

BRETT McCracken

LA DIETA DELLA
SAGGEZZA

Scegliere il cibo migliore per la tua anima
in una società tossica



ADI Media

Titolo originale:

“The Wisdom Pyramid: Feeding Your Soul in a Post-Truth World”

Copyright © 2021 by Brett McCracken

Published by Crossway,

a publishing ministry of Good News Publishers.

Wheaton, Illinois 60187 – USA.

This edition is published by arrangement

with Crossway.

All rights reserved.

Edizione italiana:

“La Dieta della Saggezza”

Scegliere il cibo migliore per la tua anima in una società tossica

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Fax 06 2251432

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adi-media.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Aprile 2022 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell'Editore M.C.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che

non sia indicato diversamente, sono tratte

dalla Bibbia Versione **Riveduta** 2020 (R2)

© ADI-Media, Roma 2020

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. – Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 285 3

Introduzione

L'ERA DELLA FOLLIA

*"La sapienza grida per le vie,
fa udire la sua voce per le piazze;
negli incroci affollati essa chiama, all'ingresso delle porte,
in città, pronuncia i suoi discorsi:
'Fino a quando, o ingenui, amerete l'ingenuità?
Fino a quando gli schernitori prenderanno gusto a schernire
e gli stolti avranno in odio la scienza?'" (PROVERBI 1:20-22)*

NEL NOSTRO MONDO CI sono sempre più informazioni, ma sempre meno saggezza; più dati ma meno chiarezza; più stimoli, ma meno sintesi; più distrazione, ma meno calma; più saccenteria, ma meno riflessione; più opinioni, ma meno ricerca; più sproloqui, ma meno ascolto; più da vedere, ma meno da osservare; più piacere, ma meno gioia. Abbiamo di più, ma ci sentiamo sempre mancanti. E ce ne accorgiamo.

Siamo costantemente sopraffatti, sotto ogni aspetto; siamo nauseati dalla visione di un mondo instabile e in costante mutamento che ci viene propinata assieme alle notizie del giorno (frammentarie, contraddittorie e improvvise). Le nostre orecchie sanguinano per lo stridio incessante che quotidianamente ci circonda. Tutti hanno un megafono, ma nessuno ha dei filtri.

I nostri occhi bruciano, il nostro cervello è sovra stimolato, la nostra anima è appesantita. Viviamo una crisi della co-

noscenza: non siamo più certi di quello che possiamo conoscere, non c'è più nulla di affidabile; siamo rassegnati a una nuova normalità, nella quale la scelta è fra fidarsi di tutto, o non fidarsi di niente; o meglio, non fidarsi di niente o fidarsi soltanto di sé stessi (una strategia apparentemente saggia, se non fosse che alimenta ancor di più la crisi).

Come si fa a prosperare in un mondo del genere? Come si diventa immuni al contagio della follia, che non sembra dar segni di rallentamento? In che modo i cristiani possono rappresentare un deposito di saggezza in un'era in cui sempre più persone si ammalano di questa follia e cercano una cura?

Abitudini migliori per il “consumo” delle informazioni

Questo libro avanza una proposta: abbiamo bisogno di una dieta della conoscenza e di migliori abitudini “alimentari” per gestire le informazioni. Per diventare saggi nell'era dell'informazione (dove abbondano opinioni, citazioni, diversivi e distrazioni, mentre scarseggia la saggezza) dobbiamo discernere meglio quello che consumiamo; c'è bisogno di una dieta composta da fonti di saggezza durature e affidabili e non di quelle informazioni volatili e di dubbia qualità che ogni giorno ci bombardano; una dieta ricca di saggezza e povera di elementi di stoltezza.

Forse avete sentito parlare della “piramide alimentare”: il concetto elaborato nel 1992 dal Dipartimento statunitense dell'agricoltura e pensato per aiutare i cittadini a comprendere la pericolosità, anzi, la follia, di cibarsi esclusivamente di patatine fritte, bibite gassate e merendine, raccomandando l'assunzione di cereali, frutta e verdura. La piramide alimentare fu una geniale guida visiva per sviluppare abitudini alimenta-

ri sane, grazie all'indicazione di ciascun alimento necessario nell'ottica di una dieta bilanciata.

Quello di cui abbiamo bisogno è qualcosa di simile, imparando a regolare le nostre abitudini nell'ambito del consumo delle informazioni.

Ci serve una guida per orientarci nell'opulenza di informazioni disponibili, un quadro di riferimento per affrontare l'indecifrabile chiasso della cultura di oggi. Abbiamo bisogno di una "dieta della saggezza", sul modello della piramide alimentare.

Ma prima di addentrarci nelle indicazioni pratiche, per "nutrirci" correttamente nell'era dell'informazione (vale a dire la seconda parte di questo libro), dobbiamo comprendere l'origine e le fonti della nostra malattia (e questo verrà trattato nella prima parte). Come siamo arrivati a questo punto?

La nuova normalità della "post-verità"

La pandemia da COVID-19 che è esplosa nel 2020 ha messo in luce la gravità della crisi della conoscenza che viviamo nell'era digitale. Con la diffusione globale del virus, molti virologi e capi di governo hanno fatto fatica a comprendere la dinamica del contagio e a contenerlo. Ma all'attuale velocità con la quale circolano le informazioni (di ogni tipo), anche dati imprecisi, proiezioni errate, analisi frettolose e indicazioni contraddittorie sono state trasmesse con una certa sicurezza, dando origine a un disastro informativo pericoloso quanto il virus stesso. Tutti hanno trovato online articoli, studi e interventi di esperti che sostenevano tesi assai contrastanti sulle restrizioni alla libertà di circolazione imposte dai governi. Il risultato è stato un crescente cinismo e una totale incertezza.

Ma non è stata la pandemia a creare delle dinamiche inquietanti relative all'attendibilità dell'informazione, ma semmai queste ultime hanno aggravato la crisi sanitaria globale. In realtà il 2016 è l'anno in cui la crisi della conoscenza ha assunto delle dimensioni rilevanti ed è balzata agli occhi di tutti: è stato l'anno dell'elezione di Donald Trump a presidente degli Stati Uniti e della "Brexit" nel Regno Unito, due eventi che hanno sorpreso gli addetti ai lavori e fatto emergere la sensazione che il mondo stesse entrando in una fase nuova e imprevedibile, i cui fattori trainanti sarebbero stati la rabbia e la paura piuttosto che la realtà e i fatti.

Si pensi che l'*Oxford Dictionary* ha eletto "*post-truth*" (post-verità) come parola internazionale dell'anno 2016, applicando questo termine "a circostanze nelle quali i fatti oggettivi, nella formazione dell'opinione pubblica, hanno meno influenza, rispetto all'emotività e alle convinzioni personali".¹ Di nuova normalità della "post-verità" ne parlò la rivista statunitense *Time* all'inizio del 2017 ponendo una domanda in copertina: "La verità è morta?"; il design di quella copertina rispecchiava quella che lo stesso settimanale aveva pubblicato cinquant'anni prima, con la domanda: "Dio è morto?".² Queste domande,

1. "Word of the Year 2016", Oxford Languages, <https://en.oxforddictionaries.com/word-of-the-year/word-of-the-year-2016>.

Il dizionario Treccani così definisce il termine *post-verità*: "Argomentazione, caratterizzata da un forte appello all'emotività, che basandosi su credenze diffuse e non su fatti verificati tende a essere accettata come veritiera, influenzando l'opinione pubblica", https://www.treccani.it/vocabolario/post-verita_res-65be68bc-89ea-11e8-a7cb-00271042e8d9_%28Neologismi%29/. N.d.E.

2. D. W. Pine, "Is Truth Dead? Behind the TIME Cover", *Time*, 23 marzo 2017, <http://time.com/4709920/donald-trump-truth-time-cover/>.

poste a circa mezzo secolo di distanza, affrontano una questione della massima importanza: senza Dio quale fonte ultima della verità, quello che resta sono delle “verità” per i singoli individui. *A ciascuno la sua verità*. Non dobbiamo sorprenderci di essere tanto confusi. Se ci sbarazziamo di Dio, ci sbarazziamo anche della verità.

La nostra malattia mentale e spirituale

In un incontro con un gruppo di studenti universitari ho posto loro due domande. La prima: “Quanti di voi avete uno smartphone?”, tutti i presenti hanno alzato la mano; la seconda: “Quanti di voi direbbero che lo smartphone vi ha resi migliori, più felici e più sani?”, a quel punto soltanto in tre hanno alzato le mani.

La generazione Z, o *iGen* come l’ha definita la psicologa statunitense Jean Twenge, vive la propria vita attraverso lo smartphone, ma questo non l’ha resa felice. Una vita fatta di schermi sempre accessi, chat e social media ha portato la *iGen* a essere contraddistinta da una crescente depressione, solitudine, ansia, insonnia e ideazione suicidaria.

“Non è un’esagerazione affermare che la *iGen* si trova sul ciglio della peggior crisi di salute mentale da decenni”³, afferma Twenge, che ha raccolto una serie di contributi sul tema nel suo libro del 2017, *“iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Hap-*

3. 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/>.

py—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us”.

Twenge mette in relazione l'impennata dei problemi di salute mentale fra gli *iGen* con gli anni immediatamente successivi all'uscita del primo iPhone nel 2007. Le curve dei grafici di varie malattie mentali si fanno più accentuate in concomitanza con la diffusione globale degli smartphone, e questa non può essere una coincidenza. Le tossine dell'era digitale non infettano soltanto le nuove generazioni, infatti i problemi mentali sono trasversali: negli Stati Uniti, il numero di persone a cui è stato diagnosticato il disturbo depressivo è cresciuto del 33% dal 2013 al 2018, secondo le stime della *Blue Cross Blue Shield Association*.⁴

Sebbene a risentirne siano soprattutto gli adolescenti, ogni fascia d'età sta conoscendo un incremento del problema; che non è confinato ai soli Stati Uniti. La depressione è, a oggi, la prima causa di disabilità al mondo, contando oltre trecento milioni di persone che ne soffrono.⁵

Alcune ricerche dimostrano inoltre la crescente infelicità della popolazione statunitense, con il 2017 che ha segnato un nuovo record negativo: in particolare, ventuno Stati della con-

4. Maggie Fox, “Major Depression on the Rise among Everyone, New Data Shows”, *NBC News*, 10 maggio 2018, <https://www.nbcnews.com/health/health-news/major-depression-rise-among-everyone-new-data-shows-n873146>.

La *Blue Cross Blue Shield Association* è un'organizzazione statunitense che raggruppa trentacinque compagnie americane che forniscono l'assicurazione sanitaria. N.d.E.

5. “Depression: Key Facts”, World Health Organization, 22 marzo 2018, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

federazione americana, hanno lamentato una diminuzione del benessere nel 2017 e, per la prima volta dopo nove anni, nessuno Stato americano ha fatto registrare un miglioramento rilevante rispetto all'anno precedente.⁶

Aumenta anche il senso di solitudine: secondo una ricerca,⁷ circa la metà degli americani (il 46%) si sentono sempre (o quasi sempre) soli, con il picco di solitudine accusato dalla “generazione Z” e dai *millennials*. “La solitudine”, riporta la ricerca, “ha sulla mortalità lo stesso effetto di quindici sigarette al giorno, ed è più pericolosa dell’obesità”. Per questi motivi, compare ormai stabilmente nell’agenda di salute pubblica dei governi di tutto il mondo. Nel 2018, quello britannico è stato il primo governo a istituire il “ministero per la solitudine”, investendo oltre venti milioni di sterline per una “strategia contro la solitudine”.⁸

La malattia culturale nella nostra era digitale è qualcosa di reale e in costante crescita; inoltre abbiamo gli elementi per affermare che stiamo sperimentando degli effetti negativi anche sulla nostra salute fisica. Dopo essere cresciuta per quasi sessant’anni, dal 2014 l’aspettativa di vita negli Stati Uniti

-
6. Dan Witters, “Record 21 States See Decline in Well-Being in 2017”, *Gallup*, 13 febbraio 2018, <https://news.gallup.com/poll/226517/record-states-decline-2017.aspx>.
 7. Cigna U.S. Loneliness Index: “Survey of 20,000 Americans Examining Behaviors Driving Loneliness in the United States”, maggio 2018, https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-lonelinesssurvey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf.
 8. “PM Launches Government’s First Loneliness Strategy”, Gov.UK, 15 ottobre 2018, <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy>.

sta diminuendo, a causa del tasso di suicidi e delle morti per overdose.⁹

Ma un conto sono le statistiche, i sondaggi, i dati sul benessere, altra cosa è l'esperienza quotidiana di vivere in un ambiente così tossico. In un modo o nell'altro, tutti ci sentiamo contagiati.

Nausea, dipendenza e disturbi vari

Mi sento costantemente nauseato: quando accedo a Twitter e vedo l'ennesima esibizione di insulti, di sproloqui moralisti e presunte virtù, provo un senso di ripulsa. Quando mi ritrovo a vagare fra i social, ad aprire link senza una logica, a controllare i risultati delle partite, mi sento come separato dal mio corpo, smarrito in un labirinto digitale; anche mentre scrivo le pagine di questo capitolo c'è il mio smartphone che cerca di attirarmi nella sua rete. Perché accade tutto questo? Come faccio a fermarlo? È mai possibile che lo smartphone sia la prima cosa che guardo quando mi sveglio, l'ultima prima di addormentarmi e chissà quante altre volte durante la giornata? Non c'è rimedio a tutto questo? Immagino che tale domanda non affligga solamente me, ma anche voi.

Questo senso di nausea che avverto (e con me tanti altri) è simile a quello tipico della dipendenza dalle slot machine: il suono e la comparsa di una notifica sullo smartphone ci fornisce quel picco di dopamina che ci tiene legati inevitabilmen-

9. Steven H. Woolf, Heidi Schoomaker, "Life Expectancy and Mortality Rates in the United States, 1959–2017", *JAMA Network*, 26 novembre 2019, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2756187>.

te a quella dinamica, poiché vogliamo vedere chi ci ha taggati, quali sono i commenti alle nostre foto e qual è l'argomento del giorno; così, come per un riflesso condizionato, continuiamo a mettere monetine nella slot machine, alimentando una vera e propria dipendenza, del tutto simile a quella da alcol, tabacco e zucchero. Per noi, a tutti gli effetti, si rivela altrettanto terribile.

Mi sono accorto di manifestare altri sintomi: da qualche tempo mi ritrovo a leggere i libri per sommi capi, con una certa frenesia, oppure a leggere qualche pagina, poi dare un'occhiata a Wikipedia per poi riprendere qualche altra pagina del libro, per poi passare a Twitter e così via. Poi c'è quella cefalea da ansia delle notifiche, un incessante tentativo di tenere il passo di Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Slack, Voxer, MarcoPolo, Asana, LinkedIn, le email e altre cose. Come se stessi nuotando controcorrente senza fare alcun progresso.

Sono stati questi e altri disturbi che mi hanno spinto a scrivere il libro che avete fra le mani; dal momento che ho vissuto in prima persona tutto questo e l'ho visto anche negli altri, voglio farmi promotore di uno stile di vita migliore, per essere cristiani sani, assennati e retti in un modo folle; dopo aver sviluppato la capacità di discernere, in un'era segnata dalla distrazione. Ma prima di parlare della medicina, occorre comprendere le cause della malattia.

Tre abitudini che ci fanno ammalare

Dobbiamo analizzare la nostra dieta quotidiana di consumo delle informazioni: può essere nutriente, assumendo cioè che ci rende saggi e avveduti, per scongiurare le infezioni intellettuali e le affezioni spirituali; oppure può essere nociva, facendo

di noi degli individui sprovveduti e più arrendevoli di fronte alle bugie e agli inganni del nostro tempo.

Di seguito, vi presento tre pessime abitudini “alimentari” relative alle informazioni, particolarmente rilevanti nel mondo di oggi. Abitudini che contribuiscono alla nostra malattia. I prossimi tre capitoli saranno dedicati all’esame dettagliato di ciascuna di queste tre cattive abitudini, ma ora esaminiamole in modo sommario.

1. *Mangiare troppo*

Se eccedere nel consumo di qualsiasi cibo fa male (dolori allo stomaco, indigestioni, o anche peggio), troppe informazioni non ci fanno bene. L’era digitale, in particolare, vive un vero e proprio “sovraccarico di informazioni”.

Abbiamo una domanda sulla Bibbia? Cerchiamo su Google e troveremo centinaia di risposte; abbiamo bisogno di un tutorial per montare le tende di casa? Ce ne sono a palate su YouTube (fdatevi, ne ho visti almeno cinque); cercate il miglior posto dove fare colazione a Parigi? Provate con Yelp, TripAdvisor o diversi altri siti nei quali appaiano delle recensioni.

In linea di principio, avere a disposizione così tante informazioni è un’ottima cosa; ma nella pratica diventa paralizzante. Anche attraverso l’algoritmo di posizionamento delle pagine web utilizzato da Google, diventa difficile gestire e setacciare la grande mole di informazioni. Ad esempio, ogni mamma che abbia un blog o un qualunque esperto infantile ha i propri consigli da dare per far dormire i bambini. Di chi dovremmo fidarci? Quale metodo funziona realmente? Internet ci attira con la promessa di avere una soluzione a tutti i nostri quesiti, ma spesso non fa che complicare le cose. Questo è il problema dello spazio illimitato: laddove i negozi e le entità fisiche sono

costretti dai limiti spaziali (un supermercato può proporre un numero limitato di marchi di caffè, e una famiglia deve per forza scegliere fra determinati cibi che trova sugli scaffali), Internet non conosce questi limiti. Che sia il caffè, le ricette per il pranzo o qualunque altra cosa, le possibilità sono innumerevoli. Lo ripeto, in teoria tutto questo è liberatorio; ma in pratica è frustrante. Come facciamo a scegliere l'alternativa migliore fra le tante apparentemente simili, che non abbiamo provato di persona e (tranne nel caso delle recensioni degli utenti) di cui non abbiamo riscontri?

L'assenza di limiti spaziali dei media online, ha portato alla situazione in cui i canali "all news" sono costretti a fornire notizie ventiquattr'ore al giorno, ogni giorno, determinando in qualche modo la svalutazione delle notizie stesse (fa notizia, ad esempio, qualunque cosa possa garantire un'ora di contenuti). Sul web si genera non soltanto l'aspettativa continua di "notizie dell'ultima ora", ma anche un'aspra competizione per attirare visualizzazioni. I vari siti, nel tentativo di distinguersi dagli altri, ricorrono a titoli-bomba e altri trucchetti per raccogliere le visualizzazioni tanto ambite, facendo ricorso a ogni mezzo. Il risultato è un contenuto raffazzonato (come un commento provocatorio per alimentare l'ennesima controversia), poco coerente, imprudente o anche distorto, utile per tenere vivo il tema del giorno ma privo di lungimiranza e saggezza.

Nello scenario competitivo dell'era digitale, il "cibo" dell'informazione non diventa più nutriente; anzi, somiglia sempre più al cibo spazzatura. I cioccolatini e le patatine avranno sempre più successo degli spinaci.

Quindi ci ritroviamo in fila a questo buffet dei social media fatto di snack e cibo malsano che ingurgitiamo giornalmente fino a diventarne ingordi. È ovvio che tutto questo ci faccia stare male.

2. *Mangiare troppo in fretta*

Ogni volta che divoriamo con voracità il cibo ne paghiamo le conseguenze. Per quanto il “fast food” possa essere conveniente, non è fra i più nutrienti. Il cibo migliore, sia dal punto di vista nutrizionale che tenendo conto del gusto, è quello preparato e mangiato lentamente. Questa regola di ordine nutrizionale vale anche per le informazioni.

Viviamo in un'epoca frenetica, in cui gli eventi che oggi dominano le prime pagine, già l'indomani finiscono nell'oblio; i social media inseguono gli argomenti “#trending”, ma non hanno interesse a ritornare su questioni del mese scorso, men che meno dell'anno precedente. Internet conosce soltanto l'*oggi*, la sua memoria è corta e la sua forma è sempre mutevole. Districarsi nella vita online significa essere sempre all'inseguimento: dell'ultimo articolo che tutti stanno condividendo su Facebook; dell'ultima storia su Instagram prima che scompaia; del messaggio a cui rispondere entro venti minuti, per evitare di incrinare rapporti e amicizie; dell'opinione da esprimere tempestivamente per non perdere la propria influenza sugli altri. Che sia l'articolo a effetto attira-like o un tweet pubblicato al momento giusto, quello che conta su Internet è la tempistica, non la saggezza.

Questo ritmo frenetico non lascia il tempo per il pensiero critico. Passando da un post all'altro, da un commento a quello successivo, finiamo per leggere tutto in maniera sommaria, poco attenta e acritica. Gli studiosi hanno scoperto che il consumo da “fast food” delle informazioni rimodella la struttura del nostro cervello in modo da erodere le capacità cognitive di riflessione e pensiero critico. “In una cultura che premia l'immediatezza, la facilità e l'efficienza” scrive la neuroscienziata cognitivista Maryanne Wolf, “il tempo e lo sforzo richiesti per sviluppare tutti gli aspetti del pensiero critico ne fanno un'entità sempre più minacciata”.

Per questo motivo le “fake news”, la diffusa disinformazione e le teorie del complotto rappresentano dei nuovi e seri problemi. Spesso la velocità induce all’errore e ci rende inclini a credere a notizie false e a trasmetterle a nostra volta. E non accade soltanto con i semplici utenti di Facebook o i blogger per passione, anche i più stimati esperti e le istituzioni più solide possono incappare in errori frutto della frenesia nel commentare o riportare una notizia. Se perfino i migliori giornali possono cadere nella trappola di un servizio poco accurato a causa della velocità del mondo digitale, di chi possiamo fidarci? Se nemmeno gli organismi di salute pubblica riescono a diffondere informazioni certe sulle dinamiche del contagio virale e su come poterlo contenere, chi potrebbe farlo? Lo scetticismo crescente verso tutte le fonti di informazione ci ha portato a rivolgerci verso l’interno, a fidarci soltanto di noi stessi. E questo apre la strada alla terza cattiva abitudine.

3. Mangiare soltanto quello che ci piace

Se mangiassimo soltanto quello che ci piace, molti di noi sarebbero malati o addirittura morti. Io amo i croissant alla mandorla e i biscotti con le gocce di cioccolato (soprattutto se accompagnati da una buona tazza di caffè!), ma mangiare unicamente queste cose mi farebbe andare dritto in ospedale. Lo stesso si può dire riguardo alle informazioni: forse siamo tentati di consumare soltanto quei contenuti che ci piacciono, ma questo ci farebbe ammalare. Purtroppo, è proprio quello che sta accadendo a molti di noi nel nostro mondo ultra-individualista in cui ognuno insegue i propri gusti.

Internet è costruito intorno a *te*: le ricerche di Google, gli algoritmi dei social, i suggerimenti di Siri, Alexa, Netflix e Spotify; pure quell’inquietante intelligenza artificiale che finisce le parole al posto tuo quando scrivi un’email. Tutto è fatto su mi-

sura per *te*. In teoria è una cosa meravigliosa! Cosa c'è che non va nel mondo che gira intorno a te, ai tuoi gusti e alle tue inclinazioni? Beh, un paio di cose.

In primo luogo, il fatto di far girare tutto attorno ai tuoi gusti funziona soltanto se sai con esattezza ciò che va bene per te, e in genere noi non lo sappiamo. Pensiamo alla moda delle pizzerie “fai-da-te”: dopo aver fatto la fila, scegliamo uno a uno gli ingredienti che più ci piacciono per la pizza; mettiamo assieme la salsa marinara piccante, la salsiccia, i peperoni, le olive, le cipolle rosse, l'aglio, la ricotta, la mozzarella e una spruzzata di pesto; insomma, qualsiasi cosa ci piace. Ma so per esperienza (forse perché sono un disastro nella scelta della pizza) che “la pizza perfetta per me” è sempre una grande delusione. In genere, sarebbe meglio affidarmi alla competenza dello chef, qualcuno che ha della saggezza culinaria, per propormi una pizza che di sicuro mi piacerà. Inoltre, se dovesse toccare a me “assemblare” la pizza, probabilmente finirei per mangiare sempre le cose che mi piacciono, e non esplorerei mai dei nuovi territori gastronomici, esercitando il palato ad affrontare dei gusti nuovi.

Il secondo problema è che se tutti vivessimo una vita di totale personalizzazione, concentrata sul proprio “io”, diventerebbe difficile trovare dei punti in comune con gli altri. Perderemmo l'empatia, diventeremmo incapaci di comprendere gli altri perché le loro esperienze (ovvero le informazioni che assorbono, le pagine social che seguono, e così via) sono agli antipodi rispetto alle nostre. Viviamo in un mondo in cui ciascuno di noi ha la propria “bolla” social, e non ce ne sono due uguali. Uno dei motivi per cui la società è sempre più divisa è che non si intrattengono conversazioni produttive, dal momento che tutti hanno i propri “fatti”, “esperti” e convinzioni radicate, frutto di una dieta “informativa” diversa da quella degli altri. Di conseguenza, non riuscendo più a relazionarci con

gli altri, ci ritiriamo ancor di più nella nostra bolla individuale e auto-referenziale. Ma lì la saggezza non può crescere.

Una dieta salutare

Come dobbiamo reagire davanti a queste cattive abitudini “alimentari” che avvelenano la nostra anima? I seguaci di Cristo, di Colui che si è definito “la verità” (Giovanni 14:6) e che ha detto: “... la verità vi farà liberi” (Giovanni 8:32), non dovrebbero essere in prima linea per riaffermare la verità e mostrare la vera saggezza nell’epoca del post-verità?

C’è fra i cristiani chi suggerisce la ritirata quale migliore strategia in un contesto culturale tanto disastroso e a fronte di un dilagare tanto inarrestabile quanto nocivo dell’era digitale. Per evitare di essere contagiati da quest’epoca, l’idea sarebbe quella di isolarsi dalla società e creare delle comunità autonome, come fecero i monaci medievali. Se vogliamo continuare a essere sale e luce per le generazioni future, e portare la saggezza cristiana oltre questa epoca turbolenta, allora, secondo questa logica, dovremmo ritirarci e attendere, per evitare di essere spazzati via.

Questa prospettiva appare sensata e confesso che, quando mi rendo conto di certe tendenze nocive legate al flusso di informazioni che ingurgito e quando penso con terrore che i miei figli dovranno vivere in un clima del genere, sono tentato di gettare lo smartphone nella spazzatura e lanciare il pc fuori dalla finestra. Alle volte rincorro il sogno fantasioso di una biblioteca-rifugio, in un deserto o in qualche località di montagna isolata, piena di libri e senza cellulari.

Ma poi ripenso che in tutta la loro storia i cristiani non sono *fuggiti* dai malati per paura di essere infettati, ma sono *ri-*

masti con loro per cercare di aiutarli. Dai credenti che si prendevano cura dei loro vicini pagani colpiti dalle pestilenze durante l'Impero romano, ai medici missionari Nancy Writebol e Kent Brantly (che nel 2014 contrassero l'ebola mentre curavano la popolazione affetta dell'Africa Occidentale),¹⁰ i cristiani hanno fatto quello che faceva Gesù. Invece di evitare i lebbrosi, le prostitute, i tossicodipendenti e i senzatetto con problemi mentali, i cristiani sono andati loro incontro. Invece di fuggire per salvare sé stessi, hanno rischiato la loro vita.

È questo che dobbiamo fare in quest'epoca di malattia epistemologica.* È vero che rimanere in un ambiente fatto di informazioni nocive ci espone al rischio di diventare ulteriormente affetti dai disturbi che già ci arrecano non pochi problemi, ma ritirarsi significa lasciare i perduti in una condizione ancor peggiore.

Il mondo ha un estremo bisogno di saggezza, di verità incrollabili e fondamenta solide. Soltanto la fede cristiana può garantire questa sapienza, che è la medicina migliore per una cultura chiaramente malata. Ma per riuscire a portare la luce della saggezza cristiana in quest'epoca folle, i cristiani devono riscoprire le abitudini della saggezza. Urge una dieta a base di informazioni che siano utili a farci crescere in saggezza; ci serve una "piramide alimentare" anche per la nostra salute mentale e spirituale: una guida per sapere cosa possiamo o non possiamo mangiare e in quali quantità, per essere forti e rimanere sani.

Questo è il tema de *La dieta della saggezza*: la proposta di stabilizzare la società rendendo i cristiani più saggi; dei cre-

10. La storia è raccontata nel documentario *Facing Darkness*, prodotto da Samaritan's Purse nel 2017: <https://www.imdb.com/title/tt5835100/>.

* Cioè legata alla possibilità di conoscere qualcosa con certezza. N.d.E.

denti che temono Dio, affidabili, che dicono la verità e che vivono in base a essa; che siano sale e luce. È questo che siamo chiamati a essere. È questo di cui il mondo ha tanto bisogno.

Domande per riflettere

1. A cosa è dovuta la correlazione inversa fra informazione e saggezza (nel nostro mondo ci sono sempre più informazioni, ma sempre meno saggezza)?
2. Hai sperimentato i disturbi mentali e spirituali della nostra era digitale? Se sì, in che misura?
3. Quali delle tre cattive abitudini “alimentari” legate all’informazione (troppo, troppo in fretta, troppo concentrato su me stesso) è quella che ti colpisce maggiormente?

Parte I

LE CAUSE DELLA NOSTRA MALATTIA

Capitolo 1

AVIDI DI INFORMAZIONI

LA CRESCITA ESPONENZIALE DELLE notizie nell’“era dell’informazione” è sbalorditiva. Guardiamo per un momento ai numeri: nel 2019, *in un minuto* su Internet sono circolate 188 milioni di email, 18,1 milioni di testi e sono stati visti 4,5 milioni di video su YouTube.¹ L’anno dopo, abbiamo avuto su Internet un numero di bytes quaranta volte superiore al numero di stelle dell’universo conosciuto. Alcuni stimano che per il 2025 ogni giorno saranno prodotti online 463 exabytes di dati (equivalenti a oltre duecento milioni di dvd al giorno).² Ma a cosa corrisponde un *exabyte*? Per darvi un’idea, pensate che cinque exabytes equivalgono a tutte le parole pronunciate da ogni in-

-
1. Jeff Desjardins, “What Happens in an Internet Minute in 2019?”, *Visual Capitalist*, 13 marzo, 2019, <https://www.visualcapitalist.com/what-happens-in-an-internet-minute-in-2019/>.
 2. Jeff Desjardins, “How Much Data Is Generated Each Day?”, *Visual Capitalist*, 14 aprile 2019, <https://www.visualcapitalist.com/how-much-data-is-generated-each-day/>.

dividuo dall'albore dell'umanità.³ Nel 2025 questa quantità di dati sarà prodotta ogni quarto d'ora.

E tutto questo entra nella tasca dei nostri pantaloni, a distanza di dito. I cellulari sono diventati delle enciclopedie, delle autentiche biblioteche, delle università, anzi degli interi universi. Ma per quanto sia conveniente avere questo tipo di accesso (la risposta a qualsiasi domanda, la possibilità di vedere qualsiasi cosa, risorse innumerevoli su qualsiasi argomento che sia oggetto della nostra curiosità) siamo sovrastati dall'abbondanza delle informazioni online. E tutto questo non ci sta rendendo più saggi.

Così come un eccesso di cibo fa ammalare il corpo, troppe informazioni fanno ammalare l'anima. Essere avidi di informazioni è il vero problema dell'epoca di Google, e i sintomi sono diffusi e preoccupanti. Proviamo a esaminarne assieme almeno cinque.

Sintomo 1: *Ansia e stress*

L'eccesso può causarci problemi di salute, sia per quanto riguarda il cibo che mangiamo sia per le informazioni che incameriamo. Il bombardamento di informazioni a cui siamo sottoposti (swipe e scroll continui, visualizzazioni, ascolto, lettura, messaggistica e multitasking dalla mattina alla sera) ap-

3. Verlyn Klinkenborg, "Editorial Observer; Trying to Measure the Amount of Information That Humans Create", *The New York Times*, 12 novembre, 2003, <https://www.nytimes.com/2003/11/12/opinion/editorial-observer-trying-measure-amount-information-that-humans-create.html>.

pesantiscono il cervello e fanno salire i livelli di ansia. Il nostro cervello riesce ad adattarsi e resistere in maniera strabiliante, ma ha comunque i suoi limiti.

L'attuale flusso di informazioni impegna la mente come non è mai accaduto in precedenza: la cernita di informazioni che opera ininterrottamente lo sovraccarica, consumando molta energia; anche l'essere sempre in multitasking ci prosciuga: prenotare il ristorante su una app, rispondere al messaggio di mamma, mandare una email di lavoro e guardare un video "imperdibile" che un amico ci ha inoltrato sui social, tutto in cinque minuti. Fare così tante cose contemporaneamente stimola e stressa eccessivamente il cervello, come ha osservato il neuroscienziato Daniel Levitin:

Quando il cervello è impegnato a passare da un'attività all'altra, la corteccia prefrontale e lo striato bruciano glucosio ossigenato, che serve per rimanere concentrati. Con il multitasking, il passaggio immediato da un compito all'altro, porta al consumo rapido dei nutrienti del cervello, rendendoci in poco tempo stanchi e confusi. L'esaurimento delle sostanze nutritive del cervello compromette le prestazioni cognitive e fisiche. Fra le altre conseguenze, il costante passaggio da un compito all'altro accresce il senso di ansia, la quale fa innalzare nel cervello i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), che può portare a un comportamento aggressivo e impulsivo.⁴

4. Daniel Levitin, "Why the Modern World Is Bad for Your Brain", *The Guardian*, 18 gennaio, 2015, <https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>. Cfr., Daniel Levitin, *The Orga-*

INDICE

<i>Introduzione</i>	5
L'era della follia	
PARTE I	23
LE CAUSE DELLA NOSTRA MALATTIA	
1. Avidi di informazioni	25
2. Alla ricerca perenne di novità	41
3. L'autonomia del "guardarsi dentro"	57
PARTE II	71
LE FONTI DELLA NOSTRA SAGGEZZA	
<i>Introduzione alla seconda parte</i>	73
Le fonti della verità per una vita di saggezza	
4. La Bibbia	79
5. La chiesa	99
6. La natura	115
7. I libri	135
8. La bellezza	151
9. Internet e i social media	167
10. Il vero volto della saggezza	181