**Una tipologia di Informazioni**

Versione 1.0

Il Modello del *Distress* da Incertezza (*Uncertainty Distress Model*, UDM)fornisce un inquadramento teorico transdiagnostico e trans-situazionale finalizzato a comprendere come la minaccia e l’incertezza possano condurre al *distress*, il quale include, sebbene non esclusivamente, un vissuto di ansia. Il modello è disponibile al seguente *link*:

Freeston, M. H., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). *the* Cognitive Behaviour Therapist.

*Open access* disponibile al *link*: <http://dx.doi.org/10.1017/s1754470x2000029x>

Di seguito viene rappresentata una versione del modello, che può essere utilizzata per la concettualizzazione del *distress* da incertezza e per la pianificazione del trattamento. Il *focus* specifico di questo materiale consiste nel possibile impiego a supporto del materiale di approfondimento “Gestire e Riequilibrare le Informazioni”. Risulta utile al fine di comprendere come differenti tipologie di informazione, incluse quelle attendibili, possano contribuire alla percezione di minaccia e di incertezza.



Questo intervento si basa sul presupposto secondo cui molte persone stiano ricevendo una grande quantità di informazioni. Le informazioni variano nella qualità, possono essere utili o meno e determinare la percezione della minaccia e dell’incertezza, quindi il *distress*. Identificare differenti tipologie di informazioni, e il loro potenziale impatto, potrebbe essere di supporto alla pianificazione della “dieta di informazioni”, suggerita all’interno del documento “Gestire e riequilibrare le informazioni”.

**La scheda di approfondimento**

L’affermazione “In guerra, la verità è la prima vittima” è stata attribuita a vari autori, tra i quali l’antico tragico drammaturgo greco Eschilo (525 a.C. - 456 a.C.); Samuel Johnson nel 1758 in *“The Idler”* e, più recentemente, Hiram W. Johnson, un senatore americano della California durante la Prima Guerra Mondiale. Il termine *“Fake news”* è stato introdotto all’interno dell’Oxford English Dictionary nel 2019 e non è mai stato così adeguato come nel momento attuale. Mentre da un lato c’è un’enorme quantità di informazioni inaffidabili, inaccurate e inattendibili che possono essere considerate *“Fake news”*, dall’altro queste ultime possono essere adoperate per screditare informazioni potenzialmente accurate, ma ritenute sconvenienti per una determinata persona o posizione.

La tipologia di informazioni che abbiamo selezionato si basa su due articoli di scienziati esperti di informazione medica provenienti dall’Iran, dove l’epidemia si è manifestata all’inizio (Ashrafi-rizi & Kazempour, 2020a, 2020b). Già a partire dai mesi di gennaio e febbraio, si sono occupati del fenomeno osservando, raccogliendo dati e riflettendo circa quanto stesse accadendo nei *media*. Hanno pubblicato nel mese di marzo. Li ho contattati ad aprile e quanto presentato di seguito (con il loro consenso) sono le categorie di informazioni che hanno identificato, riordinate/classificate, con alcune ulteriori considerazioni sul loro impatto.

Ashrafi-rizi, H., & Kazempour, Z. (2020a). Information typology in coronavirus (COVID-19) crisis; a commentary. *Archives of Academic Emergency Medicine*, *8*(1).

Ashrafi-rizi, H., & Kazempour, Z. (2020b). Information diet in covid-19 crisis; a commentary. *Archives of Academic Emergency Medicine*, *8*(1).

Il quadro teorico da loro proposto ci fornisce l’opportunità di riflettere sulla gamma di informazioni a cui siamo esposti, indipendentemente dal modo in cui vi siamo entrati in contatto per la prima volta, volontariamente o involontariamente. La scheda di approfondimento è illustrata con alcune esemplificazioni relative alle mascherine, tratte da varie fonti risalenti al mese di aprile e di ottobre 2020. La scheda è stata elaborata principalmente per i terapeuti, al fine di comprendere le differenti tipologie di informazioni e il loro rispettivo impatto, piuttosto che per uso dei pazienti.

**Tipologia di informazioni**

Versione 1.0

Illustrate attraverso esemplificazioni relative alle mascherine

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tipologia di informazioni | Natura | Impatto |
| Informazioni sostanzialmente accurate |
| Valide | Possiedono un esito: es. Indossare una mascherina in questo modo!<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>  | Azione; piccole certezze |
| Confuse | Complesse e/o veicolate male<https://royalsociety.org/-/media/policy/projects/set-c/set-c-facemasks.pdf?la=en-GB&hash=A22A87CB28F7D6AD9BD93BBCBFC2BB24> | Incertezza |
| Contraddittorie | Evidente disaccordo – ma causa ignota:Agosto, in alcune parti dell’Europa:<https://fee.org/articles/europes-top-health-officials-say-masks-arent-helpful-in-beating-covid-19/> Agosto, in Regno Unito:<https://www.mirror.co.uk/news/politics/full-list-places-you-need-22450921>  | Incertezza/sfiducia |
| Orientate al futuro | Sono orientate al futuro– conducono all’innovazione<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-8893983/Face-mask-injected-antiviral-chemicals-deactivates-coronavirus.html><https://news.northwestern.edu/stories/2020/10/face-mask-aims-to-deactivate-virus-to-protect-others/> <https://www.foxnews.com/health/heated-face-masks-coronavirus-researchers-testing-prototype-university> Articolo: <https://doi.org/10.1016/j.matt.2020.10.012> Preprint: <https://arxiv.org/abs/2010.11336>  | Promessa di (molte) certezze future; possono sottolineare ciò che al momento non è noto. Non rifiutare (necessariamente) la notizia in funzione dell’emittente o del tono del messaggio: le notizie del *Daily Mail* e di *Fox News* sono da accertare in casi simili! |
| Informazioni inaccurate |
| Dubbie/inattendibili | Non possono essere né confermate né screditate, almeno non facilmente.È più difficile comprendere questo resoconto rispetto alla dichiarazione originale, nella misura in cui si propone di esaminarla sotto vari punti di vista:<https://www.collective-evolution.com/2020/10/07/one-of-europes-leading-neurologists-claims-masks-are-dangerous-explains-why/> Questo articolo è stato pubblicato su più siti e alcuni lo hanno considerato a basso contenuto informativo e con interessi cospirazionisti e pseudoscientifici.  | Incertezza/paura/false speranze |
| Informazioni allarmistiche  | Modalità “non bilanciata”1: Punto di vista di una singola persona: <https://www.meehanmd.com/blog/2020-04-28-when-wearing-a-mask-makes-you-sick/>2: La dichiarazione iniziale, rilasciata da un neurologo, è stata rimossa da YouTube; la trascrizione, tuttavia, si trova al seguente link: <https://www.collective-evolution.com/2020/10/07/one-of-europes-leading-neurologists-claims-masks-are-dangerous-explains-why/>Questo articolo è stato pubblicato su più siti e alcuni lo hanno considerato a basso contenuto informativo e con interessi Cospirazionisti e Pseudoscientifici. 3: Lo studio del Centro di Controllo e di Prevenzione delle Malattie afferma qualcosa di apparentemente scioccante (l’85% dei pazienti con Coronavirus ha riferito di indossare la mascherina “sempre” o “spesso”), coerentemente con il resoconto di uno studio di un’organizzazione giornalistica di centro-destra:<https://www.breitbart.com/politics/2020/10/14/cdc-study-85-of-coronavirus-patients-reported-wearing-masks-always-or-often/> Un’organizzazione di centro-sinistra ha smentito l’affermazione iniziale, attribuendola a un individuo specifico:<https://www.rappler.com/newsbreak/fact-check/face-mask-wearers-catch-coronavirus>.Lo studio effettivo: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a5>  | Paura/incertezza |
| Misinformazione | Informazioni divulgate inavvertitamente: ecco una fonte che illustra la mis/disinformazione sulle mascherine – contiene molte esemplificazioni: <https://sciencebasedmedicine.org/misinformation-and-disinformation-about-facemasks-and-covid-19/> Di seguito, un articolo più generale sulla misinformazione e il Coronavirus con esempi sul cambiamento climatico: <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/10/guide-to-overcoming-coronavirus-misinformation-infodemic/>  | Paura/Incertezza  |
| Disinformazione | Informazioni divulgate deliberatamente: ecco una fonte che illustra la mis/disinformazione sulle mascherine – contiene molte esemplificazioni: <https://sciencebasedmedicine.org/misinformation-and-disinformation-about-facemasks-and-covid-19/>  | Paura/Incertezza/Sfiducia |
| Informazioni mancanti |
| Posticipate | Informazioni accurate, che vengono rilasciate in seguito o sotto pressione;Possono essere riproposte attraverso una prospettiva politica o strategica:<https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/government-makes-wearing-face-masks-mandatory><https://reason.com/2020/06/11/the-government-was-wrong-about-masks/> <https://www.nytimes.com/2020/03/17/opinion/coronavirus-face-masks.html>  | Sfiducia; compromette altre fonti accurate |
| Confidenziali | Si presume che esistano, ma che siano celate per interessi (politici)Possono essere riproposte attraverso una prospettiva politica o strategica:<https://www.telegraph.co.uk/news/2020/07/14/ludicrous-mask-decision-shows-government-driven-fear/> <https://dvelup.com/coronavirus_face_masks_what_theyre-not_telling_us/>  | Sfiducia: le aspettative di queste informazioni potrebbero derivare dall’aver ricevuto in passato informazioni posticipate o contraddittorie. |
| Altri tipi di informazioni |
| Informazioni rassicuranti | Barzellette, *slogan*, intrattenimentoBarzelletta: *sono appena stato/a da Starbucks e il barista stava indossando una mascherina. Gli ho chiesto: “perché stai indossando una mascherina chirurgica?”**Lui ha risposto, “No, è un filtro per la tosse”*<https://yellowjokes.com/barista-jokes>Cartone animato: <https://raesidecartoon.com/vault/covid-19-face-masks-underwear/>   | Supporto sociale; solidarietà; cambiamento di prospettiva |

**Torniamo all’esempio di Peter:**

*Ci sono alcune evidenti implicazioni.*

*In primo luogo, è necessario definire precisamente quali informazioni Peter ha bisogno di conoscere, la ragione per cui vuole conoscerle e quante gliene servono. Ciò risulta piuttosto semplice, dal momento che è presente un criterio ben definito: che differenza fa cosa posso fare oggi o domani? E magari la prossima settimana… (ma, a partire da novembre 2020, una settimana sembra un periodo di tempo lungo)?*

*In secondo luogo, occorre identificare quelle fonti da cui derivano palesemente informazioni irrilevanti. A tale scopo, una modalità consiste nel definire come queste “informazioni” vengono veicolate. Peter è realmente in cerca di queste informazioni? Si tratta di una versione più allarmistica della tipologia di informazione che stava cercando? Vi si imbatte mentre sta facendo altre ricerche? Sono confezionate o veicolate in maniera tale da indurlo a cliccare? Se si trattasse di pubblicità di un prodotto da acquistare, la seguirebbe? Se Peter fosse stato alla ricerca di determinati prodotti e, di punto in bianco, fosse “comparso” un annuncio pubblicitario di un prodotto simile, secondo quali criteri lo avrebbe valutato? Sulla base delle precedenti considerazioni, è possibile comprendere se si tratti o meno di un’informazione irrilevante. Come affermato molto tempo fa, prima dell’avvento dell’era digitale, “Il mezzo è il messaggio” (Marshall McLuhan, 1964): nonostante l’accuratezza dell’emittente, è comunque possibile identificare alcuni indizi per comprendere la validità di un'informazione. Esistono dei prodotti che Peter non acquisterebbe, anche se esposto a inserzioni pubblicitarie. Può egli generalizzare le precedenti abilità anche alle altre tipologie di informazioni?*

**Dare un senso a una notizia accattivante, ma assurda. Scartarla di getto, considerarla solo in parte oppure lasciarsi travolgere completamente?**

Risulta fondamentale sottolineare che alcune notizie irrealistiche, pur avendo una base fattuale, potrebbero essere negate a causa dell’esistenza delle *fake news*, dello scetticismo ragionevole e della sfiducia immotivata. Di fronte ad avvenimenti eclatanti, si tende a scartare spiegazioni parsimoniose e limitate in favore di complesse teorie cospirazioniste ad ampio spettro. Allo stesso modo, sia notizie inusuali, visionarie o incoraggianti, sia evidenze che forniscono “spiegazioni parziali” possono associarsi a una ridotta o eccessiva credibilità. In molti casi, viene attribuita a simili informazioni un’eccessiva credibilità, per via della mancanza di controllo e del desiderio di ricevere buone notizie (ad esempio: “Il vaccino sarà disponibile entro…” - scegliete il mese che preferite). Inoltre, le notizie potrebbero essere scartate perché appaiono irrealistiche e, quindi si tende a considerarle *fake news*.

Sebbene le informazioni orientate al futuro o incoraggianti possano aiutare a rendere equilibrata una “dieta delle informazioni”, possono tuttavia essere facilmente screditate, soprattutto se propongono un proprio punto di vista.

**Un esempio: I Camelidi detengono la chiave del vaccino per il Coronavirus**

Una delle notizie che stiamo seguendo a partire da giugno, e che stiamo utilizzando come esempio durante i seminari, evidenzia che i microrganismi degli alpaca potrebbero salvare il mondo dal Coronavirus… semplice da confutare, altrettanto semplice da ingigantire in qualcosa di assurdo, ma allo stato attuale si colloca a metà strada tra queste due possibilità. Si tratta cioè di una notizia promettente, eclatante, con una base fattuale, innovativa, originale ma, fondamentalmente, incerta, e ciò è fonte di disagio…

Controllate voi stessi/e:

Questa è una delle notizie inedite di Giugno 2020… ho seguito i vari *link*/discussioni da quel periodo, i quali hanno messo in luce l’esistenza di una base scientifica comprovata (siti *web* universitari, studi documentati, ecc…).

<https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-alpaca-nanobodies-immunity-research-karolinska-university-sweden-a9589791.html>

Questa è una notizia più recente, risalente a ottobre 2020:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/hopeful-research-findings-7-months-into-the-covid-19-pandemic>

Tale notizia è stata supportata dal seguente articolo chiave:

<https://doi.org/10.1038/s41467-020-18174-5>

D’altronde, il *background* teorico è molto datato, si veda il seguente articolo del 2017:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bbagen.2017.06.014>

Pertanto, una potenziale applicazione della precedente notizia al contesto del Coronavirus è risultata inevitabile e per nulla sorprendente; tuttavia, l’esito relativo allo sviluppo di un vaccino/trattamento risulta altamente incerto.

Cosa possiamo concludere? In fin dei conti, molte informazioni (anche le buone notizie) non forniscono delle risposte certe. Possono suscitare speranza ma, d'altro canto, possono anche indurre incertezza.

**Torniamo all’esempio di Peter:**

*Considerando l’esempio, se Peter limita l’utilizzo dei media in cui le persone “riportano tendenzialmente notizie con buone intenzioni”, potrebbe perdere tali informazioni. Se Peter le trova e pensa siano interessanti, dovrà poi decidere cosa farci. Ci sono varie possibilità:*

1. *Nonostante la soluzione più semplice sia scartare le notizie, può essere difficile se Peter ne è incuriosito (e se ritiene che possano contenere qualche informazione rilevante).*
2. *Analizzare e seguire attentamente le notizie è un lavoro dispendioso, che implicherebbe uno sforzo proattivo; tuttavia neanche questo lo condurrebbe a ottenere delle certezze. La risposta è nel futuro, probabilmente a qualche anno di distanza… ma questa è comunque una “buona notizia”!*
3. *Un’ulteriore possibilità è che Peter concluda: “Questa notizia è interessante, mi chiedo se possa saltarne fuori qualcosa”. Quindi potrebbe pensare: “aspetta e vedrai” cosa accadrà. In questo caso, Peter non dovrà né fare ricerche approfondite né scartare la notizia a priori… sarà sufficiente essere curiosi e vedere che succede.*

*Ci sono poi altre due possibilità. Peter potrebbe scegliere di:*

1. *Pianificare di ricominciare a seguire la notizia tra qualche settimana o mese.*
2. *Non fare nulla, attendere e osservare, basandosi sul presupposto che se la notizia fosse importante, emergerebbe di nuovo (e, probabilmente, senza alcun bisogno di ricerche). Questa possibilità potrebbe essere considerata una forma di tolleranza all’incertezza.*

**Uno dei “Neurologi più importanti d’Europa” sostiene che le mascherine sono pericolose**

La stessa tipologia di processi, così come alcuni altri, potrebbero intercorrere di fronte a “notizie allarmanti”.

Possiamo ritrovare uno scenario opposto di fronte a delle “brutte notizie”, all’interno delle quali le storie allarmanti che si basano su interpretazioni scientifiche non comprovate, o “opinioni scientifiche”, raggiungono credibilità o trovano riscontri, o alimentano il dibattito, o sono utilizzate per confondere le argomentazioni. Un esempio al riguardo è costituito dal modo in cui vari “media alternativi” hanno gestito/affrontato alla notizia, o hanno cercato di strumentalizzare la dichiarazione di un “neurologo autorevole”, che affermava che le mascherine avrebbero potuto causare ipossia e, quindi, danni cerebrali.

L'intervista originale è stata rimossa dal *web*, tuttavia la trascrizione è disponibile e ampiamente diffusa, per mezzo di una fonte nota/identificabile che l'ha pubblicata svariate volte su altri siti. La dichiarazione è facilmente verificabile, come fatto da diverse fonti, o alla ricerca della verità o per secondi fini. Non tutte le verifiche dei fatti sono neutrali. I fatti stessi non sono neutrali.

Il Centro Sinistra e il Centro Destra, la scienza e la scienza alternativa, i media convenzionali *versus* i media alternativi, il punto di vista scientifico *versus* le Teorie Cospirazioniste, hanno gestito questa dichiarazione in vari modi e in funzione dei loro scopi. In questo, come in altri casi, ogni notizia sorprendente o inaspettata, che appare come una combinazione tra vari aspetti, devozione alla verità, ricerca di *click*/profitti, offuscamento involontario o deliberato del dibattito, strumentalizzazione a fini strategici per ledere le controparti, può essere usata per: difendere una determinata posizione, influenzare l’opinione pubblica per vari fini, mis/disinformare per ottenere un guadagno o, semplicemente, strumentalizzare al fine di aumentare *click*/profitti, etc.

**Torniamo all’esempio di Peter:**

*Per quanto riguarda l’esempio di Peter, questo tipo di notizie riguarda “esclusivamente i loro interessi”.*

*Ha infatti bisogno di decidere cosa farne: ignorarle? Dedicarci 10 minuti? Oppure lasciarsi travolgere?*

*Anche in questo caso, Peter può assumere che le notizie “potrebbero contenere delle informazioni rilevanti, ma presumibilmente no”.*

*In alternativa, potrebbe ritenere che “si tratta di un buco nero: l’aspetto interessante è costituito dallo sviluppo della storia, non dal contenuto”.*

*O anche… “ho cose migliori a cui dedicare la mia attenzione/il mio tempo/la mia vita…”*

*E, ancora una volta, può scegliere di attendere e osservare, basandosi sul presupposto che se la notizia fosse importante, emergerebbe di nuovo (e, probabilmente, senza alcun bisogno di ricerche). Questa possibilità potrebbe essere considerata una forma di tolleranza all’incertezza.*

**La Dieta delle Informazioni – un parallelismo:**

Le probabilità sono verosimilmente a sfavore del consumatore di alimenti poco salutari. Allo stesso modo, le probabilità sono verosimilmente a sfavore del consumatore di informazioni. Si guadagna troppo denaro per indurre i consumatori ad acquistare prodotti che, per quanto appetitosi, a lungo andare non giovano alla salute. E non abbiamo neppure accennato a come la *Fear Of Missing Out* (FOMO; paura di “essere tagliati fuori”) possa indurre anche al consumo di informazioni irrilevanti! Al fine di disporre di informazioni equilibrate e utili (operative, concrete, che promuovano una buona qualità di vita, coerenti con i valori personali), potrebbe essere opportuno compiere decisioni consapevoli, predisporre un piano chiaro e attuare alcuni sforzi coordinati per gestire le notizie che riceviamo. Rifacendosi alla nostra analogia della dieta, le diete bilanciate - a differenza di quelle restrittive - sono più semplici da seguire e hanno un maggior successo a lungo termine. Pertanto, la chiave potrebbe essere quella di riequilibrare le informazioni.