

## CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI 'EDUCARE ALL'ORGANIZZAZIONE'

### CATEGORIE E CLASSIFICAZIONI - LO SPAZIO DEI BAMBINI

Gli argomenti che compongono il tema 'Categorie e classificazioni' sono: esperienze e informazioni, organizzazione mentale, economia cognitiva.

Gli argomenti che compongono il tema 'Lo spazio dei bambini' sono: funzioni ed emozioni, oggetti e sovraccarico decisionale.

#### Esperienze e informazioni

La capacità di selezionare e classificare per categorie ha a che fare con la **gestione della conoscenza**. La conoscenza deriva dalla nostra esperienza del mondo.

#### Esperienza

Che cosa significa fare esperienza del mondo? Il termine esperienza deriva dal verbo latino *experiri* (sperimentare, imparare a conoscere). L'esperienza è un **insieme di azioni eseguite per conoscere cose** particolari; ed è la conoscenza stessa ottenuta mediante l'osservazione e lo studio. In ogni momento della nostra vita, prima ancora di aver coscienza di noi stessi, facciamo esperienza di ciò che esiste nel mondo attorno a noi. **Il mondo è vasto ed è vasta la quantità di cose da vedere, sentire, gustare, odorare, toccare.** Tutte queste cose sono informazioni e ognuno di noi riceve dai sensi le stesse informazioni.

Fare esperienza del mondo, quindi, significa essere bombardati in continuo da una confusione di notizie: un po' come ascoltare una radio che ogni dieci secondi si sintonizza su una nuova stazione.

#### Informazioni

Che cosa sono le informazioni? Il termine **informazione** deriva dal verbo latino *informare* (dare forma, insegnare). **L'informazione è una notizia acquisita (attraverso i cinque sensi) o comunicata (quindi scambiata); è frutto di una esperienza di fatti reali vissuti direttamente o indirettamente da altre persone.**

Le stesse informazioni possono avere una comprensione, un significato e un'utilità diversi per ognuno di noi. E la comprensione, il significato e l'utilità delle informazioni variano nel tempo, man mano che si fanno (o non si fanno) esperienze.

#### Categorie

Che cosa sono le categorie e a che cosa servono? Il termine categoria deriva dal verbo greco *kategorèo* (dire contro, accusare; far conoscere, attribuire). La categoria è un gruppo di cose che hanno alcune caratteristiche in comune e, per questo motivo, sono considerate un tutto unico.

**Le categorie (chiamate anche classi) sono i contenitori delle informazioni: senza categorie la nostra esperienza del mondo sarebbe solo una confusione di notizie.**

Non sempre è facile decidere quali categorie funzionano per noi: c'è bisogno di chiarezza per capire secondo quali caratteristiche dividere le informazioni. **Non esistono categorie giuste o sbagliate:** ognuno di noi è libero di sceglierle secondo la propria personalità e sensibilità e l'uso che ne vuol fare in un preciso momento della propria vita. Le categorie, infatti, **non sono rigide**, ma si evolvono assieme a noi.

**Le categorie servono per conoscere le caratteristiche delle informazioni.**

### Classificazione

Che cos'è la classificazione e a che cosa serve? Il termine classificazione deriva dal verbo greco *kalèo* (convocare).

**La classificazione è l'organizzazione delle informazioni in categorie; è l'insieme di azioni per organizzare e gestire la conoscenza.** La classificazione ha a che fare con la gestione della conoscenza. Classificare significa **organizzare le informazioni in contenitori (le categorie o classi) collegati tra di loro con criteri razionali.** In questo modo si possono gestire con facilità all'interno di raccoglitori (come i cataloghi, gli archivi, le scatole e le enciclopedie). La classificazione è un metodo ragionato e pratico per poter usare le informazioni senza perdere tempo a cercarle nella loro vastità. Se le informazioni sono allo stato brado, possono essere ovunque: nessun contenitore, nessun raccoglitore, solo tanta perdita di tempo e pazienza.

**La classificazione serve per riporre e trovare le informazioni.**

### Selezione

Che cos'è la selezione delle informazioni e a che cosa serve? Il termine selezione deriva dal verbo latino *seligere* (scegliere). La selezione è **l'azione di prendere da un ampio gruppo gli elementi migliori o più adatti a uno scopo; è l'insieme di cose scelte fra altre.**

Per selezionare le informazioni da inserire nelle categorie, dobbiamo prima **comprendere** (dal verbo latino *comprehendere*, cioè prendere insieme, abbracciare con la mente le idee) **quale sia lo scopo della scelta, cioè decidere le categorie e distinguerne le caratteristiche.**

Le informazioni selezionate non sono utili o giuste in assoluto, ma solo in relazione alle categorie. E, poiché le categorie si evolvono assieme a noi, anche la selezione delle informazioni si evolve.

**La selezione serve per riconoscere le informazioni.**

### Organizzazione mentale

Ora che abbiamo concordato quali sono le definizioni per noi importanti, andiamo a capire l'importanza delle categorie per l'uomo. L'atto di categorizzare aiuta l'essere umano a organizzare il mondo esterno ma anche a organizzare il mondo mentale, la nostra mente e ciò a cui dare attenzione e ricordare.

### La formazione di categorie

La formazione di categorie è **insita nel regno animale** (per esempio, un uccellino che costruisce un nido lo farà con foglie e fango, ma non chiodi e pezzi di vetro). La categorizzazione **permea anche la vita sociale**. Per esempio la 'parentela' è una categoria che ci permette di codificare molte informazioni con meno sforzo cognitivo possibile. Vi sono differenze nelle circa seimila lingue parlate in tutto il mondo (in italiano nipote di zio o di nonno è sempre 'nipote', non in altre lingue), ma alcune ricerche hanno dimostrato come i sistemi adottati in varie parti del mondo sono fatti per minimizzare la complessità e per massimizzare la facilità di comunicazione.

**La formazione delle categorie negli esseri umani è guidata dal principio cognitivo di voler codificare quante più informazioni possibili con il minor sforzo possibile.**

I sistemi di categorizzazione ottimizzano la facilità di comprensione e la capacità di comunicare i sistemi stessi.

I nostri antenati non avevano molti possedimenti personali, la loro casa era tutto il mondo. **Tenere traccia di tutte le varietà e variabilità del mondo naturale** era essenziale, ma anche un compito scoraggiante. Come fecero?

### Prime categorie

**I primi uomini organizzarono le loro menti e i loro pensieri su distinzioni basilari**, che usiamo ancor oggi perché sono utili. Una delle prime distinzioni è stata tra '**adesso**' e '**non adesso**': "queste cose avvengono ora, invece quelle sono avvenute in passato e sono nella mia memoria". Nessun'altra specie rimpiange il passato o fa programmi per il futuro (e se fa azioni simili – per esempio costruire un nido – lo fa con comportamenti istintivi e non a causa di decisioni cosce).

Questa capacità ha preso forma 35.000 anni fa nelle grotte e nei ripari sotto roccia con le pitture e le incisioni rupestri: "c'era un cervo là fuori, non è qui *ora* (non qui sul muro della caverna) ma era lì *prima*". 'Qui ora' rappresenta quindi il 'lì prima'. Facendo questo stiamo creando delle categorie.

### Altre categorie

**Modelli simili tra varie regioni e lingue del mondo** sono stati riscontrati anche nelle categorie date a piante e animali. Una delle prime distinzioni è stata 'umano – non umano'. Con lo sviluppo del linguaggio e della cultura si sono ag-

giunti poi altri termini per distinguere animali che volano, nuotano o strisciano (uccelli, pesci, serpenti). Quali erano aggiunti, dipendeva dall'ambiente in cui si viveva e da che cosa era più probabile incontrare. Se la lingua diventava più ricca, si aggiungeva poi un'ulteriore distinzione che poteva essere 'mammiferi' oppure 'insetti'.

**Il fatto che ancor oggi usiamo queste categorie, nonostante i nostri progressi scientifici, sottolinea l'utilità e l'essenza innata delle 'categorie funzionali'.**

### **Economia cognitiva**

Sull'uso delle categorie si può parlare di economia cognitiva. L'economia cognitiva permette di **economizzare le risorse cognitive, combinando in una singola categoria cose cui, per la maggior parte delle volte, non abbiamo bisogno di pensare nel dettaglio.** Per esempio, gli insetti sono uniti in una categoria non in base alla biologia dell'organismo, ma per la loro funzione nella nostra vita. Il nostro cervello, infatti, punta sempre al 'risparmio energetico', così importante ai fini della sopravvivenza.

**L'atto di categorizzare quindi è un modo per economizzare a livello cognitivo.**

Un vantaggio è che **così non siamo investiti da tutti i possibili termini che potremmo usare per connotare un oggetto del mondo,** perché c'è un termine naturale e tipico che viene usato la maggior parte delle volte.

Per esempio: sento il canto di un uccello e uso il termine 'uccello' senza identificare la specie; entro in un negozio di mobili e chiedo dove sono le sedie (se il negozio vende solo sedie, chiederò nello specifico sedie da ufficio); sento il rombo di un motore e penso "arriva un'auto", a meno che io non sia appassionato di motori...

Un altro vantaggio è che **trattiamo le cose come fossero di un unico tipo: così non dobbiamo investire preziosi processi neurali in dettagli non rilevanti per i nostri scopi.**

Se guardiamo una spiaggia, non guardiamo ciascun granello di sabbia. Se osserviamo una zuppa di legumi (vedi i fagioli di prima), non osserviamo ciascun legume, a meno che l'obiettivo sia controllare quali non sono cotti: in questo caso mi serviranno informazioni più dettagliate. La capacità di saltare da un focus all'altro è tipica del sistema dell'attenzione dei mammiferi

Un ulteriore vantaggio è la nostra **abilità di creare nuove categorie,** anch'essa una forma di economia cognitiva: **ci aiuta infatti a consolidare cose simili liberandoci da prendere decisioni che portano all'esaurimento delle energie.** Nel momento in cui pensiamo a organizzare le nostre vite e gli spazi che oc-

cupiamo, creare categorie è un atto di economia cognitiva. Per esempio, i ragazzi che iniziano una nuova materia, creano una nuova categoria di strumenti che servono per quella materia: per educazione tecnica la categoria ‘cose da portare a scuola per educazione tecnica’, in cui inserire squadre, matite, mine, album da disegno, e anche il compasso, che tolgono quindi dalla categoria ‘cose da portare a scuola ogni giorno nell’astuccio’.

**La capacità di riconoscere la diversità e organizzarla in categorie è una realtà biologica essenziale per l'organizzazione della mente umana.**

La mancanza di un termine per connotare una categoria non vuol dire quindi che non se ne capisca il concetto, ma semplicemente che la necessità di averla non è stata così pressante da doverlo coniare.

### Cervello – perché uso delle categorie?

Che cosa ci dice il nostro cervello riguardo all’uso delle categorie?

A quanto pare, l’essere umano ha un innato bisogno di classificare il mondo perché il cervello umano ha una forte **propensione cognitiva verso l’ordine**. Questa preferenza di ordine si ritrova attraverso milioni di storia evolutiva (riprendendo l’esempio dell’uccellino che fa il nido).

Oltre a questo innato bisogno, pare ci sia anche una sorta di **passione dell’essere umano per la conoscenza**. Di trentamila specie di piante commestibili conosciute, infatti, solo undici (tra cui riso, mais, fagioli, patate, frumento, avena) coprono il 93% del fabbisogno mondiale: i nostri cervelli, infatti, si sono evoluti ricevendo piacevoli scariche di **dopamina** ogni volta che abbiamo imparato qualcosa di nuovo e siamo riusciti a classificarlo sistematicamente in un ordine strutturato. Quindi **siamo programmati per godere della conoscenza**, in particolare la conoscenza che deriva dai sensi. E **siamo programmati per imporre una struttura a queste conoscenze sensoriali**, e per cambiarle, vederle da altre prospettive e farle rientrare in strutture neurali. Questa è l’essenza dell’apprendimento dell’essere umano. Insomma **siamo programmati per imporre una struttura al mondo**.

### Gibsonian affordance e le categorie come ‘invito all’uso’

Il cosiddetto ‘**Gibsonian affordance**’ deriva dal nome dello psicologo statunitense James Gibson, che introdusse per la prima volta il termine nel 1979. ‘Affordance’ in italiano può essere tradotto con ‘**invito all’uso**’, e **definisce la qualità fisica di un oggetto che suggerisce a un essere umano le azioni appropriate per manipolarlo**.

**Creare ‘inviti all’uso’ aiuta a ridurre il carico sul cervello conscio, in modo da riuscire a tenere traccia di tutto (oggetti e informazioni)**. La mente organizzata **crea categorie e inviti all’uso per navigare con poco sforzo attraverso il nostro mondo** costellato di dettagli e per aiutarci oggi a trovare la nostra strada nel secolo delle idee.

Abbiamo visto come i nostri cervelli sono pre-configurati per creare categorie e classificazioni delle cose in maniera automatica e senza un intervento conscio. **Quando il sistema che cerchiamo di impostare va in collisione col modo in cui il nostro cervello automaticamente categorizza, perdiamo oggetti, informazioni, appuntamenti e idee.**

### Come si formano le categorie nel nostro cervello?

1. **Apparenza, generale o dettagliata:** l'apparenza generale sistema tutte le matite in un unico contenitore, oppure tornando assieme a penne e evidenziatori nella categoria 'cose che scrivono'; l'apparenza dettagliata le divide in matite per mancini e per destrosi, matite nere e matite colorate, per durezza (H, 2H, HB ecc), preferite e 'normali'... Non appena si crea o si identifica una categoria il cervello crea una rappresentazione della categoria e separa gli oggetti che ricadono nella categoria dagli oggetti che ne rimangono fuori.
2. **Equivalenza funzionale:** quando gli oggetti mancano di somiglianze, li valutiamo secondo similitudini funzionali. Per fare degli esempi: in un bar si trovano diversi prodotti da mangiare che non si assomigliano affatto (panino, cornetto, patatine, frutta); si usa una scarpa per colpire un chiodo, o una ciabatta per ammazzare una zanzara!
3. **Categorie concettuali in particolari situazioni:** in questo caso non ci sono similitudini né all'apparenza né nella funzionalità. Nelle liste di che cosa portare con sé in caso di incendio o su un'isola deserta, gli oggetti sono completamente diversi tra di loro, ma la categoria denota una particolare situazione. Può essere creata sul momento (come nel caso dell'incendio) o pianificata (in caso di allerta meteorologica).

**Tutti e tre questi metodi di categorizzazione ci dicono come organizziamo le nostre case e il nostro ambiente di lavoro, come allochiamo lo spazio di cassetti e mensole, e come possiamo dividere le cose per fare in modo che siano più facili da ritrovare.**

### Attività neurale

Ogni volta che impariamo o creiamo una nuova categoria, c'è attività neurale nel circuito corteccia prefrontale - talamo. Si creano delle 'mappe a bassa risoluzione' dello spazio (legate all'ippocampo) e si associa uno spazio categorizzato con uno stimolo percettivo. Inoltre, quando si categorizzano delle informazioni in secondo una regola, si rilascia della dopamina. Se si cambia una regola di classificazione, si attiva la corteccia cingolata.



Più di 50.000 anni fa i nostri antenati categorizzavano il mondo intorno a loro dividendo e distinguendo informazioni rilevanti per la loro vita: commestibile o velenoso, predatore o innocuo, vivo o morto, animato o inanimato. Negli ultimi anni sappiamo che **la formazione e il mantenimento di categorie hanno le loro radici in processi biologici del cervello. I neuroni sono cellule vive e possono collegarsi gli uni agli altri in miliardi di modi. Queste connessioni non solo portano l'apprendimento, ma sono l'apprendimento stesso.**

Le neuroscienze hanno dimostrato che **le categorie che formiamo sono reali, sono entità biologiche, con una specifica collocazione nel cervello.** Si attivano sia quando richiamiamo categorie conosciute, sia quando formiamo nuove categorie. **Vi sono casi di persone con danni al cervello** in seguito a malattie o incidenti che non comprendono, per esempio, la categoria 'frutta' ma continuano a riconoscere la categoria 'verdura'. **Il fatto che una specifica categoria possa essere persa in questo modo fa capire la sua base biologica di milioni di anni di evoluzione e l'importanza della categorizzazione nella nostra vita.**

### I confini delle categorie

Le categorie funzionali possono avere **confini/contorni forti o deboli.** I triangoli (così come altri esempi in matematica e legge) sono una categoria con contorni forti. L'amicizia è una categoria dai confini più sfocati (così come altri esempi in natura e tra i prodotti umani come 'gioco', 'tazza' - vedi l'esempio del linguista americano William Lapov qui accanto).



### Affidare all'esterno

Il cervello, quindi, organizza le informazioni in una sua maniera, che **ha sempre funzionato bene.** Nell'epoca del sovraccarico informativo e decisionale, però, **abbiamo bisogno di sistemi fuori dal nostro cervello che ci aiutino.** Le categorie possono alleggerire il difficile lavoro del cervello 'esternizzandolo'.

Calendari, *smartphone*, rubriche possono essere come delle **estensioni del cervello** (prima, storicamente, lo sono stati i libri). Quindi, se ci ricolleghiamo alle risorse esauribili e in particolare all'attenzione, possiamo dire che è molto importante aiutare il cervello a svuotarsi e a identificare nel mondo esterno degli strumenti di fiducia per espandere le nostre categorie mentali, facilitarne l'uso e ritrovare le informazioni quando servono. Categorizzare ed externalizzare ci permettono di bilanciare la mente errante con la concentrazione focalizzata.

### Le regole delle categorie

Quando insegniamo la capacità di selezionare e classificare per categorie ai bambini e ai ragazzi, diciamo loro che **non esistono regole** e che ognuno ha il suo sistema, **non esistono informazioni giuste o sbagliate, utili o inutili in assoluto.** Quando parliamo loro di classificare, insegniamo che bisogna capire a

**quale categoria appartengono le informazioni** sottolineando che quelle informazioni potrebbero non servire solo e per sempre a una determinata categoria, e che tutte le informazioni escluse non sono per forza sbagliate o inutili.

Le categorie, e le informazioni che le compongono, cambiano assieme a noi: **sono fluide ed evolvono in continuo**. Insegniamo loro ad accettare il cambiamento e che il cambiamento più importante e interessante da accogliere è quello mentale. Per esempio, ai bambini cui chiediamo come organizzano i loro giochi vengono in mente delle categorie impensabili agli adulti (divisione tra cattivi e buoni, o a seconda di chi me l'ha regalato...).

Insegniamo anche di **non sacrificare la funzionalità per la categoria**, ma che **la categoria deve essere al servizio della funzionalità**. A volte nel nostro lavoro vediamo come alcuni sforzi organizzativi, per quanto accurati, belli, attraenti, possano essere controproducenti per la funzionalità. Questo succede quando si cerca di organizzare troppo: per esempio, la scatola degli orecchini e la scatola degli anelli dentro la scatola delle collane, che è dentro la scatola di bracciali, che è nel contenitore dei 'gioielli', con un inevitabile effetto Matrioska.

Selezionare e classificare per categorie è un modo per **rimettere in discussione** quel che si conosce, **scoprire** nuovi significati di vecchie informazioni, **andare oltre, sviluppare** la curiosità, l'intraprendenza, la fantasia e la creatività. Essere capaci di selezionare e classificare per categorie, quindi, è un modo per crearsi una vita piena e appagante.

### **Spazio: funzioni ed emozioni**

Per trattare dello spazio dei bambini e dei ragazzi, facciamo prima alcune considerazioni sullo spazio in generale, quindi anche sul nostro spazio.

**Le neuroscienze dimostrano che le emozioni spiacevoli influiscono negativamente sulla nostra capacità di pensare, imparare e lavorare**; l'importante, quindi, non è capire se lo spazio sia disordinato o meno, ma se influenza lo stato emotivo e in che modo. Se vogliamo vivere e lavorare serenamente, dobbiamo fare in modo che la casa e l'ufficio ci diano stabilità, anche emotiva. **Lo spazio può dunque agevolare o al contrario ostacolare il nostro flusso di lavoro e il nostro flusso emozionale.**

### **Definizione di 'spazio'**

Cos'è lo spazio? Una delle definizioni della Treccani è: "l'estensione entro la quale possono esercitarsi determinate funzioni e attività o determinarsi particolari processi, o che risulta circoscritta e delimitata da elementi varî, o occupata da corpi e oggetti materiali: *in questa stanza non c'è spazio per un altro mobile; spazio libero, vuoto, utile; ...*". Sono molto importanti le parole: 'determinate funzioni', 'circoscritta' e 'occupata da oggetti'.



## Come lo usiamo?

**Lo spazio è testimone delle nostre attività** ed è parte integrante di ciò che facciamo. Prende parte attiva nella nostra giornata; **ci muoviamo, lavoriamo e agiamo all'interno di determinati spazi ed è per questo motivo che è così importante dargli il giusto valore e dedicargli la giusta energia.**

Preso questa visione dello spazio, dobbiamo capire quindi quali attività deve ospitare uno spazio, che cosa (quali oggetti) deve contenere e come renderlo funzionale per l'utilizzo che se ne vuole fare. Sembra banale ma sicuramente in molti spazi non è così: spesso non è stato chiarito quali attività devono esserci (o non devono esserci), quali oggetti devono o no essere presenti e quale sia la maniera per rendere tutto funzionale.

## Ordine vs. disordine

Prima di parlare di ordine e disordine, facciamo una precisazione. Per i professional organizer c'è differenza tra ordine/disordine e organizzazione/disorganizzazione, e questi termini non sono sinonimi: uno spazio può essere in disordine pur essendo organizzato (in questo caso si farà ordine più velocemente) e fare ordine non porta gli stessi vantaggi di organizzare. L'ordine può durare poco ed essere solo di facciata, l'organizzazione invece può aiutare a impostare un ordine più duraturo. Di seguito parleremo quindi di ordine/disordine e non di organizzazione.

In uno studio dell'Università del Minnesota i partecipanti sono stati invitati a compilare alcuni questionari e invitati a trovare nuovi usi per le palle da ping-pong. Alcuni hanno compiuto l'attività in **un contesto pulito e ordinato**, mentre altri lo hanno fatto in un ambiente **molto disordinato**, con carte sparse e oggetti buttati qua e là. Si è scoperto come gli ambienti ordinati incoraggino alcuni comportamenti: rispondendo ai questionari, le persone in quel contesto si sono dimostrate più generose, più consapevoli di se stesse e più disciplinate, più rispettose dell'ambiente e delle persone. Nella richiesta di trovare nuovi utilizzi per le palle da ping-pong invece nel complesso i partecipanti alla stanza disordinata hanno generato lo stesso numero di idee, ma le loro idee sono state valutate da giudici imparziali e classificate come **più interessanti e creative.**

**Pare quindi che la stanza disordinata abbia agevolato la creatività.** Gli ambienti disordinati sembrano stimolare il **distacco dalla convenzionalità e la rottura della tradizione**, ispirare la produzione di **nuove intuizioni e nuove idee** e pensare fuori dagli schemi.

Essere nell'ambiente ordinato o disordinato fa una **differenza enorme nel comportamento delle persone** (oltre che sulle emozioni e sullo stato d'animo, come visto in precedenza).

Quindi, che si abbia o no il controllo sull'ordine dell'ambiente, sicuramente tutti siamo influenzati dallo stato del nostro ufficio, delle nostre case, della nostra classe, delle nostre auto e del nostro computer!

In conclusione, non è funzionale avere confusione dappertutto o avere tutto perfettamente organizzato: ma secondo il comportamento (e delle emozioni) che vogliamo facilitare, scegliamo l'impostazione giusta e vediamo l'effetto che ha su di noi!

### **Gli oggetti**

Il problema grosso degli spazi (e del mantenere ordine e organizzazione) non sono generalmente gli spazi in sé, ma **gli oggetti che li popolano**. Quindi affrontiamo il tema degli oggetti e del nostro rapporto con loro: la tendenza delle persone è di conservare gli oggetti e le cose, così da tenere (e occuparsi) di molti più oggetti di quanti se ne possano realmente mai usare.

Perché si tende ad accumulare oggetti ed è così difficile eliminarli? Si tengono le cose per una serie di motivi: per la loro utilità futura, per il loro valore sentimentale o perché si sono spesi dei soldi. Anche se non sono stati toccati o utilizzati da settimane, mesi o anni.

Per i ricercatori di uno studio condotto dall'università di Yale l'errore è a monte, cioè acquisirle (o acquistarle)! Di recente hanno identificato **due aree nel cervello associate al dolore: la corteccia cingolata anteriore e l'insula**. Si accendono quando si sente un dolore finisco, per esempio quando ci tagliamo con la carta o beviamo un caffè bollente, e **si accendono quando lasciamo andare oggetti in nostro possesso e sentiamo un 'legame' nei loro confronti**. Per il cervello, quindi, la perdita dei beni è qualcosa che provoca un dolore fisico. Più il legame (emotivo o finanziario) con gli oggetti è forte, più è difficile staccarsi, perché più doloroso.

### **Neuromarketing**

Il neuromarketing (che sfrutta anche l'effetto Zeigarnik con le pubblicità inconcluse) si avvale consapevolmente di questa nostra debolezza. Gli Apple Store, per esempio, sono progettati per farci toccare e giocare con i prodotti, per farci sentire come se fossero già nostri. **Si può toccare tutto, si deve toccare tutto!** Gli schermi dei computer esposti sono inclinati apposta per incoraggiare i clienti a regolare lo schermo per il loro angolo di visione ideale e quindi a toccarli... a quanto pare **l'esperienza più importante per la vendita**. La ricerca di Yale ha dimostrato, infatti, che toccando una cosa fisicamente diventiamo emotivamente più collegati ad essa.

### **Il valore e il peso delle cose**

Hai mai traslocato in vita tua? Hai avuto dei momenti in cui ti sei sentito 'alleggerito'?

Quando compriamo qualcosa, non pensiamo mai che dovremo tenerla con noi per molti anni o per tutta la vita. Il risultato è che viviamo circondati da oggetti inutili. **Un tempo non era così:** le cose erano rare e avevano valore, e solo alcu-

ne decine di anni fa c'erano meno cose in giro. Anche se le cose sono diventate molto meno care, noi continuiamo a dar loro troppo valore. **L'unico valore delle cose è l'uso che ne facciamo.**

Nei paesi industrializzati, alla metà del Novecento è avvenuta una cosa simile con il cibo: mangiare costava sempre meno (o noi diventavamo sempre più ricchi) e mangiare troppo è diventato più pericoloso che mangiare troppo poco. Lo stesso fenomeno vale per gli oggetti: tutto quello che teniamo con noi è un peso. Per molti di noi l'idea di possedere, cioè essere padroni di cose, soprattutto oggetti materiali, **sembra confortante**. Ci dà la sensazione rassicurante di aiutarci a evitare circostanze e momenti sfortunati, in cui potremmo davvero bisogno di qualcosa che non possiamo avere. Che cosa succede se questi momenti non arrivano mai? Continuiamo a consumare energia per organizzare e riorganizzare le nostre cose, più e più volte? Il risultato è che **la maggior parte di noi finisce con l'avere molte più cose di quanto ne abbia effettivamente bisogno o che desideri davvero**. Crediamo che più compriamo, più saremo felici: in realtà ci abituiamo alle cose così in fretta, che ce ne disamoriamo fin troppo facilmente. Il problema principale è che questa **situazione non è sostenibile**: giorno dopo giorno gli acquisti e la nostra tendenza ad avere troppa roba possono avere un **impatto negativo sulle nostre vite**. Le energie e le attenzioni che richiedono questi oggetti sono spese inutilmente, perché:

- lo spazio è limitato e può contenere solo fino a un certo numero di oggetti;
- più oggetti ci sono nello spazio, più i sistemi organizzativi sono messi sotto pressione;
- l'oggetto deve essere legato a una funzionalità pratica, estetica o emotiva, altrimenti non ha ragione di esserci.

## Less is more

Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969), architetto e designer tedesco, ha introdotto il modo di dire 'less is more' per denotare la sua architettura 'pelle e ossa' e il suo design essenziale e minimalista (un esempio è la famosa sedia Barcello-na, ancor oggi utilizzata e venduta). Questo motto può essere interpretato nello spazio come 'vivi con meno, perché meno è uguale a più' (living with less, less is more). Meno oggetti ci sono, più spazio c'è; meno complicati sono i sistemi organizzativi, più sono facili da mantenere; meno cose ci sono e più si è liberi di muoversi, di intraprendere, di cogliere occasioni.

## Sovraccarico decisionale

L'ultimo tema, strettamente legato alla classificazione e allo spazio, è il sovraccarico decisionale. Prendiamo decisioni ogni giorno e in ogni momento. Prendiamo decisioni su cose importanti e su cose futili, prendiamo decisioni sulle categorie da utilizzare, sugli oggetti di cui contornarci, sugli spazi che viviamo. Tutti gli argomenti che abbiamo affrontato oggi sottendono una decisione: come gestire

spazi e oggetti, cosa comprare e acquisire, come collocarli negli spazi, quali categorie e classificazioni fare, come scegliere e selezionare... Per questo motivo, ci dedichiamo a capire quanto costano le decisioni.

## Informazioni e decisioni

Quante volte davanti a una decisione, magari su qualcosa di particolarmente importante, ci siamo sentiti come paralizzati? Questa sensazione probabilmente ricade nelle reazioni tipiche del nostro cervello studiate da Angelika Dimoka, direttore del 'Center for Neural Decision Making' dell'università alla Temple University. La dottoressa ha studiato il comportamento delle persone partecipanti ad aste combinatoriali, usate per comprare più oggetti contemporaneamente con la sfida di comprare gli oggetti desiderati al prezzo più basso. Quando il numero di combinazioni aumenta, aumenta anche la pressione cui sono soggetti i compratori: **più informazioni cercano di reperire, meno oggetti desiderati riescono ad accaparrarsi e pagano di più, compiendo molti errori.**

La Dimoka ha studiato le reazioni cerebrali durante queste situazioni attraverso la risonanza magnetica e ha scoperto che, **più cresceva il numero di informazioni, più cresceva anche l'attività della corteccia prefrontale dorso-laterale**, che è la regione del cervello dedicata a prendere le decisioni e a controllare le emozioni. **Quando le informazioni cominciano a essere troppe, l'attività della corteccia prefrontale dorso-laterale si fermano completamente**, come se il circuito fosse andato in tilt.

A questo punto, i partecipanti all'asta cominciano a prendere decisioni sciocche e a fare errori, **cominciano a scegliere a caso!** Poiché la corteccia prefrontale dorso-laterale è responsabile anche del **controllo delle emozioni**, quando non funziona, **si perde anche il controllo** delle emozioni: quelle spiacevoli prendono il sopravvento, ci si sente ansiosi e frustrati. Per studiare questi effetti è nata la scienza del *decision making*, per cui cercare di bere un bicchier d'acqua da un idrante di informazioni può essere molto dannoso per la nostra salute cognitiva. Avere troppe informazioni, quindi, è come non averne affatto, ma molto più affaticante!

**Esiste una curva di carico informativo** che dimostra quanto sia giusto ricercare e ricevere informazioni per essere bene informati, ma dimostra anche che oltre una determinata soglia si rischia di cadere nel **sovraccarico informativo**, controproducente per il nostro cervello (come già sappiamo).

I neuroscienziati suggeriscono, quindi, di cercare il numero giusto di informazioni per noi e di permettere alle informazioni un periodo di **incubazione**. Il problema, infatti, non riguarda solo la quantità di informazioni che ci arrivano,

ma anche la velocità e la continuità con cui queste ci arrivano e la mancanza di un 'silenzio informativo', necessario per incubare anche a livello inconscio le decisioni da prendere, soprattutto quelle più importanti. Senza questo periodo di incubazione si rischia di non prendere le giuste decisioni.

E tu come fai? Ti prendi dei momenti di incubazione per le tue decisioni?