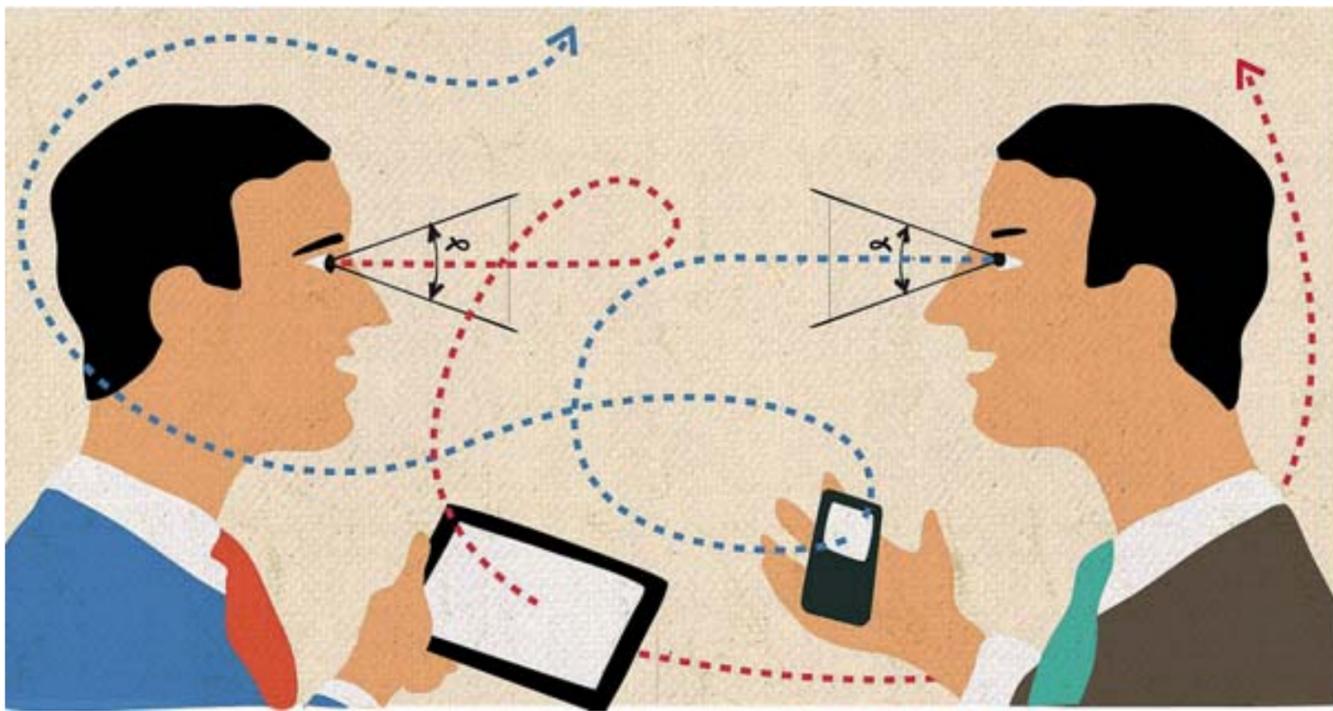


## Società

Durante un incontro il contatto visivo dovrebbe essere tra il 60 e il 70 per cento. Ora è sceso al 30-60 per cento



# Guardarsi negli occhi oltre 7 secondi Quello che non riusciamo più a fare

## Smartphone e tablet stanno cambiando le nostre conversazioni

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE

NEW YORK — È l'ennesima metamorfosi socio-collettiva nell'era degli smartphone: guardarsi negli occhi è diventata un'arte in via di estinzione. A lanciare l'allarme è il *Wall Street Journal* secondo cui il tempo passato da una persona adulta a guardare dritto negli occhi dell'interlocutore — il cosiddetto *eye contact* — è sceso al 30-60 per cento, mentre l'ideale per creare un senso di connessione emotiva dovrebbe essere dal 60 al 70 per cento.

Il calcolo è stato elaborato da Quantified Impressions, una società texana che analizza la comunicazione, studiando le abitudini di tremila candidati mentre parlavano «faccia a faccia» o in situazioni di gruppo. Come si spiega questo trend che sta contagiando un po' tutti, con conseguenze spesso deleterie non solo nei rapporti interpersonali e familiari ma anche in quelli di lavoro? «Una barriera per un *eye contact* duraturo sono indubbiamente gadget come iPhone o BlackBerry che consentono il multi-tasking», spiega al *Wall Street Journal* il presidente di Quantified Noah Zandan, «nella fascia di età tra i venti e i trent'anni, è diventato culturalmente accet-

tabile parlare al telefono e controllare i risultati di una partita durante la cena».

Uno studio pubblicato all'inizio di quest'anno dalla rivista *Computers in Human Behavior* ha identificato una delle cause della sempre minore intensità del guardarsi negli occhi nel Fomo (*fear of missing out*), ovvero il timore di perdere delle opportunità sociali. «Per certi individui», spiegano gli autori dello studio, «concentrarsi su un solo soggetto pone il rischio di non poter cogliere un'altra opportunità, magari migliore della precedente».

La tendenza al telelavoro, inoltre, ha abituato molte persone a parlare senza bisogno di guardare in faccia l'interlocutore. Una pratica che ha profondamente trasformato il nostro modo di comunicare. «Oggi alcuni impiegati preferiscono partecipare a un incontro di lavoro in teleconferenza», spiega Dana Brownlee, fondatrice di Professionalism Matters, società di training per manager di Atlanta, «anche se la riunione è a pochi metri dal loro cubicolo».

Ma anche se è sempre più in disuso, l'*eye contact* resta enor-

memente importante per influenzare il flusso di un discorso. «Guardare un collega mentre parla trasuda fiducia e rispetto», scrive il *Wall Street Journal*, «puntare gli occhi su un avversario durante una discussione lascia capire che non si ha intenzione di cedere terreno».

Ed è anche un indice di status sociale: secondo una ricerca del 2009 manager ai vertici di un'azienda o di un'istituzione tendono a guardare la gente con cui lavorano più dei loro dipendenti. Non a caso i cattivi capi si giudicano anche da que-

## La vicenda

## La ricerca

Secondo una ricerca elaborata dalla società di comunicazione Quantified Impressions, riportata dal *Wall Street Journal*, il tempo passato da una persona adulta a guardare dritto negli occhi dell'interlocutore nel corso degli ultimi anni è sceso al 30-60 per cento, mentre l'ideale per creare un senso di connessione emotiva dovrebbe essere dal 60 al 70 per cento.

## Le spiegazioni

Secondo alcuni psicologi, le motivazioni sono varie. Ad esempio l'utilizzo sempre più frequente di smartphone o tablet oppure il telelavoro a domicilio che abitua le persone a discutere senza avere più un contatto visivo con l'interlocutore.

sto. «Tenere gli occhi incollati al cellulare durante un meeting è l'equivalente di non esserci», afferma Suzanne Bates, autrice di *Speak Like a CEO*, che fornisce consulenza ai manager smartphone-dipendenti. «Il capo che si comporta così lancia ai dipendenti un chiaro messaggio — incalza Bates —: "Sono troppo impegnato per voi, che non siete abbastanza importanti da meritare la mia attenzione"».

Ma se distogliere lo sguardo prima viene bollato come segnale di nervosismo, scarsa conoscenza del soggetto, insicurezza e inaffidabilità, anche il troppo storpia. «Un *eye contact* di oltre 10 secondi può sembra-

## In riunione

Tenere lo sguardo fisso al cellulare durante una riunione è l'equivalente di non esserci

re aggressivo, emotivamente vuoto o scarsamente autentico», spiega Ben Decker, Ceo della Decker Communications di San Francisco, «in un contesto sociale manda il segnale di un interesse romantico oppure è semplicemente inquietante».

Qual è allora la durata ideale? «Guardare l'interlocutore negli occhi per sette-dieci secondi alla volta nel corso di una conversazione faccia a faccia e tre-cinque secondi in una discussione di gruppo», ribatte Decker che ai neofiti consiglia di esercitarsi, prima, davanti allo specchio.

Alessandra Farkas  
@afarkasny

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Medicina e robotica

## La lezione cinese dei chirurghi italiani

Un chirurgo urologo italiano maestro a Pechino. Al Congresso di urologia laparoscopica e robotica che si terrà dal 6 all'8 giugno. La malattia sul banco degli imputati è il cancro alla prostata. La medicina orientale vuole conoscere l'uso del robot «Da Vinci» per effettuare interventi mini invasivi (con degenza post-operatoria ridotta), con microstrumenti che solo l'amplificato campo visivo che offre il robot consente di manovrare. Per questo è stato chiamato Aldo Massimo Bocciardi. Il chirurgo seduto a una consolle simile a quella di una PlayStation, tra

joystick e pedali che consentono di entrare nel corpo umano senza entrarci. «Uno dei vantaggi — dice Bocciardi, direttore dell'Urologia del Niguarda di Milano — è il recupero immediato nel 95 per cento dei casi una volta tolta la derivazione vescicale soprapubica. Nel 98 il recupero è totale dopo un mese. Dopo un intervento normale, con catetere, è in media del 50% il recupero immediato una volta tolto il catetere, percentuale che sale a più del 90 nel recupero totale dopo una riabilitazione».

M.Pap.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Gran Bretagna

## La nave varata da Kate



Duchessa Kate Middleton

Sarà la duchessa di Cambridge, Kate Middleton, la madrina della «Royal Princess», la nave da crociera consegnata ieri da Fincantieri all'armatore Princess Cruises nei cantieri di Monfalcone. Il varo, secondo quanto confermato oggi dai vertici di Princess Cruises, si svolgerà il 13 giugno nel porto di Southampton, in Gran Bretagna. La nuova nave da crociera ha una capacità di 5.600 passeggeri, è la più grande mai costruita in Italia ed è costata circa 600 milioni di euro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Francia

## Carla Bruni contro i «ritocchi»



Ex modella Bruni, 45 anni

L'ex premiere dame Carla Bruni, in un'intervista a *Psychologie Magazine*, ha affermato che invecchiare è «terribile» ma non intende «ricorrere alla chirurgia estetica». L'ex top model, oggi cantante, ha detto che «se esistesse un elisir di giovinezza non sarei contro, ma non esiste e mi prendo cura della mia pelle con peeling e trattamenti con la luce pulsata». La Bruni ha raccontato di essere in terapia da quando aveva 28 anni e si è descritta come una mamma «equilibrata, solida e presente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## ASSEMBLEA GENERALE 2013

ItaliaCamp



OSPITE D'ONORE

PIETRO GRASSO Presidente del Senato della Repubblica

OSPITE INTERNAZIONALE BETTY WILLIAMS Premio Nobel per la Pace

ASCOLI PICENO SABATO 1 GIUGNO TEATRO VENTIDIO BASSO - ORE 10.00

@italiacamp  
#versolemarcheSCOPRI IL PROGRAMMA DELLA GIORNATA SU WWW.ITALIACAMP.IT  
(Per partecipare, la registrazione all'evento è obbligatoria)SCARICA L'APP  
ItaliaCamp