

# «Smetti di leggere le notizie»

**Pubblicazioni - Impieghiamo un mese all'anno a leggere le news, tra smartphone e computer. Dovremmo darci un taglio. Questa è l'idea provocatoria di Rolf Dobelli, scrittore e dirigente d'azienda svizzero, autore di un saggio che sta facendo discutere**

/ 18.05.2020  
di Stefania Prandi

Ogni anno leggiamo, in media, dodicimila notizie. Tra smartphone e computer le news rappresentano una distrazione continua. Invece di sprecare tempo e concentrazione aggiornando in continuazione i siti online oppure guardando a ruota i telegiornali, abbuffandoci di informazioni spesso inutili, sarebbe meglio scegliere pochi articoli approfonditi di riviste settimanali o mensili, oppure un libro. Questa è l'idea provocatoria di Rolf Dobelli scrittore e dirigente d'azienda svizzero, fondatore di Zurich.minds, community di personalità di spicco nel mondo delle scienze, della cultura e dell'economia, e di Ccademy, accademia per lo studio dei processi decisionali. In *Smetti di leggere notizie. Come sfuggire all'eccesso di informazioni e liberare la mente* (Il Saggiatore), Dobelli invita a riconoscere la «dipendenza» da news, con dati ed esempio concreti, e a liberarci dalla bulimia dell'informazione usa e getta.

## **Rolf Dobelli, da quanto tempo non guarda telegiornali e siti di informazione?**

Da dieci anni ero «pulito», ho fatto un'eccezione per la pandemia, l'emergenza sanitaria globale causata dal Coronavirus, ma ora ho smesso di nuovo perché mi sono reso conto che ormai ho assunto abbastanza informazioni sulla situazione, su come ci si deve comportare e sulle conseguenze economiche future. Non credo che continuare a leggere notizie sul tema sia necessario, anzi, ha un effetto deprimente. Come spiego anche nel mio libro, le news agitano, creano ansia, provocano un senso di sconforto e infelicità. Hanno effetti diretti sulla salute psicofisica che si possono evitare ignorandole.

## **Per quali altri motivi considera le notizie «dannose»?**

Le persone che consumano news per tutto l'arco della giornata, addestrano il loro cervello a orientarsi nella giungla delle notizie. In questo modo esercitano con frequenza alcune funzioni della loro mente, a discapito di altre. A lungo andare faticano a pensare lucidamente. Per i «drogati» di notizie, come li definisco, riuscire a leggere dieci pagine di fila diventa una fatica incredibile. Si perde la capacità di concentrazione, di stare sullo stesso argomento per molto tempo e questo è dannoso perché solo focalizzandosi a lungo su una cosa possiamo approfondirla. Lo dico con cognizione di causa dato che anche io, prima di disintossicarmi, sono stato «drogato» di news. La seconda ragione per cui le notizie sono dannose è che sono irrilevanti perché molti eventi nel mondo sono irrilevanti. Chiaramente questo discorso non vale per il Coronavirus che ha un impatto concreto sulle nostre vite. Molti altri fatti, però, sono insignificanti per ciò che conta davvero, per la nostra sfera di competenza, quello su cui siamo esperti, che va dalla gestione delle nostre famiglie, al lavoro, ai nostri hobby. Se guardiamo le news di un anno, due, tre o cinque anni fa, ci rendiamo conto che non hanno alcuna attinenza con le nostre sfere di competenza. Inoltre, «consumare

notizie» richiede un'enorme quantità di tempo: in media si perdono novanta minuti al giorno che corrispondono, sul lungo periodo, a un mese all'anno. È tutto tempo che si potrebbe usare in altro modo. Lei scrive che il giornalismo è scaduto, rispetto al passato, e che adesso ci troviamo in una sorta di *all you can eat* delle notizie, dove la qualità è spesso davvero scarsa.

### **Perché siamo arrivati a questo punto?**

Il problema è che negli ultimi vent'anni i giganti di Internet, da Google a Facebook, hanno strappato gli introiti pubblicitari ai mezzi di informazione. Il risultato è che molti giornalisti sono costretti a produrre tanti articoli, in fretta e con compensi sempre più risicati, senza la possibilità di lavorare in modo investigativo o anche solo facendo ricerche approfondite. Alcuni mezzi di informazione impongono ai propri collaboratori di produrre fino a una decina di storie al giorno, alla ricerca di click e like. Con un sistema simile come si può pensare di avere qualcosa che non sia mediocre?

### **Secondo lei le persone si rendono conto di questa situazione?**

Sfortunatamente non mi sembra che ci sia molta consapevolezza. Tra algoritmi sempre più sofisticati e titoli acchiappa-click, non è semplice rendersi conto dei grandi limiti del sistema dell'informazione. Le persone continuano a saltare da un articolo all'altro, anche a causa dei link che dirigono verso nuovi pezzi, infarciti di sensazionalismo. Quello che io consiglio è davvero di smettere di guardare le news, come se ci si mettesse a dieta. La prima settimana sarà la peggiore, capiterà di vivere nell'assillante attesa che in ogni momento, nel mondo, possa accadere qualcosa di brutto. Ogni ora si avrà la tentazione di buttare un occhio sul portale delle notizie. Occorre resistere. Un mese è la soglia importante: ci si accorgerà che, nonostante l'astinenza, non si è perso nulla di importante. Negli ultimi dieci anni, l'unica vera eccezione che ho trovato è la situazione attuale causata dal Coronavirus.

### **Lei come si informa su ciò che accade nel mondo?**

In genere scelgo di leggere i long form, articoli lunghi, oppure libri che permettono di approfondire un tema in particolare. Non serve essere aggiornati sugli ultimi sviluppi per riuscire a conoscere ciò che accade in un certo ambito. Prendiamo come esempio la guerra in Siria: si possono leggere migliaia di articoli brevi e non capire cosa stia succedendo, mentre invece con un buon libro si riesce a entrare nel merito. Io leggo circa una ventina di libri all'anno, potrei aumentare il numero ma non voglio togliere tempo alla mia famiglia e al mio lavoro. E li leggo due volte di fila: se mi limito a una prima lettura non ricordo molto, mentre con una seconda riesco a fissare le informazioni. Per quanto riguarda il Coronavirus, non ci sono ancora libri a disposizione ma esistono corsi gratuiti e lezioni online di scienziati, che richiedono in genere due ore di tempo e permettono di avere una visione esaustiva e precisa.