare solo un programma alla volta con cui l'utente interagiva direttamente e non era semplice passare da un'applicazione all'altra: spesso bisognava utilizzare floppy disk e comandi arcani. Oggi, ovviamente, la situazione è ben diversa. Come ha imparato Stutzman mentre cercava di scrivere la propria tesi di dottorato, passare da un processore word a un browser web richiede un singolo e rapido click. Come hanno scoperto in

molti, il rapido passaggio tra applicazioni diverse rende l'interazione umana con il computer meno produttiva in termini qualitativi e quantitativi di ciò che si produce.

Tenendo a mente questo, non c'è niente di profondamente ironico nella scelta di “prendere una potente macchina produttiva, come un moderno computer portatile, e bloccarne alcune funzioni principali per accrescere la propria produttività”. È invece piuttosto naturale se riconosciamo che la forza di un computer che ha un obiettivo generale sta proprio nel numero complessivo di attività che ci consente di svolgere in assoluto, non nel numero complessivo di

attività che ci consente di svolgere simultaneamente.

Come accennavo prima, a guadagnare dalla nostra riluttanza a eliminare alcune funzionalità dal computer è l'economia dell'attenzione digitale. Se decidiamo che vogliamo accedere indistintamente a tutto ciò che i computer generalisti ci offrono, accetteremo anche app e siti web progettati per dirottare la nostra attenzione. Se volete unire le vostre forze a quelle della Resistenza dell'attenzione, potete seguire l'esempio di Fred Stutzman e trasformare i vostri dispositivi – laptop, tablet, cellulari – in computer generalisti sul lungo termine, ma che svolgano un'unica funzione in

ogni momento specifico. La pratica di cui parliamo suggerisce di utilizzare strumenti come Freedom per controllare rigidamente l'accesso a ogni sito web o app di compagnie che approfittano della nostra attenzione. Non mi riferisco semplicemente alla decisione di bloccare occasionalmente alcuni siti se stiamo lavorando su un progetto particolarmente difficile. Vi suggerisco invece di *bloccare di default* i siti che vi distraggono e di renderli disponibili solo in orari precisi che avrete intenzionalmente scelto e stabilito.

Se per esempio non avete bisogno dei social media per lavorare, bloccate del tutto questi siti e app, fatta eccezione per

qualche ora la sera. Se vi occorre un social media in particolare per lavorare (diciamo, per esempio, Twitter), allora stabilite alcune fasce orarie durante la giornata in cui potrete controllare il servizio, mentre in altri momenti attivate un blocco. Se alcuni siti di infotainment attirano la vostra attenzione (per esempio, a volte per me i siti che presentano i risultati di baseball della squadra Washington Nationals diventano irresistibili), scegliete di bloccarli fatta eccezione per alcune fasce orarie specifiche.

A prima vista questa pratica di bloccare di default i siti potrebbe sembrare troppo aggressiva, ma in realtà

vi riporta più vicini all'ideale del computer dedicato a uno scopo specifico, che è molto più compatibile con il nostro sistema umano di attenzione. Come per tutti i suggerimenti di questo capitolo dedicato alla Resistenza dell'attenzione, la scelta di bloccare un sito di default non implica una rinuncia totale ai benefici che derivano dall'economia dell'attenzione digitale, ma ci porta ad accostarci a questi vantaggi con una consapevolezza maggiore. È una modalità diversa di pensare alla relazione con il computer, che sta diventando sempre più necessaria per rimanere minimalisti in quest'epoca di distrazione.

# Pratica: utilizzate i social media come un professionista

Jennifer Grygiel è una professionista dei social media. E non intendo dire che è bravissima a utilizzare i social media, ma proprio che si guadagna da vivere con questi servizi, perché riesce a trarne il massimo valore.

All'inizio della rivoluzione del web 2.0, Jennifer lavorava come manager dell'area social business e media emergenti a State Street, una società di

servizi finanziari internazionale con base a Boston. Jennifer ha aiutato la compagnia a strutturare un social network interno che permettesse agli impiegati sparsi per il mondo di collaborare con più efficacia e ha creato un programma di *social listening* (ossia di monitoraggio della rete in rapporto a una specifica realtà, per capire come se ne parla) per State Street, che le permetteva di controllare con più incisività i riferimenti alla compagnia “State Street” tra il rumore delle chiacchiere tipiche dei social media.

Da State Street Jennifer è approdata al mondo accademico, per diventare assistente universitaria alla prestigiosa

S.I. Newhouse School of Public Communications della Syracuse University di New York, per la cattedra di Comunicazione, con una specializzazione nei social media.

Com'è facile prevedere, considerata la sua specializzazione, Jennifer trascorre parecchio tempo utilizzando i social media. A interessarmi, però, non è tanto il tempo che Jennifer trascorre sui social media, ma *come* li utilizza nei dettagli. Chiedendo a Jennifer delle proprie abitudini, ho scoperto che i professionisti come lei adoperano i social media in maniera diversa rispetto all'utente medio. Cercano di trarne valore per la loro vita professionale e

(in misura minore) personale, mentre evitano il più possibile le distrazioni di scarsa qualità che questi servizi impiegano per indurre gli utenti a comportamenti compulsivi.

A partire da queste considerazioni, questa pratica descrive le abitudini di Jennifer in fatto di social media. Non occorre che imitate nel dettaglio le sue strategie: l'obiettivo della pratica è portarvi a utilizzare questi servizi con un analogo livello di consapevolezza e di organizzazione.



Per riassumere le abitudini di Jennifer Grygiel relativamente ai social media, è

forse più facile cominciare a dire che cosa Jennifer non fa. Prima di tutto, Jennifer non adopera i social media come una fonte di intrattenimento di qualità: “Se guardi il mio feed di Twitter, non ci troverai molti account che propongono buffi meme di cani [...] Mi sembra di ricevere già abbastanza meme di cani, senza bisogno di seguire quegli account.”[21]

Jennifer usa Instagram per seguire gli account di poche community di cui condivide gli interessi: un numero tanto ridotto che solitamente per leggere tutti i nuovi post non le occorrono che pochi minuti. Jennifer invece è più sospettosa nei confronti delle sempre più popolari

Instagram stories, funzionalità che permette agli utenti del servizio di trasmettere online momenti della propria vita. Jennifer le descrive come “un reality show in cui i protagonisti sono i nostri amici”. La funzionalità è stata introdotta per accrescere i contenuti che l’utente può creare e quindi per aumentare il tempo che gli altri utenti trascorrono sul servizio visualizzando il contenuto. Jennifer non abbozza: “Non credo che questa funzionalità fornisca un grande valore aggiunto.”

Jennifer, inoltre, utilizza Facebook molto meno rispetto all’utente medio, grazie a una semplice regola: è solo per amici stretti e parenti e per connettersi

occasionalmente con qualche influencer. “Nei primi anni accettavo richieste di amicizia da chiunque” mi ha detto. “Ma non credo che sia naturale rimanere in contatto così spesso con così tante persone.” Jennifer adesso cerca di interagire\*\* con non più di centocinquanta persone, che corrispondono al numero di Dunbar, limite teorico del quantitativo di persone con cui un individuo è in grado di mantenere relazioni sociali stabili. Per lo più Jennifer evita di interagire con i propri colleghi su Facebook: “Se ho bisogno di entrare in contatto con un collega, passo dal suo ufficio per parlare dopo il lavoro.” Jennifer inoltre ritiene che Facebook non sia la

piattaforma più adatta per rimanere al passo con le news (presto vedremo quali sono le scelte di Jennifer al riguardo) o per discutere di questioni importanti, sottolineando che “le questioni di civiltà su questa piattaforma sono diventate spinose”.

Jennifer si connette a Facebook una volta ogni quattro giorni circa per vedere che succede agli amici più cari e ai parenti. Ed è tutto. L'utente medio trascorre circa trentacinque minuti al giorno adoperando le funzionalità principali di Facebook (una quantità di tempo che arriva fino a cinquanta minuti se si includono gli altri servizi di social media di proprietà di Facebook). Lei

invece trascorre meno di un'ora alla settimana su questo servizio. Controllare come stanno le persone delle cerchie sociali più strette è utile e non richiede molto tempo (anche se Facebook spera che non ce ne accorgiamo).

Ad attirare l'attenzione di Jennifer oggi è soprattutto Twitter, che in questo momento ritiene il servizio più importante per i professionisti. In quasi ogni settore, spiega infatti Jennifer, molte persone di spicco twittano. Attingendo alla loro saggezza collettiva è possibile rimanere aggiornati sulle ultime notizie e sulle nuove idee. Twitter inoltre ci aiuta a entrare in contatto con persone che potrebbero

essere importanti per il nostro network professionale. (In molte occasioni, nel corso della propria carriera, per Jennifer si è rivelato utile contattare via email persone che aveva scoperto grazie ai social media.)\*\*\*

Attingendo alla propria esperienza di sviluppo di programmi di *social listening* aziendale, Jennifer riconosce il rumore soverchiante prodotto dalla maggior parte dei flussi di comunicazione sui social media e capisce quanta attenzione e disciplina siano necessarie per individuare segnali utili in questo rumore. Tenendo tutto questo bene a mente, Jennifer ha scelto di avere due diversi account Twitter,

uno per i propri interessi accademici e l'altro rivolto ai propri interessi musicali (Jennifer per anni ha suonato in alcuni gruppi). Per ogni account Jennifer sceglie con cura chi seguire, concentrandosi su pensatori brillanti o influencer di un certo livello nelle aree che le interessano. Relativamente all'account accademico, per esempio, Jennifer segue una lista selezionata di giornalisti, esperti di tecnologia, accademici e politici.

Jennifer adopera Twitter come radar per individuare notizie o idee. È una funzione molto importante per il suo lavoro, perché spesso le vengono richiesti pareri sulle ultime notizie nel

suo particolare ambito di studi. Quando qualcosa cattura la sua attenzione nella cronologia di un social, Jennifer individua quell'argomento e lo approfondisce. In alcuni casi, Jennifer impiega uno strumento chiamato TweetDeck, che le permette di eseguire ricerche sofisticate per comprendere meglio le tendenze di Twitter. Un'importante funzionalità di ricerca offerta da questo strumento, per esempio, è la sogliatura (o *thresholding*). Ecco come la spiega Jennifer:

Posso eseguire una ricerca su un certo argomento, per esempio *Black Lives Matter* (un movimento internazionale per la lotta al razzismo) e quindi

impostare una soglia su TweetDeck che mi permetta di seguire l'argomento vedendo solamente i tweet con

cinquanta like o retweet. Posso quindi rifinire la ricerca e scegliere di vedere unicamente gli account verificati.

La sogliatura è solo una delle ricerche avanzate consentite da TweetDeck, e TweetDeck è solo uno strumento tra i tanti a permettere di impostare filtri avanzati. Il messaggio più importante, qui, è l'attenzione e la cura con cui professionisti come Jennifer danno un taglio al rumore dei social media per individuare quali informazioni meritino la loro attenzione.



“I social media offrono una vera opportunità di crescita, ma hanno anche alcuni aspetti negativi” mi ha detto Jennifer. “È come camminare su una fune, quasi tutti dobbiamo trovare un equilibrio.” I professionisti come Jennifer indicano una maniera efficace per raggiungere questo equilibrio: avvicinarci ai social media come se fossimo un dirigente di media emergenti nella nostra vita. È necessario avere un piano ben studiato riguardo a come utilizzare le diverse piattaforme, con l’obiettivo di “ottimizzare le buone informazioni ed eliminare gli scarti”. Per un professionista dei social media, l’idea di navigare senza sosta nel proprio feed in cerca di intrattenimento

è una trappola (queste piattaforme sono state progettate per catturare sempre più la nostra attenzione): significherebbe venire usati da questi servizi, invece di utilizzarli a nostro vantaggio. Se ci appropriamo, anche solo in parte, di questa prospettiva, il rapporto con i social media diventerà meno tempestoso e più vantaggioso.

## Pratica: scegliete gli slow media

All'inizio del 2010 un trio di tedeschi con una formazione in sociologia,

tecnologia e ricerche di mercato pubblicò online un documento dal titolo “Das Slow Media Manifest”[22] (che in italiano significa “Il manifesto degli slow media”).

Il manifesto si apre notando che il primo decennio degli anni Duemila “ha portato cambiamenti profondi alle fondamenta tecnologiche del paesaggio mediatico”. [23] Il secondo decennio – propone quindi il manifesto – dovrebbe essere dedicato a scoprire quale sia “la reazione appropriata”[24] a tali importanti cambiamenti. Ed ecco qual è il suggerimento del manifesto: scegliere la lentezza. [25] Seguendo l’esempio del movimento Slow Food, che promuove il

cibo locale e la cucina tradizionale come alternativa al fast food e che è diventato una grande corrente culturale in Europa dagli esordi a Roma negli anni Ottanta, il manifesto degli slow media sostiene che in un'epoca in cui l'economia dell'attenzione digitale ci ricopre con una valanga di clickbait (o acchiappaclick) e frammenta la nostra concentrazione in schegge di carica emotiva, la risposta giusta è diventare più consapevoli di come utilizziamo i media:

Gli slow media non possono essere utilizzati con noncuranza, ma richiedono la piena concentrazione degli utenti. Gli slow media si misurano in termini di produzione, apparenza e

contenuto secondo standard elevati e si distinguono dalle controparti che procedono a un ritmo frenetico e sono di breve durata.[26]

È un movimento prevalentemente europeo. Negli Stati Uniti, invece, la risposta a queste stesse questioni si è rivelata più puritana. Mentre gli europei suggeriscono di cambiare il consumo dei media in un'esperienza di alta qualità (in maniera simile a come il movimento Slow Food suggerisce di cambiare il nostro approccio al cibo), gli americani tendono a preferire una “dieta a restrizione di informazioni”:[27] un concetto inizialmente diffuso da Tim Ferriss, secondo cui eliminando in maniera risoluta diverse fonti di notizie

e informazioni è possibile ritrovare più tempo per altri obiettivi. Questo approccio americano all'informazione è molto simile alla scelta di un'alimentazione sana che preferisce eliminare decisamente ciò che non fa bene piuttosto che promuovere ciò che è buono.

Entrambi gli approcci hanno lati positivi, ma quando si tratta di orientarsi tra notizie e informazioni senza diventare schiavi dei conglomerati dell'economia dell'attenzione, sospetto che la scelta europea di preferire la lentezza abbia maggiori probabilità di successo sul lungo termine. Aderire al movimento degli slow media, quindi, è

esattamente il suggerimento di questa pratica.



Il manifesto originale degli slow media si rivolge sia ai produttori sia ai consumatori di media. Adesso voglio concentrarmi solo sul consumo, con un' enfasi in particolare sulle news, perché questa è una dimensione del consumo dei media che ci rende particolarmente vulnerabili allo sfruttamento dell' attenzione.

Molte persone oggi accedono alle news passando attraverso una sequenza abituale di siti web e feed dei social media. Chi è interessato alla politica,

per esempio, e tende verso la sinistra dello spettro politico potrebbe cominciare dal sito di CNN, per poi passare alla homepage del *New York Times*, al *Politico*, all'*Atlantic* e al proprio feed di Twitter e Facebook. Chi ama la tecnologia e conosce la lingua inglese, forse guarderà *Hacker News* e *Reddit*, mentre chi preferisce lo sport includerà una visita a ESPN.com e poi alla pagina del proprio fan club preferito, e così via.

Fondamentale per questa abitudine di consumo è la natura ritualistica della sequenza. Non si sceglie consapevolmente di controllare un particolare sito o feed, ma piuttosto, una

volta che la sequenza è avviata, si dispiega con il pilota automatico. Il minimo cenno di noia diventa una miccia per innescare un congegno inutilmente complicato.

Siamo abituati a questo comportamento, per cui è facile dimenticare che è in gran parte un artefatto della recente ascesa dell'economia dell'attenzione digitale. Queste compagnie apprezzano la modalità ritualistica con cui controlliamo le informazioni, perché ogni passaggio del nostro giro personalizzato deposita qualche penny in più sul loro conto in banca. Se controlliamo dieci diversi siti alla volta

loro guadagnano, anche se in questo modo noi non ricaviamo più informazioni di quelle che otterremmo visitando un solo sito di qualità al giorno. Un comportamento simile, in altre parole, non è una reazione naturale a un'epoca sempre più interconnessa, ma è invece un proficuo tic sostenuto da potenti pressioni economiche.

Gli slow media offrono un'alternativa più gradevole.

Per utilizzare i nuovi media con una mentalità che predilige la lentezza è necessario prima di tutto scegliere fonti di informazione di alta qualità. Le notizie dell'ultim'ora, per esempio, sono quasi sempre di qualità molto più bassa

rispetto agli approfondimenti che è possibile elaborare una volta che l'evento si è concluso e i giornalisti hanno avuto il tempo di preparare un servizio. Un noto giornalista mi ha raccontato di recente che seguire una notizia dell'ultim'ora su Twitter gli dà la sensazione di ricevere molte informazioni ma che, per esperienza, sa che se aspetta il mattino successivo per leggere la storia sul *Washington Post* riesce a cogliere informazioni più dettagliate e accurate. A meno che non siamo un reporter di notizie dell'ultima ora è di solito controproducente esporsi al fuoco di fila di informazioni incomplete, ridondanti e spesso contraddittorie che scaturiscono da

Internet in risposta a eventi importanti. Gli articoli vagliati e controllati, pubblicati su noti quotidiani e riviste online, solitamente forniscono informazioni migliori rispetto al brusio dei social media e dei siti di notizie dell'ultim'ora.

Allo stesso modo, dovremmo scegliere di dedicare la nostra attenzione solo ad alcuni giornalisti selezionati che consideriamo i migliori. Internet è una piattaforma democratica, nel senso che chiunque può condividere i propri pensieri, e ciò è lodevole. Ma quando si tratta di resoconti e commenti giornalistici, è meglio ascoltare solo un ridotto numero di persone che si sono

dimostrate di prim'ordine sugli argomenti che per noi sono importanti. E questo non significa necessariamente che debbano scrivere per una grande testata affermata – una voce autorevole che si esprime in un blog personale può essere di alta qualità come un reporter di lunga data dell'*Economist* –, ma piuttosto che con la loro scrittura si sono rivelati intelligenti e acuti. Quando un argomento cattura la nostra attenzione, in altre parole, è solitamente meglio dare un'occhiata a ciò che pensano le persone che stimiamo di più che non guardare nelle acque torbide di una ricerca per hashtag su Twitter o tra i commenti della nostra timeline di Facebook. Una regola generale dei movimenti slow è che una

modesta quantità di un bene di alta qualità è solitamente superiore a una grande quantità di un prodotto di scarsa qualità.

Ecco un altro principio delle slow news: se ci interessano i commenti sulle questioni politiche e culturali, possiamo quasi sempre arricchire quest'esperienza cercando le migliori argomentazioni *contrarie* alla posizione che tendiamo a condividere. Vivo nella città di Washington e conosco politici di professione di entrambe le fazioni politiche. Un requisito del loro lavoro è tenersi al corrente delle tesi migliori dell'opposizione. Un effetto collaterale di questo requisito è che di solito è

molto interessante discutere di politica con loro. In privato non presentano la stessa ansiosa urgenza di attaccare le argomentazioni della fazione politica contrapposta che mostra invece la maggior parte dei commentatori politici dilettanti, ma sono in grado di isolare le principali problematiche sottostanti e di individuare le sfumature interessanti che rendono complesso l'argomento in questione. Ritengo che ricavino molta più soddisfazione dal leggere i commenti politici rispetto alle persone che cercano una semplice conferma del fatto che chiunque non sia d'accordo con loro stia sbagliando. Come sappiamo dai tempi di Socrate, affrontare e dibattere argomentazioni ci fornisce una

fonte di appagamento profonda a prescindere da quale sia l'effettivo contenuto del dibattito.

Un altro aspetto importante quando parliamo di un approccio slow alle notizie riguarda il decidere *come* e *quando* dedicarci ad apprendere le notizie. Il ciclo compulsivo di click che abbiamo descritto all'inizio del capitolo ricorda il consumo compulsivo delle patatine fritte e non è compatibile con i principi del movimento slow. Suggerisco invece di dedicarci alle news in orari prestabiliti nel corso della settimana. Per favorire una "piena concentrazione" come proposto nel *Manifesto* degli slow media, consiglio

anche di abbinare il consumo di news a un rituale, scegliendo un luogo che sostenga la nostra piena concentrazione mentre leggiamo. Raccomando inoltre di scegliere con cura il formato in cui le news sono veicolate.

Per esempio, forse potreste preferire la lettura delle notizie su un quotidiano cartaceo vecchio stile, ogni mattina a colazione, per aggiornarvi sulle principali vicende che poi potrete decidere di approfondire online. Poi, il sabato mattina, magari darete un'occhiata a un selezionato gruppo di siti online di news e editoriali, contrassegnando con alcuni segnalibri gli articoli che volete leggere con calma,

per poi recarvi in una caffetteria vicina a casa con il tablet e lì approfondire i resoconti e i commenti che vi sono sembrati più degni di attenzione durante la settimana. Se riuscite a scaricare in anticipo gli articoli, per leggerli senza la distrazione di una connessione Internet, è ancora meglio. Chi ama leggere tranquillamente le notizie tende a utilizzare inoltre plug-in o tools di aggregazione di contenuti per riunire gli articoli più interessanti e vederli senza pubblicità né clickbait.

Se scegliamo l'approccio appena descritto (o un metodo simile che si concentri in particolare sulla lentezza e sulla qualità), rimarremo informati sugli

eventi in corso e aggiornati sulle idee principali negli ambiti che più ci interessano. E lo faremo senza sacrificare il nostro tempo e la nostra salute emotiva in un circolo frenetico di click, come quello che caratterizza l'esperienza di molti quando cercano di rimanere al passo con le news.

Ci sono numerose altre regole e rituali che offrono vantaggi simili. L'aspetto fondamentale quando si scelgono gli slow media è l'impegno a ottimizzare la qualità di ciò che consumiamo e le condizioni in cui questo avviene. Se desiderate davvero unirvi alla Resistenza dell'attenzione, dovrete prendere con serietà queste

idee nel momento in cui esaminate il modo in cui accedete all'informazione su Internet.

## Pratica: semplificate lo smartphone

Paul lavora per un'azienda di medie dimensioni del comparto industriale, nel Regno Unito. Non è una persona anziana, anzi, è piuttosto giovane. Lo dico per sottolineare l'insolita decisione che Paul ha preso nell'autunno del 2015, quando ha sostituito il proprio smartphone con un Doro PhoneEasy, un basilare telefono

a conchiglia, con tasti molto grandi e un display dai caratteri giganti, pensato principalmente per le persone anziane.\*\*\*\*

Ho chiesto a Paul di raccontarmi la sua esperienza. “So che è sciocco, ma le prime settimane mi sono sembrate difficili”[28] mi ha detto. “Non sapevo che fare di me stesso.” Ma poi sono arrivati i vantaggi. Uno dei cambiamenti più positivi è stato che Paul non si distraeva più mentre era con la moglie e i figli. “Non mi ero accorto di quanto fossi diventato distratto mentre trascorrevi del tempo con loro.” E sul lavoro la produttività ha fatto un balzo in avanti. Nel frattempo, dopo quelle

iniziali settimane difficili, Paul aveva sentito il senso di noia e il nervosismo dissiparsi. “Mi sento meno ansioso, non avevo capito quanto fossi diventato ansioso.” La moglie gli ha rivelato di essere rimasta colpita da quanto adesso sembrava felice.

Quando Daniel Clough, dirigente del settore tecnologico, ha deciso di semplificare la propria esperienza con il cellulare, non ha buttato il proprio iPhone, ma lo ha riposto nella credenza della cucina. Lo usa quando pratica attività fisica, così può ascoltare un po' di musica e mettere in funzione l'app dedicata al fitness. In quasi tutte le altre circostanze, invece, porta con sé un

Nokia 130, una versione un po' più raffinata del Doro, che però ne condivide la semplicità: senza app e senza connessione web, solo chiamate e messaggi di testo. Come Paul, anche per Clough c'è voluta più o meno una settimana per superare la spinta compulsiva a controllare di continuo qualcosa, ma ha superato presto l'ostacolo. Come racconta nel proprio blog personale: “Mi sento molto meglio. Sono più presente e la mia mente è meno ingombra.”[29] Secondo Clough, l'inconveniente principale di una vita senza smartphone è l'impossibilità di controllare subito qualcosa su Google: “Ma la sensazione di benessere che provo da quando non ho più uno

smartphone supera di gran lunga questo svantaggio.”

Persino *The Verge*, la rete di notizie e media tecnologici americani, bastione fidato dei sostenitori della tecnologia, ha ammesso il valore potenziale di un ritorno a dispositivi più semplici per la comunicazione. Durante le elezioni presidenziali del 2016, il reporter Vlad Savov continuava a controllare Twitter, quasi senza sosta. Sfinito da questa vicenda, ha scritto un articolo intitolato *È tempo di ritornare ai telefoni semplici* in cui affermava che un ritorno a cellulari più semplici “non è una regressione drastica come potremmo pensare o come sarebbe stata qualche

anno fa.”[30] La tesi principale del giornalista è che i tablet e i laptop oggi sono diventati tanto leggeri e portatili che non c’è più bisogno di stipare funzionalità produttive all’interno di smartphone sempre più potenti (e quindi sempre più svianti). I cellulari possono essere usati per chiamate e messaggi, mentre gli altri dispositivi portatili per tutto il resto.

C’è chi desidera entrambe le opzioni – la possibilità di portare con sé uno smartphone in alcune occasioni (nei viaggi più lunghi o in caso ci sia bisogno di utilizzare una particolare app) e un dispositivo più semplice che non sia fonte di distrazione in altre

occasioni – ma pensa che sia scomodo avere due diversi numeri di telefono. Adesso c'è una soluzione anche per questo scenario: il cellulare semplice che fa da gateway. Questi prodotti – di cui fa parte anche un cellulare proposto sulla piattaforma di crowdfunding Kickstarter, il “Light Phone” – non sostituiscono gli smartphone che utilizziamo già, ma sono un'estensione che li semplifica.[31]

Ecco come funzionano. Poniamo di possedere un Light Phone, che è un'elegante placca di plastica bianca delle dimensioni di una carta di credito, alto circa due o tre carte di credito impilate. Il telefono ha un tastierino

numerico e un piccolo display per i numeri. Basta. Tutto ciò che può fare è ricevere ed effettuare telefonate: il minimo richiesto a un moderno telefono per poterlo considerare tecnicamente uno strumento di comunicazione.

Mettiamo di voler uscire di casa per qualche commissione, decisi però a evitare attacchi continui alla nostra attenzione. Attiviamo quindi il Light Phone con qualche passaggio sul nostro abituale smartphone. A questo punto ogni chiamata in arrivo sul nostro numero di telefono abituale sarà rediretta al Light Phone. Se utilizziamo il Light Phone per contattare qualcuno, la persona chiamata vedrà il nostro

numero sul proprio display. Poi, quando non ne abbiamo più bisogno, basterà modificare nuovamente le impostazioni sullo smartphone con qualche tocco per smettere di reindirizzare le chiamate. Non è un sostituto dello smartphone, ma una porta antincendio che ci permette di prendere una boccata di ossigeno.

I creatori del Light Phone, Joe Hollier e Kaiwei Tang, si sono conosciuti in un incubatore di Google, dov'erano incoraggiati a progettare app e a pensare a cosa potesse rendere i prodotti appetibili per i finanziatori. Ma non si sono certo lasciati impressionare. “Ben presto è risultato evidente che l'ultima cosa di cui il mondo avesse bisogno era

un'altra app"[32] hanno scritto sul proprio sito. "Light è nato come alternativa ai monopoli tecnologici che combattono in maniera sempre più aggressiva per il controllo della nostra attenzione." Per evitare che le loro intenzioni, in quanto membri della Resistenza dell'attenzione, fossero fraintese, Hollier e Tang hanno pubblicato un manifesto che si apre con un'immagine che recita: "Il tuo = I loro".[33]



Nel capitolo iniziale sulla solitudine ho consigliato di rifiutare la mentalità secondo cui è necessario avere *sempre* con sé il cellulare. La speranza è creare

più occasioni di solitudine di cui, in quanto esseri umani, abbiamo bisogno per il nostro benessere. Gli esempi che abbiamo visto si spingono molto oltre, perché suggeriscono che possiamo procurarci un dispositivo alternativo per la comunicazione, che ci permetta di trascorrere la gran parte (se non la totalità) del nostro tempo libero senza uno smartphone.

Proclamare la nostra libertà rispetto allo smartphone è forse il passo più importante che possiamo compiere se scegliamo la Resistenza dell'attenzione. È così perché gli smartphone sono il cavallo di Troia preferito dall'economia dell'attenzione digitale. Come abbiamo

visto in apertura del capitolo, è stata la diffusione di questi cartelloni pubblicitari sempre attivi e interattivi a permettere che un settore di nicchia si espandesse al punto che i suoi dirigenti sono oggi i principali player dell'economia mondiale. A partire da queste considerazioni, comprendiamo quindi che se evitiamo di portare con noi uno smartphone, usciamo dal radar di queste organizzazioni e di conseguenza sarà molto più facile riprendere il controllo della nostra attenzione.

La scelta di semplificare il proprio cellulare, ovviamente, è una decisione importante. La nostra attrazione per

questi dispositivi nasce da fattori che vanno molto oltre la loro capacità di distrarci. Per molte persone sono un'importante rete di salvataggio nella vita moderna, perché ci impediscono di perderci, di sentirci soli o di avvertire la mancanza di qualcosa di meglio. Convincerci che un telefono più semplice possa soddisfare questi bisogni, al punto che i vantaggi supereranno gli svantaggi, non è tanto semplice. Forse possiamo dire che è una scelta che richiede un atto di fede, un impegno a provare a vivere senza uno smartphone per vedere che cosa succede.

Per altri potrebbe rivelarsi comunque

una pratica troppo estrema. Alcune persone sono legate ai propri smartphone per ragioni specifiche che non possono essere ignorate. Se, per esempio, siamo operatori sanitari che visitano a domicilio, poter accedere a Google Maps è fondamentale. Così, mentre scrivevo questo capitolo, ho ricevuto un messaggio da un lettore di Curitiba, in Brasile, che osservava come la possibilità di utilizzare servizi come Uber fosse cruciale per spostarsi in una città dove spesso non era possibile prendere un taxi o muoversi a piedi.

Per altre persone, potrebbe essere vero l'opposto: lo smartphone non costituisce un grande problema e non

ricaverebbero poi molti vantaggi nell'eliminarlo. Faccio parte di questa categoria. Non ho account sui social media, non gioco ai videogame sul cellulare, non mi piace inviare messaggi di testo e non mi capita di utilizzare spesso il telefono durante il giorno. Potrei scambiare il mio iPhone usato con un Nokia 130, ma non credo che cambierebbe molto.

Se invece pensate di riuscire a cavarvela anche senza accedere di continuo allo smartphone e se avete la sensazione che così la vostra vita cambierebbe in meglio, allora voglio rassicurarvi dicendovi che è una decisione non più tanto radicale come

sarebbe sembrata un tempo. Il movimento per i cellulari semplici sta prendendo spazio e gli strumenti a nostra disposizione per sostenere questo stile di vita stanno migliorando. Se vi sentite sfiniti dalla dipendenza dallo smartphone, sappiate che dire “Basta” non è poi così difficile. Ricordate che Hollier e Tang hanno aperto il loro manifesto con l’idea “Il tuo tempo = I loro soldi”.

Scegliete di investire questo valore in cose che per voi contano di più.

\* Essendo uno dei pochissimi Millennial che non hanno mai usato Facebook, ho osservato la realtà di questa pressione culturale nella mia esperienza personale.

Come ho detto altrove, finora una delle argomentazioni più diffuse che mi sono visto presentare riguardo alle motivazioni per cui dovrei iscrivermi a Facebook è che potrebbero esserci alcuni vantaggi che non so nemmeno di perdere. “Non si sa mai, magari ti accorgi che è utile” è uno dei peggiori slogan di sempre. Ma nel particolare contesto dell’economia dell’attenzione digitale sembra avere senso per molte persone.

**\*\*** Jennifer ha ancora più di mille contatti su Facebook (non è semplice cancellare un’amicizia e rimanere in buoni rapporti), ma cerca di limitare le interazioni a un numero inferiore a quello di Dunbar. Per riuscire nel proprio obiettivo, Jennifer adopera la funzionalità “Mostra per primi” e limita le persone da cui può ricevere messaggi.

**\*\*\*** È proprio così che Jennifer e io siamo entrati in contatto: Jennifer aveva letto

il mio libro, che le era stato consigliato, poi ha utilizzato i social media per saperne di più sul mio percorso e ha scoperto che avevamo lavorato al MIT quasi nello stesso periodo. Così ha deciso di scrivermi iniziando un piacevole confronto sui social media tutt'ora in corso.

\*\*\*\* È interessante notare che in seguito Paul ha scoperto l'esistenza di un movimento sovversivo di dirigenti che utilizza telefoni molto semplici come il Doro. Lavorano, in gran parte, nella finanza, in particolare come hedge fund manager. Vediamo così come persone che ogni giorno spostano centinaia di milioni di dollari in affari ad alto rischio ritengano importante proteggersi dalle informazioni di mercato che possono disturbare la loro attenzione, influenzare le loro decisioni e potenzialmente costare molto care.

1 Elliot Schrage, “Introducing Hard Questions”, Newsroom, Facebook, 15 giugno 2017,

<https://newsroom.fb.com/news/2017/06/hard-questions/>.

2 Rob Sherman, “Hard Questions: Should I Be Afraid of Face Recognition Technology?”, Newsroom, Facebook, 19 dicembre

2017 <https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-should-i-be-afraid-of-face-recognition-technology/>.

3 Ginsberg e Burke, “Spending Time on Social” cit.

4 *Ibid.*

5 Sull’“economia dell’attenzione”, si veda Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads*,

Alfred A. Knopf, New York 2016.

6 Tim Wu, “The Battle for Our Attention”, 25 ottobre 2016, Shorenstein Center, Harvard University, trascrizione e audio Soundcloud, 1:04:04,  
<https://shorensteincenter.org/tim-wu/>.

7 *Ibid.*

8 Alex Wilhelm, “A Look Back in IPO: Google, the Profit Machine”, *TechCrunch*, 31 luglio 2017,  
<https://techcrunch.com/2017/07/31/a-look-back-in-ipo-google-the-profit-machine/>.

9 “U.S. Commerce – Stock Market Capitalization of the 50 Largest American Companies”, iWeblists, visitato il 23 aprile 2019,  
<http://www.iweblists.com/us/commerce/MarketCapitalization.html>.

10 David Cohen, “How Much Time Will the

Average Person Spend on Social Media During Their Life? (Infographic)”, Adweek, 22 marzo 2017,  
<https://www.adweek.com/digital/mediakix-time-spent-social-media-infographic/>.

11 George Packer, “Stop the World”, *New Yorker*, 29 gennaio 2010,  
<https://www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the-world>.

12 Josh Constine, “Study: 20% of Ad Spend on Facebook Now Goes to Mobile Ads”, TechCrunch, 7 gennaio 2013,  
<https://techcrunch.com/2013/01/07/facebook-mobile-ad-spend/>.

13 Ellis Hamburger, “Facebook’s New Stats”, *The Verge*, 23 luglio 2014,  
<https://www.theverge.com/2014/7/23/5930743/facebooks-new-stats-1-32-billion-users-per-month-30-percent-only-use-it-on-their-phones>.

14 “Ad Revenue Growth Continues to Propel Facebook,” *Great Speculations* (blog), *Forbes*, 2 novembre 2017, <https://www.forbes.com/sites/greatspeculations/2017/11/02/ad-revenue-growth-continues-to-propel-facebook/>.

15 Per un’analisi più dettagliata dei ricavi di Facebook, si veda questo riepilogo pubblicato sul loro sito in merito all’ultimo report trimestrale (al tempo della stesura del libro), in cui i guadagni derivati dai dispositivi portatili adesso corrispondono all’89 per cento:

<https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2018/facebook-reports-fourth-quarter-and-full-year-2017-results/default.aspx>.

16 Per saperne di più sul software Freedom, conoscerne le funzionalità, il numero di utilizzatori e le ricerche sui vantaggi che

offre alla produttività, si veda

<https://freedom.to/about>.

17 Vijaysree Venkatraman, “Freedom Isn’t Free”, *Science*, 1 febbraio 2013,

<https://www.sciencemag.org/careers/2013/02/freedom-isnt-free>.

18 *Ibid.*

19 Per saperne di più della storia iniziale dell’ibm, si veda

[https://www.ibm.com/ibm/history/history/decade\\_1890.html](https://www.ibm.com/ibm/history/history/decade_1890.html). Si noti che il nome IBM (International Business Machines) è solo del 1924.

20 Buster Hein, “12 of the Best Apple Print Ads of All Time (Gallery)”, *Cult of Mac*, 17 ottobre 2012,

<https://www.cultofmac.com/196454/12-of-the-best-apple-print-ads-of-all-time-gallery/>.

21 Jennifer Grygiel, assistente universitaria,

S.I. Newhouse School of Public Communication, intervista telefonica con l'autore, 26 gennaio 2018.

22 Das Slow Media Manifest, Slow Media Institut, <http://slow-media-institut.net/manifest>. Per la traduzione inglese, The Slow Media Manifesto, Slow Media Institute, <http://en.slow-media.net/manifesto>.

23 *Ibid.*

24 *Ibid.*

25 *Ibid.*

26 *Ibid.*

27 Timothy Ferriss per primo ha diffuso l'espressione "dieta a restrizione di informazioni" in *4 ore alla settimana. Ricchi e felici lavorando 10 volte meno*, Cairo Editore, Milano 2008.

28 Le frasi di Paul sono tratte dalla corrispondenza email con l'autore, avvenuta principalmente nel dicembre del 2015.

29 Daniel Clough, "Feature Phones Aren't Just for Hipsters", 20 novembre 2015, <http://danielclough.com/feature-phones-arent-just-for-hipsters/>.

30 Vlad Savov, "It's Time to Bring Back the Dumb Phone", *The Verge*, 31 gennaio 2017, <https://www.theverge.com/2017/1/31/14450710/bring-back-the-dumb-phone>.

31 Per maggiori informazioni sul Light Phone, si veda <https://www.thelightphone.com/>.

32 "About", Light Phone, <https://www.thelightphone.com/about>.

33 "Il tuo = I loro ": "About", Light Phone.

# CONCLUSIONE

Nell'autunno del 1832 la nave postale francese *Sully* lasciò il porto di Le Havre diretta a New York. A bordo si trovava un pittore di quarantun anni che rientrava da un viaggio in Europa in cui non aveva riscosso il consenso sperato. Quell'uomo si chiamava Samuel Morse.

Come racconta lo storico Simon Winchester, fu durante il viaggio, in mezzo all'Atlantico, che Morse "ebbe l'intuizione che lo avrebbe aiutato a

cambiare il mondo”.[1] A catalizzare quell’esperienza fu un compagno di viaggio di Morse, il passeggero Charles Jackson, un geologo di Harvard aggiornato sulle ricerche più recenti sull’elettricità. Parlando dei possibili usi del nuovo mezzo, i due ebbero un’intuizione notevole. Morse ricorda di aver pensato: “Se possiamo rendere *visibile* la presenza dell’elettricità in ogni parte del circuito, non c’è alcuna ragione per cui l’intelligenza non possa essere trasmessa dall’elettricità.”[2]

Winchester nota che quella fu una “intuizione profetica”[3] per il pittore fallito, che comprese subito le possibilità della comunicazione

elettronica. Appena arrivato a New York, Morse si precipitò nel proprio studio per cominciare il lungo processo di sperimentazione necessario per applicare l'intuizione apparentemente semplice che aveva avuto a bordo del *Sully*. Dodici frenetici anni dopo, nel maggio del 1844, Morse allestì il telegrafo sul tavolo nella sala del Palazzo della Corte Suprema degli Stati Uniti, circondato da un gruppo ristretto di legislatori influenti e ufficiali di governo. Era un circuito elettrico, attraverso cui si propagava un segnale creato da un dispositivo elettromeccanico che inviava impulsi elettrici. Il congegno era collegato all'apparecchio ricevente del socio di

Morse, l'inventore Alfred Vail, situato a sessantacinque chilometri di distanza, in una stazione ferroviaria nei pressi di Baltimora.

Era arrivato il momento per Morse di dimostrare ufficialmente come funzionava la propria invenzione. Aveva bisogno di un messaggio inaugurale. Su suggerimento della figlia del Commissario per i brevetti, che aveva sostenuto l'invenzione, Morse inviò una frase ben nota, tratta dal Libro dei Numeri: "Qual è l'opera che Dio compie?"

Come osserva Winchester, quelle parole prese di per sé "esprimevano una semplice dichiarazione di fede di

Samuel Morse”.[4] Ma nel contesto del cambiamento che quell’invenzione e le successive avrebbero portato, le parole di Morse erano “un’epigrafe portentosa per un’epoca di cambiamenti che proprio allora prendeva avvio a una velocità mai immaginata prima e con conseguenze impensabili”.

Gli uomini hanno migliorato il proprio mondo grazie alle invenzioni fin da prima dell’inizio della storia documentata. Nelle innovazioni che promuovono la comunicazione elettronica c’è qualcosa, però, che le rende, come scrive Winchester, “tanto diverse rispetto alle altre che le hanno precedute, al punto da sconvolgerci”. [5]

Le meraviglie della meccanica rispondono alla comprensione della struttura del mondo fisico modellatasi nel nostro cervello in milioni di anni di evoluzione. Una locomotiva a vapore può sbalordire, però fondamentalemente è un'invenzione comprensibile: il fuoco genera il vapore che spinge in avanti i pistoni del treno.

Un messaggio via telegrafo, una telefonata, una email o una notifica di un social media è qualcosa di diverso. Non comprendiamo intuitivamente il flusso della corrente né le componenti complesse che lo governano, e l'idea di una conversazione diretta tra persone che non sono in prossimità fisica è

completamente estranea alla storia della nostra specie. Ne risulta che per noi sia sempre stato difficile immaginare gli sviluppi della rivoluzione della comunicazione elettronica avviata da Samuel Morse e per questo spesso faticiamo a comprendere anche l'impatto dei cambiamenti già avvenuti nel nostro mondo.

Come abbiamo visto in un capitolo del libro, la reazione di Henry David Thoreau al successo del telegrafo che seguì la dimostrazione di Morse del 1844 fu quella di sottolineare che, nell'impazienza di costruire una linea telegrafica tra il Maine e il Texas, non ci siamo mai fermati per domandarci se

questi due Stati avessero effettivamente bisogno di un collegamento. Anche se con caratteristiche diverse nei dettagli, lo stesso sentimento si applica alla nostra attuale epoca di social media e di smartphone. Prima di tutto Facebook, poi l'iPhone: la comunicazione e l'interconnessione compulsive – sostenute dalle innovazioni misteriose, quasi magiche, nel loro funzionamento, delle modulazioni delle frequenze radio e del *routing* della fibra ottica – si sono diffuse nella nostra cultura prima che qualcuno avesse la presenza mentale di fare un passo indietro e di riproporre la fondamentale domanda di Thoreau: *A quale scopo?*

Il risultato è una società che vacilla sotto il peso di conseguenze inaspettate. Ci siamo iscritti con entusiasmo e impazienza ai servizi che la Silicon Valley ci ha venduto, ma abbiamo ben presto compreso che così stavamo involontariamente degradando la nostra umanità.

È in questa lunga traiettoria che possiamo collocare il minimalismo digitale, una filosofia che si propone come un argine all'artificialità della comunicazione elettronica, come un modo per apprezzare le meravigliose opportunità che queste innovazioni ci offrono (in effetti, è emerso che il Maine e il Texas avessero diverse cose da

dirsi una volta connessi), senza permettere alla loro natura misteriosa di minare il bisogno umano fondamentale di costruire una vita appagante e ricca di significato.



Questa storia assegna al minimalismo digitale un ruolo molto importante ma, come abbiamo visto nei capitoli precedenti, *applicare* questa filosofia è soprattutto un esercizio di pragmatismo. Per i minimalisti digitali le nuove tecnologie sono strumenti con cui sostenere attività che per loro hanno un valore profondo: non sono una fonte di valore in sé. I minimalisti rifiutano l'idea di dover accettare nella propria

vita, in cambio di *un qualche* piccolo beneficio, un servizio che ingurgita la loro attenzione. Sono invece interessati a adoperare le nuove tecnologie in una modalità consapevole e altamente selettiva che procuri loro grandi vantaggi. E c'è un altro aspetto, non meno importante: non si preoccupano di perdere, per via di queste scelte, qualsiasi altra eventuale offerta.

Al tempo stesso, voglio sottolineare come il passaggio a questo nuovo stile di vita possa essere impegnativo. I minimalisti che ho intervistato alternano storie di successo a racconti di episodi in cui un certo servizio ha avuto la meglio su di loro. Va bene così. Il

passaggio al minimalismo digitale non è immediato, richiede invece continui aggiustamenti.

Per esperienza so che la chiave per un successo duraturo è comprendere che non si parla tanto di tecnologia quanto di qualità di vita. Più sperimentiamo e proviamo le idee e le pratiche proposte nelle pagine del libro, più arriviamo a comprendere come il minimalismo digitale sia molto più che una serie di regole: è una filosofia che sottolinea l'importanza di coltivare una vita che meriti di essere vissuta, nell'attuale epoca dei dispositivi irresistibili.

Chi desidera mantenere lo status quo dell'esperienza digitale potrebbe tentare

di bollare questa filosofia come anti-tecnologica. Spero di aver dimostrato, nelle pagine del libro, quanto sia un'affermazione fuorviante. Il minimalismo digitale non respinge di certo le innovazioni dell'epoca di Internet, piuttosto non accetta il modo in cui così tante persone in questo momento utilizzano i servizi disponibili. In quanto informatico, mi guadagno da vivere contribuendo al progresso delle innovazioni digitali. Come molti nel mio settore, sono affascinato dalle potenzialità del futuro tecnologico. Ma sono convinto anche che non riusciremo a sbloccare questo potenziale fino a quando non ci sforzeremo di assumere il controllo della nostra vita digitale:

finché non avremo fiducia nella nostra capacità di scegliere quali strumenti utilizzare, per quali scopi e a quali condizioni. E in questo non c'è nulla di reazionario, è solo buon senso.

In apertura del libro ho parlato del timore di Andrew Sullivan di perdere la propria umanità nel mondo elettronico che ha avuto inizio con l'invenzione di Samuel Morse. "Una volta ero un essere umano" ha scritto. Spero che il minimalismo digitale possa contribuire a cambiare la situazione proponendo un approccio costruttivo alle ultime innovazioni tecnologiche, per adoperarle a *nostro* vantaggio, non a beneficio dei conglomerati senza volto

dell'economia dell'attenzione; e per creare una cultura in cui chi utilizza con perizia la tecnologia possa rispondere al rammarico di Sullivan affermando invece con sicurezza: “Grazie alla tecnologia, sono un essere umano migliore.”

1 Simon Winchester, *The Men Who United the States: America's Explorers, Inventors, Eccentrics, and Mavericks, and the Creation of One Nation, Indivisible*, HarperCollins, New York 2013. Il lettore interessato a un racconto dettagliato dell'invenzione del telegrafo e delle conseguenze che comportò veda anche Tom Standage, *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the*

*Nineteenth Century's On Line Pioneers*,  
Walker & Co., New York 1998.

2 Winchester, *The Men* cit.

3 *Ibid.*

4 *Ibid.*

5 *Ibid.*

# Ringraziamenti

L'idea di scrivere questo libro è nata sulla spiaggia deserta di un'isola delle Bahamas, nelle ultime settimane del 2016. In quel periodo avevo iniziato da un po' di tempo a condurre ricerche su un argomento completamente diverso. Ma come ho accennato nell'introduzione, proprio allora alcuni lettori del mio ultimo libro, *Deep Work*, cominciarono a scrivermi per raccontarmi che volevano ridefinire il

ruolo che le nuove tecnologie avevano assunto nella loro vita. Non riuscivo a togliermi dalla testa che quell'argomento fosse troppo interessante per ignorarlo; l'insistenza con cui le persone ne parlavano mi suggeriva che non si trattasse semplicemente di qualche trucchetto astuto nell'utilizzo della tecnologia, ma che riguardasse il desiderio umano universale di vivere una vita ben vissuta.

In vacanza avevo molto tempo libero e tanti chilometri di spiaggia deserta lungo cui passeggiare (non era ancora cominciata la stagione turistica), così ho deciso di riflettere un po' su una

semplice domanda: se scrivessi un libro su questo argomento, come sarebbe? Dopo qualche giorno trascorso a camminare e a riflettere, un'espressione si è fatta largo con insistenza tra i miei pensieri: *minimalismo digitale*. Ho cominciato così a prendere accanitamente appunti da cui pian piano ha cominciato a delinearsi il contorno di una filosofia.

Il mio primo passo per verificare il valore dell'idea è stato parlarne con mia moglie, Julie che, oltre a essere la mia migliore amica e la mamma infaticabile dei nostri tre figli, è la prima cassa di risonanza per tutte le idee e per tutte le novità del mio lavoro di scrittore. La

sua risposta entusiasta mi ha spinto a proseguire. Di ritorno a casa, ho inviato un appunto alla mia fidata agente letteraria e mentore nel mondo dell'editoria, Laurie Abkemeier, in cui accennavo all'idea di mettere in pausa il progetto su cui stavo lavorando per occuparmi prima di questa nuova idea. Lei è stata d'accordo e mi ha aiutato moltissimo ad affinare le idee per elaborare un'accurata proposta editoriale e poi a presentarla alle case editrici, riuscendo a trasmettere il mio entusiasmo. Le sono molto grato per lo sforzo sostenuto in quel periodo impegnativo.

Sono ovviamente grato anche alla mia

editor, Niki Papadopoulos, oltre che a Adrian Zackheim, fondatore e editore di Portfolio, per aver creduto nelle potenzialità del progetto. I consigli di Niki sono stati preziosissimi, perché mi hanno aiutato a trasformare le prime bozze del manoscritto in un testo forte e avvincente. Ringrazio anche Vivian Roberson, di Portfolio, per i preziosi consigli nella rifinitura e lucidatura del manoscritto durante le fasi di lavorazione editoriale e Tara Gilbride per aver guidato tutti gli sforzi per la promozione del libro. Lavorare con il team di Portfolio è stata una grande gioia. Come autore, non avrei potuto desiderare di meglio.



# OTTANTAVENTI

*collana a cura di*

**Andrea Giuliodori**

Il mondo della crescita personale è troppo spesso inquinato dai proclami di guru improvvisati e da fantasiose teorie basate su studi scientifici sapientemente distorti. Eppure nasconde delle vere e proprie perle rare: contenuti pratici, concreti, efficaci e fondati su solide basi scientifiche, che rischiano spesso di perdersi, adombrati dal facile richiamo delle [cure miracolose].

Ottantaventi è una collana che si pone l'obiettivo di guidare il lettore selezionando i migliori contenuti nazionali e internazionali. Libri e

autori che hanno dimostrato di saper comunicare in maniera semplice, ma non semplicistica. Temi che vanno dal raggiungimento degli obiettivi al focus, dalla formazione delle abitudini alla meditazione, dal sano rapporto con le tecnologie digitali alla gestione del tempo, per lavorare al meglio sulla propria efficacia personale.



**ROI EDIZIONI**

Per essere aggiornato sulle ultime novità visita il nostro sito [www.roiedizioni.it](http://www.roiedizioni.it) e seguici su [Facebook](#)