

## QUOTIDIANE INVASIONI

### ***“Sto vendendo l’anima al diavolo.”***

Era la fine dell’estate 2010 e nessuno mi aveva mai descritto in questi termini l’acquisto di un iPhone. La mia amica stava partecipando a casting per produzioni televisive americane e il suo agente era stato chiaro: “Lì ti vogliono presente e disponibile. Mail, chiamate, tutto. Le occasioni arrivano e passano. Fatti un cellulare nuovo”. Immaginavo l’ansia da prestazione ma continuavo a non capire. “Davvero stiamo rovinando una serata parlando di uno stupido cellulare?!”. In effetti, no.

### ***“Credo sia chiaro a tutti, ormai, che molti di noi usano troppo gli apparecchi elettronici”.***

A distanza di otto anni, ecco le parole pronunciate da Tim Cook, AD di Apple, alla Fortune Conference di San Francisco. Un’assunzione di responsabilità, non certo una retromarcia. Piuttosto, un avviso a prendere le giuste precauzioni. E governi e istituzioni si sono subito attrezzati, con idee che talvolta ribaltano letteralmente il punto di vista sul problema. Se l’uomo di oggi guarda a terra, mentre cammina col cellulare in mano, il mondo allora si sposta a terra. Le scale di una scuola americana si muniscono di una corsia laterale per chi ha gli occhi sullo schermo e rischia di essere travolto dai compagni; gli incroci vengono dotati di semafori anche sul marciapiede, per evitare investimenti senza per questo interrompere il flusso di messaggi, mail, foto e video visualizzati dai pedoni. L’importante è rimanere connessi.

### ***Qual è la priorità?***

Una bella domanda, quando si è iperconnessi. La rivista “Mind” di marzo dedica un dossier a spiegare cosa succede nella nostra mente in una situazione da sovraccarico di impulsi. Bombardati da stimoli e non potendo svolgere più di un compito per volta, passiamo senza sosta da uno all’altro, con in più il fatto di dover tenere a mente un’infinità di minuzie che ci sembrano tutte importanti. Questo stress e questa fatica abbassano l’efficienza di un’area del cervello, la corteccia prefrontale, che ha il compito di definire le priorità dei nostri obiettivi. Ecco che si genera così il fenomeno chiamato “ego depletion”, quell’esaurimento di energia mentale che può portare a una temporanea incapacità di desiderare alcunché, seguita da un profondo malessere.

### ***“Dare retta a tutti voi è peggio che lavorare.”***

Dal 2014 al 2016 ho fatto telemarketing di telefonia fissa e mobile in un call center. Ero uno di quelli che ti chiamano, ti chiedono quanto spendi e ti propongono la visita di un operatore per valutare alternative più vantaggiose. Se ricevevi la visita e firmavi il contratto io guadagnavo un bonus ma il grosso del mio stipendio arrivava dalle provvigioni. E i soldi della mia provvigione scattavano già nel momento in cui tu aprivi la porta. Per intenderci, un mese sono stato team leader della classifica di telemarketing senza aver chiuso un solo contratto. Io non vendevo nulla, guadagnavo dalla considerazione che mi concedevi al telefono e dalla fiducia che mi davi facendo entrare il mio collega. Ero già parte di quella guerra per l’attenzione di cui tanto si parla adesso. E come si può leggere dalla citazione, alcuni dei miei interlocutori erano ben consapevoli di questo.

### ***Perché il banco vince sempre.***

... E noi lavoriamo per il banco. Per esempio cercando gli antibiotici alla tecnologia nella tecnologia stessa, sempre la prima ad auto correggersi. Le persone toccano in media il cellulare 2.617 volte al giorno? Piuttosto che un digital detox, ecco le nuove app che calcolano quanto tempo passi allo schermo. Per un problema ci sono due, tre, dieci soluzioni, in un rapporto, quello tra domanda e offerta sbilanciato verso l'offerta. Da qui il boom di servizi digitali che si occupano unicamente di comparare prezzi e caratteristiche di prodotti e ci consigliano sulla base delle nostre scelte precedenti. Sono i nostri nuovi amici, anche loro pretendono la nostra attenzione, e noi siamo felici di concedergliela purché ci tolgano di dosso l'ansia della scelta. "Fai tutto tu". E tiriamo un sospiro.

### ***"Forse questo è l'unico modo".***

Persino "Mind" si arrende all'onnipresenza delle app su smartphone e riconosce ad esse, in chiusura d'articolo, il ruolo di principali assistenti nel compito di ridurre il carico di lavoro del nostro cervello. Non se ne esce. L'unica conclusione è che lo stress da sovraccarico va condiviso. Con chi? Con se stessi. Dividersi in due e diventare il proprio assistente personale. Una metà riflette, pianifica con calma e si prepara. L'altra parte, dopo, agirà, avendo in qualche modo già anticipato e automatizzato i compiti, in modo da renderli più semplici.

### ***E fare cose inutili, di tanto in tanto.***

Era da mezz'ora che si discuteva sull'offerta migliore per le vacanze e di colpo, dal nulla, mi è venuta voglia di alzarmi. Ho salutato e come Forrest Gump mi sono messo a camminare. Volevo stare un po' da solo, disconnesso. Avevo una strana voglia di cose brutte. Ho camminato per 22 ore, da Parma a Piacenza, ai bordi della tangenziale, senza la minima intenzione di documentare l'esperienza. Del resto, chiunque avrebbe giudicato i luoghi che ho attraversato come miseri. E lo erano. Motel, pompe di benzina, le aiuole dove schiacciavo pisolini, qualche trattoria. E alle quattro di notte, le sagome scure degli irrigatori che si animano a bagnare la distesa di campi. Quando si è invasi da offerte imperdibili non c'è nulla di meglio che concedersi quelle evitabili. Almeno così non verranno a cercarti. E l'anima rimarrà tua, alla faccia del diavolo.