EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 1 07/01/26 11:46

EXTENDED BOOK

Per accedere ai contenuti Extended Book di questo libro,
inquadrare il QR code oppure digitare l'URL:

https://www.extendedbook.it/extended-books/dati-sensibili_979-12-5456-047-1

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 2 07/01/26 11:46

Alice Avallone

DATI SENSIBILI

Il lato umano e consapevole dei numeri

ENRICO DAMIANI EDITORE

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 3 07/01/26 11:46

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro
può essere riprodotta, trascritta su sistema informatico
o trasmessa elettronicamente come in ogni altra modalità
senza il preventivo benestare dell'editore.

Alice Avallone
DATI SENSIBILI
Il lato umano e consapevole dei numeri

© 2026 Enrico Damiani Editore
collana logiche
ISBN 979-12-5456-047-1
prima edizione gennaio 2026

www.enricodamianieditore.com

A Nora,
la mia unità di misura più umana.

Indice

Glossario essenziale di Data Humanism 9

Introduzione 11

parte uno
SEI LENTI PER LEGGERE I DATI

1. Non è mai solo un tocco 29
I GESTI

2. Sul fondo di una tazzina di caffè 47
LE ABITUDINI

3. Di numeri, gatti neri e genere 63
LE CREDENZE

4. Le sensazioni che i dati provano 79
LE EMOZIONI

5. Bollettino perturbazioni culturali 94
LA SOCIETÀ

6. Dai nativi analogici ai nativi IA 110
LE GENERAZIONI

parte due
TRASFORMARE E RACCONTARE I DATI

7. Il rumore prima del tuono 129
COME (E DOVE) RACCOGLIERE SEGNALI DEBOLI COME INDIZI

8. Dal dettaglio alla voce 150
TRADURRE I SINGOLI ELEMENTI IN RACCONTO

9. Dare forma al sentire 168
DISEGNARE MAPPE, IMMAGINI, MOSTRE

10. Proteggere, restituire, non tradire 186
L'ETICA DEL RACCONTO E DELLA RESTITUZIONE

11. Dati come radar 200
LEGGERE GLI INSIGHT COME INDIZI DI TREND IN MOVIMENTO

12. Vedere oltre il dato 218
USARE GLI INSIGHT PER IMMAGINARE SCENARI FUTURI

Conclusione.
Manifesto per aspiranti Data Humanist 235

Bibliografia 251

GLOSSARIO ESSENZIALE DI DATA HUMANISM

Dato

È il punto di partenza. Una singola osservazione, un frammento di realtà, una traccia che ci racconta che cosa sta accadendo. Da solo, non spiega: segnala. È una fotografia in un istante preciso, una misura che ci permette di cominciare a guardare.

Esempio: «Il sessanta per cento delle persone ha cambiato casa negli ultimi cinque anni» ci dice che qualcosa si muove: le persone si spostano più spesso, ma non ancora perché lo fanno.

Insight

È il momento in cui il dato prende vita. È la comprensione profonda che nasce quando iniziamo a chiederci perché quel numero esiste, quale bisogno o emozione nasconde. L'insight collega ciò che vediamo con ciò che sentiamo,

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 9 07/01/26 11:46

traducendo un comportamento in un significato umano o culturale.

Esempio: «Cambiare casa spesso non è solo segno di precarietà: è ricerca di appartenenza». Qui il dato diventa racconto, e la statistica si trasforma in una storia condivisa.

Tendenza

È ciò che accade quando molti insight iniziano a vibrare nella stessa direzione. È un movimento collettivo, osservabile nel tempo, che mostra come una scelta individuale possa diventare un segnale sociale. Le tendenze non nascono da un numero solo, ma dall'accumulo di piccole deviazioni che, messe insieme, disegnano una traiettoria.

Esempio: «Sempre più persone scelgono di spostarsi verso aree meno centrali, alla ricerca di spazi più vivibili e di una qualità di vita più sostenibile» ci dice che si tratta di un nuovo modo di abitare che sta prendendo forma.

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 10 07/01/26 11:46

INTRODUZIONE

Settembre 2020, avevo da poco scoperto di essere incinta. Ero seduta alla scrivania di un ginecologo – un uomo di una certa età allergico alla tecnologia e pieno di quella eleganza silenziosa che appartiene solo a tempi passati – quando ho realizzato per la prima volta il numero strabiliante di dati che produciamo da quando nasciamo. Anzi, mi correggo subito: dal momento in cui veniamo concepiti. L'uomo iniziò a prendere appunti su un foglietto con un mozzicone di matita: mia età, peso, altezza, gruppo sanguigno, durata media dei cicli, data dell'ultima mestruazio-

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 11 07/01/26 11:46

ne. Poi tirò fuori dal cassetto un curioso strumento di metallo, di forma circolare, con due ruote sovrapposte. Non ne avevo mai visto uno. Si trattava di un regolo ostetrico: uno strumento usato per stimare la data del parto, molto prima che esistessero le app per il calcolo delle settimane. Si usa così: la ruota inferiore riporta i mesi e i giorni dell'anno, quella superiore il numero di settimane di gravidanza, da uno a quaranta. Basta far combaciare il primo giorno dell'ultima mestruazione con la prima settimana della ruota, e il regolo restituisce la data presunta del parto con una freccia. La mia indicava il 20 aprile. È il primo dato che Nora, in qualche misura, ha prodotto. Un dato imperfetto, naturalmente, perché la realtà poi ha fatto il suo gioco, e Nora è arrivata con dieci giorni di ritardo, il 1° maggio. E da quel momento in poi, non ha mai smesso di produrne: data di nascita 01/05/2021, ora 07.34, peso 3,845 chilogrammi, lunghezza cinquantuno centimetri. E poi il codice fiscale, il numero della tessera sanitaria, la carta d'identità. Le prime vaccinazioni, annotate con precisione sul libretto. Il numero di pannolini cambiati in

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 12 07/01/26 11:46

un giorno. I millilitri di latte bevuti. Le prime parole registrate su una nota vocale. Le misure prese dal pediatra visita dopo visita: altezza, peso, percentili di crescita. Le prime fotografie archiviate nel cloud, la prima playlist su Spotify per farla addormentare. Una vita appena iniziata, e già una montagna di dati.

Un dato, in fondo, è proprio questo: un sassolino. Da solo sembra piccolo e quasi insignificante. Ma se impariamo a metterli uno accanto all'altro con cura, quei sassolini tracciano sentieri, mostrano strade, aprono prospettive. E allora serve una bussola per leggerli. È qui che entra in gioco l'insight: il momento in cui, guardando un sassolino, intuiamo il disegno più grande che racconta. Non è il numero in sé a interessarci, ma il significato che porta con sé.

Proprio come dall'oculista, dove una dopo l'altra vengono inserite nella montatura per mettere a fuoco non solo la lettera sulla lavagna, ma tutto ciò che le sta intorno: il contesto, la distanza, il senso. Così anche qui: i dati sono i segni sulla lavagna, mentre le nostre lenti sono i gesti che compiamo ogni giorno quasi senza pensarci, le abitudini che danno forma

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 13 07/01/26 11:46

al nostro tempo, le credenze che ereditiamo o mettiamo in discussione, le emozioni che ci abitano, le tensioni culturali che attraversano le nostre vite e gli sguardi delle generazioni diverse che si incontrano e si fraintendono. Sono sei modi di mettere a fuoco i sassolini che disseminiamo nella quotidianità – e che, osservati con la giusta lente, rivelano molto più di quanto immaginiamo.

I dati non sono solo un affare da esperti o da uffici statistici. Sono ovunque. Sono sulle carte che abbiamo nel portafoglio, dentro lo smartphone, sul frigorifero. Ci accompagnano mentre camminiamo per strada, varchiamo la soglia dell'ufficio, ci sediamo a bere una birra con gli amici. Sono invisibili, ma presenti, come una seconda pelle.

Per comodità li distinguiamo tra dati quantitativi e qualitativi. I primi parlano la lingua dei numeri: servono a misurare e calcolare. Ci dicono quante persone hanno comprato un prodotto, quante ore dormono in media gli italiani, quanto è cresciuta la popolazione di una città. I dati qualitativi invece si costruiscono a partire dall'osservazione diretta e dalle conver-

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 14 07/01/26 11:46

sazioni. Possono essere un'intervista, una fotografia, un post sui social, una pagina di diario. Contengono tra le righe e i pixel il contesto, i perché e i dettagli che accompagnano un fenomeno. Dunque, se i primi tracciano la quantità delle cose, i secondi restituiscono l'indicazione per riconoscerne la consistenza.

Noi esseri umani siamo i nostri dati, e non ce ne accorgiamo quasi mai. Ma osservare i dati che plasmano la nostra vita è proprio il modo migliore per cogliere aspetti che non avevamo mai notato prima. È un modo per fare ordine, per comprendere meglio il presente, per intuire cosa potrebbe accadere domani. E soprattutto, è un modo per riconnetterci a ciò che ci rende umani.

Già, perché i dati sono numeri, percentuali e misurazioni che nascondono ricordi, decisioni, emozioni. E allora cominciare da sé e dalla propria vita quotidiana diventa il primo passo per allargare lo sguardo: per capire come i dati influenzano le nostre scelte, i nostri comportamenti, le nostre relazioni. E per capire, insieme, come leggerli in modo più consapevole.

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 15 07/01/26 11:46

In questo viaggio ci guiderà una disciplina: il Data Humanism, l'umanesimo dei dati. Il termine è stato codificato dalla information designer Giorgia Lupi, pioniera della visualizzazione *sensibile* dei dati, di cui parleremo più avanti. Avere un approccio umanistico ai numeri significa guardarli in modo diverso. Significa avvicinarsi a loro non come a entità fredde da decifrare, ma come a strumenti vivi, capaci di contenere storie, di costruire connessioni, di suscitare emozioni. È un invito a rimettere al centro le persone, anche – e soprattutto – quando si parla di percentuali, grafici, algoritmi.

Viviamo in un'epoca in cui raccogliere dati sembra inevitabile, automatico, totalizzante. Ogni azione viene tracciata, ogni scelta misurata, ogni preferenza profilata, impacchettata, restituita sotto forma di raccomandazioni algoritmiche. Siamo immersi in un oceano di numeri e informazioni. Eppure, paradossalmente, rischiamo di perdere qualcosa di fondamentale: il senso. E, con il senso, ciò che si nasconde dietro e che ci appartiene. Le emozioni. Le sfumature. Le contraddizioni.

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 16 07/01/26 11:46

Il Data Humanism nasce proprio come risposta a questo rischio. Inizia da un gesto qualitativo: osservare la realtà attraverso storie, dettagli, piccole pratiche quotidiane. È un modo per restituire sensibilità anche a dati raccolti in maniera quantitativa, trasformandoli in esperienza, in senso. Per riportare equilibrio tra il calcolo e il senso. Tra ciò che possiamo misurare e ciò che possiamo sentire. Tra l'ossessione per la precisione e il bisogno di comprensione. È un approccio che valorizza gli small data, quei dati piccoli, quotidiani, spesso trascurati, che però custodiscono dettagli preziosi sulle persone e sulle loro vite reali. I tempi di attesa in una sala d'aspetto. Le playlist ascoltate in loop durante una crisi. Le emoji che usiamo sempre. I modi in cui ci salutiamo, le pause nei messaggi vocali, le ricerche che facciamo quando nessuno ci guarda. Tutti questi frammenti dicono qualcosa. Raccontano chi siamo, cosa ci preoccupa, cosa ci fa sentire al sicuro.

Il Data Humanism parte da lì. Non cerca di semplificare, non riduce la realtà a categorie binarie, a medie aritmetiche o a trend lineari. Accoglie la complessità,

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 17 07/01/26 11:46

la molteplicità, la contraddizione. Perché sa che dietro ogni dato c'è una persona. E che ogni persona porta con sé una storia, un contesto, un'intenzione. Un battito unico. È per questo che il Data Humanism è un approccio più empatico, più sensibile, più vicino al modo in cui viviamo davvero il mondo.

E poi c'è un altro aspetto importante: il Data Humanism crede nella bellezza. Nella bellezza come strumento di accesso, di comprensione, di coinvolgimento. Una visualizzazione ben fatta, che racconta qualcosa in modo chiaro e umano, può cambiare il nostro sguardo molto più di mille parole. Può farci notare qualcosa che prima ci sfuggiva. Può emozionarci, può invitarci ad agire. Non stiamo parlando di rendere i dati "più carini". Stiamo parlando di renderli più umani, leggibili e vicini alla nostra esperienza concreta. Ma la bellezza, qui, non coincide solo con la forma visiva. Esiste un Data Humanism anche senza grafici o infografiche: quello che si esprime nel tono di una storia, nella scelta di un esempio, nel modo in cui un dato viene restituito con rispetto. È la bellezza dell'ascolto, della precisione gentile, della connes-

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 18 07/01/26 11:46

sione che nasce quando qualcosa ci risuona davvero. Una bellezza che aiuta a capire, non solo a guardare.

Il Data Humanism è tutto questo: un cambio di prospettiva. Una dichiarazione di fiducia nelle persone. Un tentativo di usare la potenza dei dati sia quantitativi che qualitativi per capirci meglio, non per giudicarci di più. È un modo per ricordarci – ogni volta – che dietro ogni numero c'è sempre una voce. A volte flebile. A volte arrabbiata. A volte stanca. Ma comunque, sempre, viva.

Il libro che avete tra le mani è diviso in due parti.

Nella prima parte, esploreremo insieme le sei lenti a cui facevo riferimento prima e che, nella mia esperienza, mi hanno aiutata a osservare i dati nella vita quotidiana con occhi diversi. Sono strumenti che non pretendono di spiegare tutto, né di offrire soluzioni definitive. Non sono schemi rigidi, da seguire passo dopo passo. Sono spunti, aperture, piccoli inviti a guardare con più attenzione quello che ci accade intorno. E dentro.

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 19 07/01/26 11:46

La prima lente è quella dei gesti, delle immagini, dei simboli. Un giorno, mentre stavo per mettere a dormire mia figlia, ho notato che si stringeva al suo peluche preferito, il cane Bertoldo, sempre nello stesso modo: lo prendeva con la mano sinistra, lo portava vicino al naso e chiudeva gli occhi. Era un gesto piccolissimo, ma così preciso da racchiudere un mondo. Ogni volta mi trasmetteva un senso di pace, come se in quel contatto ci fosse tutto ciò che serve per sentirsi al sicuro. I gesti, anche quelli minuscoli, parlano di noi, e ci raccontano spesso più delle parole. Lo stesso vale per certe immagini: il modo in cui decoriamo casa, scegliamo un libro dalla copertina, salviamo una foto sul telefono. I simboli sono ovunque, e ci aiutano a navigare la complessità del mondo.

La seconda lente riguarda la quotidianità, le abitudini, i riti. Per esempio, ho sempre avuto l'abitudine di scrivere una lista delle cose da fare la sera prima di andare a dormire. Non per essere più produttiva, ma per liberarmi la testa. È una piccola cerimonia personale che mi accompagna da anni. A volte la lista resta intatta, altre volte cambio tutto, ma il gesto di

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 20 07/01/26 11:46

scrivere – nero su bianco – mi serve a ritrovare una forma, un ritmo, un centro. Le nostre giornate sono fatte di queste micro-abitudini: il caffè del mattino, la serie guardata sempre alla stessa ora, il tragitto per andare al lavoro. Sono cose che sembrano insignificanti, ma sommate insieme compongono l'alfabeto della nostra identità.

La terza lente tocca valori, credenze e pregiudizi. Quando ero adolescente, i miei mi dicevano sempre di non uscire con i capelli bagnati perché «ti viene la cervicale». Ci credevano, e io, anche adesso che so bene che non è proprio così, esco raramente con i capelli bagnati. È una sciocchezza, certo, ma mostra quanto siamo influenzati da ciò che ereditiamo. Ci portiamo dentro idee che non abbiamo scelto, e ogni tanto ci scontriamo con quelle degli altri. A volte le cambiamo, a volte no. Osservare questi meccanismi – i valori in cui crediamo, le convinzioni che ci guidano o ci limitano – è un modo per capire meglio da dove veniamo e dove vogliamo andare.

La quarta lente è quella delle emozioni e delle percezioni. C'è stato un periodo in cui andavo a lavorare

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 21 07/01/26 11:46

tutti i giorni con un nodo allo stomaco. Ma non lo dicevo a nessuno, nemmeno a me stessa. Razionalmente non c'era nulla che non andasse. Eppure, il corpo parlava, e io non lo stavo ascoltando. Quando ho iniziato a tenere un diario delle emozioni – una cosa semplicissima, una parola al giorno – ho scoperto che certi stati d'animo si ripetevano con una frequenza inquietante. Non era un caso, era un dato. Le emozioni sono segnali preziosi, che ci orientano, ci guidano, ci avvisano. Solo che spesso non li leggiamo. Invece possiamo imparare a farlo. A prenderli sul serio, senza paura, e a capire cosa ci raccontano davvero.

La quinta lente parla di tensioni culturali. La prima volta che ho provato a parlare con mia madre di sostenibilità, ho ricevuto un'alzata di spalle e un «Io ho vissuto tutta la vita senza buttare niente, cosa mi vieni a dire a me?». E aveva ragione, nel suo modo. Ma anche io avevo qualcosa da dire. Le grandi tensioni del nostro tempo – sostenibilità, giustizia sociale, inclusione – abitano le nostre conversazioni quotidiane, le nostre contraddizioni, i nostri tentativi. Non sono concetti astratti: sono i dibattiti a tavola, le scelte

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 22 07/01/26 11:46

di consumo, le cose che insegniamo (o non insegniamo) ai nostri figli. Riconoscerle significa prendere posizione, anche in piccolo, anche solo dentro di noi.

La sesta lente riguarda l'influenza generazionale. Mi capita spesso di non capire cosa dicono i ragazzi su certe piattaforme social. Parlano con abbreviazioni, riferimenti, meme che per loro sono chiarissimi, per me incomprensibili. All'inizio mi sentivo esclusa. Poi ho iniziato a studiarli. Ed è diventato un modo per capirli meglio. Ogni generazione ha un suo modo di stare al mondo, di comunicare, di rappresentarsi. E anche se a volte ci sembra di vivere in universi paralleli, quei linguaggi ci dicono molto sulle trasformazioni in atto, sulle nuove sensibilità, sui desideri che cambiano.

Nella seconda parte del libro, ci sposteremo: dalla lettura dei dati passeremo alla loro narrazione. Parleremo di come nasce un insight, di come memoria e cultura si intrecciano dentro ogni storia che raccontiamo. E di cosa succede quando la tecnologia, lentamente ma inesorabilmente, trasforma le nostre interazioni quotidiane in tracciamenti, in sequenze nu-

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 23 07/01/26 11:46

meriche da decifrare. Cercheremo di capire cosa possiamo fare con queste informazioni, e come trasformarle in strumenti di comprensione, di relazione, di dialogo.

Questo percorso parla a chi, per mestiere, lavora con i dati – analisti, designer, comunicatori, ricercatori – ma anche a chi vuole imparare a leggerli nella propria vita, come specchio delle emozioni, dei comportamenti, delle scelte di ogni giorno. In fondo, gli insight servono prima di tutto a capire, sentire meglio, costruire ponti, non solo a vendere.

Per questo, chiuderemo questo percorso con una riflessione su quanto gli insight possano trasformare il nostro modo di guardare il mondo: a volte basta fermarsi un attimo, leggere tra le righe, ascoltare davvero i dati che ci parlano per accorgerci che sotto la superficie delle cose c'è molto di più. E quando cominciamo a vedere quel "di più", tutto cambia. Cambia la nostra prospettiva, cambiano le domande che ci facciamo, cambiano i legami che costruiamo.

Ci porteremo via, alla fine, alcune idee che spero vi restino addosso. L'idea che il Data Humanism

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 24 07/01/26 11:46

sia un approccio possibile, necessario, per rimettere le persone al centro anche quando si parla di numeri, tabelle, sistemi. Che dietro ogni dato, anche il più piccolo o banale, ci sia una storia che aspetta di essere ascoltata. L'idea che gli insight comportamentali – quelli che nascono dai gesti, dalle emozioni, dalle decisioni quotidiane – siano strumenti potentissimi per capire cosa muove davvero le persone. E che la cultura, con le sue tensioni, le sue contraddizioni e le sue trasformazioni, sia un terreno fertile da osservare con curiosità, con rispetto, con partecipazione. Perché in fondo, leggere i dati con occhi umani è un modo per prendersi cura. Di sé, degli altri, del mondo che condividiamo. È un modo per non dimenticare che tutto comincia da un gesto semplice. Un foglietto bianco, un regolo ostetrico, un numero scritto a penna. Una neonata che pesa 3,845 chilogrammi e misura cinquantuno centimetri. E poi il tempo che passa, i dati che si accumulano, le storie che prendono forma. Ogni dato, anche quello più piccolo, porta con sé una possibilità: quella di capire meglio chi siamo. E forse anche di volerci un po' più bene, l'un l'altro.

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 25 07/01/26 11:46

Questo è, per me, il senso più profondo del Data Humanism: riconoscere la presenza viva dell'umano anche dentro la più fredda delle cifre. Ricordare che i dati non sono solo misure da archiviare o da analizzare. Sono memorie. Non sono solo quantità da sommare. Sono relazioni che si intrecciano. Non sono solo indicatori su un grafico. Sono segni di vita. E se impariamo a interpretarli così, se impariamo a vedere dietro ogni numero un frammento di esperienza, un'intenzione, una trama, allora – forse – potremo anche imparare a vivere, e a convivere, un po' meglio.

È da questa attenzione al lato fragile dei numeri che nasce BUNS: uno spazio di ricerca che ascolta i dati come si ascoltano le persone.
thebuns.it

BUNS DATI SENSIBILI

EDEA_AVALLONE_bz9_nero.indd 26 07/01/26 11:46