

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

DIPARTIMENTO DI STUDI LINGUISTICI E CULTURALI

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
ANTROPOLOGIA E STORIA DEL MONDO CONTEMPORANEO

Vivere sempre connessi. Una etnografia dell'ambivalenza e della dipendenza
nell'utilizzo di Internet

Prova finale di:

Laura Guaitoli

Relatore:

Prof. Stefano Boni

Correlatore:

Prof.ssa Vallori Rasini

Anno Accademico 2016/2017

Indice

Introduzione	p.4
Primo capitolo. Origini e diffusione di Internet	
1. Internet: il suo sviluppo e il <i>Digital divide</i>	8
2. Il prevalere di Internet sui media tradizionali	11
3. Internet a portata di mano: lo smartphone	16
4. Una tecnologia che plasma il corpo	19
Secondo capitolo. Approccio alla connessione Internet e utilizzo dei dispositivi	
1. Vivere nella connessione costante	25
2. L'impulso a controllare	29
3. La cura del dispositivo: la batteria	33
4. La difficoltà della separazione	35
5. La connettività e lo spazio: un assorbimento sensoriale totalizzante	38
6. La connettività e il tempo: una temporalità distorta	42
Terzo capitolo. L'ambivalenza della connettività	
1. L'appetibilità cognitiva	46
2. La comodità della vita connessa	48
3. La socialità ai tempi di Internet	51
4. Crearsi la propria identità in Rete	57
5. Le comunità virtuali	62
6. Un'identità in vetrina	65
7. La vita fuori e dentro lo schermo	69
Quarto capitolo. La dipendenza da Internet	
1. La dipendenza da Internet come fenomeno sociale	73
2. La droga del nuovo millennio	77
3. <i>Internet Addiction Disorder</i> : la dipendenza patologica da Internet	81
4. Verso la disintossicazione	86
Conclusione	95

Bibliografia	101
Sitografia	104
Sintesi	106

Introduzione

Il lavoro finale che presento ha avuto come oggetto di ricerca il legame sociale che si è venuto a creare tra la collettività e la connessione a Internet, indagando sull'ambivalenza e sulla dipendenza che caratterizzano tale legame. Un legame che si manifesta nel forte attaccamento alla connettività e ai dispositivi che la permettono, causando l'insorgere di stati di ansia e di disagio quando essa è assente. Tale fenomeno sarà analizzato da un punto di vista antropologico e sociale più che psicologico, dunque non ci si focalizzerà sul legame che il singolo individuo ha con la connessione a Internet, bensì al legame sociale con la connettività. In ogni capitolo, l'analisi si concentrerà su un particolare aspetto per consentire una maggiore comprensione del fenomeno. Nel primo capitolo si ripercorrerà lo sviluppo di Internet dai primi anni Duemila fino a oggi, sfruttando una serie di dati statistici sui tempi e sulle modalità di connessione per comprendere il fenomeno di Internet e come esso sia esploso a livello statistico in una ventina di anni. Verrà ripercorso anche lo sviluppo dei dispositivi della connettività, in particolar modo quello dello smartphone, che si è rivelato essere lo strumento indispensabile per rimanere connessi anche fuori casa. La polifunzionalità e la velocità sono le caratteristiche che gli utenti apprezzano maggiormente di questa nuova tecnologia. I dati statistici presi in esame nel primo capitolo troveranno poi conferma nel secondo capitolo attraverso l'auto-percezione che gli utenti hanno del proprio rapporto con la connettività. Il secondo capitolo avrà un taglio prettamente descrittivo, avendo come oggetto di analisi l'uso che viene fatto dei dispositivi e l'approccio alla connessione. Ciò che è emerso dall'auto-percezione dei singoli è uno stile di vita nuovo contraddistinto da una connessione costante e dalla necessità di essere sempre reperibili. Uno stile di vita che ha portato le persone a sperimentare nuove esperienze come una percezione distorta del tempo e un assorbimento cognitivo e sensoriale totali. Un altro importante elemento emerso dall'auto-percezione è la trasformazione dello status ontologico dello smartphone, il quale da semplice mezzo diviene custode della socialità dell'individuo.

Il terzo capitolo sarà invece incentrato sull'ambivalenza della connettività, prendendo in esame i giudizi di valore espressi dagli intervistati, che si sono pronunciati sugli effetti positivi e negativi prodotti dall'impatto della connettività. Da una parte, la connettività viene apprezzata per la sua appetibilità cognitiva, per la sua comodità, e per la sua velocità di comunicazione; dall'altra parte, si rimprovera alla connettività una perdita di contatto fisico e di interazione verbale e faccia-a-faccia. Infine, nell'ultimo capitolo si cercherà di analizzare il fenomeno della dipendenza da Internet da un punto di vista sociale, mettendo a fuoco il legame che la società contemporanea ha con la connettività. Si vedrà come in soggetti psicologicamente vulnerabili, questo legame si trasformi in patologia comportamentale caratterizzata dal bisogno ossessivo e compulsivo di accedere e navigare in Rete. Una patologia che può essere trattata in centri di disintossicazione attraverso percorsi di psicoterapia

aventi lo scopo di riconoscere e di risolvere le problematiche che hanno spinto il paziente a sviluppare tale dipendenza. I soggetti patologici riconosciuti dagli psicologi in un'ottica antropologica diventano casi eclatanti di una trasformazione cognitiva e sociale che pervade quasi l'intero tessuto sociale in maniera dirompente. Sebbene alcune forme di dipendenza siano riconosciute come patologiche molti dei soggetti intervistati riconoscono una dipendenza parziale e i suoi sintomi.

Per quanto riguarda la parte metodologica, sono state condotte a Modena interviste su un campione di venticinque persone. Il campione si è costituito prevalentemente di soggetti con un'età compresa tra i venti e i ventinove anni (venti su venticinque), mentre gli altri cinque presentavano un'età tra i trentacinque fino ai sessantatré anni. Gli intervistati sono stati selezionati in base ai contatti di cui disponevo: tredici su venticinque risultano essere miei colleghi di università, mentre gli altri dodici consistono in familiari, amici e conoscenti. Per ampliare il campione, era mia abitudine chiedere a ogni intervistato di intercedere per me domandando a loro amici e parenti la possibilità di essere interpellati. Un aspetto di fondamentale importanza si è rivelato essere la predisposizione delle persone ad aprirsi e a confrontarsi su tale tema, una predisposizione testimoniata anche dalla durata delle interviste (una media di quaranta e cinquanta minuti ciascuna), in un clima di apertura e di curiosità circa il tema affrontato. Tutti gli intervistati non si sono mai tirati indietro, rispondendo alle domande che sottoponevo loro, comunicando i propri stati d'animo e raccontando ricordi ed esperienze personali legati all'impatto e all'utilizzo di Internet e dei suoi strumenti nella loro quotidianità. Ciò significa che il legame sociale con la connettività e la sua ambivalenza è ben presente nella coscienza dei soggetti. L'intervista a cui i soggetti sono stati sottoposti si componeva di due parti per un totale di venti domande: la prima parte mirava a indagare sull'approccio verso la connettività e sull'utilizzo dei suoi dispositivi, in particolar modo dello smartphone, in modo da comprendere la frequenza del controllo, i tempi di risposta e i tempi di connessione e di disconnessione, e le esperienze legate allo scaricamento della batteria o al furto del dispositivo.

Le domande della seconda parte avevano l'obiettivo di sollecitare gli intervistati a esprimere propri giudizi circa l'ambivalenza e la dipendenza da Internet in modo da comprendere i significati che venivano attribuiti a essi. In particolare, veniva chiesto al soggetto quali fossero gli effetti positivi e negativi della connessione Internet; cosa significasse per lui il concetto di dipendenza e se tale concetto riguardasse lui o altre persone. Durante le interviste sono emerse difficoltà da parte di alcuni nel comprendere domande particolari, come quanto tempo si resta connessi o quando è stata l'ultima volta in cui ci si è disconnessi. Dalla difficoltà a rispondere a tali quesiti è emerso che la disattivazione della connessione non è un'azione che si compie abitualmente. Essendo un tema poco dibattuto in ambito sociale, l'intervista è diventata un momento di auto-riflessione e di auto-critica dell'utilizzo di Internet, ma anche un momento di messa a fuoco di questioni e di eccessi di cui i soggetti erano sì

coscienti, ma latenti e sottaciuti. Inoltre, si è cercato di effettuare sul campo una serie di osservazioni etnografiche circa l'utilizzo della connessione e dello smartphone da parte dei soggetti. Quando uscivo di casa ogni momento era interessante da osservare, così per una decina di volte ho deciso di soffermarmi sul comportamento tenuto dalle persone verso i propri dispositivi, annotando successivamente ciò che mi aveva colpito. Da tali osservazioni, ciascuna delle quali durava trenta/quaranta minuti, è emerso il forte attaccamento verso la connettività: sette persone su dieci tenevano costantemente il dispositivo in mano passando la metà del tempo a comporre probabilmente messaggi o a cercare informazioni e lasciandosi assorbire; mentre le altre tre lo posavano sul tavolo, davanti a sé, in modo da rispondere tempestivamente all'arrivo di una notifica. Queste dinamiche avvenivano sia in presenza o meno di altre persone. In effetti, in cinque osservazioni diverse su dieci, la persona osservata tendeva a condividere il contenuto del dispositivo con il proprio interlocutore, dai messaggi alle fotografie, fino ai video. Tale attaccamento l'ho potuto notare anche durante le interviste anche se in maniera meno evidente. Se è vero che in tutte le venticinque interviste, i soggetti avevano con sé lo smartphone connesso, denotando una certa difficoltà nel separarvisi, è vero anche che questa presenza tecnologica non ha mai disturbato o interrotto il colloquio, se non in alcuni casi (quattro su venticinque) quando il soggetto riceveva messaggi a cui doveva rispondere.

La letteratura mi ha spinto oltre il campo etnografico-antropologico, concentrando la mia attenzione su questioni tendenzialmente psicologiche e psicoterapeutiche analizzate attraverso fonti di psicologia clinica. Informazioni significative riguardo ai trattamenti e ai percorsi di disintossicazione da Internet sono state reperite attraverso l'intervista alle psicologhe del Centro Dedalus di Jonas a Bologna, un centro di clinica psico-analitica rivolta a curare i sintomi del disagio giovanile, tra cui la dipendenza da Internet, e attraverso l'intervista al Prof. Tonino Cantelmi, fondatore nel 2000 dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale (ITCI) a Roma. Tali interviste si componevano di dieci domande, ciascuna delle quali mirava a comprendere il punto di vista dello psicologo in relazione alla dipendenza da Internet, e la sua esperienza in merito. Per questo motivo ho voluto sapere da questi esperti come veniva definita la dipendenza in ambito psichiatrico; se si tratta di un fenomeno socialmente riconosciuto e quali sono i sintomi; se si tratta di una patologia riconosciuta dagli organismi pubblici che tutelano la salute (ASL); quali sono le terapie che vengono proposte e come vi reagiscono i pazienti. Da questo punto di vista, l'incontro con le psicologhe del Centro Dedalus è stato illuminante, arrivando a farmi capire la diversità di approccio tra psicologi e antropologi nella comprensione di tale fenomeno.

Accanto all'analisi della letteratura e alla consultazione di psicologi, si è affiancato poi l'approccio tipico delle *Digital humanities*, ovvero l'Informatica umanistica, approccio che contempla l'unione delle discipline umanistiche con quelle informatiche, e che mi ha portato a raccogliere alcuni dati

direttamente dalla Rete. Il Web mi ha permesso di reperire informazioni e dati statistici contenuti in ricerche e in articoli scientifici, in modo da comprendere meglio l'impatto, l'utilizzo e la diffusione a livello sia nazionale che internazionale della connettività nella società contemporanea. Sono riuscita a reperire online anche maggiori informazioni riguardo ai centri italiani di disintossicazione da Internet (come Il Minotauro, Centro Moses, ITCI, Istituto Beck, Centro Dedalus), sui trattamenti e sulle terapie che vengono attuati per porre rimedio alla dipendenza patologica del paziente. Infine, una importante fonte di informazioni si sono rivelati essere i blog e i forum online gestiti dagli stessi dipendenti da Internet. Questi ultimi, in particolare il forum di nienteansia.it, hanno costituito un materiale prezioso da cui attingere i racconti delle persone che si sono auto-riconosciute come dipendenti da Internet, costituendo quindi un focus particolare della parte estrema dell'utilizzo. Racconti che non hanno avuto come unico argomento la dipendenza, ma anche esperienze di ansia legate all'uso, assieme alle soluzioni che i soggetti hanno trovato per risolvere tale malessere e i consigli ricevuti dagli altri utenti. Da queste esperienze raccontate online ho potuto notare interessanti punti in comune con le interviste da me condotte circa la natura della connettività.

Primo capitolo. Origini e diffusione di Internet

1. Internet: il suo sviluppo e il *Digital divide*

Internet si è affermato in breve tempo come principale medium tecnologico rivoluzionando ogni ambito della nostra vita sociale. Ma cos'è Internet? Come scritto da Giuseppe Lavenia (2012, p.55): “Dovendo definire Internet occorre innanzitutto precisare che non è qualcosa di tangibile e concreto, bensì una rete immensa di computer connessi tra loro, che attraverso la linea telefonica si scambiano informazioni e dati. Internet è un villaggio globale, è un mondo senza frontiere, dove comunicare con una persona che abita all'altro capo del mondo è come comunicare con un vicino di casa.” Quando parliamo di Internet ci stiamo riferendo a un network, a un sistema di nodi interconnessi che grazie alla sua intrinseca adattabilità e flessibilità costituisce lo strumento organizzativo perfetto per una società in continua trasformazione. Internet, nato da un progetto ideato negli anni Sessanta dal Dipartimento della Difesa degli Stati Uniti, si è contraddistinto per la sua struttura di rete decentrata, impossibile da controllare da un unico centro e formata da migliaia di reti di computer capaci di connettersi in innumerevoli modi. Oggi, Internet è alla base di una rete di comunicazione globale costituita da migliaia di reti informatiche di cui usufruiscono individui e gruppi in tutto il mondo per ogni tipo di scopo. Una rete costituita da diversi strati che nel tempo la hanno plasmata: dalla componente techno-meritocratica composta dagli hacker, riuscendo a costruire nei network abitudini e regole di cooperazione su progetti tecnologici, alla componente comunitaria virtuale, la quale aggiunge alla condivisione tecnologica una dimensione sociale, trasformando Internet in uno strumento di interazione sociale selettiva e di appartenenza simbolica. Infine, la componente imprenditoriale che lavora al di sopra delle precedenti per diffondere l'impiego di Internet in ogni campo della società come mezzo per realizzare guadagni (Castells, 2002).

I primi utenti dei network di computer crearono comunità virtuali detentrici di valori che modelleranno i comportamenti e l'organizzazione sociale. Verranno sviluppate e diffuse forme e usi della rete, dalla messaggistica alle chat room, dalle conferenze streaming ai giochi multiuser. Inizialmente, gli utenti di tale interazione erano tecnici informatici, come i ricercatori Arpanet, o gli stessi hacker. A partire dagli anni Ottanta, però, molti utenti non vantavano per forza particolari capacità di programmazione e quando esplose il World Wide Web, milioni di utenti portarono le proprie innovazioni sociali nella rete avvalendosi di una conoscenza tecnologica piuttosto limitata. Ciò nonostante, il loro contributo fu decisivo per la forma e per l'evoluzione di Internet, diventandone i produttori chiave. Essi adatteranno la Rete ai loro usi e ai loro valori fino a trasformarla, assicurandole una crescita continua con una velocità senza precedenti. Una rete che si è trasformata, ma che al tempo stesso ha trasformato i suoi utenti. C'è chi come Castells (2002, p.45) parla di una

vera e propria “cultura di Internet”: “Per cultura intendo un insieme di valori e convinzioni che guida un comportamento. Modelli comportamentali ripetitivi generano abitudini che sono rafforzate dalle istituzioni ma anche dalle organizzazioni sociali informali. [...] La cultura è una costruzione collettiva che trascende le preferenze individuali ma, al contempo, influenza le pratiche delle persone.”

Internet ha così creato un insieme di comportamenti e di valori condivisi in grado di condizionare gli utenti che la costituiscono. Nella nuova cultura digitale, le attività da svolgere online sono diverse, ma quali sono quelle che gli utenti preferiscono fare? Quali funzioni di Internet vengono maggiormente sfruttate? Una delle funzioni più utilizzate è sicuramente quella legata alla comunicazione online: se nel 2009 si contavano 1,9 miliardi di utenti che adoperavano i servizi di posta elettronica, nel 2017 si è giunti alla quota di ben 3,7 miliardi di utenza,¹ con quasi 270 miliardi di e-mail spedite e ricevute ogni giorno.² Oltre alla posta elettronica, anche le diverse applicazioni di *instant message* (il messaggio istantaneo) hanno conosciuto una importante crescita. Ad esempio, WhatsApp, la principale “app” di messaggistica, ha raggiunto nel 2017 1,5 miliardi di utenti in tutto il mondo, una cifra significativa se pensiamo che nel 2012 gli iscritti erano 250 milioni.³ Allo stesso modo, anche l’app di Facebook Messenger è passata da 200 milioni nel 2014 a 1,2 miliardi di utenti nel 2017.⁴ Da questi dati, si evince che Internet si è affermato nel tempo come importante medium di comunicazione, garantendo una comunicazione istantanea.

Nel suo sviluppo, Internet si è affermato anche come importante mezzo di intrattenimento grazie a piattaforme in cui è possibile ascoltare musica e guardare video, come ad esempio YouTube, passato da 100 milioni nel 2009 a un miliardo e mezzo di visitatori al mese,⁵ e come mezzo di “incontro” sociale attraverso social network. Questi ultimi consistono in sistemi che creano una comunità di utenti, che in maniera gratuita delineano un proprio profilo personale e una cerchia di conoscenze e di contatti a cui rendere visibili i propri contenuti testuali, video, audio, o immagini. Tra i social network, quello più usato e più diffuso al mondo è Facebook che poteva contare nel 2008 su 132 milioni di iscritti (in Italia 5 milioni),⁶ mentre nel 2017 ha toccato i due miliardi di iscritti (in Italia

¹ <https://www.lifewire.com/how-many-email-users-are-there-1171213>

² <https://www.statista.com/statistics/456500/daily-number-of-e-mails-worldwide/>

³ <https://www.corrierecomunicazioni.it/telco/whatsapp-sorpassa-twitter-per-numero-di-utenti/>

⁴ <https://www.statista.com/statistics/417295/facebook-messenger-monthly-active-users/>

⁵ <https://it.wikipedia.org/wiki/YouTube>

⁶ http://www.repubblica.it/2008/03/sezioni/scienza_e_tecnologia/social-networking/socialnetwork-scheda/socialnetwork-scheda.html

34 milioni).⁷ Due miliardi di persone che si “incontrano” ogni giorno su questo tipo di piattaforme virtuali per condividere ciò che pensano e ciò che accade loro durante la giornata, ma anche per fare nuove conoscenze e per ampliare la propria cerchia di amicizie.

Infine, un'altra componente importante di Internet, che è cresciuta nel tempo, è la *e-commerce*, il mercato online, in cui varie aziende propongono i propri servizi e i propri prodotti sul web acquistabili attraverso pagamenti elettronici. Rifacendosi ai dati della World Bank, Tommaso Detti e Giuseppe Lauricella (2013, p.5) riportano come i flussi finanziari globali siano cresciuti enormemente: “Da 10,4 miliardi di dollari nel 1970 a 1623 nel 2000, dopo la fase recessiva del 2001-2002 hanno ripreso a salire fino a 2348 miliardi nel 2007. Dal 1992 al 2007 il valore degli scambi azionari è salito da 4783 a 98.816 miliardi di dollari, dal 21 al 182% del prodotto lordo mondiale.” Una crescita che ha interessato anche il numero degli acquirenti online che da 1,32 miliardi nel 2014 sono diventati 1,66 miliardi nel 2017.⁸ Oltre a essere spazio di comunicazione, di incontro e di intrattenimento, Internet si è contraddistinto pure come principale spazio di mercato, in cui è possibile acquistare ciò che si desidera in qualunque momento. Anche in Italia, l'*e-commerce* ha conosciuto un sensibile aumento passando da 11 milioni nel 2014 a quasi 16 milioni nel 2017 di compratori che acquistano abitualmente su Internet.⁹ Su venticinque intervistati, quattordici mi hanno riferito di fare acquisti online, apprezzando le offerte che si possono trovare e potendo godere di una scelta molto ampia di prodotti, come conferma Aura: “Online ci sono molti più articoli, in negozio ne scelgono certi tipi, una certa quantità, tu arrivi lì ed è finita la tua taglia, non c'è il colore che hai visto sul sito. Sei più limitato, mentre online puoi trovare veramente di tutto.”¹⁰ C'è chi però nutre, come Monica, diffidenza verso il mercato online, preferendo il contatto fisico con gli oggetti da acquistare: “Acquisti non ne ho mai fatti perché non mi fido a fare acquisti su Internet, [...] preferisco vedere le cose direttamente al negozio.”¹¹

Tuttavia, è interessante notare come Internet, nel suo sviluppo, sia stato caratterizzato anche da un certo *Digital divide* (Divario digitale) di tipo generazionale, che separa i nativi digitali (“Chi è abituato fin da giovane o giovanissimo a utilizzare le tecnologie digitali, essendo nato nell'era della rete e di internet”) dalle persone con una età maggiore (+65 anni).¹² Dai primi anni Duemila fino a

⁷ http://www.ansa.it/sito/notizie/tecnologia/internet_social/2017/06/27/facebook-zuckerberg-annuncia-raggiunti-i-2-miliardi-utenti_ee36b935-2a6f-453d-be87-23f735333e53.html

⁸ <https://www.statista.com/statistics/251666/number-of-digital-buyers-worldwide/>

⁹ <http://www.engage.it/eventi/e-commerce-crescita-del-19-per-2017/100437#BjrG3lowMKC0ct7K.97>

¹⁰ Aura, studentessa, 35 anni.

¹¹ Monica, promoter, 24 anni.

¹² http://www.treccani.it/vocabolario/nativo-digitale_%28Neologismi%29/

oggi, un'alta percentuale di giovani e di giovanissimi (dai 12 ai 25 anni) ha navigato in Rete e ha sfruttato le nuove tecnologie digitali, a differenza della classe di età più matura; un dato che sembra essere confermato da diversi dati statistici. Difatti, nel 2006, in America si poteva contare il 94% di soggetti fra 18 e 33 anni abituati all'utilizzo di Internet, contro il 58% dei soggetti con più di 65 anni.¹³ In quasi dieci anni questo divario è rimasto pressoché invariato, assottigliandosi solo di poco: da 94% i nativi digitali hanno raggiunto la quasi totalità, ovvero il 99%, mentre gli ultrasessantacinquenni sono saliti al 67%.¹⁴ Lo stesso divario, forse ancora più marcato, lo ritroviamo in Italia: nel 2003, solo il 4,4% degli ultrasessantacinquenni navigava online contro il 68,1% dei nativi digitali (18-30 anni).¹⁵ Dati che in quattordici anni sono sensibilmente cresciuti se pensiamo che nel 2017, come riportato dai dati CENSIS, la quota di utenti della rete tra i giovani (dai 14 ai 29 anni) è giunta al 90,5%, mentre tra la fascia di età più grande (65-80 anni) si è toccato il 38,3%.¹⁶

Un divario generazionale profondo che si lega anche a un diverso uso della Rete da parte dei giovani e dei meno giovani. Come emerso dai dati CENSIS, i primi sfruttano la Rete per usare social network, ascoltare musica, consultare siti di informazione online, giocare e guardare video, a differenza dei secondi che prediligono i supporti cartacei (quotidiani), e facendo visita a Internet per reperire informazioni prettamente legate a finanza e a salute. Tale divario non sembra però interessare la quantità di tempo che giovani e adulti spendono online. Secondo alcuni studi condotti in America, nel 2015 il 24% degli adolescenti tra gli otto e i diciotto anni era quasi costantemente online, passando circa nove ore online al giorno. Un sensibile aumento se consideriamo il fatto che nel 2010 gli adolescenti passavano sette ore e mezza sui media.¹⁷ Concentrando l'attenzione sugli adulti la situazione non differisce più di tanto: secondo il Nielsen's Total Audience Report il 26% degli adulti americani ha passato nel 2017 ben dieci ore al giorno sfruttando i media.¹⁸

2. Il prevalere di Internet sui media tradizionali

Negli ultimi tre decenni si è verificata in tutto il mondo una esposizione ai media sempre maggiore, grazie innanzitutto all'introduzione della televisione. Grazie alla sua natura seducente e alla sua capacità di simulare sensorialmente la realtà, la televisione si è affermata come attività principale

¹³ <http://www.pewinternet.org/2010/12/16/online-activities/#summary-of-activities>

¹⁴ <http://www.pewinternet.org/2017/02/09/digital-divides-feeding-america/>

¹⁵ <http://www.lastampa.it/2014/10/14/tecnologia/cresce-sempre-pi-la-digitalizzazione-della-terza-et-hal1TVzTlhiO0tYgia4lmN/pagina.html>

¹⁶ http://www.censis.it/Censis/browse/?shadow_comunicato_stampa=121128

¹⁷ <https://www.wired.it/attualita/media/2015/11/10/adolescenti-davanti-media-musica-tv/>

¹⁸ <http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2017/the-nielsen-total-audience-report-q1-2017.html>

dopo il lavoro e l'attività domestica. Un'attività però che non è esclusiva, infatti come sottolinea Castells (2008, p.386): "È di solito associata allo svolgimento di lavori domestici, a pasti condivisi o all'interazione sociale. È la presenza di fondo quasi costante, l'ordito delle nostre vite. Viviamo con i media e per i media. [...] I media, in particolare radio e televisione, sono divenuti l'ambiente audiovisivo con cui interagiamo continuamente e automaticamente." Il nostro ambiente viene a essere costituito dai media, in particolare quelli audiovisivi, che consistono nell'elemento base dei processi di comunicazione. Il potere reale della televisione è stato quello di creare il formato di qualsiasi processo che si vuole comunicare alla società, dalla politica agli affari, dall'arte allo sport: molti stimoli simbolici provengono dai media. Così, il politico che vuole ottenere l'appoggio pubblico è in qualche modo costretto ad apparire in televisione, perché le persone sono informate dai media. I media sono diventati il tessuto simbolico della nostra vita, influenzando la nostra coscienza e il nostro comportamento.

Questo mondo dei media è stato poi trasformato dall'arrivo di nuove tecnologie negli anni Ottanta: dalla radio specializzata, al walkman che ha reso la musica selezionabile e portatile, fino al videoregistratore con la capacità di registrare programmi TV per fruirne in momenti prescelti. La moltiplicazione e la diversificazione dei canali televisivi è stata però la mossa decisiva. Negli anni Novanta venne favorito lo sviluppo della televisione via cavo tramite fibre ottiche e tramite digitalizzazione, determinando una forte espansione dello spettro di trasmissione ed esercitando pressioni sulle autorità per deregolamentare le comunicazioni, in particolare quelle audiovisive. La programmazione televisiva via cavo è così fiorita in America, così come la televisione via satellite in Europa, Asia e America Latina. Allo stesso tempo, le nuove tecnologie di comunicazione si sono incentrate su un'informazione diversificata e specializzata, segmentando a sua volta il pubblico in base a gusti, ideologie, valori e stili di vita. Nel nuovo sistema dei media il messaggio è il mezzo: ad esempio, se si vogliono soddisfare i gusti musicali dei teenager (il messaggio), i canali televisivi musicali come MTV verranno adattati al linguaggio di questo pubblico. Bisogna comunque ricordare che con la televisione siamo di fronte a una comunicazione univoca, unilaterale, e non di interazione, non riuscendo così a esprimere pienamente la cultura dell'Età dell'informazione. Grazie alla capacità dei computer di comunicare tra loro per via di Internet, la televisione dovette fare spazio a un nuovo sistema di comunicazione interattivo, il quale dava la possibilità al pubblico di farsi sentire. A differenza della televisione, Internet ha permesso ai suoi utenti di essere anche i suoi produttori, fornendo contenuto e forma alla rete.

Tutto ciò ha portato, verso la fine degli anni Novanta, a interessanti forme di integrazione tecnologica: dalla trasmissione dei segnali televisivi attraverso Internet alla nascita della webtv, ovvero un televisore collegato sia a un computer sia a una linea telefonica, che consente la ricezione sul

medesimo schermo sia di segnali televisivi sia di servizi Internet. Ad esempio, in Italia si sono fatte largo le nuove forme tele-digitali: nel 2005 la webtv veniva sperimentata da quasi il 7% degli utenti, arrivando al 26,8% di utenza nel 2017.¹⁹ Nella seconda metà degli anni Novanta, la fusione della comunicazione mediata da computer con i mass media globalizzati e personalizzati ha portato alla nascita di un nuovo sistema di comunicazione elettronica. Un nuovo sistema in cui avviene una integrazione dei diversi media assieme a un potenziale interattivo importante, dando maggiore spazio alla connettività. A livello globale, secondo le stime di *We are Social* nel 2018 il tempo speso su Internet è arrivato a raggiungere le sei ore al giorno (le stesse spese anche in Italia), il doppio rispetto a quelle trascorse guardando la televisione (media di tre ore al giorno).²⁰ Si tratta di un aumento significativo se pensiamo che nel 2009 il tempo medio era poco meno di un'ora su Internet (48 minuti) contro i 188 minuti trascorsi davanti alla televisione.²¹ Ciò significa che in quasi dieci anni, Internet è riuscito a raggiungere e a superare un media tradizionale come la televisione grazie a una potente forza persuasiva. Interessante notare come secondo Pani (2006, p.211), il limite critico oltre il quale si inizia a parlare di dipendenza patologica da Internet oscilla tra le cinque e le sei ore al giorno di connessione.

In questo scenario digitale inedito e in continua espansione, Internet si è affermato come mezzo di informazione e di comunicazione, raggiungendo livelli di diffusione notevoli. *We are Social*, un'agenzia che opera a livello globale per la gestione e per l'ottimizzazione dei social network, ha condotto ricerca "Digital in 2018", in cui vengono forniti statistiche e trend a livello mondiale sull'utilizzo dei canali digitali e social, dei dispositivi utilizzati dagli utenti e più in generale sullo scenario digitale. In questa ricerca, si è rilevato come nel 2018, su una popolazione mondiale di 7,5 miliardi di persone, gli utenti di Internet sono 4,021 miliardi, per una penetrazione sul totale del 53%. Una crescita straordinaria considerando che nel 2000 gli utenti erano ben 394 milioni.²² Internet ha vissuto una crescita imponente anche in Italia. Come riportano i dati CENSIS, nel 2000 si potevano contare circa 9,4 milioni di internauti italiani, una cifra destinata a crescere: nel 2003 si erano raggiunti già i 14 milioni,²³ fino ad arrivare ai 43,31 milioni nel 2018.²⁴ Siamo di fronte a numeri importanti che ci mostrano ancora una volta la forza persuasiva della Rete e che ci permettono di focalizzare meglio il fenomeno. Nella sua crescita esplosiva, Internet si è affermato come importante

¹⁹ http://www.censis.it/Censis/browse/7?shadow_comunicato_stampa=121148

²⁰ <https://digitalreport.wearesocial.com/>

²¹ <http://www.businessinsider.com/tv-vs-internet-media-consumption-average-chart-2017-6?IR=T>

²² http://www.repubblica.it/tecnologia/2014/10/06/news/tutti_i_numeri_di_internet_nel_mondo-97471402/

²³ http://www.censis.it/Censis/browse/7?shadow_comunicato_stampa=4740

²⁴ <https://digitalreport.wearesocial.com/>

mezzo di comunicazione, caratterizzato da una propria logica e un proprio linguaggio che danno vita a una comunicazione non isolata in qualche mondo immaginario, ma incorporata nella pratica sociale. Tuttavia, Internet si è affermato anche come principale mezzo di informazione. Difatti, dalle persone da me intervistate è emerso che quindici su venticinque preferiscono rivolgersi a Internet per ottenere notizie e informazioni rispetto ad altri canali come possono essere la televisione o il giornale cartaceo. Le famose “app”, applicazioni che troviamo su smartphone, tablet e altri dispositivi mobili, assieme alle pagine web e ai motori di ricerca, sembrano aver sorpassato i media tradizionali: “Ti cambia tutto. Per ogni cosa fai riferimento a quello. [...] Se tu magari devi studiare, studi, fai una pausa e vai su Internet e fai qualcosa. Oppure anche quando devi cercare una parola, invece di andare a prendere un vocabolario, la vai a cercare sul cellulare”, mi riferisce Lino.²⁵

Perché Internet viene preferito rispetto ad altri mezzi? Perché vi si fa riferimento? “È più agevole, più comodo, non devi andare in edicola a comprare il giornale. Se hai bisogno di un’informazione vai sul sito del giornale che preferisci e guardi le notizie”, dice in tono deciso Alessandro M.,²⁶ e come lui anche altri quattordici intervistati mettono in luce il motivo principale per cui la Rete è ormai la regina dell’informazione: è veloce, è comoda, è una fonte inesauribile di risorse e permette di compiere più attività nello stesso momento. Sono la velocità, l’ampia varietà di potenziali risposte e la polifunzionalità (riuscire a svolgere più funzioni) a essere le carte vincenti di Internet. Tendiamo a scegliere ciò che ci permette di avere una risposta rapida, istantanea, pronta. Perché uscire da casa per recarsi in edicola per comprare un giornale, o alzarci dalla sedia per prendere il dizionario e sfogliarlo? Internet consente di ottenere velocemente e senza il minimo sforzo tutte le informazioni che vogliamo, anche se corriamo il rischio, come accennato da Anna Laura di fare riferimento solo a quello e non ad altri canali: “È più facile vedere un video di un’ora che leggere un libro mettendoci molto più tempo. Internet quindi ti aiuta però dall’altra parte, caso mai, siamo ormai abituati a far prima con quello rispetto che ad altro.”²⁷

Nella società di oggi, in cui tutto è veloce, Internet incarna perfettamente lo strumento ideale per stare al passo con i tempi. Non possiamo permetterci di utilizzare ciò che è vecchio e lento, che richiede lo sforzo di alzarci e prendere in mano un libro (magari pesante). Come accade alla stessa Anna Laura: “Ti posso dire che adesso ne faccio un uso smoderato, cioè che se non so qualcosa tac, cioè il dizionario della vita si chiama Google.” Internet e Google, il suo motore di ricerca più noto, diventano gli strumenti privilegiati per conoscere, sapere, ottenere informazioni, diventando i nostri compagni

²⁵ Lino, ragioniere, 20 anni.

²⁶ Alessandro M., tecnico informatico, 28 anni.

²⁷ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

di vita sempre disponibili e sempre scattanti. Continua Anna Laura: “In questo momento mi serve Internet per approfondire quello che già so, di cui sono interessata, oppure cose che non so. [...]. Libri zero, cioè non so neanche cosa siano i libri.” Perché impiegare più tempo se la risposta a una domanda la si può ottenere in un secondo? Con l’avanzare di Internet, tutto si è digitalizzato, libri compresi. Ogni attività si trova a essere oramai pervasa da Internet, e anche chi è alle prime armi preferisce rivolgere gli occhi sullo schermo del computer o dello smartphone, piuttosto che della televisione, come per il padre di Chiara: “Mio papà è la persona più anti-social del mondo, ma adesso è da qualche mese che anche lui ha lo smartphone. Lo vedo che sul divano, alla sera, invece che guardare la TV, il televideo, o leggere una rivista, prende il telefono e va sul sito di Tgcom, della Gazzetta.”²⁸ Sdraiati comodamente sui nostri divani, perché dovremmo farci catturare l’attenzione dalle continue e moleste pubblicità che la televisione ci propina? Non è forse meglio navigare con tranquillità e senza interruzioni nel cyberspazio, scegliendo ciò che si vuole leggere e vedere? Per Marzia la televisione è troppo diretta, mentre grazie a Internet le notizie vengono come attutite, filtrate, sono più rassicuranti, e sembrano avere un minore impatto: “A me non piace guardare il telegiornale, perché mi mette molta tristezza, quindi magari da Facebook capisco che è successo qualcosa. Non è che vedo la notizia pura e cruda, però magari capisco che è successo qualcosa e me la vado a cercare, o mi informo con gli altri.”²⁹ In questo modo, siamo noi ad avere il controllo di ciò che vogliamo sapere. Ma siamo veramente noi ad avere il controllo sulle informazioni reperite online? In Rete siamo veramente liberi di cercare qualunque cosa? Se adottassimo la visione di Castells (2002, p.61), non ci sarebbero dubbi: Internet ha promosso “la pratica della libertà di espressione globale, in un’epoca dominata dai conglomerati mediatici e da burocrazie governative censorie”. In realtà, una visione di tale genere rischia di sviarci e non di poco, visione che è stata smentita da diversi autori come Eli Pariser e il collettivo Ippolita, i quali hanno sottolineato come la Rete non sia affatto neutrale, anzi esistono diversi filtri capaci di selezionare le informazioni più adatte ai nostri profili, basandosi sulle azioni che abbiamo compiuto online. Dietro alle pagine online che visitiamo si celano società addette alla raccolta dei nostri dati personali, dando vita a un immenso mercato di informazioni su ciò che noi facciamo in Rete. Informazioni di cui non abbiamo controllo e che vengono vendute ai migliori offerenti, sulle quali poi vengono creati spazi pubblicitari ad hoc in base alle nostre preferenze, ai nostri gusti. Ad esempio, nel 2018 la Cambridge Analytica, società specializzata in consulenze politiche e in analisi dati, è riuscita a sottrarre 51 milioni di profili Facebook all’insaputa dei diretti interessati, per poi adoperare quei dati personali in modo da prevedere e modificare gli indirizzi di

²⁸ Chiara, commessa, 23 anni.

²⁹ Marzia, studentessa, 25 anni.

voto in campagne quali la Brexit e le elezioni americane del 2016. La società Cambridge Analytica è riuscita a sottrarre tutti quei dati sensibili approfittando della possibilità che Facebook garantiva di ottenere informazioni personali dei suoi utenti unicamente per scopi di ricerca.³⁰ Sembra allora che Internet non sia quel mezzo che dispensa verità assolute, bensì un mezzo capace di condizionare le nostre scelte online. Come scrive Pariser (2011, p.20):

La bolla dei filtri può influire sulla nostra capacità di scegliere come vogliamo vivere. [...] Quando entriamo nella bolla dei filtri, permettiamo alle aziende che la costruiscono di scegliere quali alternative possiamo prendere in considerazione. Ci illudiamo di essere padroni del nostro destino, ma la personalizzazione può produrre una sorta di determinismo dell'informazione, nel quale ciò che abbiamo cliccato in passato determina ciò che vedremo in futuro, una storia destinata a ripetersi all'infinito.

3. Internet a portata di mano: lo smartphone

A questo punto, la situazione sembra essersi fatta più chiara. A livello globale, la connettività si è dimostrata un fattore fondamentale per la società contemporanea e tra i diversi dispositivi che fanno da supporto alla connettività, gli smartphone (i telefoni intelligenti) sono riusciti a decretare un cambiamento significativo: non è più necessario rimanere chiusi in casa per collegarsi alla Rete, perché con lo smartphone è tutto a portata di mano. Inoltre, tutti i venticinque intervistati hanno affermato di possedere questo genere di mezzo. Quando sono nati tali dispositivi e come si sono evoluti? In origine fu il Simon della IBM ad affermarsi come primo smartphone nel 1992.³¹ Progettato dalla IBM nel 1992, il Simon, oltre alle comuni funzioni di telefono, incorporava calendario, rubrica, orologio, block notes, funzioni di e-mail e giochi: per poter scrivere direttamente sullo schermo era disponibile un pennino. Nel 2000, saranno gli smartphone BlackBerry a riuscire ad affermarsi su scala internazionale, permettendo di aprire e di consultare allegati, e di poter navigare in Internet con un browser mobile (all'epoca caratteristica unica nei dispositivi mobili).³² Tuttavia, nel 2007 Apple lancerà il suo primo iPhone, il quale sarà in grado di dare un notevole impulso al commercio degli smartphone, favorendo la nascita con la concorrenza.³³ A rendere gli smartphone così performanti e funzionali rispetto a telefoni cellulari di precedente generazione è stato l'aumento delle prestazioni in

³⁰ <http://tg24.sky.it/mondo/2018/03/22/scandalo-facebook-ricostruzione.html>

³¹ [https://it.wikipedia.org/wiki/Simon_\(telefono_cellulare\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Simon_(telefono_cellulare))

³² <http://www.fastweb.it/web-e-digital/storia-di-blackberry/>

³³ <https://www.apple.com/it/newsroom/2007/01/09Apple-Reinvents-the-Phone-with-iPhone/>

termini di elaborazione e memorizzazione grazie a processori evoluti e sempre più simili a quelli dei dispositivi fissi o portatili e a memorie più capienti, unite a sistemi operativi sviluppati ad hoc (sistemi operativi per dispositivi mobili) facili da usare, come ad esempio lo schermo tattile, che consentono molto spesso la realizzazione di schermi di dimensioni fisiche maggiori a parità di spazio disponibile, eliminando in molti casi la necessità di tastierine fisiche.

Le nostre dita si sono così abituate a sfiorare lo schermo liscio del dispositivo, invece che spingere piccoli tasti: lo smartphone è riuscito a trionfare sul vecchio telefono, diventando uno strumento indispensabile per rimanere connessi anche fuori casa. Ciò sembra essere confermato dal fatto che si è verificato un aumento vertiginoso, a livello globale, nelle vendite: nel 2007 sono stati venduti circa 120 milioni di dispositivi, con 400 milioni di utenti, mentre nel 2017 si è arrivati alla cifra di un miliardo e mezzo,³⁴ con più di due miliardi di utenza.³⁵ Un aumento che ha interessato anche i cosiddetti tablet (traducibili in “elaboratori tabulari”), dispositivi mobili in grado di sostituire in parte o del tutto il computer: gli utenti di tablet nel 2013 erano 66 milioni, mentre nel 2017 sono diventati ben 1,23 miliardi.³⁶ Anche in Italia gli smartphone hanno avuto un grande successo, arrivando a essere usati nel 2017 dal 69,6% degli italiani (su una popolazione di 60,5 milioni), una crescita sorprendente se pensiamo che nel 2009 solo il 15% di italiani ne possedeva uno.³⁷ Un boom che però i tablet non sono riusciti ad avere, raggiungendo nel 2016 solo il 28,3% degli italiani. I consumi digitali degli italiani, così come nel resto del mondo, si sono concentrati su dispositivi mobili, in particolar modo sullo smartphone, in grado di garantire una connessione Internet fuori casa, a discapito del dispositivo fisso, il computer, che dal 2011, anno in cui le vendite sono culminate a quasi cento milioni, è giunto al 2017 raggiungendo a malapena i 75 milioni di vendite.³⁸

Quali sono state le differenze che le persone hanno riscontrato tra i modelli precedenti senza connessione Internet e con capacità limitate e i cellulari di nuova generazione? La prima differenza notata riguarda l'estetica: sette intervistati su venticinque hanno riconosciuto il fatto che ci sia stato un miglioramento a livello estetico del dispositivo rispetto a quelli precedenti. Lo smartphone si presenta come oggetto di alta tecnologia, più evoluto, facile da utilizzare, ed esteticamente più attraente: per Flavio, ad esempio, “dal primo smartphone, un Nokia Lumia che era brutto e plasticoso c'è stato poi un salto di anni luce. Tecnicamente l'iPhone era molto più veloce, più prestante, più intuitivo, molto più facile da utilizzare, quindi con gli anni si vede proprio l'evoluzione dello

³⁴ <https://www.statista.com/statistics/263437/global-smartphone-sales-to-end-users-since-2007/>

³⁵ <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>

³⁶ <https://www.statista.com/statistics/377977/tablet-users-worldwide-forecast/>

³⁷ http://www.censis.it/Censis/browse/7?shadow_comunicato_stampa=121128

³⁸ <https://www.statista.com/statistics/263393/global-pc-shipments-since-1st-quarter-2009-by-vendor/>

smartphone, sempre più *user-friendly*. Si notano questi miglioramenti tecnici.”³⁹ L’occhio viene così piacevolmente deliziato dalle forme dello smartphone di ultima generazione, e la mano non deve più compiere grandi sforzi per ottenere ciò che vuole: vogliamo comprare il vestito che ci piace? Vogliamo mangiare qualcosa di nuovo? Ci basterà sfiorare lo schermo del nostro dispositivo e il vestito o il piatto tanto desiderati ci arriveranno direttamente a casa. Stefano Boni (2014, p.98) parla proprio di “schermatura”:

Per schermo tecnologico intendo sia le membrane protettive che separano homo comfort e mondo organico, costituendo micro-ambienti dominati dagli umani in ogni dettaglio, sia lo strumentario che libera il corpo dalla necessità di confrontarsi con la naturalità circostante, permettendo la soppressione di attività che richiedevano un’interazione sensoriale olistica e complessa, spesso faticosa e fastidiosa. Se la prima tipologia di schermi consiste di materiali che favoriscono una separazione fisica tra umanità e natura, la seconda tende allo stesso effetto estinguendo prassi che prevedono uno scomodo coinvolgimento.

Cosa sono i dispositivi come smartphone, tablet, computer, se non degli schermi che ci distanziano dal mondo organico e che ci permettono di risparmiare fatica? Il piacere non deriva solamente dall’estetica, bensì anche dalla velocità dei software: sedici intervistati su venticinque apprezzano questa caratteristica, classificando i vecchi cellulari come lenti, vecchi e poco appetibili. Come viene notato da Fabio: “La differenza nella capacità di elaborare i dati. Quelli vecchi erano più lenti, c’erano ancora gli SMS, perché non c’era ancora WhatsApp. Era tutto più macchinoso, meno immediato. Diciamo che lo smartphone ha velocizzato tutto.”⁴⁰ Lo smartphone ci permette di navigare velocemente nel mondo virtuale, per cui la connessione deve essere rapida e di facile fruibilità, in modo da renderci sempre più attivi, dinamici, non facendoci fermare mai. I dispositivi mobili si dimostrano essere indispensabili in un mondo che oggi viaggia ad alta velocità e senza di essi si rischia di rimanere indietro, come sostiene Luca: “Se non ce l’hai sei fuori dal mondo in tutti i sensi, quindi tra messaggistica WhatsApp, tra Facebook, avere informazioni nell’immediato, navigatore, qualsiasi cosa, quindi sì direi che sia fondamentale, nel senso che se non ce l’hai veramente non riesci andare avanti oggi, nella società in cui siamo.”⁴¹

³⁹ Flavio, studente, 25 anni.

⁴⁰ Fabio, imprenditore, 29 anni.

⁴¹ Luca, immobiliare, 28 anni.

4. Una tecnologia che plasma il corpo

Come si è potuto notare, gli intervistati hanno riconosciuto un miglioramento sia per quanto riguarda l'estetica del dispositivo mobile sia la sua performance tecnica: più è diventato gradevole e veloce nei suoi processi tanto più lo smartphone è stato apprezzato. Oltre a questi due fattori, dalle interviste è emerso che dodici su venticinque sono stati mossi ad acquistare uno smartphone per essere "uguali" agli altri, arrivando così a omologarsi e a far parte della massa. Ad esempio, per Chiara è stato fondamentale entrare in possesso di uno smartphone che supportasse l'applicazione di messaggistica WhatsApp: "Con WhatsApp è cambiato tutto quindi mi serviva il telefono che potesse supportare WhatsApp. [...] Mi sarei sentita diversa se non avessi avuto WhatsApp, dovevo essere uguale agli altri, quindi l'ho dovuto avere."⁴² Per non rimanere esclusi ed emarginati, si è costretti a equipaggiarsi con dispositivi che permettono di essere sempre connessi, in contatto con i nostri amici e i nostri gruppi virtuali. Essere in possesso di uno smartphone o di un qualunque altro dispositivo connesso a Internet diventa un imperativo a cui è difficile sottrarsi. In base a ciò, le maggiori case di produzione di smartphone lanciano ogni anno sul mercato numerosi modelli che rispondono alle caratteristiche desiderate dai consumatori. Con il passare del tempo i nostri dispositivi diventano vecchi e per non essere rallentati abbiamo il dovere di comprare l'ultimo modello più veloce e più potente. Come mi riferisce Anna Laura: "L'unico problema che si pone ai miei telefoni è che dopo un po' diventano lenti, perché tutti i sistemi si aggiornano e diventano troppo pesanti e il mio telefono non li sostiene più quindi sono obbligata a cambiarlo. Non sono obbligata, però necessito di andare più veloce ed essere sempre aggiornata e un telefono lento non te lo permette."⁴³ In questo ragionamento viene alla luce un fatto importante: lo smartphone come prodotto da vendere viene presentato come oggetto innovativo, aggiornato, veloce, facendo leva sul desiderio che l'individuo ha di essere alla moda e di essere valutato positivamente dagli altri.

Lo smartphone diventa il simbolo del proprio status, riflettendo la posizione che si ha all'interno della società. Come definito dalla Treccani, il significato di status symbol è proprio questo: "Qualunque segno esteriore (oggetto, comportamento, ecc.) che venga riconosciuto dalla maggior parte delle persone come indice di appartenenza a una classe socio-economica elevata, o come dimostrazione di prestigio sociale".⁴⁴ Anche Anna mi riferisce che: "Con lo smartphone [...] ho iniziato a vedere un po' più le differenze a livello economico, cioè che se non ce lo avevi di un certo tipo [...] sai comunque è uno status symbol il telefono. Tu hai un certo tipo di telefono, magari hai l'iPhone e

⁴² Chiara, commessa, 23 anni.

⁴³ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

⁴⁴ <http://www.treccani.it/vocabolario/status-symbol/>

automaticamente vuol dire che hai i soldi, come per la macchina hai, capito?”⁴⁵ È interessante notare come il primo modello di smartphone venuto in mente ad Anna e associato a un importante status sociale sia stato proprio l’iPhone di casa Apple. Nel 2013 MapBox e Gnip sono riusciti a incrociare i dati di oltre 280 milioni di messaggi su Twitter, creando una mappa interattiva dell’intero globo in cui ogni puntino colorato corrisponde a un certo sistema operativo: verde per Android, sistema operativo di Google, e rosso per iOS, sistema operativo di Apple e viola per quello del BlackBerry.⁴⁶ Analizzando tale mappa, si è constatato che nelle aree più costose e più ricche delle città primeggi il sistema operativo iOS degli iPhone, mentre nelle aree periferiche e di campagna quello di Google, Android. Un dato che coincide con quanto riportato anche da un’altra ricerca, condotta nel 2013 da Civic Science negli Stati Uniti, secondo la quale coloro che hanno un reddito annuo molto alto (sopra i 150,000 dollari) preferisce acquistare iPhone piuttosto che smartphone Android.⁴⁷

L’iPhone sembra essere diventato lo status symbol del terzo millennio. Non essere in possesso dello smartphone all’ultima moda può provocare dei veri e propri complessi di inferiorità con sentimenti di vergogna perché non ci si sente all’altezza degli altri. Come detto da Chiara: “Mi vergognavo anche a uscire con lui e fargli vedere che avevo un telefono terribile! Quindi gli ho dovuto dire che non era il mio, perché lo ero andata a far riparare. [...] Mi sentivo in soggezione ad avere un telefono del cavolo rispetto a lui, o rispetto alla maggior parte delle persone, che magari si potesse fare un’idea di me sbagliata.”⁴⁸ Costantemente presentato da pubblicità suadenti e con la promessa di affermarsi da un punto di vista sociale, sembra impossibile non possedere l’ultimo modello di smartphone, che verrà però cambiato nel giro di qualche anno. Aura è consapevole di tutto questo: “Dopo un anno, un telefono è già vecchio. [...] Tu hai un anno di garanzia, quindi a un anno e un mese inizia a dare dei problemi gravi per cui tu lo devi cambiare. È una cosa che è stata notata e che secondo me è vera. Le case produttrici vogliono che tu cambi, la moda vuole che tu cambi.”⁴⁹ Questa rincorsa all’ultimo modello ha un nome, ovvero obsolescenza programmata, in base alla quale la vita delle merci viene appositamente ridotta, in modo da costringere il consumatore a comprare l’ultimo modello. Si tratta di una vera e propria:

⁴⁵ Anna, studentessa, 23 anni.

⁴⁶ <https://www.mapbox.com/labs/twitter-gnip/brands/#5/38.000/-95.000>

⁴⁷ http://www.adnkronos.com/magazine/cybernews/2014/05/01/iphone-smartphone-per-ricchi-istruiti-android-telefono-delle-periferie_XoOomMJRGv61atpPVZKH7K.html?refresh_ce

⁴⁸ Chiara, commessa, 23 anni.

⁴⁹ Aura, studentessa, 35 anni.

Strategia per accrescere le vendite, ideata da progettisti salariati dalle industrie, che prevede un accorciamento studiato della vita delle merci, le quali devono durare un tempo ‘ragionevole’ ma non illimitato, in modo che il consumatore sia costretto a un nuovo acquisto. Si passa da una competizione tra aziende, nella prima fase dell’industrializzazione, basata sulla sfida rispetto alla durata del prodotto, a un’oligarchia di industriali che offrono oggetti più fragili, predisposti a rompersi. Ogni merce ha una scadenza occulta: è progettata per consumarsi, deteriorarsi o rompersi. (Boni, 2014, p.53)

Tuttavia, questa strategia ha portato aziende come Apple e Samsung a essere accusate di aver favorito in qualche modo e in modo non conforme a quanto dichiarato, un prematuro deperimento dei dispositivi. Difatti, nel 2018 l’Autorità garante della concorrenza e del mercato (AGCM), ha scelto di avviare due procedure per pratiche commerciali scorrette verso le società dei gruppi Apple e Samsung operanti in Italia, dopo aver ricevuto numerose segnalazioni da parte dei consumatori. Questi gruppi avrebbero messo in atto una politica commerciale orientata a indurre i consumatori a comprare le ultime versioni dei dispositivi attraverso il precoce deperimento di alcune componenti di questi ultimi. Inoltre, i clienti avrebbero installato aggiornamenti software dei propri smartphone senza alcuna segnalazione sui possibili effetti che quei aggiornamenti avrebbero avuto sui dispositivi.⁵⁰ Anche la Francia ha deciso di contrastare il fenomeno dell’obsolescenza programmata: nel 2015, è stata emanata una legge secondo la quale le aziende che programmano i propri prodotti per rompersi una volta scaduta la garanzia, commettono un reato e possono essere denunciate dai consumatori.⁵¹ Le aziende sono riuscite ad attuare la strategia dell’obsolescenza programmata facendo presa sul desiderio di possedere un dispositivo al passo con i tempi. Si è spinti così a seguire la moda di avere lo smartphone di ultima tecnologia esteticamente gradevole, anche se la sua durata sarà breve ma in grado di dare una immagine positiva di sé stessi agli altri: si diventa socialmente desiderabili. Come riferisce Chiara: “Adesso c’è la moda di avere un iPhone. Io non ce l’ho mai avuto, però è sempre stato un pallino che mi è rimasto, perché dicevo: ‘Tutti ce l’hanno e io no’. [...] È una questione di moda penso. Poi se mi guardo in giro tutte le persone [...] hanno dei gran telefoni, quindi dici se prendo un telefono da duecento euro sono una poveretta.”⁵²

Nonostante la facilità con cui il dispositivo può essere sostituito da un altro tecnologicamente più avanzato, il ricordo del primo smartphone è legato a sensazioni positive. Flavio arriva a parlare di

⁵⁰ <http://www.centropagina.it/attualita/obsolescenza-programmata-nei-guai-samsung-apple/>

⁵¹ <https://ilsalvagente.it/2018/02/16/obsolescenza-programmata-la-francia-pensa-ad-unetichetta-di-durata/>

⁵² Chiara, commessa, 23 anni.

evento magico: “Un’esperienza magica. Potevo usare il dito per fare funzionare le cose, bellissimo”.⁵³ Scoprire le semplificazioni portate dai nuovi dispositivi mobili ci riempie fin da subito di meraviglia. Perché la tecnologia provoca queste sensazioni? Maurice Pradines, citato in Gehlen (2003, pp.38-39) definisce la magia come un “tentativo di apportare mutamenti a vantaggio dell’uomo, deviando le cose dal proprio cammino per metterle al nostro servizio.” Questa definizione rivela il legame stretto tra magia e tecnologia, dato che la magia aspira a garantire, come scrive Gehlen (2003, p.39), una certa “regolarità del decorso naturale”, stabilizzando i ritmi naturali in modo da eliminare le irregolarità e i casi imprevedibili. In questo modo, si risponde al bisogno elementare dell’uomo di stabilizzare l’ambiente attraverso una ripetizione automatica e periodica dell’uguale, come si verifica in natura. Attraverso le pratiche magiche l’uomo ha cercato di apportare mutamenti nell’andamento naturale degli eventi a suo favore, potenziando l’efficacia dell’azione umana: la magia riflette una sovrastruttura culturale che ha generato le prime forme di tecnologia. Con il progredire della tecnologia, l’uomo ha poi trasferito il principio organizzativo presente in alcune parti interne dell’organismo sulla natura inanimata, ovvero l’apparecchiatura tecnica costruita dall’uomo stesso, che lo esonera dal compiere fatiche.

Di fronte ai moderni dispositivi che potenziano e superano allo stesso tempo le capacità umane, non possiamo far altro che provare un senso di meraviglia e di stupore verso un oggetto che pare compiere un qualcosa di magico: ci basta una leggera pressione sullo schermo del nostro smartphone o tablet e ogni nostro desiderio verrà accontentato, senza che dobbiamo compiere alcuna fatica. Facendoci ammaliare dalla novità tecnologica finiamo alla fine per plasmare il nostro corpo. Flavio mi riferisce che: “La differenza più chiara e ovvia è il fatto che mi sono ingobbito. È iniziata la mia trasformazione nel Gobbo di Notre Dame perché giustamente la mia attività con il cellulare è triplicata ovviamente, perché da cellulare è diventato qualcos’altro.” Assorbiti dallo smartphone, forgiamo un nuovo corpo. Vivendo in un ambiente in cui quasi ogni compito che richiede fatica viene delegato a dispositivi tecnologici, il nostro corpo si è dovuto adattare e modificarsi. Se prendiamo in considerazione l’opera di Marcel Mauss, *Le tecniche del corpo*, ci possiamo rendere conto di come il nostro corpo venga culturalmente e socialmente condizionato e adattato all’utilizzo dei nuovi dispositivi tecnologici. Mauss (1965, p.385) definisce le tecniche del corpo come quei “modi in cui gli uomini, nelle diverse società, si servono, uniformandosi alla loro tradizione, del corpo”; ciò significa che gli atteggiamenti fisici e le tecniche che fanno uso del corpo possono rivelare tanto su una particolare società. Il corpo riflette gli elementi e i significati sociali del proprio gruppo di appartenenza, ma al contempo esso naturalizza quegli elementi riconducendoli a un certo automatismo biologico. Per Mauss, il corpo

⁵³ Flavio, studente, 25 anni.

risulta essere il primo strumento di cui l'uomo dispone: mediante esso l'essere umano modifica e plasma l'ambiente che lo circonda, ma al contempo plasma e modifica il proprio organismo, adattandosi a quell'ambiente. Tenendo in mente l'analisi di Mauss, possiamo osservare come la società contemporanea sia riuscita a plasmare il corpo dell'uomo e il suo ambiente attraverso dispositivi tecnologici, in particolare smartphone, computer e tablet. I gesti che compiamo e le posture che assumiamo mentre contempliamo quegli schermi sono il prodotto di un uso sociale del corpo, anche se di questo processo rimaniamo inconsapevoli poiché il corpo viene percepito in maniera meccanica e naturale. Impegnati a guardare gli schermi dei nostri cellulari e a stare seduti concentrando lo sguardo sul monitor del nostro computer modelliamo il nostro corpo, il quale arriva a curvarsi sempre di più, assumendo posizioni insolite e provocando a volte spiacevoli dolori. In ambito medico si è iniziato a parlare di *Text Neck*, espressione coniata da Dean L. Fishman, un chiropratico americano, nel 2008. Si tratterebbe di una vera e propria sindrome, la quale consiste in un insieme di sintomi e fastidi provocati dal guardare il display del tablet o dello smartphone continuamente e per un lungo periodo di tempo, mantenendo posizioni scorrette alla colonna vertebrale. Una problematica che si sta diffondendo anche tra i giovani, i quali non dovrebbero ancora avere problemi alla schiena e al collo, ma che stanno segnalando dolori sia dovuti ad ernie del disco che a problemi di allineamento vertebrale della colonna. Una paziente del Dott. Fishman ha presentato queste problematiche, ma dopo aver cambiato postura ne ha tratto un immediato miglioramento:

È stato somministrato un protocollo di trattamento specifico e al paziente è stato chiesto di modificare l'angolo di vista del suo cellulare. Il paziente ha avuto un miglioramento significativo nella sua curva cervicale laterale e i sintomi sono diminuiti. Si è concluso che il trattamento e l'alterazione dell'angolo della testa durante l'invio di messaggi hanno migliorato i segni del *Text Neck*. [...] Ogni volta che si interrompe un movimento ripetitivo, come l'inclinazione della testa in avanti mentre si guarda lo smartphone, il laptop o il PC, e si inizia una routine di cura che prevede la riorganizzazione della colonna vertebrale e il rafforzamento dei muscoli posturali, il corpo si adatterà.⁵⁴

Ricordando le statistiche di *We are Social*, il crescente utilizzo di smartphone e associati non fa altro che aumentare il rischio di sviluppare la *Text Neck*. Siamo di fronte a una tecnologia in grado di influenzare e plasmare il nostro corpo, curvandolo di conseguenza. Osservando sul campo, ho potuto constatare anch'io questo movimento di abbassare il capo per guardare lo schermo del dispositivo. In

⁵⁴ <http://text-neck.com/case-study.html>, traduzione dell'autrice.

particolare, mi colpì molto osservare come tre ragazzi, probabilmente in attesa dell'inizio di una lezione universitaria, stringessero tra le mani il loro smartphone, tenendo il capo chino, gli occhi fissi sullo schermo, assorti a leggere forse qualche notizia o qualche messaggio, pressoché indifferenti di ciò che accadeva al di fuori dello schermo. In realtà, questo movimento di curvare la testa verso il basso, "ingobbendosi", lo si può riscontrare ovunque: camminando per strada o aspettando un caffè al bar potremmo notare molte persone con il naso all'ingiù. Plasmiamo il nostro corpo per adattarci alla tecnologia.

In questo primo capitolo si è voluto ripercorrere lo sviluppo di Internet dai primi anni Duemila fino a oggi, utilizzando dati statistici sulle modalità e sui tempi di connessione. Da tali dati è emerso come i tempi di connessione si siano sempre più allungati e come lo smartphone sia diventato il dispositivo fondamentale usato per connettersi, permettendo agli utenti di svolgere le funzioni principali di Internet: dallo scambio di messaggi all'incontro di nuovi amici virtuali, dal guardare video fino all'acquisto online. In questo modo, si è potuto notare la forza persuasiva che la Rete ha avuto negli ultimi venti anni, raggiungendo ben quattro miliardi di utenti in tutto il mondo. Attraverso questi dati si è potuto meglio comprendere l'esplosione di tale mezzo di comunicazione e di informazione e il suo prevalere su altri media tradizionali tra cui la televisione. Un mezzo che ha dato di sé un'immagine di apparente neutralità, ma che in realtà si è rivelato essere una immensa fonte di dati per le aziende pubblicitarie, le quali sfruttano quelle informazioni per vendere maggiormente. Oltre a ciò, si è ripercorso lo sviluppo dei dispositivi della connettività, in particolare quello dello smartphone, che si è dimostrato essere lo strumento preferenziale con cui rimanere connessi anche fuori casa. Dalle interviste da me condotte si è potuto capire come le qualità più apprezzate delle nuove tecnologie siano state la velocità, la polifunzionalità e un'apparente autonomia. Nuove tecnologie che hanno anche contribuito a plasmare il corpo dell'uomo, facendo sorgere nuove patologie, come la *Text Neck*. Nel capitolo successivo, l'attenzione verrà focalizzata sull'auto-percezione degli utenti, la quale darà conferma dei dati statistici qui affrontati, attraverso un'analisi dell'uso che viene fatto dei dispositivi e dell'approccio verso la connessione. Da tale analisi emergerà un nuovo stile di vita caratterizzato da connessione perenne e da una necessità di essere reperibili in ogni momento. Un ulteriore elemento portato alla luce dall'auto-percezione sarà l'importante cambiamento circa lo status ontologico dello smartphone, che da semplice mezzo diventa fulcro della socialità dell'individuo.

Secondo capitolo. Approccio alla connessione Internet e utilizzo dei dispositivi

1. Vivere nella connessione costante

Internet ha trasformato i modi con cui ci relazioniamo. Se in precedenza i confini tra sfera pubblica e privata, tra momenti speciali e quelli del tutto ordinari erano ben delimitati, oggi vengono decisamente sfumati dalla presenza costante della connettività. Sicuri della disponibilità della connessione, siamo spinti a rivolgere lo sguardo verso lo schermo del nostro telefono in attesa di un messaggio, per non sentirci soli. Chiara, estremamente soddisfatta dall'acquisto del primo smartphone, crede di essere più vicina alle persone: “Ne sono rimasta soddisfatta, perché ti potevi sentire in tempo reale con le persone. Quindi mi piaceva questo dello smartphone, così tanto che lo usavo fin troppo, nel senso che avevo il telefono sempre vicino o in mano, sotto controllo, quasi per sentirti più vicino all'altra persona.”⁵⁵ La connettività garantita dai dispositivi mobili ci dà l'illusione di poter essere più vicini, ma soprattutto per essere reperibili in ogni momento. Infatti, se non si riceve una risposta immediata dall'altra persona, è probabile percepire un sentimento di stizza: tutti devono viaggiare alla stessa velocità. Continuando Chiara mi dice: “Mi scoccia. Vedo ad esempio la differenza con mia mamma, che ci mette anche mezz'ora a rispondermi a un messaggio, perché dice che ci deve pensare. Però il fatto che lei sia connessa e abbia visualizzato il mio messaggio mi infastidisce, perché vorrei che mi rispondesse subito. [...] Io sono molto attaccata al telefono.” Anche Julia, ragazza adolescente intervistata da Turkle (2012, p.224), manifesta questo fastidio: “Vado fuori di testa. Anche quando mando un'email a qualcuno, voglio che mi risponda, cioè, subito. Voglio che, cioè, siano lì pronte a rispondermi. E a volte mi prende un 'Ehi! Perché non rispondete?' [...] Aspetto, cioè, dipende da cosa si tratta, aspetto un'ora e se non rispondono mando un altro SMS: 'Ma ci siete?! Dove siete? Va tutto bene?'.”

Per essere costantemente reperibili la scelta è quella di non disattivare mai la connessione, in modo da correre in aiuto a chi ha bisogno di noi e per ogni evenienza: si deve essere pronti. Oppure, chi decide di mettersi momentaneamente in pausa, magari spegnendo il cellulare per ricaricare la batteria oppure per non essere disturbato, può causare un senso di fastidio e di disagio nell'altra persona. La stessa Chiara, abituata a non togliere mai la connessione, pretende che gli altri siano reperibili in qualsiasi momento: “A parte la sera, lo tengo sempre acceso, sono sempre connessa. [...] Il mio ex moroso lo faceva, cioè staccava Internet per risparmiare batteria, però a me dava fastidio, perché ogni volta che gli mandavo un messaggio lui non lo riceveva, ed era importante a volte.” Si trasforma la relazione: si pretende che messaggi inviati abbiano risposta certa ed immediata. Si eliminano i tempi

⁵⁵ Chiara, commessa, 23 anni.

tra ricezione e risposta. È stato inaugurato un nuovo stile relazionale in cui, una volta allacciati i nostri sé, siamo pronti a navigare nel flusso costante di comunicazioni, aspettando di ricevere risposte immediate. Bisogna restare in contatto perenne. La giustificazione di questa obbligatorietà istantanea nella dinamica relazionale chiama in causa le possibili emergenze ma si estende, come alcuni utenti si rendono conto, anche alla comunicazione ordinaria o ridondante: “Adesso anche proprio la cosa più inutile che ti può venire in mente magari la scrivi, e non c’è realmente il bisogno, solo per tenersi in contatto costantemente quasi, del tipo che se non parli con qualcuno ti senti isolato”, dice Sara.⁵⁶ In questa realtà, andare offline, cioè togliere la connessione Internet, non è una azione contemplata dato che è normale essere sempre connessi. Su venticinque intervistati, ventuno hanno affermato di non disattivare quasi mai la connessione, se non in casi rari, perché non hanno motivo di farlo. Perché disconnettersi quando tutti sono online? Perché decidere volontariamente di tagliarsi fuori? Come afferma Federica: “Non mi capita mai di disconnettermi. [...] Se non voglio essere contattata lo metto in silenzioso, ma non mi viene in mente di disconnettermi.” Dal suo tono di voce capisco che domandare quanto tempo stia connessa non ha molto senso perché non si trovano i motivi per disattivare la connessione: “Quando mi dici: ‘Non spegni mai la connessione?’ [...] è come dire ‘Tu come ti senti ad avere le mani?’, ce le ho. La tua domanda: ‘Sei sempre connessa?’ mi ha fatto notare adesso che sono sempre connessa capito? Me ne rendo conto adesso.”⁵⁷ La connessione è così entrata a far parte della nostra quotidianità, diventando un’abitudine, quasi un dovere di cui non abbiamo consapevolezza. Non ci si rende conto dell’importanza che la connessione ha nella nostra vita, perché raramente si prova l’esperienza di non essere connessi. I richiami alla ovvietà e in un caso alla naturalità della connessione, paragonata al possesso di un elemento corporeo, le mani, indica che la connessione è diventata una dimensione imprescindibile dell’esistenza.

Il bisogno di disattivare la connessione non viene avvertito, e d’altronde perché bisognerebbe farlo? Gli intervistati hanno dimostrato di non ragionare molto sui motivi per i quali sia meglio lasciare il dispositivo spento, disconnettendosi da Internet. Ormai, è la disattivazione della connessione a rivelarsi l’azione che richiede una motivazione particolare: fin quando il dispositivo rimane acceso non c’è motivo di disattivare la connessione. Sia che siamo a casa o che siamo in giro per la città, abbiamo modo di trovare la connessione Internet grazie a tecnologie come il Wi-Fi. Nel 1999, l’organizzazione Wi-Fi Alliance,⁵⁸ composta dalle più importanti industrie nel settore, ha lanciato una tecnologia a banda larga senza fili, il Wi-Fi appunto, che ha permesso a ogni possessore di

⁵⁶ Sara, studentessa, 26 anni.

⁵⁷ Federica, studentessa, 21 anni.

⁵⁸ https://it.wikipedia.org/wiki/Wi-Fi_Alliance

smartphone o di dispositivi simili di essere connesso alla rete in ogni luogo coperto da Wi-Fi. In questo modo, possiamo cullarci nella sicurezza e nella certezza di una connessione costante, ritrovandoci costantemente allacciati alla Rete, ovunque andiamo, sicuri del fatto che per qualsiasi problema troveremo presto le soluzioni, e abituandoci a tutto questo l'atto di andare offline viene visto come qualcosa di ingiustificato e privo di senso. Finiamo per non rinunciare al senso di sicurezza dato dalla connessione perenne neanche di notte. Su venticinque persone intervistate ben dieci hanno riferito di lasciare connesso lo smartphone anche durante la notte. Gli smartphone hanno infatti la possibilità di funzionare come sveglie o come torce che ci illuminano la strada quando cala la notte, e spegnerli significa non poter sfruttare queste funzioni, come riporta Lino: “Sì è sempre acceso, perché altrimenti non funziona la sveglia dell'iPhone. [...] Può capitare che mi sveglio durante la notte [...], guardo che ore sono perché ce l'ho sempre di fianco a me sulla sedia in carica, quindi guardo l'orario. [...] Se mi metto a leggere i messaggi dopo è finita.”⁵⁹

Lo smartphone diventa così il nostro fedele compagno disponibile e che non dorme mai, arrivando ad attribuire al mezzo tecnologico una propria volontà. Significativo è ciò che mi viene detto da Pasqualina, che si rifiuta di spegnere lo smartphone, dunque la connessione: “Perché lì dentro ci sono i tuoi amici, ci sono i contatti, quindi gli dai un valore diverso, non lo consideri uno strumento soltanto. Questo è il punto. È come se fossi sempre in connessione con tutti.”⁶⁰ Il dispositivo è esplicitamente elevato da uno stato di mero strumento per connettersi a contenitore, reificatore e facilitatore di relazioni: ciò ne aumenta lo status ontologico. Lo smartphone ha subito una trasformazione ontologica importante, poiché da semplice strumento esso è diventato il luogo effettivo delle nostre relazioni, il fulcro della nostra socialità. Questa trasformazione di status ricorda ciò che ha sostenuto Appadurai nella sua opera *The social life of things* circa la condizione della merce. Secondo l'autore (2014, pp.34-35), gli oggetti scambiati hanno una propria vita sociale, e quella di merce non è uno status permanente, bensì una fase della loro biografia: “La fase merce della storia di vita di un oggetto non ne esaurisce la biografia: essa è culturalmente regolata e la sua interpretazione è aperta in certa misura alla manipolazione individuale. [...] Il punto importante è che la merce non è un certo tipo di oggetto piuttosto che un altro, ma una fase nella vita di alcuni oggetti.” Alla stessa maniera, lo smartphone si rivela essere un oggetto che ha una vita altrettanto sociale. Questo passaggio di status avviene al momento della compravendita, in quanto prima di essere acquistato, lo smartphone risulta essere semplice merce. Un prodotto in vetrina che deve invogliare l'acquirente a comprarlo attraverso un'estetica invitante e una capacità di elaborazione potenziata.

⁵⁹ Lino, ragioniere, 20 anni.

⁶⁰ Pasqualina, pubblico ufficiale, 55 anni.

Nel momento in cui il dispositivo viene acquistato, il suo status ontologico cambia: esso non rappresenta più solamente un prodotto materiale. Difatti, il possessore inizierà a concepire il dispositivo come il contenitore in cui vengono custodite le proprie relazioni sociali. Tuttavia, questo nuovo status ontologico subirà un'ultima trasformazione, poiché una volta che lo smartphone non sarà più funzionante o diventando di vecchia generazione, si troverà sostituito da uno nuovo. La centralità relazionale passa da dispositivo a dispositivo.

La connettività ha rivoluzionato il nostro modo di vivere e di relazionarci con gli altri: la compagnia di Internet è diventata onnipresente nelle nostre vite; i problemi possono essere facilmente risolti grazie al suo aiuto, ed è ormai diventato difficile sperimentare la solitudine perché i nostri “amici” online o i nostri contatti del telefono possono reperirci in qualsiasi momento. Non troviamo buoni motivi per disconnetterci perché abituati alla compagnia rassicurante della connettività, se ci pongono la domanda: “Quando è stata l'ultima volta in cui ti sei disconnesso?”, avremo non poca difficoltà a rispondere, perché non si è soliti farlo. Per tredici intervistati è risultato difficile ricordare l'ultima volta in cui si è deciso di togliere volontariamente la connessione, risalendo a momenti lontani nel tempo, come successo ad Aura: “In certi momenti non desideri essere trovata, però parliamo di parecchio tempo fa. Parliamo più di un mese fa. [...] È una bella cosa poter staccare, però così di mia volontà [...] è successo raramente, cioè o succede per sbaglio che alla mattina non mi connetto, o volontariamente succede in rari casi.”⁶¹ È interessante notare che la decisione di staccare la connessione è vissuta con un senso di gratificazione, come un atto di coraggio, forse la dimostrazione di essere capaci di stare senza uno strumento per cui, come vedremo, si comincia a intravedere un rapporto di dipendenza, al contempo utile e fastidiosa. Disconnettersi non significa per forza andare offline, bensì significa resistere all'impulso di controllare lo schermo, in modo da ritagliare del tempo per sé stessi, trovando attimi di tranquillità e tirandosi fuori dal traffico intenso delle comunicazioni online. La disconnessione diventa così non un dato telematico ma uno stato dell'esistenza, un modo di vivere, per scelta, momenti e frammenti di vita in genere connessi a stati emotivi intimisti, a turbini emotivi o pratiche di cura del sé. È possibile allora concedersi del tempo, decidere di non usare un dispositivo connesso a Internet per vivere le nostre intimità: “lui”, lo smartphone, può rischiare di rovinare i nostri rari momenti di solitudine e di riflessione, momenti in cui decidiamo di metterci in “pausa”. Alessandro P. mi confida di ritagliarsi precisi momenti in cui sceglie di non utilizzare il dispositivo, in modo da evitare le possibili interferenze: “Non voglio essere disturbato in quel momento da ingerenze esterne, quindi mentre sto camminando e penso ad alta voce, quando guardo

⁶¹ Aura, studentessa, 35 anni.

l'ora nel cellulare e vedo che c'è un messaggio, avrei la tentazione di guardarlo sicuramente, solo che se lo guardo poi mi disturbo, quindi rovino un po' quel momento.”⁶²

2. L'impulso a controllare

La connessione Internet ha permesso di provare nuovi piaceri: sfiorando lo schermo del nostro smartphone possiamo contattare chiunque vogliamo sentire in quel momento, anche se si trova dall'altra parte del mondo; possiamo inviare un messaggio in chat o su WhatsApp per far sapere all'altra persona che la stiamo pensando o semplicemente tenerlo al corrente della nostra vita. Possiamo conservare e rileggere i messaggi che abbiamo inviato e che ci hanno inviato, riportando in superficie ricordi che ci confortano. Tuttavia, questi semplici piaceri possono portare a una serie di nuove compulsioni, come scrive stupita Sherry Turkle (2012, p.196):

Controllare l'email è la prima cosa che faccio la mattina e l'ultima la sera; ho scoperto che apprendere l'esistenza di nuove beghe lavorative non è un buon modo di cominciare o finire la mia giornata, ma purtroppo non basta a mettere fine al mio comportamento. Ho confessato di essere irritata con me stessa a un'amica settantenne che dalle medie medita ogni mattina su un brano della Bibbia. E lei ha ammesso che fatica moltissimo a cominciare gli esercizi spirituali se prima non ha controllato la sua email; il sacrificio di rimandare l'apertura della casella di posta rientra ormai nella sua attività di preghiera. E anche lei alla sera dà una mano all'insonnia controllando l'email prima di andare a letto.

Ecco che sedotti e ammalati dalla connessione continua, proviamo l'impulso irrefrenabile di controllare il nostro dispositivo per verificare l'arrivo di qualche notifica o di qualche messaggio. L'atto di controllare è ormai divenuta un'abitudine difficile da eliminare, un gesto di cui non possiamo fare a meno in particolari momenti della giornata come la mattina quando ci svegliamo o la sera prima di addormentarci. Per esempio, Anna Laura ammette che: “Mi sveglio e controllo lo smartphone sia perché ho spento la sveglia quindi ce l'ho già in mano, sia perché sto aspettando o no un messaggio, ce l'ho comunque in mano.”⁶³ Secondo una ricerca condotta dal Brigham and Women Hospital di Boston, gli effetti dello smartphone possono essere dannosi sul sonno e sul risveglio.⁶⁴

⁶² Alessandro P., studente, 25 anni.

⁶³ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

⁶⁴ http://www.huffingtonpost.it/2014/12/29/leggere-su-tablet-prima-di-dormire-causa-problemi_n_6389800.html

Su un campione di dodici persone si è notato come chi leggeva dal proprio iPad prima di coricarsi, avesse maggiore fatica a prendere sonno, sentendosi meno assonnato di notte e con un sonno molto più leggero, apparendo più stanco alla mattina. La connettività ha inciso sulle nostre vite, riuscendo anche ad alterare i nostri ritmi biologici.

Ventitré intervistati su venticinque mi hanno riferito di controllare molto spesso il proprio dispositivo, ne sono consapevoli, ma cosa li spinge a farlo? Innanzitutto, si controlla per noia. Non sappiamo più sopportare la noia, quei momenti “morti” in cui non c’è niente da fare; come accade ad Anna che risponde ad una domanda sulla frequenza del controllo: “Se penso alla mia giornata ti direi ‘sempre’. Per dirti, sto aspettando e uso il telefono; sono a letto, non prendo sonno, uso il telefono; sono in treno, uso il telefono. Capito? Perdo tempo.”⁶⁵ Oltre alla noia, la connessione è indispensabile per organizzarsi la vita, dal lavoro alle uscite con gli amici: la nostra socialità viene così ristrutturata e amplificata. Francesca afferma di controllare il cellulare: “Ogni due ore lo guardo, perché avendo tutto che mi arriva sul quel cellulare lì... [...]. Visto che mi arrivano tutte le chiamate, genitori, email di lavoro, quindi ci devo guardare. Lo guardo e poi magari rispondo nel momento libero. Però devo controllare sempre.”⁶⁶ L’esigenza della reazione immediata da parte dell’interlocutore telematico si nutre del senso di frustrazione per ogni controllo negativo. Rapiti da una comunicazione immediata e dalla facilità con cui possiamo organizzare ogni aspetto della nostra vita, proviamo l’impulso di controllare lo schermo. Nel suo articolo, *I pirati del cervello*, Lorraine de Foucher sostiene come in quasi venti anni la nostra capacità di concentrazione abbia perso ben quattro secondi, a differenza del 2000 quando la soglia di attenzione continuativa per svolgere un compito era di dodici secondi. Oggi, la nostra attenzione arriva a otto secondi. Secondo un’altra ricerca, ogni dodici minuti veniamo interrotti da circa una quarantina di messaggi ogni giorno, senza riuscire a rimandare la lettura.⁶⁷ La connettività e i suoi dispositivi si sono trasformati in veri e propri pirati, capaci di defraudarci del nostro tempo e della nostra concentrazione. Chi sembra risentirne maggiormente sono soprattutto gli adolescenti. Come riportato da De Foucher nel suo articolo, i giovani europei hanno speso una quantità crescente di tempo davanti allo schermo dei propri dispositivi, passando una media di circa 80 minuti nel 2012 fino ad arrivare a quasi 160 minuti nel 2015. Questo non fa altro che incidere negativamente sulla loro capacità di attenzione, e anche gli adolescenti italiani sembrano essere alquanto sensibili alle interferenze tecnologiche. Dal sondaggio condotto nel 2017 dall’Associazione Di.Te. (Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, Gap e Cyberbullism) è emerso che il 51%

⁶⁵ Anna, studentessa, 23 anni.

⁶⁶ Francesca, insegnante, 28 anni.

⁶⁷ https://issuu.com/lidiamontermini/docs/internazionale_gen.2018

dei ragazzi fra i 15 e i 20 anni si arriva a controllare lo smartphone 75 volte al giorno, mentre un altro 7% arriva a controllarlo fino a 110 volte. In particolare, al 79% di questi giovani risulta difficile, se non impossibile, prendersi una pausa di almeno tre ore da questi dispositivi.⁶⁸ Quali sono i motivi per cui non riusciamo a resistere all'impulso di controllare? In un'epoca in cui tutto è a portata di mano, o meglio di click, in cui i tempi di risposta sono pressoché istantanei, la compagnia di uno smartphone connesso è indispensabile per riempire le nostre solitudini.

Siamo spinti a controllare il dispositivo per non sentirci soli e annoiati: lo smartphone ci alletta con la sua compagnia e ci ricorda che possiamo essere presenti e rintracciabili dalle altre persone, i cui messaggi ci riempiono la giornata e il cuore. Scriviamo ai nostri amici per sapere come stanno e cosa stanno facendo, controlliamo compulsivamente per essere sicuri che il messaggio sia stato ricevuto; un modo questo per sentirci parte della loro vita, e per riempire la nostra: "Mi porta a controllarlo il fatto che il mio moroso mi scriva, perché sono apprensiva e voglio sapere cosa fa, ma non perché sono ossessiva, solo perché mi piace la sua vita e quindi voglio esserne partecipe e sapere quello che fa. Non solo la sua, anche quella dei miei amici. Tendo a essere molto 'mamma' con tutti, quindi mi piace se gli altri mi scrivono, e tendenzialmente lo controllo per vedere se mi hanno scritto", dice Anna Laura.⁶⁹ L'uso perenne del dispositivo viene connesso a particolari inclinazioni caratteriali, ma il fatto che ogni tipo di personalità ne faccia un uso così costante sembra indicare che la volontà del controllo perenne del dispositivo attraversi i diversi caratteri. La compagnia offerta dalla connettività è sì invitante ma nasconde il rischio di farci sentire ancora più isolati, visto che una volta ottenuto il messaggio di risposta saremo di nuovo soli con noi stessi. Ecco che ci affezioniamo a quel dispositivo che non ci abbandona mai, e in tutto ciò l'impulso di controllare si trasforma in bisogno, in necessità. Una compulsione minimizzata dagli intervistati e riconosciuta solo a tratti nel corso delle interviste, e che non si riesce a correggere perché dentro a quel dispositivo c'è tutto il nostro mondo: controllare cosa succede in quel mondo online ci rassicura, ci fa passare noia e solitudine, riempiendo il nostro tempo. Ad esempio, Lino è solito controllare il proprio smartphone in qualsiasi momento, anche mentre sta lavorando, perché non può non sapere cosa sta succedendo nel mondo virtuale: "Praticamente sempre. Anche a lavoro. Lavorando in ufficio, quando c'è un momento libero, anche solo per guardare l'orario, guardo il cellulare. [...] Ogni volta che non ho niente da fare, sono sempre

⁶⁸http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2017/12/01/news/non_solo_millennials_anche_i_genitori_sono_schiavi_del_web-182714197/

⁶⁹ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

a guardare il telefono. [...] Ne sento il bisogno, perché pensi: ‘Vediamo se mi ha risposto’. Oppure se non sai cosa fare vado su Instagram, guardo magari le foto.”⁷⁰

Questo impulso irrinunciabile al controllo delle dinamiche relazionali attraverso il dispositivo nasconde la nostra incapacità di stare soli con noi stessi e con le nostre emozioni, la nostra incapacità di vivere un tempo “lento” e privo di sollecitazioni, tanto che ci stupiamo di coloro che sono ancora privi di smartphone, “costretti” ad affrontare il tedioso scorrere del tempo. La solitudine intesa come dinamica relazionale telematica viene annullata in quanto le reti sono sempre attive, almeno durante il tempo di veglia, ma ciò non risolve la solitudine nella dimensione faccia-a-faccia. Osservando direttamente sul campo ho notato che ovunque, quando si sta aspettando il proprio turno o si aspetta che cominci la proiezione di un film al cinema, molte persone, soprattutto i più giovani, non resistono a sbirciare nel proprio smartphone. Li ho osservati mentre giocano ad app o mentre selezionano la foto da condividere su Facebook, e tutto questo in religioso silenzio, non preoccupandosi di chi sta intorno a loro. Quando poi si deve attendere un messaggio o una notifica importanti, l’impulso a controllare si farà più frequente, rivolgendo gli occhi più volte verso lo schermo. Controllare così di frequente il proprio dispositivo significa anche tenere le proprie mani costantemente impegnate. A tal proposito, dal 2016 si è iniziato a parlare di “Sindrome da *Hand-Phone*”, ovvero “Sindrome della Mano-Cellulare”, e che consiste nella difficoltà a staccare gli occhi dallo schermo dello smartphone, arrivando a utilizzare la sola mano libera rimasta pur di continuare a fissare lo schermo. Secondo uno studio condotto in Italia, che ha coinvolto 4,500 soggetti fra i 18 e i 65 anni, il 72% ha manifestato i segni di tale sindrome: tengono il loro smartphone in mano in modo costante.⁷¹

A volte, però, ci rendiamo conto di questo continuo controllo, e c’è chi come Luca cerca di porre un limite a tale controllo. Difatti, Luca mi ha riferito di adottare più volte un atteggiamento di auto-controllo, in modo da non essere sviato dalla seduzione esercitata dalla connettività. Tuttavia, questo a volte non gli riesce: “Sul lavoro mi sono un po’ imposto nel non guardarlo, se non in alcuni momenti [...]. A casa talvolta alla sera, non sempre, mi può scappare la mano e alla fine passare la serata sul cellulare.”⁷² Tentiamo di frenare la tentazione al controllo, ma nonostante i nostri sforzi non riusciamo a resistere e veniamo così ammaliati dalle potenzialità della connessione: accettiamo la sua compagnia invadente perché grazie a essa possiamo staccare da tutto e da tutti, provando un piacevole senso di evasione: “Lo controllo spesso, spero sempre di trovarci qualcosa. [...] Quello che mi spinge

⁷⁰ Lino, ragioniere, 20 anni.

⁷¹ http://www.affaritaliani.it/entertainment/sindrome-da-hand-phone-7-italiani-su-10-colpiti-malattia-cellulari-pericolo-440175.html?refresh_ce

⁷² Luca, immobiliare, 28 anni.

a controllarlo è un po' una volontà di evasione quasi, nel senso sono qui però vorrei anche non essere qui. [...] E anche sperare nell'imprevisto, perché magari ti scrive qualcuno che un po' ti tolga dalla realtà in qualche modo”, mi dice Alessandro P.⁷³. La connessione viene percepita come evasione spaziale, come possibilità di vivere l'altrove, rinunciando alla presenza dove è collocato il corpo. Speriamo in qualcosa di inaspettato per scappare dalla monotonia quotidiana, e questo grazie alla connettività è possibile: ci aspettiamo molto dalla connessione e meno dalla realtà, sperimentando nuove forme dello stare insieme.

3. La cura del dispositivo: la batteria

I dispositivi tecnologici come smartphone, tablet e personal computer ci accompagnano dovunque, e senza la loro compagnia rischiamo di sentirci smarriti, persi. Arriviamo a controllarci spesso la tasca del pantalone per essere sicuri che il dispositivo sia ancora lì al suo posto, o ci premuriamo ogni giorno che esso abbia la giusta carica di energia. In particolare, l'atto di mettere sotto carica il proprio dispositivo si trasforma in un gesto di cura e di premura verso di esso. La totalità degli intervistati ha riferito di ricaricare il proprio smartphone almeno una volta al giorno, e alcuni anche più di una volta. Inoltre, tutti i venticinque intervistati mi hanno confermato di prevenire in ogni modo lo scaricamento totale del dispositivo, il quale viene associato a un problema che deve essere evitato, come avviene per Elisabetta: “Potrebbe essere un disagio. Se so che devo fare dei giri da sola, cerco di prevenire caricando prima lo smartphone, perché se ho bisogno di qualcuno, se succede qualcosa [...]. Il pensiero ce l'ho sempre di attrezzarmi per fare in modo che tutte le volte che mi muovo da sola in un contesto lontano da casa, posso evitare situazioni difficili. Effettivamente sarebbe un problema.”⁷⁴ Per essere sicuri di non rimanere con il dispositivo spento, attuiamo una serie di strategie per risparmiare il più possibile la batteria. Le soluzioni possono essere quelle di alternare la connessione con la modalità aereo, dato che il dispositivo, connettendosi a Internet, riduce sensibilmente la batteria: “Se sono fuori da sola, questo mi dà po' più di problemi. [...] Se sono fuori mi dà fastidio, e in queste circostanze spengo Internet. [...] In quelle circostanze mi è capitato di metterlo in modalità aerea per consumare meno la batteria,” dice Federica.⁷⁵

Dodici persone su venticinque hanno riferito di ricorrere a un caricabatterie portatile, la cosiddetta *power bank* (letteralmente “accumulatore di energia”), che può seguirci in ogni luogo ed entrare in azione quando ne abbiamo bisogno, rivelandosi una sicurezza in più, come racconta Chiara: “Mi

⁷³ Alessandro P., studente, 25 anni.

⁷⁴ Elisabetta, insegnante, 26 anni.

⁷⁵ Federica, studentessa, 21 anni.

porto sempre dietro la batteria ausiliaria, perché non si sa mai che si scarichi mentre sono a lavoro e ho necessità di star fuori lo attacco a quella batteria, così intanto si carica [...]. È difficile che mi si scarichi il telefono fuori. Al giorno lo ricarico uno o due volte, perché se poi mi si scarica come faccio se ho necessità?”.⁷⁶ La necessità di connessione perenne viene attentamente curata con tecnologie che consentono di ricaricare in qualsiasi contesto: la continua attenzione per lo stato del dispositivo è un’ulteriore conferma della sua irrinunciabilità. Muniti dei nostri caricabatterie, saremo certi che non rimarremo mai soli e il nostro smartphone continuerà ancora a farci compagnia. Tutto questo conferma ancora una volta il profondo processo di umanizzazione che il dispositivo sta subendo: “Ammetto che ho sempre il caricabatterie con me, ce l’ho quasi sempre con me. Perché ti fa compagnia il telefono, alla fine è per pura compagnia”, riferisce Anna.⁷⁷ Un’altra traccia di questa umanizzazione emerge dall’intervista di Flavio, che invece di “acceso” preferisce usare la parola “sveglio” per il proprio smartphone: “Ho con me strumenti che mi permettono di tenerlo sempre sveglio, proprio perché è importante che sia sveglio.”, afferma Flavio.⁷⁸

Per tenere “svegli” i nostri dispositivi, i caricabatterie portatili si rivelano essere strumenti importantissimi, capaci di tenere acceso il nostro dispositivo per lunghi periodi e dandoci la sicurezza necessaria per affrontare ogni situazione. Dobbiamo prenderci cura del mezzo tecnologico, e lui ci ripagherà con la massima assistenza, assicurandoci una connessione costante. Se ci dimentichiamo di farlo, non potremo affidarci alle sicurezze che esso offre, e non potremo far altro che prendercela con noi stessi: “È chiaro che io preferisca avere il cellulare acceso e sempre attaccato a Internet che non averlo attaccato. E se mi si spegne me la prendo con me stesso”, continua Flavio. Inoltre, se sappiamo che per qualche ora avremo lo smartphone scarico, sarà nostro dovere avvertire gli altri, premurandoci di mettere immediatamente il dispositivo in carica come accade a Martina: “La sera è il momento in cui io e il mio moroso ci chiamiamo, quindi se ho il telefono scarico gli mando un messaggio prima che lui esca dal lavoro e lo avverto che se mi chiama e non rispondo è per questo. Poi lo metto subito in carica e faccio in modo che quando lui mi chiami io possa rispondere.”⁷⁹ È nostro dovere essere raggiungibili, e per esserlo dobbiamo disporre di una batteria carica.

Risulta difficile immaginare una umanità sconnessa e ormai assuefatti da queste presenze tecnologiche ricerchiamo la loro compagnia. Tutti i venticinque intervistati hanno riferito di percepire stati di ansia e di forte disagio se la batteria del proprio dispositivo si scarica completamente. Un’ansia

⁷⁶ Chiara, commessa, 23 anni.

⁷⁷ Anna, studentessa, 23 anni.

⁷⁸ Flavio, studente, 25 anni.

⁷⁹ Martina, studentessa, 20 anni.

causata dal rapporto simbiotico che viene vissuto con il proprio dispositivo. Secondo uno studio condotto nel 2017 da Estra SpA e l'associazione "Donne e qualità della vita", il 50% degli italiani soffre proprio della *Low Battery Anxiety* (ansia da batteria scarica), la quale si manifesta con insonnia, palpitazioni, incubi notturni e mal di testa.⁸⁰ Anche dalle parole degli intervistati è emerso questo tipo di ansia, ad esempio per Monica: "Se lo uso molto si scarica prima e quando si scarica stare senza telefono è dura. È un bisogno a cui ci pensi, dici: 'Come faccio senza telefono?'. Io non so prima come facevamo senza telefono, senza Internet. [...] Provo ansia, anche perché magari in quel momento lì può succedere chissà cosa e io ho il telefono staccato."⁸¹ Mentre Aura arriva ad avvertire un senso di panico per la paura di non essere reperibile: "Panico. Vado alla ricerca di una presa, guardo se ho il cavo [...]. Poi puntualmente quando ho il 3% della batteria mi chiamano tutti, tutti hanno bisogno di me, quindi so già che se non sono rintracciabile per il giorno dopo mi dicono: 'Ah ma non eri rintracciabile, avevo bisogno'; 'Dove eri?'; 'Cosa è successo?'."⁸² In questo modo, grazie a uno smartphone carico, possiamo essere disponibili per chiunque in qualunque momento. Uno smartphone scarico è una anomalia che deve essere evitata. Questi stati d'animo di "ansia" e di "panico" giustificano un senso di attaccamento per questi strumenti tecnologici, strumenti che con le loro potenzialità e con le loro capacità sono riusciti a farsi strada nelle nostre vite, diventando una presenza di cui non riusciamo più a fare a meno. Ci prendiamo cura di loro in modo che siano "svegli" accanto a noi.

4. La difficoltà della separazione

Tenere un dispositivo carico non è l'unica fonte di preoccupazione. Infatti, possono essere sperimentate esperienze di furto oppure di rottura del dispositivo, costringendoci a portare quest'ultimo in centri di riparazione. Chi ha vissuto un'esperienza come quella del furto, si ricorda di aver provato l'ansia e l'agitazione per il fatto che il proprio smartphone fosse nelle mani di qualcun altro; uno sconosciuto libero di sbirciare tutto quel mondo custodito dal dispositivo: dai contatti telefonici, ai messaggi, dalle foto ai social network. Vengono così richiamati alla mente ricordi spiacevoli. Non è solo il danno economico a generare fastidio, ma anche l'esclusione del proprietario dalla sua rete relazionale associata all'idea del libero accesso abusivo a informazioni private da parte di chi se ne è appropriato. La totalità degli intervistati ha manifestato sentimenti di rabbia e di fastidio

⁸⁰ <https://www.improntaunika.it/2017/10/smartphone-lansia-batteria-scarica-colpisce-50-degli-italiani/>

⁸¹ Monica, promoter, 24 anni.

⁸² Aura, studentessa, 35 anni.

all'idea che qualcuno si impossessi del proprio dispositivo e della rete relazionale in esso contenuta. Ad esempio, Marzia si ricorda di quando:

Sono andata in palestra e nel tragitto mi è caduto [...]. Fatto sta che sono tornata a casa e non ho più trovato questo telefono. [...] Probabilmente l'ho fatto cadere e qualcuno se lo è rubato [...]. Mi è iniziata a venire un po' di ansia, perché vuol dire che qualcuno sta guardando i miei dati e infatti non avevo il blocco tastiera. Quindi è stato un brutto momento [...]. È brutto perché tu hai tutti i tuoi dati, tutte le tue cose personali. Forse è la fonte dove c'è più roba personale tua. Quindi ti dà proprio fastidio il fatto che possano andare a vedere le foto, i messaggi. Poi non sai chi c'è dall'altro lato.⁸³

Essere privati del proprio smartphone è un qualcosa di insopportabile, perché siamo legati a quel mezzo, ne siamo affezionati, gelosi dei segreti e dei ricordi in esso custoditi. Dentro a quel dispositivo riversiamo tutto di noi, e se qualcuno dovesse rubarcelo ci sentiremmo persi. Il mezzo tecnologico contiene le tracce della nostra vita affettiva-relazionale: dai messaggi scambiati con i nostri cari, alle foto che immortalano i momenti più importanti che abbiamo vissuto. Affidandosi alla memoria virtuale, la mente umana sarà in grado di rivivere con estrema chiarezza qualsiasi momento voglia ricordare: un motivo in più per prendersi cura del proprio mezzo, preservandolo da ogni rischio e da ogni pericolo. Aura riferisce che: “Sul mio smartphone c'è il mio mondo, ci sono le mie foto, i messaggi con le amiche, quelli col moroso, i miei accessi ai social [...]. Quindi non sarebbe rubarmi il telefono, sarebbe rubarmi il mio mondo. [...] Ho il terrore che me lo rubino, infatti ho pensato anche a delle soluzioni.”⁸⁴ Un ipotetico furto farebbe sorgere non pochi problemi e pensieri, come l'acquisto di un nuovo cellulare, oppure provvedere a bloccare conti bancari online, ma grazie a diverse soluzioni non andranno perdute le informazioni contenute. Con il proprio account si potrà recuperare dalla rete ogni tipo di dato, oppure ci si potrà affidare ad applicazioni speciali come “Trova il mio iPhone” che, come un radar, saranno capaci di rintracciare il dispositivo.

Ciononostante, le esperienze di furto non sono le uniche a provocare qualche disagio. I sistemi hardware e software possono presentare danni o difetti di funzionamento. O ancora, può capitare che il nostro smartphone, o tablet, ci scivoli dalle mani e cada per terra, o che il nostro computer venga attaccato da insidiosi virus. Per questi motivi si può eseguire il *backup* del sistema, ovvero replicare la memoria del dispositivo su un supporto esterno (come una chiave USB), in modo da avere una

⁸³ Marzia, studentessa, 25 anni.

⁸⁴ Aura, studentessa, 35 anni.

copia identica e salvare tutto il nostro mondo virtuale, portando poi il dispositivo in un centro di riparazione. Secondo Lavenia (2012, p.69), a volte gli utenti possono reagire di fronte alla rottura o al malfunzionamento del mezzo con un senso di impotenza e anche con manifestazioni di collera. I soggetti da me intervistati non hanno riferito di aver avuto manifestazioni così violente, tuttavia avere un dispositivo difettoso o rotto può rivelarsi un vero e proprio disagio, con la necessità di trovare al più presto una soluzione. Ad esempio, Martina mi racconta di quando: “Sono stata un paio di giorni senza. Lì ti senti meno autonoma, perché ho dovuto chiedere a mia sorella di svegliarmi, se dovevo sentire il mio moroso lo sentivo tramite il telefono di mia sorella o di mio padre. [...] Sentivo il disagio di dover magari provocare disagio agli altri perché gli vai a chiedere un oggetto personale, e il disagio di dipendere da qualcuno.”⁸⁵

Non avere a disposizione il proprio mezzo tecnologico significa limitare la propria autonomia, affidandosi alla disponibilità altrui. Questo crea disagio nel soggetto perché consapevole di recare un disturbo, arrivando a riprendere temporaneamente in mano vecchi dispositivi. Tuttavia, è poco gradito utilizzare una tecnologia di vecchia generazione: “Mi hanno dato un telefono del cavolo di mio nonno. Era uno smartphone però andava a rilento, era una cosa terribile! [...] Mi ha dato molto fastidio, avevo bisogno di un altro telefono. Ma per un mese ho dovuto tenere quel telefono”, riporta Chiara.⁸⁶ Comunque, l’importante è non rimanere senza il proprio strumento per troppo tempo. Nell’era della connettività veniamo accompagnati costantemente dai nostri dispositivi: ci prendiamo cura di essi e ci abituiamo alla loro presenza. Per questo motivo, risulta difficile separarsene. È questa amorevole attenzione a costituire la mossa vincente della connettività. Tuttavia, come è stato possibile notare in precedenza, tale attaccamento riguarda esclusivamente il contenuto dello smartphone, non lo smartphone in sé, come testimonia il fatto che una volta dismessi, i dispositivi non vengono feticizzati, bensì sostituiti con l’ultimo modello sul mercato: “Mi è capitato che si sono rotti dei telefoni, e mi ricordo che mi era dispiaciuto tanto per le foto che avevo fatto perché sono andate perse, e anche per i messaggi. Non mi è dispiaciuto neanche tanto per il telefono, ma per quello che conteneva. [...] Quando vedo che si sta rompendo ne prendo uno nuovo”, afferma Monica.⁸⁷ Questo attaccamento si manifesta con l’incapacità di resistere per molto tempo senza il mondo contenuto nel dispositivo: quattordici intervistati su venticinque hanno ammesso di non riuscire a resistere più di uno o due giorni senza connessione Internet. Questo perché privarsi del proprio mezzo tecnologico e della connettività significa privarsi del canale privilegiato con cui ottenere informazioni, notizie, oltre

⁸⁵ Martina, studentessa, 20 anni.

⁸⁶ Chiara, commessa, 23 anni.

⁸⁷ Monica, promoter, 24 anni.

alla possibilità di essere in continuo contatto con gli altri. Andare offline significa interrompere il traffico digitale di informazioni, messaggi, notizie, restando all'oscuro di ciò che accade nelle vite degli altri. Come affermato da Francesca, la connessione costante ci rassicura, ci tranquillizza, perché ci permette di sapere come stanno i nostri cari e i nostri amici, e di poter comunicare con loro; per questo motivo ci ritroviamo a non resistere molto senza di essa: “Mi accorgo che ci devo stare appiccicata. [...] Il fatto di essere connessa, di essere connessa anche con le altre persone che hanno la possibilità di sentirmi e io di sentire loro, mi fa stare tranquilla.”⁸⁸

5. La connettività e lo spazio: un assorbimento sensoriale totalizzante

La compagnia della connettività e dei suoi strumenti è riuscita a diluire fortemente quello che ci capita. Difatti, una caratteristica evidente di smartphone, tablet e computer è quella di causare una sensibilità ridotta dell'uomo, dato che essi impediscono l'uso completo dei nostri sensi, dando maggior rilievo all'udito e soprattutto alla vista. L'olfatto, il tatto e il gusto rimangono esclusi totalmente dalle esperienze in rete. Pur privandoci di questi sensi, l'ambiente Internet sta perfezionando la stimolazione uditiva e visiva, facendoci coinvolgere e “incantare” dalla rete. In effetti, è facile lasciarsi assorbire completamente dagli input lanciati dal mondo virtuale, arrivando a non prestare più attenzione a ciò che ci circonda: quindici su venticinque hanno ammesso di sperimentare abitualmente questa esperienza, come riferito da Matteo che: “Quando devo studiare controllo troppe volte. Mi perdo. Dovrei studiare ma ogni due secondi mi perdo e guardo il telefono [...] Internet è una fonte di distrazione in più.”⁸⁹ L'arrivo dei dispositivi con l'accesso a Internet ha trasformato il nostro essere nel mondo, portando a un assorbimento cognitivo e sensoriale totalizzante e ridefinendo il concetto di spazio. Innanzitutto, lo spazio può essere definito come: “Il luogo indefinito e illimitato in cui si pensano contenute tutte le cose materiali, le quali, in quanto hanno un'estensione, ne occupano una parte, e vi assumono una posizione, definita mediante le proprietà relazionali di carattere qualitativo [...] di vicinanza, lontananza, di grandezza, piccolezza, rese quantitative, già nell'antichità classica, dalla geometria, in quanto scienza dei rapporti e delle misure spaziali fondata su una definizione rigorosa dello spazio come estensione tridimensionale.”⁹⁰ Con la connettività viene sperimentata una nuova forma di spazio, uno spazio fluido, virtuale, che non conosce limitazioni spaziali di alcun genere.

⁸⁸ Francesca, insegnante, 28 anni.

⁸⁹ Matteo, studente, 26 anni.

⁹⁰ <http://www.treccani.it/vocabolario/spazio/>

Una volta che ci addentreremo in questo spazio digitale, ne rimarremo coinvolti a tal punto da non reagire più agli stimoli esterni: con gli occhi fissi sullo schermo non ci rendiamo conto del mondo intorno a noi. In tutto ciò compiamo una scelta ben precisa, ovvero la scelta del mondo virtuale come spazio in cui essere. Così facendo, ci isoliamo per stare insieme ai nostri amici virtuali, per fare parte delle infinite comunità del cyberspazio. Per fare questo, ci concentriamo sullo schermo del nostro smartphone, tablet o computer, senza interruzioni, mentre al di fuori tutto continua a scorrere. Nel regime della connettività, siamo tutti connessi ad apparecchi mobili che permettono di raggiungere persone e luoghi che si trovano dall'altra parte del mondo in tempi assai brevi, sperimentando così un ridimensionamento dello spazio. In questa realtà, lo spazio non viene più vissuto come qualcosa di limitante. La dimensione spaziale semplicemente scompare soverchiata da una connettività telematica de-spazializzata: i confini si sfumano, le distanze si annullano. A tal proposito, Sherry Turkle (2012, p.198) si domanda quali possono essere le conseguenze di tutto ciò: "Prima un luogo comprendeva uno spazio fisico e le persone al suo interno. Cosa diventa un luogo se coloro che sono fisicamente presenti rivolgono la loro attenzione agli assenti?". Una domanda che lascia spazio a un senso di nostalgia: "In un bar vicino a casa mia quasi tutti i clienti usano il computer o lo smartphone mentre bevono il caffè. Quelle persone non sono mie amiche, eppure in qualche modo la loro presenza mi manca." (Turkle, 2012, p.199)

Perciò, a essere ridefinito in maniera radicale, forse nella maniera più radicale finora sperimentata dalla nostra specie, qui è proprio il concetto di luogo, un concetto antropologicamente denso, dato che i luoghi vengono costruiti socialmente. Il luogo è il frutto dei rapporti tra le persone iscritti in un contesto geografico, materiale, lasciando memorie e storie. Oggi i luoghi non hanno più tali caratteristiche, poiché l'umanità contemporanea smette di personalizzare e socializzare i luoghi in cui vive. Augé parlerà di "nonluoghi", ovvero luoghi come supermercati, stazioni ferroviarie, aeroporti, che diventano espressione di anonimato sociale. L'individuo non ha alcun protagonismo nel caratterizzare i luoghi, diventando appunto nonluoghi, cioè ambienti che rimangono immutati al passaggio dell'uomo. Augé (2009, p.93), scrive infatti che: "Lo spazio del nonluogo libera colui che vi penetra dalle sue determinazioni abituali. Egli è solo ciò che fa o che vive come passeggero, cliente, guidatore [...]. Oggetto di una blanda possessione alla quale si abbandona con maggiore o minor voglia e convinzione, come qualunque posseduto egli gusta per un po' le gioie passive della disidentificazione e il piacere più attivo di recitare una parte".

Tale condizione viene facilitata dalla presenza invasiva dei dispositivi tecnologici: l'interazione fisica viene meno, così come l'attenzione rivolta alle persone che sono di fianco a noi. Tutti i venticinque intervistati hanno dichiarato di fare continuamente i conti con la difficoltà di ottenere l'attenzione da chi è assorbito dalla rete. Quando siamo in compagnia abbiamo bisogno che l'altra persona ci rivolga

l'attenzione, che ci consideri e che interagisca con noi. Rivolgendo gli occhi allo schermo, l'attenzione ci viene negata e non ci rimane altro che provare un senso profondo di frustrazione, come successo a Sara: "Conoscevo una ragazza che apriva e guardava il telefono sempre e senza motivo, tant'è che io una volta eravamo lì insieme, lei stava guardando il cellulare e io le ho mandato un messaggio chiedendole se dovevamo chattare piuttosto che parlare. Se io ti vedo sempre al telefono la cosa che penso è che ti stai annoiando. [...] Io sono lì con te e non sto a rispondere agli altri. Mi ha infastidito molto."⁹¹ È interessante che gli intervistati abbiano attribuito l'interferenza telematica nella relazione faccia-a-faccia alla persona con cui si interagiva; probabilmente perché quando si è protagonisti di tali atteggiamenti non se ne è consapevoli o si ritengono necessari. In effetti, secondo i dati emersi nel 2015 in una ricerca del Pew Research Center, centro di ricerca statunitense che sonda l'opinione pubblica, circa il 75% degli americani crede che il proprio utilizzo degli smartphone non abbia alcun impatto sulla loro abilità di prestare attenzione mentre si è in compagnia. Tuttavia, l'89% dei soggetti ha ammesso di aver utilizzato almeno una volta il proprio smartphone durante una conversazione. Ciò significa che si crede nell'innocuità del proprio uso del dispositivo, ritenendo che esso sia un uso necessario e che non provochi conseguenze negative nelle interazioni inter-personali. La tendenza è anche quella di accusare gli altri di adoperare i dispositivi in maniera inappropriata ed eccessiva: il soggetto sostiene che il suo non è un utilizzo eccessivo come quello di altre persone.⁹² Altri si arrendono e, una volta capito che non otterranno mai l'attenzione desiderata, si adeguano e si immergono a loro volta nel cyberspazio. L'interferenza telematica nelle relazioni faccia-a-faccia ormai riguarda anche contesti in cui le persone si sono date appuntamento proprio per socializzare dal vivo. Nell'epoca in cui l'attenzione alla realtà fisica non è mai totale, all'individuo non resta che adattarsi, rimanendo cosciente del fatto che non sta dando importanza al rapporto umano reale. Ad esempio, Chiara è consapevole di non prestare attenzione agli altri mentre fissa lo schermo dello smartphone, finendo per sentirsi "vuota": "A volte penso che i miei nonni non sono eterni e quindi passare una domenica pomeriggio a casa loro per tenergli compagnia, so che a loro fa piacere, e io invece sto lì sul divano a messaggiare o guardare video. Quindi dico che quel tempo poteva essere investito meglio. [...] Mi sento un po' vuota, come se dessi poca importanza allo stare insieme."⁹³ Luca ha deciso di cambiare approccio, riuscendo a dedicare maggiore attenzione all'ascolto: "Mi dà fastidio comunque parlare con un amico che guarda nel mentre il cellulare, [...] mi dà fastidio perché la persona non mi ascolta. Anch'io prima facevo così poi mi sono reso conto. Anch'io l'ho vissuta

⁹¹ Sara, studentessa, 26 anni.

⁹² <http://www.pewinternet.org/2015/08/26/chapter-4-phone-use-in-social-gatherings/>

⁹³ Chiara, commessa, 23 anni.

questa cosa e dopo ho capito che sbagliavo. [...] Quando parli con una persona la cosa più importante è l'ascolto.”⁹⁴ Grazie alla connettività, possiamo sperimentare il dono di una ubiquità parziale: siamo qui e altrove. Secondo Lévy (1997, p.11), il processo di virtualizzazione disancora il nostro corpo dallo spazio fisico per proiettarlo nella realtà del virtuale:

Quando una persona, una collettività, un atto, un'informazione si virtualizzano, [...] si deterritorializzano. Una sorta di disinnesto li stacca dallo spazio fisico e geografico consueto nonché dalla temporalità dell'orologio e del calendario. Ricordiamo che essi non sono totalmente indipendenti dallo spazio-tempo di riferimento, perché devono sempre agganciarsi a supporti fisici e attualizzarsi qui o altrove, prima o poi. Eppure, la virtualizzazione li ha fatti partire per la tangente. Essi coincidono con lo spazio-tempo classico solo a sprazzi, sottraendosi ai luoghi comuni 'realistici'.

Così, mentre il nostro corpo fisico è qui, la nostra mente è lontana, proiettata in una realtà che non ha sostanza, e questo ci permette di evadere in ogni momento dalla noia e dalla monotonia, dando vita a un nuovo modo di stare insieme. Come riferito da Alessandro P.: “Se sono fuori e qualcuno mi scrive tendo a guardare il telefono quindi a focalizzarmi lì piuttosto che sulle altre persone. [...] Ho pensato molto che lo smartphone abbia una funzione deterritorializzante rispetto alla situazione, cioè ti toglie da lì, no? E poi quando lo metti via ti ritrovi catapultato, magari ti sei perso un pezzo di conversazione.”⁹⁵ La tecnologia mobile ci ha fatto diventare “pausabili”, consentendo a chiamate, messaggi e notifiche, di interrompere senza problemi le nostre conversazioni vis-à-vis. Osservando direttamente sul campo, questo aspetto è emerso: mi è capitato di interagire con persone che si lasciavano disturbare dal proprio smartphone, lasciandomi “in pausa” per qualche momento durante le interviste. Secondo il nuovo galateo rispondere a un messaggio su WhatsApp o a una telefonata è diventato accettabile anche nel corso di una conversazione: siamo ormai sopraffatti. Secondo Sherry Turkle (2012), a risentire maggiormente di questa mancanza di attenzione sono proprio gli adolescenti. Nella sua ricerca Turkle riporta diversi casi di adolescenti che lottano per conquistare l'attenzione del genitore assorbito dal mezzo tecnologico: “Hannah, 16 anni, è una liceale seria e posata. Mi racconta che per anni ha cercato di attirare l'attenzione della madre quando andava a prenderla a scuola o dopo la lezione di danza. Dice Hannah: ‘Accendeva il motore e l'auto partiva; ma lei guidava continuando a guardare giù, ai suoi messaggi, e ancora non mi aveva neppure detto

⁹⁴ Luca, immobiliare, 28 anni.

⁹⁵ Alessandro P., studente, 25 anni.

‘ciao’.” (2012, p.211); o ancora: “Audrey si lamenta della disattenzione della madre quando la va a prendere a scuola o dopo gli allenamenti. In quei momenti, dice Audrey, sua madre è di solito assorbita dal cellulare [...]. A volte sua madre la saluta con gli occhi ma resta attaccata al telefono mentre vanno verso casa.” (2012, p.240) I bambini e gli adolescenti di oggi sono cresciuti lottando con genitori fisicamente vicini ma con la mente altrove. L’abitudine a dividere l’attenzione tra la persona e l’oggetto è difficile da superare, con l’effetto di togliere a questi giovani la possibilità di avere una conversazione piena, senza diluizioni e senza distrazioni. Ciò porta a serie conseguenze nello sviluppo comunicativo dei più giovani. Secondo Niobe Way, docente di psicologia applicata alla New York University, quando i più piccoli vedono i loro genitori con la testa rivolta al proprio smartphone, imitano e imparano questa azione, con il risultato di ostacolare lo sviluppo della comunicazione non verbale.⁹⁶ In questo modo, le nuove generazioni si caratterizzano per una paura e un’ansia verso la spontaneità di una telefonata o di una interazione faccia-a-faccia. Giovani che vengono sensorialmente assorbiti dai propri dispositivi perennemente connessi, arrivando ad anestetizzare la propria emotività.

6. La connettività e il tempo: una temporalità distorta

L’assorbimento cognitivo e sensoriale che viviamo quando rivolgiamo lo sguardo al dispositivo connesso, ha contribuito a plasmare una nuova concezione di tempo. Il tempo viene definito dalla Treccani come: “L’intuizione e la rappresentazione della modalità secondo la quale i singoli eventi si susseguono e sono in rapporto l’uno con l’altro (per cui essi avvengono prima, dopo, o durante altri eventi), vista volta a volta come fattore che trascina ineluttabilmente l’evoluzione delle cose [...] o come scansione ciclica e periodica dell’eternità, a seconda che vengano enfatizzate l’irreversibilità e caducità delle vicende umane, o l’eterna ricorrenza degli eventi astronomici.”⁹⁷ Con la connettività si è inaugurata una tipologia di tempo inedita: un tempo virtuale che non vive interruzioni, svincolato dal tempo reale. Per questo motivo, Castells (2008, p.528) ha proposto: “L’idea che il *tempo senza tempo*, come definisco la temporalità dominante nella nostra società, *si manifesta quando le caratteristiche di un dato contesto, vale a dire il paradigma informazionale e la società in rete, inducono una perturbazione sistematica nell’ordine sequenziale dei fenomeni che accadono in tale contesto.*”⁹⁸ È probabile che tale perturbazione sia capace di comprimere il susseguirsi degli eventi, tendendo all’istantaneità e all’infinito, e capace di introdurre una discontinuità casuale nella sequenza.

⁹⁶ <https://www.nytimes.com/2018/01/25/smarter-living/bad-text-posture-neckpain-mood.html>

⁹⁷ <http://www.treccani.it/vocabolario/tempo/>

⁹⁸ Corsivo suo.

Questa eliminazione delle sequenze porta a generare un tempo indifferenziato che corrisponde all'eternità. Il "tempo senza tempo" è dunque una caratteristica che contraddistingue la nuova società in rete; un tempo che va sempre più veloce e di cui non abbiamo controllo.

Secondo H. Rosa (2015), il tempo ha subito un processo di accelerazione grazie proprio alle nuove tecnologie e alla connettività. Nella società contemporanea, gli attori sociali vedono il ritmo delle proprie attività e delle proprie comunicazioni potenziato, sperimentando una "accelerazione tecnologica" del tempo. In teoria, di fronte a tale accelerazione dovrebbe verificarsi un aumento del tempo libero, il quale dovrebbe portare a un rallentamento del ritmo della vita sociale. In realtà, in questa nuova concezione il tempo è talmente veloce da risultare troppo breve e troppo scarso, perché di fronte a un tempo accelerato le nostre attività quotidiane aumentano in maniera vertiginosa. Ad esempio, l'introduzione della posta elettronica ha sì permesso di evadere la corrispondenza spendendo una quantità di tempo minore rispetto al passato, ma allo stesso tempo essa ha moltiplicato il numero di messaggi letti e spediti. L'accelerazione tecnologica porta le persone a cadere nell'illusione di avere a disposizione un tempo veloce ma che si rivela insufficiente a sostenere la crescita del ritmo di vita, spingendo i soggetti a non fermarsi mai: "Gli individui si sentono obbligati a tenersi al passo con la velocità di cambiamento di cui fanno esperienza nel loro mondo tecnologico e sociale per evitare di perdere opzioni e connessioni potenzialmente preziose (*Anschlussmöglichkeiten*) e mantenere la propria competitività" (Rosa, 2015, p.31). In questa dinamica si delinea anche lo stretto legame tra questa concezione di tempo contemporaneo e la connessione stessa: difatti, il tempo accelerato necessita di una connessione costante, la quale a sua volta genera un tempo accelerato.

Oltre a un'accelerazione temporale, gli utenti sono soliti perdere il senso del tempo. Undici intervistati su venticinque hanno affermato di rimanere catturati dalla rete, perdendo la cognizione del tempo: "Non te ne rendi conto perché ti immergi in un'altra realtà", dice Chiara.⁹⁹ Quella che viene sperimentata è la percezione distorta del tempo, il cosiddetto *Terminal Time Warp* (Young, 2000, p.24), un fenomeno che colpisce la maggior parte degli utenti. Sia che scorriamo centinaia di siti web alla ricerca della notizia di cui abbiamo sentito parlare, sia che rispondiamo ai tanti messaggi WhatsApp o email, fatto sta che perdiamo il senso del tempo, e ci stupiremo di quanti minuti o di quante ore abbiamo passato in rete. Con titoli ad effetto e grafiche allettanti, rimaniamo ammaliati dalla vastità del cyberspazio, e anche l'utente più disciplinato arriva a perdersi tra le opzioni infinite proposte dalla rete. Immersi nel nostro viaggio virtuale, non ci rendiamo conto del tempo reale che scorre: su Internet il tempo è alternato, arrivando quasi a fermarsi perché niente e nessuno ti dà modo di misurare il suo scorrere. Secondo Elisabetta: "Internet ti scatena questa voglia di stare lì a guardare

⁹⁹ Chiara, commessa, 23 anni.

[...]. Ad esempio, sabato pomeriggio avevo un po' di tempo libero finalmente e ho iniziato a navigare un po' su Internet. Ad un certo punto mi sono accorta che erano già le quattro, e mi sono accorta che ero lì da un po' di tempo.”¹⁰⁰ A differenza di altri media, Internet non offre nessuna organizzazione per le innumerevoli fonti di intrattenimento e di informazione che contiene, lasciando l'utente in balia di sessioni online sempre più lunghe. Il rischio diventa proprio quello di dedicare meno tempo alle nostre attività, agli altri e a noi stessi. Lo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi, citato in Turkle (2012, p.283), parla di “corrente”, cioè lo stato mentale di una persona totalmente coinvolta ed estremamente concentrata in quello che sta facendo, e noi, quando ci immergiamo nel cyberspazio, ci lasciamo trasportare da questa corrente perdendo ogni cognizione del tempo. Entrando in Internet, veniamo catapultati in una massa infinita di informazioni, e diventa necessario sviluppare una certa capacità di attenzione e di filtraggio per non perdere la retta via. Lavenia (2012, p.66) sottolinea quella che è una delle caratteristiche principali della rete, ovvero l'ipertesto: “La caratteristica peculiare della rete è data proprio dalla possibilità di navigare e saltare da una pagina web all'altra, da un sito ad un blog, da un link all'altro. L'ipertesto è l'elemento fondamentale di Internet, costituisce la serie infinita di collegamenti che portano di link in link verso mete sconfiniate, e spesso più lontane rispetto al punto da cui si era partiti o rispetto allo scopo per cui ci si era collegati.”

Tutto questo determina sia la facilità di perdersi tra le maglie infinite di Internet, sia la non consapevolezza dello scorrere del tempo mentre navighiamo online. Certe volte ci si lascia irretire dalla Rete per scelta, per passare il tempo nei momenti in cui non si fa niente o in cui si sta aspettando il proprio turno. Ad esempio, Anna riporta che perdersi in Internet la aiuta a sopportare la noia dei “momenti morti”: “Ci sono quei momenti morti, in cui piuttosto che stare a guardare il vuoto, ti metti e guardi il telefono [...], mi passo il tempo.”¹⁰¹ Lasciarsi coinvolgere dalla connettività consente di sopportare meglio la monotonia della quotidianità, tuttavia ad un certo punto si dovrà riemergere da essa, mettendo un freno alla nostra navigazione online, come fa Anna Laura: “Ci sono poi dei giorni che non ce la faccio più, quindi lo appoggio un attimo e non lo tocco per tutto il giorno. Cioè è raro però ci sono quei momenti in cui arrivo e dico: ‘basta!’ [...] arrivo che non ce la faccio più a digitare, stare lì a guardare il cellulare. Mi rendo conto che tiro su gli occhi ed è come se stessi davanti alla televisione sei ore, mi imbambolo proprio. Ho gli occhi che sono stanchi quindi dico basta.”¹⁰² Occhi stanchi e male alla schiena: assorbiti dalla rete ci dimentichiamo del nostro corpo, il quale, una volta arrivato al limite, ci implora di prendere una pausa. Si comincia a delineare un tema centrale di questo

¹⁰⁰ Elisabetta, insegnante, 26 anni.

¹⁰¹ Anna, studentessa, 23 anni.

¹⁰² Anna Laura, studentessa, 24 anni.

lavoro l'ambivalenza della connessione: gioia e dolore, possibilità e limite, piacere e dipendenza, utilità e distrazione.

Il secondo capitolo è stato scritto con fini descrittivi. Descrivendo l'approccio alla connessione e l'utilizzo dei dispositivi (dalla cura del mezzo ai tempi di connessione, dalla frequenza del controllo alle esperienze di furto e di riparazione) è emerso un nuovo stile di vita segnato da una connessione costante e da un bisogno di essere sempre reperibili; oltre che da una cura amorevole del proprio dispositivo e dalla difficoltà di separarsi da quest'ultimo. Da tutto ciò è emerso un cambiamento nello status ontologico del dispositivo smartphone che da mero strumento è diventato fulcro in cui si concentra la nostra socialità. Uno stile di vita che ha modificato anche i concetti di spazio e di tempo, portando le persone a sperimentare nuove esperienze come l'assorbimento cognitivo e sensoriale totali e la percezione distorta del tempo. Se questo capitolo ha avuto un taglio descrittivo, il capitolo successivo ne avrà uno di tipo auto-valutativo: gli intervistati si pronunciano sugli effetti positivi e negativi che la connessione Internet ha avuto nelle nostre vite. Lo scopo principale sarà proprio quello di ricercare i giudizi di valore che le persone danno al regime di connettività e alla società di rete.

Terzo capitolo. L'ambivalenza della connettività

1. L'appetibilità cognitiva

La connettività si è rivelata essere un elemento su cui la società contemporanea si fonda e di cui non può fare a meno. Un elemento che ha avuto un grande impatto sul nostro modo di vivere e sulla nostra socialità, rivelando tutta la sua ambivalenza. Difatti, quando si pensa agli effetti positivi e agli effetti negativi di tale impatto ci si riferisce alla natura ambivalente della connettività. Ragionando sugli effetti positivi che quest'ultima ha portato, i venticinque soggetti da me intervistati hanno riferito delle “tante cose” che si possono fare attraverso un dispositivo connesso: per la quasi totalità degli intervistati (ventiquattro su venticinque) la connessione Internet permette di comunicare velocemente grazie a chiamate e messaggi; di organizzare e gestire la propria socialità attraverso chat e social network (tutti e venticinque possiedono almeno un account Facebook); di reperire le informazioni che si vogliono. Nove su venticinque hanno ammesso che la connessione Internet consente loro di fare qualsiasi cosa, come Lino: “Lo uso per qualunque cosa. Per comunicare con le persone, con gli amici, con la ragazza [...], ormai puoi fare tutto con il cellulare”;¹⁰³ così come Flavio: “Tutto. Ascolto musica, Google Maps, messaggistica, telefonate, applicazioni per la corsa, di tutto.”¹⁰⁴ È questa la prima caratteristica positiva riconosciuta alla connettività: il suo essere estremamente appetibile, permettendoci di svolgere funzioni in una pluralità di ambiti.

La Rete ci offre così infinite possibilità: possiamo comunicare i nostri stati d'animo e le nostre emozioni scrivendo sul nostro profilo personale di Facebook o di Instagram; possiamo ascoltare e vedere le ultime novità musicali e cinematografiche; possiamo effettuare acquisti online. “Avere tutto e subito” è uno dei motti con cui la connessione esercita il suo fascino su di noi, rendendola fortemente appetibile. Se in passato, per ottenere l'informazione che stavamo cercando saremmo dovuti uscire di casa e recarci in una o più biblioteche, oggi saremo in grado di ottenere quella informazione in pochi secondi, stando comodamente seduti sulla nostra sedia. Attraverso la Rete possiamo fronteggiare qualsiasi incertezza che abbiamo a livello informativo, riuscendo ad accedere a una quantità infinita di informazioni, ma possiamo anche acquistare l'articolo che desideriamo di più. La Rete diventa appetibile per la velocità con cui si può comunicare, come riportato da Martina: “Anche stamattina che ha nevicato, la mia amica che abita a Zocca mi ha mandato una foto di un metro e mezzo di neve. La comunicazione istantanea mi piace molto, la possibilità di sentire le persone, o

¹⁰³ Lino, ragioniere, 20 anni.

¹⁰⁴ Flavio, studente, 25 anni.

appena ti viene in mente una cosa, ti faccio vedere quello che sto facendo, tu lo fai vedere a me.”¹⁰⁵
L'appetibilità deriva anche dalla possibilità che l'utente ha di creare degli spazi personali online in cui custodire i propri ricordi: “Instagram mi piace per l'idea dell'album digitale, ogni tanto mi piace andare a vedere le foto vecchie, oppure quelle dei miei amici, quindi mi piace la possibilità di avere l'album dei tuoi ricordi subito disponibile”, continua Martina. Secondo Lavenia (2012, p.69), una delle caratteristiche principali del cyberspazio è proprio quella di portare l'utente a sviluppare un certo senso di onnipotenza:

La rete con il supporto tecnologico che l'accompagna è in grado di proiettare il soggetto in un mondo alternativo in cui domina la dimensione ludica e fantastica e in cui dopo aver appreso molte delle tecniche di navigazione e di ricerca, si pensa di poter fare cose inimmaginabili e si perde il senso del limite. Ovvero dopo aver preso mano con il cyberspazio nel soggetto si palesa l'intuizione di avere in mano uno strumento di onnipotenza, potente ed efficace, in grado di annullare le dimensioni del tempo e dello spazio, che mescola realtà e immaginario, potenziando enormemente le capacità cognitive umane e le possibilità di comunicazione e di acquisizione di dati e informazioni.

In questa realtà virtuale, dove la nostra socialità è amplificata e dove non esistono limiti di spazio e di tempo, noi utenti arriviamo a provare una sensazione di grandezza che non ha confini. In quella realtà possiamo fare tutto ciò che vogliamo ed essere chi vogliamo: ebbri di questo senso di onnipotenza eleggiamo la connessione Internet a mezzo principale di comunicazione e informazione; quel mezzo che ci consente di essere collegati al mondo. Ecco che la connettività rivela il suo lato positivo assieme alle sue infinite possibilità di cui è difficile ormai fare a meno. Per Anna Laura la connessione Internet le permette di: “Essere connessa al mondo. Puoi essere veramente connesso al mondo perché comunque grazie a Facebook, WhatsApp o Instagram puoi vedere il mondo. [...] In più, non avendo molto la possibilità di viaggiare perché economicamente costa, puoi vederti un po' il mondo, [...] quindi intanto puoi vederti dei bei posti sperando che un giorno ci potrai andare.”¹⁰⁶
Attraverso lo schermo del nostro dispositivo (computer, smartphone, tablet) veniamo proiettati in una realtà che non conosce limiti e le cui risorse sono illimitate. Ammaliati dal cyberspazio e pervasi dal senso di onnipotenza che ne deriva, non possiamo fare altro che apprezzare ciò che esso offre: comunicazione, informazione e intrattenimento istantanei. È stato inaugurato un nuovo stile di vita

¹⁰⁵ Martina, studentessa, 20 anni.

¹⁰⁶ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

in cui la connettività è positiva e necessaria: catturati dalla Rete, ammalati dalle sue potenzialità e immersi nella comunicazione costante, non riusciamo più a fare a meno della realtà virtuale. La Rete è parte di noi.

Tuttavia, alcuni decidono di prendere una pausa dal denso traffico digitale. Cinque su venticinque intervistati dichiara di concedersi qualche momento di stop dalla vita online, un momento che può essere vissuto mentre si lavora, come afferma Monica: “Il lavoro è l’unico momento in cui mi stacco dal telefono. Ecco ti dirò ci vuole però. Anche in questo momento che sono senza Internet va beh mi sento un po’ fuori dal mondo, però sto anche più serena, più rilassata, perché comunque è anche uno stress stare a rispondere a tutti. Non sembra ma è anche stancante [...], è un lavoro anche quello.”¹⁰⁷ Oppure, mentre si è in vacanza, come fa Marco, che mi parla di un vero e proprio: “lavaggio spirituale da Internet. [...] Il ritmo che ti impone il mondo lavorativo via Internet è molto stressante, perché ci sono sempre notizie nuove. [...] Non c’era mai un distacco completo, e quindi non era più vacanza.”¹⁰⁸ Interessante è anche il caso di Francesca, blogger di 31 anni che ha fatto della connettività il suo lavoro. Qualche mese fa ha deciso di prendersi una breve pausa dal suo lavoro: ha deciso di sconnettersi per due settimane. Lei parla di “social detox”, una dieta dai social media (come Facebook, Instagram, Twitter), una dieta da Internet per staccare un po’ e per pensare esclusivamente a sé stessa, ma in fondo necessaria per capire l’importanza che il virtuale ha per lei: “Ho capito che fermarsi ogni tanto non vuol dire essere deboli ma che serve per poter ritrovare il focus. Ho capito che ciò che viene chiamato ‘virtuale’ in realtà non lo è, è profondamente reale perché condiziona nel bene e nel male le nostre giornate, la nostra quotidianità, i nostri stati d’animo.”¹⁰⁹

2. La comodità della vita connessa

Oltre a essere considerata positiva, la vita connessa viene vista anche come comoda. La comodità è l’altra caratteristica positiva della connettività, consentendo all’utente di compiere azioni senza alcuna fatica. Possiamo comprare ciò che vogliamo; visitare luoghi lontani senza doverci spostare fisicamente; guardare un film senza andare per forza al cinema; e comunicare con chiunque desideriamo stando seduti sulla nostra sedia. Ci abituiamo così alla facilità con cui possiamo ottenere l’oggetto del nostro desiderio, una facilità che Lavenia (2012, p.69) evidenzia come altra caratteristica principale del cyberspazio:

¹⁰⁷ Monica, promoter, 24 anni.

¹⁰⁸ Marco, pensionato, 63 anni.

¹⁰⁹ <http://www.thebluebirdkitchen.com/vi-racconto-la-mia-social-detox/>

Facilità: ovvero progressivo sviluppo dell'antipatia per le cose difficili. Internet semplifica notevolmente la nostra vita, soprattutto per coloro che lavorano con la rete, in quanto ci permette di accedere ai servizi, senza doverci allontanare dalla propria abitazione o dal posto di lavoro. Il rischio è che l'utente sviluppi un'antipatia verso i procedimenti e le realtà che, normalmente vengono affrontati nelle esperienze concrete con naturalezza, ma che a questo punto possono risultare estremamente complicate proprio per la disabitudine a fronteggiare di persona tali situazioni.

Tutto è più facile e più comodo con la connessione Internet, arrivando a sviluppare una vera e propria allergia per ogni fatica. Questo annullamento della fatica non può non avere un effetto sul nostro corpo, il quale si ritrova a essere meno ascoltato e meno vissuto, supportato da un ambiente ipertecnologico che gli permette di non sentire sforzo. Qual è però il significato di comodità? Come scrive Boni (2014, pp.17-18) in *Homo comfort*: “La comodità, come la conosciamo oggi, è il prodotto della sottomissione pervasiva, complessiva ed efficace della natura mediante artifici tecnologici sofisticati.” Attraverso strumenti perfezionati, l'uomo riesce a dominare l'organico e a produrre comodità, la quale porta l'uomo a rilassare i sensi e a ridurre lo sforzo. Tutto diventa comodo: dall'ambiente accogliente e privo di disagi all'oggetto che si può usare facilmente e rapidamente, senza fatica. Un concetto quello di comodità di cui la stessa connettività si fa portatrice, grazie a una commercializzazione di prodotti comoda, facile, veloce e senza intoppi, come riferisce ad esempio Anna Laura: “Comodo perché hai il telefono in mano quindi hai Internet in una mano, puoi gestirlo come vuoi perché puoi navigare nei settori in cui decidi di andare, puoi farne ciò che vuoi. È comodo perché ci puoi comprare, vendere, puoi informarti, e puoi farci il business sopra perché è un mondo che ti apre qualsiasi cosa, puoi arricchirti anche solo con l'uso di Internet senza far fatica.”¹¹⁰

Ormai, la comodità si è talmente radicata nella nostra routine quotidiana che essa viene data per scontata: difficilmente si riflette in modo critico sulla comodità. La si accetta ben volentieri, non riuscendo a scovare lati negativi nella comodità: su venticinque intervistati, solo quattro hanno individuato qualche carattere negativo. Ad esempio, per Alessandro P.: “Il comodo non è sempre quello che ci serve veramente. [...] Non darei al comodo una connotazione positiva in questo caso”;¹¹¹ oppure per Anna: “L'unica cosa negativa forse è che diventi un po' più pigro.”¹¹² Ciò che è comodo non significa per forza che sia anche necessario. Anzi la comodità rischia di renderci pigri, abituati a

¹¹⁰ Anna Laura, studentessa, 24 anni.

¹¹¹ Alessandro P., studente, 25 anni.

¹¹² Anna, studentessa, 23 anni.

ottenere tutto e subito con un semplice click, demonizzando l'esperienza della fatica. Secondo Elisabetta: "Mi sto mettendo nei panni dei ragazzini, quindi se ho questo strumento perché fare fatica anche soltanto a scuola? Mentre io andavo a scuola e andavo sul dizionario per fare le versioni, loro dicono: 'Perché devo fare fatica?', e vanno sul sito di traduzione."¹¹³ La fatica, secondo Elisabetta, fa parte del processo di crescita e consiste in un elemento fondamentale per formare il proprio carattere, in modo da affrontare la vita. Difatti, Elisabetta finisce dicendomi: "Questo è un esempio banale però per dire che non fanno più fatica, non si mettono in gioco veramente, potendo avere tutto facilmente, senza fare quella fatica sana per crescere e poter imparare a vivere."

La difficoltà nel riconoscere alla comodità degli aspetti negativi rivela la nostra incapacità di fare di essa un valido oggetto di riflessione. In fin dei conti, noi abbiamo bisogno delle comodità e delle sicurezze garantite da questo sistema ipertecnologico e iperconnesso. Secondo Gehlen (2003), uno dei principali esponenti dell'antropologia filosofica, il carattere della tecnica è essenzialmente umano, ricollegandosi alla natura specifica dell'uomo e alla sua capacità di realizzarsi e inserirsi nel mondo. La questione della tecnica viene vista dall'autore come la questione antropologica per eccellenza, legata strettamente al modo di concepire l'essere umano. Questo perché la tecnica nasce dall'imperfezione e dalla carenza biologica dell'uomo: quest'ultimo non essendo dotato di armi naturali, di organi che gli permettano di sopravvivere in natura, è costretto ad agire sulla natura soddisfacendo le proprie esigenze. In questo modo, la tecnica e le sue realizzazioni arricchiscono e specializzano la dotazione organica dell'uomo, permettendogli di costruirsi la propria casa, ovvero un mondo artificiale in cui la tecnologia consente all'uomo di trovare sicurezza e salvezza. Per Gehlen (2005, p.74), l'essere umano vive come:

'Essere culturale', cioè sulla base dei risultati della sua attività previdente, pianificata e complessiva, che gli permette, a partire dalle più casuali costellazioni di condizioni naturali, attraverso la loro modificazione provvidenziale e attiva, di mettere a punto le tecniche e i mezzi della sua esistenza. È perciò possibile chiamare 'sfera culturale' di volta in volta l'insieme di condizioni originarie attivamente modificate, entro le quali soltanto l'uomo vive e può sopravvivere [...] e non esiste in alcun modo un 'uomo allo stato di natura', cioè senza cultura.

Gehlen definisce così l'uomo un Prometeo in grado di pianificare il proprio futuro in maniera previdente, ma soprattutto un essere che agisce, in grado di vivere solo se trasforma la natura che lo

¹¹³ Elisabetta, insegnante, 26 anni.

circonda, aprendosi al mondo. L'essere "aperto al mondo" significa che l'uomo si trova di fronte a una infinità di stimoli a cui risponde mettendo in atto un processo, quello dell'esonero. Secondo Gehlen, l'uomo riesce a liberarsi dagli stimoli e a svincolarsi dalla necessità attraverso certe abitudini e certi comportamenti. Agendo, l'uomo potenzia la propria azione, rendendola più facile e agevole, compiendola in modo automatico, e costruendo marchingegni per liberarsi dai compiti ripetitivi. Con la tecnica, l'uomo costruisce macchine che lo sostituiscono in certi aspetti, ma anche per conoscere meglio sé stesso e alcune sue abilità intellettive. Con la connettività, l'uomo è in grado di potenziare sé stesso e le proprie capacità cognitive, esonerandosi da ogni fatica e abbandonandosi alla comodità.

3. La socialità ai tempi di Internet

L'appetibilità cognitiva e la comodità non sono le uniche caratteristiche positive riconosciute alla connettività. Anche la socialità ha potuto godere di alcuni vantaggi, come ad esempio la possibilità di rimanere in contatto con persone che vivono lontane da noi, in un altro paese, annullando quelle che sono le distanze fisiche. Su venticinque intervistati, ben dodici hanno riconosciuto questo aspetto positivo, come Aura: "Sicuramente è positivo perché anche se una persona è lontana, puoi far parte della sua vita, anche visivamente grazie alle foto, o alle videochiamate. Skype è stata una grande invenzione."¹¹⁴ Grazie a Skype, software nato nel 2003 e di proprietà della Microsoft, è possibile accorciare le distanze effettuando chiamate e videochiamate con chiunque sia in possesso di un account Skype.¹¹⁵ Dopo l'acquisto di un dispositivo, la prima mossa necessaria sarà quella di scaricare questo software. In questo modo, potremmo restare in contatto. Continua Aura: "Mio zio è andato in Nuova Caledonia a lavorare e mia zia poteva chiamarlo con Skype. Quindi è utile. Mi immagino soprattutto chi migra e lascia la famiglia. Tipo la badante di mia nonna ha la famiglia in Romania e la prima cosa che si è comprata è stato un tablet perché così ci ha messo su Skype e fa le videochiamate, vede i suoi figli, i suoi nipoti."

Cinque intervistati su venticinque hanno riconosciuto anche il vantaggio di fare nuove conoscenze e di incontrare vecchie conoscenze. Attraverso social network come Facebook siamo in grado di ampliare la nostra cerchia di amici, ma soprattutto possiamo riallacciare rapporti con persone che abbiamo perso di vista. Barbara racconta di quando è riuscita a rintracciare una sua vecchia amica tramite Facebook: "Ho ritrovato la mia migliore amica delle elementari, poi la vita sai lei abita a Pavullo io a Modena. Poi sono riuscita a rintracciarla su Facebook e così bene o male una volta al mese, o ogni due mesi, ci incontriamo a metà strada, a mangiare una pizza. Sono riuscita a contattarla tramite

¹¹⁴ Aura, studentessa, 35 anni.

¹¹⁵ <https://www.skype.com/it/about/>

Facebook. Quella è stata una buona cosa, proprio positiva.”¹¹⁶ Apprezziamo notevolmente questa opportunità offerta dalla Rete. Anche online si possono recuperare storie di questo genere: giovani che sono stati adottati, perdendo ogni contatto con la famiglia d’origine, ma che sono riusciti a ricongiungersi grazie a Facebook. È stato il caso di Adriano Cortinovis, ragazzo brasiliano adottato da una famiglia italiana che nel 2012 ha deciso di affidarsi a Facebook per cercare le sue radici, e riuscendo a ritrovare uno dei suoi tre fratelli.¹¹⁷ Grazie a questi social network, la nostra socialità si ritrova così a essere arricchita e ristrutturata: abbiamo modi più veloci ed efficaci per rimanere in contatto.

Una socialità che ormai predilige comunicare attraverso chat di gruppo e attraverso messaggi su WhatsApp, piuttosto che ascoltare la voce dell’altro. Su venticinque soggetti intervistati, solo sei ammettono di preferire una chiamata vocale, mentre tredici apprezzano la facilità e la rapidità con cui ci si può organizzare tramite WhatsApp o tramite altre applicazioni di messaggistica. Come sostenuto da Alessandro M.: “Ieri sera ho organizzato una cena tramite WhatsApp. Ultimamente sto utilizzando sempre WhatsApp, perché è più comodo. Con i gruppi uno manda un messaggio e arriva a tutte le persone. [...] Fai prima a mandare un messaggio piuttosto che stare a telefonare a nove o dieci persone. Fai prima. Poi ogni persona risponde se c’è o meno all’evento.”¹¹⁸ Grazie alla velocità della comunicazione digitale possiamo risparmiare tempo e fatica nel chiamare ogni singolo invitato. Creando gruppi su WhatsApp siamo in grado di organizzare i nostri eventi, di essere veloci e di poter sfruttare un’ampia diffusione dei contatti, come per Aura: “Tutti i contatti sono raggruppati sul mio telefono. Ne metto uno dietro l’altro facilmente, e tutti vedono [...]. Tutti sanno e non devo ripetere cinquanta volte.”¹¹⁹ La connettività ha fondato un nuovo modo di comunicare in cui, come sostenuto da Lavenia (2012, p.48): “Nel mondo attuale la sola comunicazione verbale risulta insufficiente.” Oltre alla comunicazione testuale assume una certa rilevanza anche la comunicazione visiva. Difatti, attraverso la diffusione della fotografia digitale è stato reso possibile esprimere idee e condividere le proprie esperienze, caricando le immagini più rappresentative. In questo modo l’interazione virtuale ha potuto godere di un maggiore impatto emotivo.

In questa nuova modalità di comunicazione, la telefonata viene percepita come una perdita di tempo o anche come un atto capace di disturbare la vita della persona contattata. Telefonando sei vincolato

¹¹⁶ Barbara, impiegata amministrativa, 52 anni.

¹¹⁷ <https://www.ecodibergamo.it/stories/Cronaca/396638> ho ritrovato i miei fratelli con una ricerca su facebook/

¹¹⁸ Alessandro M., tecnico informatico, 28 anni.

¹¹⁹ Aura, studentessa, 35 anni.

al qui e ora, al tempo reale: “Una telefonata implica più componenti, non so come dire, cioè il messaggio uno lo guarda quando può, con la telefonata invece devi stare lì, sei più vincolato”, riporta Elisabetta.¹²⁰ La telefonata ci richiede una attenzione totale che non siamo disposti a concedere, perché ci lamentiamo di non avere abbastanza tempo. Attraverso il messaggio siamo noi a decidere quando comunicare. Se è vero che siamo liberi di scegliere il momento in cui scrivere a una persona, non siamo però liberi di scrivere tutto quello che ci passa in mente. Dobbiamo allora pensare alle parole giuste da scrivere, in modo da azzeccare il tono giusto ed evitare così più malintesi possibili. Una semplice email può farci sentire compresi, sostenuti o desiderati, ma forse non sono il luogo adatto in cui risolvere un problema o una situazione complicata: “Bisogna stare attenti a come scrivere i messaggi, perché magari l’altra persona non capisce, può travisare il messaggio e quindi possono sorgere equivoci. Bisogna stare attenti a come rispondere”, dice Monica.¹²¹ Tutte queste incomprensioni mettono in serio pericolo la comunicazione con l’altro, tanto che Pasqualina si domanda se non sia meglio comunicare guardandosi negli occhi: “Ti rendi conto che in effetti non è vero che riesci a comunicare. È un linguaggio frainteso. [...] Tu intendi una cosa, l’altra ne intende un’altra e alla fine non è più bello dirselo di persona e guardarsi negli occhi?”.¹²²

La libertà di comunicare quando vogliamo, scrivendo messaggi o email, nasconde il nostro distacco da una importante componente fisica: la voce. Una signora di 52 anni intervistata da Sherry Turkle (2012, p.256) manifesta il suo disagio: “Una telefonata è come un’intrusione, come se volessi impormi alle mie amiche. Anche quando sono loro a chiamarmi mi sembra un’invasione... Dopo il lavoro ho voglia di andare a casa, guardare le foto dei nipotini su Facebook, scrivere qualche email e sentirmi in contatto. Sono stanca. Non sono pronta per le persone, cioè, le persone in carne e ossa”. Se la telefonata ha il difetto di avvenire in tempo reale, l’email è la soluzione alla nostra stanchezza. Stanchi e affaticati dal tram tram quotidiano non ci sentiamo pronti a interagire con altre persone. Indaffarati, ci facciamo confortare da email e allo stesso tempo ci priviamo del piacere di sentire la voce dell’altro, perché pensiamo di non aver abbastanza tempo. Nel regime della connettività, comunicare un testo è molto più rapido: l’istantaneità ha avuto la meglio sulla nostra voce. Con le email possiamo controllare meglio il nostro tempo e le nostre emozioni. Con la connettività mobile abbiamo la possibilità di raccontare e condividere le nostre vite alla stessa velocità, più o meno, con cui le viviamo. Un sistema, però, che non può far altro che ritorcersi contro di noi: attraverso una

¹²⁰ Elisabetta, insegnante, 26 anni.

¹²¹ Monica, promoter, 24 anni.

¹²² Pasqualina, pubblico ufficiale, 55 anni.

comunicazione semplificata, ci esprimiamo con una infinità di testi telegrafici, talmente tanti testi che alla fine ne diventiamo saturi.

Nel regime della connettività, la telefonata può rallentare il nostro ritmo. Tuttavia, non è questione solo di tempo. Difatti, nella comunicazione digitale possiamo sperimentare nuove forme di intimità, possiamo sentirci più vicini agli altri, confidando quello che nella realtà avremmo timore di dire. Arriviamo così a considerare la connettività un mezzo capace di fortificare le nostre relazioni. Lino racconta che: “Magari quando si torna a casa dopo essere usciti, un mio amico mi scrive: ‘Ehi ciao, ti voglio bene’. Magari non me lo direbbe mai in faccia, però su WhatsApp me lo dice, quindi si viene a creare un rapporto forse anche più stretto. [...] Secondo me si crea un rapporto anche più forte.”¹²³ Esprimersi attraverso messaggi digitali può essere di aiuto per coloro che hanno un carattere timido e fanno fatica ad aprirsi. La comunicazione che avviene sullo schermo permette al soggetto di riflettere, rielaborare e correggere ciò che scrive. Il fatto che nascondersi facilita la persona ad aprirsi non è nuovo, spesso questa comunicazione in mancanza di presenza viene descritta come un nascondersi, che dà l’idea di una presenza negata, occultata. Come ricorda Turkle (2012), questo fatto ha influenzato la prassi nella tradizione psicoanalitica, ovvero nascondere il paziente allo sguardo dello psicoanalista in modo da permettere al paziente stesso di fare ogni libera associazione e dire tutto ciò che aveva in mente. Così accade anche dietro a uno schermo. Come vedremo in seguito, dietro allo schermo di un dispositivo possiamo sentirci protetti e liberi di aprirci. Scrive Turkle (2012, pp.237-238):

Su uno schermo ci sentiamo protetti e meno oppressi dalle aspettative. E, anche se si è soli, la potenzialità di un contatto quasi istantaneo trasmette l’incoraggiante sensazione di essere già insieme. [...] Da soli con i nostri pensieri, eppure in contatto con una fantasia quasi tangibile dell’altro, ci sentiamo liberi di recitare: sullo schermo abbiamo la possibilità di scrivere come la persona che vogliamo essere, e di immaginare gli altri come vorremmo che fossero, un po’ costruendoli a nostro uso e consumo. È un abito mentale allettante ma pericoloso. Chi lo coltiva può temere le telefonate, perché troppo rivelatrici.

C’è chi però come Eugenio vuole sentire quella voce: “Preferisco contattare telefonicamente una persona se quello che devo fare è una chiacchierata o chiedere un consiglio, anche se spesso vedo che dall’altra parte, la gente a cui chiedo di rispondere al telefono, mi dice di mandare un messaggio. Odio

¹²³ Lino, ragioniere, 20 anni.

quando mi rispondono così. [...] Voglio la voce non voglio il messaggio.”¹²⁴ A fronte di tredici persone su venticinque che preferiscono comunicare tramite messaggi virtuali piuttosto che tramite chiamate telefoniche, la quasi totalità, cioè ventidue su venticinque, ha dichiarato di preferire comunque l’interazione verbale “dal vivo”. Una preferenza che ha manifestato, ad esempio, Endri: “Preferisco sempre un incontro diretto con la persona. Può anche nascere un’amicizia tramite un social network, però tutte queste comunicazioni vorrei che tendessero poi a un incontro con la persona o con le persone con cui sto parlando. Il mio fine ultimo è sempre quello di incontrare le persone con cui sto comunicando.”¹²⁵ Se il primo approccio è avvenuto online, l’obiettivo finale sarà quello di rapportarsi fisicamente con la persona con cui abbiamo chattato, in modo da cogliere ogni sfumatura espressiva e godendo il piacere di guardarsi negli occhi. Attraverso l’espressività e la gestualità siamo in grado di entrare in empatia, come sostenuto da Elisabetta: “Questa comunicazione virtuale è un po’ limitante secondo me. La comunicazione faccia-a-faccia ti permette di entrare veramente in empatia e in relazione con la persona, e la puoi conoscere veramente, a differenza dei messaggi.”¹²⁶ Secondo Elisabetta, i giovani di oggi fanno molta più fatica a comunicare tra di loro proprio a causa di Internet: “Questo mezzo sembra quasi uno scudo dietro al quale ti puoi nascondere e magari sentirti più libero perché la persona non ti vede, però magari quando poi ci si incontra faccia-a-faccia non si riesce a comunicare.”

C’è chi ha riscontrato un vero e proprio disagio quando si arriva all’incontro fisico, come afferma Lino: “Invece di dire qualcosa in faccia, spesso magari lo dici per messaggio. Questo è brutto. Noi siamo un gruppo di otto amici e quando succede qualcosa fatichiamo a parlarci in faccia e ci mandiamo un messaggio, ti chiarisci con quello. [...] Magari puoi instaurare un rapporto con una persona, però adesso secondo me si è creato più disagio tra le persone.”¹²⁷ Fabio arriva a parlare di “paura”: “Anche questa cosa della chiamata, del contatto un po’ più diretto, che sia un po’ una paura. [...] Perché tu col messaggio sei più distaccato dall’altra persona. Quindi sei più capace di controllare e non hai il disagio di sentire la persona al telefono che aspetta che gli dici qualcosa.”¹²⁸ Abituati al contatto mediato dalla connettività, si rischia di rifugiarsi dietro lo schermo di un dispositivo e rifuggire dall’interazione verbale. Soddisfatti della velocità e della comodità garantite dalla connettività, non ci si rende conto di quello che si sta perdendo. Ad esempio, Alessandro P. parla

¹²⁴ Eugenio, studente, 26 anni.

¹²⁵ Endri, architetto, 26 anni.

¹²⁶ Elisabetta, insegnante, 26 anni.

¹²⁷ Lino, ragioniere, 20 anni.

¹²⁸ Fabio, imprenditore, 29 anni.

proprio di perdita: “Secondo me c’è la tendenza a utilizzare WhatsApp anche per scriverti cose serie, quindi in questo senso è una perdita perché lo fai meno di persona, perché tanto c’è già stato quel momento su WhatsApp.”¹²⁹ Quando ci troviamo di fronte a una persona e iniziamo a intrattenere un dialogo con essa, veniamo inevitabilmente sollecitati da ogni tipo di stimolo. Al di là del messaggio che vogliamo comunicare, ci troviamo dinanzi a una persona nella sua totalità: possiamo notare come è vestita, possiamo far caso al modo in cui si presenta, al modo che ha di gesticolare o al suo modo di cambiare espressione facciale, possiamo toccarla, sentire il suo odore e il suo tono di voce. Tutte informazioni che ci forniscono una panoramica completa della persona con cui interagiamo.

Normalmente, tutto questo non può avvenire se comunichiamo dietro a uno schermo: “Nella realtà virtuale puoi raccontare qualsiasi cosa, non puoi vedere le espressioni di una persona, le emozioni che ti trasmette una persona, perché il tutto avviene attraverso uno schermo. Invece, quando si è effettivamente con la persona, tu senti anche solo il tono di voce. Dal tono di voce puoi capire tante cose. Questo è un grande limite che ha Internet”, afferma Silvia.¹³⁰ Non è ancora venuto a meno il desiderio e il piacere di avere un contatto reale con i nostri interlocutori: l’interazione fisica è meglio di un semplice e telegrafico messaggio su WhatsApp. Di questo avviso Audrey, ragazza intervistata da Sherry Turkle (2012, p.249), per la quale è importante compiere certi gesti di persona, come ad esempio confidarsi o rompere con un ragazzo. Audrey rimase delusa, racconta Turkle, quando una sua vecchia amica le ha inviato un messaggio per dirle che le mancava: “Ecco il commento di Audrey: ‘Era un pensiero dolce, ma avrei tanto voluto che... avrebbe significato molto di più se me l’avesse detto a voce. Ma la capisco. Non ci vediamo più tutti i giorni, e se senti la mia mancanza in questo preciso istante, mentre sei su internet, puoi dirmelo subito, non ti tocca aspettare. Mi ha fatto molto piacere, ma leggerlo non è stato come sentirlo detto da lei.’” Presi dal flusso ininterrotto della comunicazione digitale, sentiamo il bisogno di qualcosa che sia reale. Alla luce dei dati raccolti, ho potuto constatare come la comunicazione di oggi passi su due livelli di importanza: il primo livello viene mediato da social network e da applicazioni di messaggistica, e viene apprezzato per la sua istantaneità a discapito della componente vocale. Da questo livello si passa al successivo, quello dell’incontro fisico, che viene considerato da ventidue intervistati meglio dell’interazione online. Un incontro che per essere organizzato deve comunque passare prima da messaggi, email e SMS, prestando attenzione a ciò che viene scritto per evitare qualsiasi malinteso.

¹²⁹ Alessandro P., studente, 25 anni.

¹³⁰ Silvia, studentessa, 25 anni.

4. Crearsi la propria identità in Rete

Oltre ad avere effetti sulla nostra socialità e sulla nostra comunicazione, la connettività influenza anche la nostra identità. Difatti, essa offre infinite possibilità di sperimentare e di giocare con la nostra identità, donando la sensazione di accedere come in una zona franca. Possiamo cercare di rielaborare questioni irrisolte o cercare di sperimentare esperienze mancate: Internet ci consente di fare tutto ciò, dandoci nuovi spazi dove agire. Sia adolescenti che adulti sfruttano così la rete per mettersi in gioco, esplorando la propria identità e arrivando a personificare qualcun altro, magari ciò che vorremmo essere nella realtà. Castells (2008, p.22) definisce così l'identità: "Il processo tramite il quale un soggetto sociale riconosce se stesso e costruisce significato principalmente sulla base di un dato attributo culturale o di un insieme di attributi, escludendo un riferimento più ampio ad altre strutture sociali." Nel cyberspazio, l'utente costruisce un sé ad hoc attingendo dalla propria fantasia e sfruttando a pieno la libertà concessa dalla Rete. L'utente si immerge in un mondo fantastico in cui può fare subito amicizia con chiunque e in cui può parlare in qualsiasi momento, giorno e notte. Nel cyberspazio nessuno sa chi sei, nessuno può vederti, dandoti l'opportunità di scegliere chi essere e di comportarti come desideri.

Verso la metà degli anni Novanta (Turkle, 2012), una moltitudine di nuovi mondi sociali hanno iniziato a invadere Internet, con *chat room*, bacheche e i cosiddetti MUD, *Multi-User Dimension* (Dimensione Multi-Utente). Come scrive Turkle ne "*La vita sullo schermo*" (1997, p.273): "Nel MUD si ha l'opportunità di creare un personaggio, un ambiente, e in più di vivere all'interno della situazione di gioco. Un MUD può diventare lo sfondo ideale per scoprire ciò che si è o che si desidera essere. È così che i giochi diventano laboratori dove si costruisce l'identità." In questi mondi fittizi, l'utente può entrare attivamente in relazione con altre persone digitali in un ambiente che non ha alcuna consistenza fisica. L'utente si relaziona in essi come se fosse in un bar a chiacchierare con degli amici o con persone che ha appena conosciuto. Per interagire con i suoi nuovi amici, l'utente avrà a disposizione una serie di convenzioni grafiche, le cosiddette *emoticons* (faccine), che arricchiscono la comunicazione scritta di elementi extra-verbali e che consentono di tenere viva e accesa la comunicazione online: ci si può mostrare infastiditi, sorpresi o felici anche quando non lo si è. Negli ambienti socio-digitali, le persone hanno la possibilità di crearsi un sé virtuale (*avatar*) e di vivere una vita parallela. I mondi sociali online si sono rivelati essere una fonte inesauribile da cui attingere nuovi materiali per rielaborare la propria identità e per inventarne nuove, anche non congruenti con il genere e con l'età del proponente. "Se nella vita reale sei timido, su Internet può diventare sfrontato. Se alle feste sei anonimo, nel cyberspazio puoi essere spiritoso e divertente", scrive Young (2000, p.10), la quale nota come su Internet, gli utenti apprezzino la libertà con cui possono esprimersi su qualsiasi argomento, dalla finanza alla politica fino alla religione. Nascosti

dietro a uno schermo, non vediamo nessuno scuotere il capo per dirci che siamo ingenui, sciocchi oppure strani. Anche se da qualcuno riceviamo una risposta poco gradita, ci basterà solo ignorarla e attendere un messaggio migliore da qualcun altro più affine a noi. In questo modo, sarà molto più facile provare quella sensazione di riconoscimento e di conferma immediati che alcuni non riescono a esperire in molte situazioni sociali.

Oltre a questa sensazione, l'utente può sfruttare la propria "vita da *avatar*" per cercare di gestire le tensioni vissute nella quotidianità. L'utente può così affrontare le proprie insicurezze e superare i suoi blocchi, utilizzando l'*avatar* come una specie di palestra in cui allenarsi in vista della vita reale. Ad esempio, in un mondo virtuale come *Second Life* l'utente potrà godere di una bellezza e di una giovinezza virtuali arrivando a intrattenere rapporti romantici e sessuali non sempre possibili nella vita reale.¹³¹ A tal proposito, Turkle (2012, p.247) ha condotto alcuni studi riguardo ai giochi di ruolo online: "Alcuni cittadini di *Second Life* sostengono di aver trovato, tra le altre cose, sesso, arte, istruzione e accettazione. È una storia ormai nota: dapprima la vita sullo schermo è meglio di niente, poi diventa meglio di tutto. [...] Potete sperimentare quello che volete con tipi diversi di persone, ma senza assumervi i rischi delle relazioni reali." L'aspetto che assumiamo nel mondo virtuale e il modo in cui ci comportiamo in esso influenzano la nostra vita reale, la quale si presenta con maggiori fatiche e maggiori delusioni. Il rischio però è quello di non riuscire a risolvere quelle tensioni che ci attanagliano nella vita reale: si è solo capaci di fuggire da esse. Dietro a uno schermo possiamo sottrarci da tutto ciò che ci causa preoccupazione, sentendoci meglio grazie al sostegno ricevuto dai nostri amici virtuali. Ma dove finisce la componente reale? Ecco che, come sostenuto da Zygmunt Bauman, i social network diventano vere e proprie trappole:

È possibile aggiungere amici e eliminarli, è possibile controllare le persone con cui siamo legati. La gente si sente un po' meglio, perché la solitudine è la grande minaccia in questi tempi di individualizzazione. Tuttavia nella rete è così facile aggiungere o eliminare gli amici che non abbiamo bisogno di abilità sociali. Queste si sviluppano quando sei per strada, o sul posto di lavoro, e incontri persone con le quali devi avere un'interazione ragionevole. Devi affrontare le difficoltà di coinvolgerli in un dialogo. [...] Il dialogo reale non è parlare con persone che la pensano come te. I social network non insegnano il dialogo, perché è così facile evitare le polemiche... Molte persone usano i social network non per unire e per ampliare i propri orizzonti, ma piuttosto, per bloccarli in quelle che chiamo zone di comfort, dove l'unico suono che sentono è l'eco della propria voce, dove tutto quello che vedono sono i riflessi del

¹³¹ <http://secondlife.com/>

proprio volto. Le reti sono molto utili, danno servizi molto piacevoli, però sono una trappola.¹³²

Un intervistato riferisce a Turkle (1997, p.291): “Mi collegavo e parlavo continuamente dei miei guai... Mi viene molto più facile parlare in quell’ambiente, perché gli altri non sono fisicamente presenti. Cioè, sono lì eppure non ci sono. Puoi sederti e parlare dei tuoi problemi senza doverti preoccupare che il giorno dopo potrai magari incontrarli per la strada.” Sia i social network che i giochi di ruolo vengono adoperati per essere “sé stessi”, ma quelle rappresentazioni online arrivano ad avere una vita autonoma. Quei sé creati online sviluppano personalità distinte, diventando dei sé migliori. Lavenia (2012, p.65) parla proprio di una “identità flessibile”, la quale permette a ogni utente di scegliere come presentarsi, potendo dare pochi indizi su di sé, e mostrandosi diverso da ciò che in realtà si è, presentando i suoi lati più nascosti oppure scegliendo di restare invisibile. A tal proposito, Sara mi racconta della sua esperienza in un gioco di ruolo: “Una volta una ragazza che conoscevo mi ha chiesto di entrare in un gioco di ruolo che loro facevano su Facebook. [...] Mi sono avvicinata per ricominciare a scrivere perché avevo abbandonato completamente la scrittura, [...] Mi sono rimessa in gioco, anche per vedere cosa succedeva tra lo scrivere io e il rispondere di un altro, quindi la storia si intreccia a quattro mani.”¹³³ Sara fu convinta a entrare nel gioco per risvegliare la sua passione per la scrittura, e grazie a questo gioco di ruolo ha avuto l’occasione di scatenare la sua fantasia, creando dapprima il suo personaggio e poi facendo interagire quest’ultimo con altri profili: “Sono dei veri e propri profili Facebook in pratica che però si intrecciano solo tra di loro, e quindi poi scrivi storie [...] come si muove il tuo personaggio, cosa fa, collegato agli altri personaggi. [...] Si erano allacciate delle storie interessanti, mi piaceva proprio scrivere allora, poi sono andata avanti, anche se sono sessant’anni che gli vorrei dare una conclusione. [...] Ho iniziato nel 2014.”

Con il tempo si arriva ad affezionarsi talmente tanto al personaggio creato che risulta difficile concludere l’esperienza. Un’esperienza che ha portata Sara a confrontarsi con persone che si fanno totalmente coinvolgere e assorbire dal gioco, arrivando a non scindere più realtà e finzione: “Lì vedi ancora di più come le persone cercano di crearsi un’altra identità. Per me era solo scrivere e basta, altri invece portano proprio la loro vita all’interno di questa cosa. [...] Parlano più loro che scrivere le storie, perché c’è una solitudine terribile, quindi sentendo il tuo personaggio apprezzato ti senti apprezzato tu come persona. C’è gente che ha ottocento profili, e che costantemente cercano l’approvazione degli altri tramite questi personaggi che però non riescono a staccare dalla loro vita:

¹³² <http://www.theuniversal.it/zygmunt-bauman-i-social-network-sono-una-trappola/>

¹³³ Sara, studentessa, 26 anni.

è un loro alter ego.” Sara vede in questo attaccamento al virtuale una sorta di fuga dalla realtà, una ricerca di approvazione e successo: “Molti hanno una vita sociale piuttosto ristretta, altri cercano una rivalse, magari avendo avuto certi problemi nella vita lì hanno invece successo. Per molti è una fuga dalla realtà.” In questi giochi di ruolo, così come nelle chat online, chi scrive viene protetto e nascosto dallo schermo del dispositivo, e in questo modo egli sarà in grado di abbassare le sue “difese” esprimendosi liberamente, senza freni. Tuttavia, se è vero che abbassando le sue difese l’utente sperimenta la libertà di essere sé stesso, è vero anche che potrebbero crescere comportamenti a rischio. Risvegliando quegli impulsi nascosti, Internet porta alla luce ciò che nella realtà resterebbe latente. Gli ambienti socio-virtuali portano alla luce quelle parti più autentiche di noi stessi che vengono però vissute come antitetiche, che non trovano spazio all’interno della nostra vita sociale. Le caratteristiche del cyberspazio entrano in relazione con la struttura di identità della persona e con il suo carattere, dando luogo a un notevole impatto psicologico. Un impatto capace di influenzare l’utilizzo che si fa del mezzo, il quale si trasforma e diventa qualcosa di più: un mezzo per scoprire sé stessi e per fuggire dai problemi che la realtà ci pone di fronte. Come scritto da Lavenia (2012, p.64):

Lo spazio virtuale viene sperimentato come espansione e dilatazione dei confini della mente: l’utente sperimenta davanti a sé lo spalancarsi di nuove possibilità nell’estensione della fantasia e nella proiezione del proprio sé. [...] Mediante la rete si accede [...] ad uno spazio che viene riempito e intessuto di significati e scopi definiti durante il percorso stesso intrapreso, modificato e moltiplicato negli infiniti collegamenti e link in cui ci si imbatte. [...] A livello psicologico il cyberspazio presenta delle caratteristiche che si riflettono e si ripercuotono sulla persona che esplora e agisce nella rete.

Nel campione di soggetti intervistati, la libertà offerta da Internet di essere chi si vuole non è però valutata positivamente. Solo tre su venticinque hanno riconosciuto il vantaggio offerto dalla Rete a coloro che hanno difficoltà di interazione: “L’effetto positivo è che magari una persona che magari fa fatica a raccontarsi, magari via social riesce a essere un po’ più libero, quindi ha meno imbarazzo quando ci si vede perché ti ha già raccontato”, riferisce Francesca.¹³⁴ Per Endri, la Rete garantisce un livello maggiore di sicurezza specialmente tra sconosciuti: “Perché [...] certe volte ti può difendere da una certa timidezza che tu puoi avere o da tuoi difetti caratteriali. Invece l’incontro diretto con la persona mette tutte queste tue caratteristiche comportamentali in primo piano, o comunque alla vista

¹³⁴ Francesca, insegnante, 28 anni.

dell'altra persona. Invece il dispositivo nasconde tutto questo.”¹³⁵ Mentre per dieci persone su venticinque questa “libertà” può essere sfruttata da persone che mentono e che possono essere malintenzionate. Appena iscritti a Facebook, Lino ha temuto a volte di rapportarsi con malintenzionati: “Puoi conoscere una persona sbagliata. Devi stare attento con chi parli, soprattutto su Facebook. Quando mi sono iscritto su Facebook, ci pensavo al fatto che potevi scrivere a una persona lontana, pensavi che fosse una ragazza e magari stai parlando con un pedofilo.”¹³⁶

Dietro a uno schermo non abbiamo la certezza di sapere con chi ci stiamo relazionando, e questo non può fare altro che instillare un sentimento di diffidenza verso i nostri interlocutori virtuali. Ciononostante, non sono poche le persone che sfruttano la libertà della Rete per crearsi l'identità che più si desidera, o più di una. Secondo le stime pubblicate nel 2017 da Facebook, sono ben 270 milioni, il 10% dell'utenza, a possedere più di un profilo, e sono tra i 41 e i 62 milioni (il 2-3% dell'utenza attiva) ad aver creato profili falsi.¹³⁷ Dati in crescita se pensiamo che nel 2014 la percentuale di utenti in possesso di più profili oscillava tra 4,3 e il 7,9%, mentre la percentuale di account falsi era tra lo 0,8 e il 2,1%.¹³⁸ Il programma televisivo “*Catfish: false identità*” ideato e condotto da Nev Schulman e Max Joseph mostra proprio l'eventualità di innamorarsi online di una persona che mente sulla propria identità, dall'aspetto fisico al lavoro. I due conduttori, adoperando una serie di tecniche investigative, riescono a risalire alla vera identità del “*catfish*” (pesce gatto), cioè della persona che, perlopiù mossa da forte insicurezza sul proprio aspetto, inganna il partner virtuale creando un profilo con fotografie e informazioni biografiche false.

Non è solamente la libertà di essere chi si vuole online a destare qualche preoccupazione. Anche la libertà di dire ciò che si pensa, senza mezzi termini, non viene vista in modo positivo. È così per Pasqualina: “Ti senti libero di esternare le tue emozioni. [...] Penso che a volte si esageri perché il fatto di parlare attraverso uno strumento ti toglie un po' quel pudore.”¹³⁹ Secondo Pasqualina, il fatto di agire online dietro anonimato e senza un confronto fisico reale, porta la persona ad assumere atteggiamenti maleducati e capaci di ledere la sensibilità altrui: “Mentre quando parli di persona entra in gioco la tua educazione, i tuoi principi, lì invece ti senti un pochino libero, quindi esterni troppo

¹³⁵ Endri, architetto, 26 anni.

¹³⁶ Lino, ragioniere, 20 anni.

¹³⁷ <http://www.lastampa.it/2017/11/06/tecnologia/news/facebook-rivela-gli-account-falsi-o-duplicati-sono-milioni-Ps6NPPYVqUJ3wIvNkSrd3O/pagina.html>

¹³⁸ http://www.repubblica.it/tecnologia/2014/02/12/news/facebook_almeno_67_milioni_di_account_fantasma-78394997/

¹³⁹ Pasqualina, pubblico ufficiale, 55 anni.

delle cose positive o negative. Non va bene. [...] Non ci si può sentire liberi di dire, di esternare qualunque cosa ti passi per la testa.” A tal proposito, Lavenia (2012, p.80) parla di una sindrome, la “sindrome del bombardiere solitario”, ovvero: “Un atteggiamento di deresponsabilizzazione nei confronti delle proprie azioni ed iniziative, come accade ai piloti che sganciano le bombe su città abitate da persone che non hanno mai conosciuto. [...] La solitudine decisionale che si prova dietro ad uno schermo, altera le scelte in quanto manca della rappresentazione sociale e delle conseguenze nell'immediato.” Nascosti dietro a uno schermo non ci sentiamo più responsabili delle parole che scriviamo e delle azioni che attuiamo, alimentando fenomeni come il *flaming* (la “litigiosità”) e il cyberbullismo, ovvero l'utilizzo della Rete ai fini di attaccare, offendere e intimorire ripetutamente, danneggiando la reputazione della vittima.¹⁴⁰

5. Le comunità virtuali

Nonostante siano stati riconosciuti alcuni aspetti negativi che la connettività ha avuto sui rapporti interpersonali (incertezza e diffidenza riguardo all'identità altrui, e libertà di dire ciò che si vuole senza pensare alla sensibilità altrui), bisogna ammettere che il suo impatto ha trasformato i modi di aggregazione e di socializzazione. La connettività ha permesso di creare un'infinità di comunità virtuali, potenziando le capacità che l'uomo ha di organizzarsi e di integrarsi, ma allo stesso tempo ne ha causato l'isolamento dalla realtà. Cos'è una comunità virtuale? Castells (2008, p.412) la definisce così:

Per comunità virtuale, [...] si intende generalmente una rete elettronica autodefinita di comunicazione interattiva organizzata intorno a interessi o fini condivisi, sebbene la comunicazione spesso sia uno scopo in se stessa. È possibile che tali comunità abbiano un carattere relativamente formale, come nel caso di conferenze ospitate e di sistemi di bacheca elettronica, o che siano formate in modo spontaneo da reti sociali che si connettono in rete per inviare e scaricare messaggi secondo uno schema temporale prescelto (o ritardato o in tempo reale).

La comunità virtuale consiste in una rete sociale che condivide significati e valori comuni, fondata su legami differenziati e specializzati, capaci comunque di produrre sostegno e reciprocità. Da un lato, esse differiscono dalle comunità fisiche, visto che sono delocalizzate possiedono schemi di

¹⁴⁰ <http://www.azzurro.it/it/informazioni-e-consigli/consigli/cyberbullismo/cyberbullismo-cos%E2%80%99-%C3%A8>

comunicazione e di interazione propri, dall'altro lato esse non sono comunità non reali, poiché operano su un diverso livello di realtà. Le comunità virtuali non imitano altre forme di vita, ma possiedono una propria dinamica: non conoscono limiti di spazio e di tempo; combinano la velocità massmediatica con la diffusione della comunicazione personale; infine, consentono di appartenere a più comunità. Nell'epoca del cyberspazio, il concetto di comunità subisce una importante trasformazione: si tratta di comunità deterritorializzate, svincolate dalla fisicità dello spazio e caratterizzata da un nuovo modo di interazione che non necessita più del contatto fisico. In tutto ciò, anche il concetto di massa si ritrova trasformato. La massa, intesa come concentrazione di individui, ha oggi assunto una configurazione del tutto nuova, come riportato da Lavenia (2012, p.17): "Assistiamo alla sua atomizzazione, alla sua frammentazione in singoli individui, singoli ma non differenziati: dalla massa si è giunti alla massificazione degli individui, di infinite solitudini che non hanno bisogno di concentrarsi in una moltitudine poiché nell'isolamento delle loro case si nutrono di prodotti, informazioni, consumi, attrazioni, valori di massa." Ciascun individuo, illudendosi di poter condividere e di essere in contatto attraverso la rete globale, sperimenta la solitudine di fare da solo le stesse azioni, comunicazioni e usi che gli altri, anch'essi da singoli, ripetono allo stesso modo all'interno delle comunità virtuali. In tali comunità, i soggetti interagiscono e cooperano a uno stesso livello, uniti da interessi e valori comuni, a discapito però del contatto fisico: le interazioni faccia-a-faccia vengono parzialmente compromesse.

Lo spazio virtuale di Internet è diventato il nuovo palcoscenico in cui le persone si aggregano, dando vita a un nuovo senso di appartenenza, dato che non è più necessario riunirsi in una folla per appartenere a una massa, così come non è più necessario condividere il medesimo territorio per formare una comunità: tutto questo lo possiamo fare anche senza uscire di casa, nella solitudine delle nostre stanze. Eppure, paradossalmente, la solitudine nella nostra società ci fa paura, viene vista come una patologia che non può essere tollerata, come scrive Lavenia (2012, p.19): "Il terrore primario di annichilimento, del non-esistere, del non-esserci. L'esserci, il Daisen, indica per Heidegger (1927) l'essere-nel-mondo, quella co-appartenenza uomo-mondo per cui il primo non è semplicemente una cosa nel secondo, ma uno dei due termini di un rapporto reciproco, ed è questa reciprocità, questo scambio, che fa della presenza dell'uomo una presenza reale, un esserci." Una paura per la solitudine che può trovare rimedio (o forse solo un surrogato) nel cyberspazio, e qui Internet rivela tutta la sua portata rivoluzionaria: lo spettatore ha la possibilità di salire su quel palcoscenico e di passare al di là dello schermo, inviando un messaggio al mondo, condividendo e partecipando. Nella realtà simulata, siamo liberi di essere ciò che desideriamo, di dire e di fare ciò che vogliamo senza preoccuparci delle conseguenze, grazie alla protezione data dallo schermo. Ma non solo questo. La comunità online è in grado di offrire un senso di appartenenza nei modi più veloci, assieme a un sentimento di accettazione

che nella vita di tutti i giorni può essere difficile da raggiungere, richiedendo molto più tempo nella vita reale, impegno e investimento emotivo, scambio partecipe e diretto. Entrando a far parte di un gruppo online si può provare la facilità con cui è possibile mettersi in relazione e la disponibilità che le altre persone hanno nell'interagire con noi. Granovetter, citato in Lavenia (2012, p.20) classifica i legami che si formano online come: “legami deboli, ovvero quelle forme di relazione che si instaurano in luoghi o situazioni di passaggio, momenti di vita estremamente semplici sia da condividere che da abbandonare. [...] Questo ovviamente non esclude che si formino all'interno delle comunità online dei legami forti e stabili nel tempo.” Le comunità online costituiscono una situazione unica, poiché è la stessa comunicazione ad essere il contenuto della interazione, creando e plasmando i “luoghi” dello spazio virtuale.

Dunque, con Internet può essere soddisfatto il bisogno di aggregazione, di comunione, di partecipazione al tutto: abbiamo la possibilità di unirci alle altre solitudini massificate e appartenere a una comunità, condividendone interessi e valori e sfuggendo dall'isolamento e dalla solitudine della nostra casa; possiamo ottenere una conferma della nostra identità e del nostro esserci grazie al confronto con un altro che è disponibile, visto che qualcuno è sempre presente dall'altra parte dello schermo. C'è chi però nutre qualche riserva. Sherry Turkle (2012, pp.298-299) avverte: “Se cominciamo a chiamare gli spazi online dove stiamo con altre comunità, è facile dimenticare cosa prima significasse quella parola. [...] Una comunità è costituita dalla prossimità fisica, da interessi condivisi, conseguenze reali e responsabilità comuni. I suoi membri si aiutano a vicenda nei modi più concreti. [...] Che debiti abbiamo, gli uni verso gli altri, nella simulazione?”. A tal proposito, diciannove intervistati su venticinque hanno riconosciuto nella perdita del contatto fisico una conseguenza negativa della connettività. Alcuni riportano alla memoria, con qualche nota di nostalgia, un passato in cui la socialità era meno disturbata dalla Rete e più incentrata sul contatto fisico, come fa Aura: “Molte volte sono nostalgica, le chiacchierate che ci facevamo, i giri in bicicletta, andare al bar era andare al bar, prendere qualcosa da bere e starci tutto il pomeriggio a parlare o anche a giocare. C'era proprio una diversa socialità. Secondo me i rapporti erano meno, [...] però avevi il contatto, una persona la conoscevi. Adesso [...] ci si aggiunge tra i contatti Facebook.”¹⁴¹ Oltre alla perdita della prossimità fisica, la connettività ha contribuito anche a privare di sostanza le relazioni sociali: “Secondo me per i rapporti sociali non ha fatto un gran bene. [...] Li ha privati di un contenuto, cioè il contenuto è diventato più superficiale, più leggero, e i rapporti non sono più solidi”, continua Aura. Anche Marco nota che: “È un grande mondo di osservatori delle vite degli altri. [...] Mi sembra che uno si spenda meno nei rapporti interpersonali rispetto a una volta dove c'era un

¹⁴¹ Aura, studentessa, 35 anni.

rapporto che dovevi cercare, curare, che ti costava tempo e impegno [...]. Mi sembra un mondo più superficiale.”¹⁴² Quei “legami deboli” teorizzati da Granovetter e che caratterizzano la socialità online non vengono giudicati in maniera positiva. Ciò che la connettività toglie, la fisicità, lascia un vuoto che pesa.

6. Un’identità in vetrina

Si è visto quanto sia facile crearsi online la propria identità con cui presentarsi nel cyberspazio. In qualunque gioco di ruolo online o in qualsiasi social network avremo la possibilità di costruire e proiettare un’immagine di noi potenziata, migliorata, priva di difetti. Cominceremo a selezionare con più attenzione la foto migliore da caricare su Instagram o Facebook, le notizie più interessanti da condividere con i nostri amici virtuali. Insomma, abbiamo modo di esibire una versione più appetibile di noi stessi, e per questo motivo dobbiamo rivolgere molta attenzione ai contenuti che riversiamo online. Ad esempio, Eugenio ammette di fare particolare attenzione a ciò che pubblica su Facebook per non lasciare “tracce” sbagliate: “Prima di condividere temi importanti, legati alla politica, alla religione, o altro, conto fino a dieci per capire quali possono essere le conseguenze di ciò che pubblico. Perché rimane una traccia. La traccia ti segue sempre.”¹⁴³ Una delle caratteristiche del cyberspazio individuate da Lavenia (2012, p.68) è proprio la “registrabilità”, ovvero la capacità che la Rete ha di registrare ogni nostra attività compiuta online. Viene così salvato e memorizzato dalla Rete ciò che scriviamo, con chi comunichiamo, in che modo e quando. Questa capacità di registrare le nostre mosse online può causare ansia e perfino paranoia anche verso la più semplice azione. A differenza della parola, che può essere rinegoziata e trasformata nel tempo, le informazioni telematiche rimangono. Lasciare tracce sbagliate non conviene in quanto l’immagine che vogliamo trasmettere può risultare compromessa. Come continua a sostenere Eugenio: “Il tuo profilo social potrebbe descrivere ciò che tu sei, quindi mi dico: ‘Attenzione Eugenio a ciò che vuoi mettere dentro al tuo Facebook’. [...] Perché dai un’immagine, quello che fai è un’immagine, e adesso va molto di più la copertina di quello che c’è scritto dentro al libro. La gente ti giudica dalla copertina, non per quello che sei dentro. [...] Io cerco di dare una certa immagine di me, così posso controllare i giudizi che mi possono dare.”

Avere il controllo della propria immagine significa riuscire a controllare il giudizio che gli altri utenti hanno su di essa, per cui sarà molto importante sapere ciò che è giusto pubblicare in Rete. Ad esempio, Flavio mi racconta di quando ha dovuto insegnare a sua madre quello che era giusto e quello che era

¹⁴² Marco, pensionato, 63 anni.

¹⁴³ Eugenio, studente, 26 anni.

sbagliato scrivere su Facebook: “Quando ha scoperto quel magico mondo ne è rimasta affascinata, [...] la cosa buffa è che mi chiede: ‘Ma io questa cosa la posso scrivere su Facebook?’; ‘Posso rispondere in questo modo?’. In genere la risposta è no.”¹⁴⁴ Chi ha poca dimestichezza con il palcoscenico virtuale rischia di approcciarsi ad esso in modo ritenuto socialmente scorretto, di non saper selezionare i contenuti giusti e di risultare poco appetibile, ma con l’aiuto di chi è più esperto si può evitare tutto questo. Continua Flavio: “La cosa bella di una persona che si avvicina a questo mondo in età più avanzata ha un modo di approcciarsi alla realtà di Facebook che noi sentiamo sbagliata. Cioè ti chiede magari se può rispondere in un certo modo, ma tu capisci che su Facebook quella risposta non va bene, allora tendi a correggerla.” È importante imparare ad acquisire al più presto un certo senso di controllo su ciò che condividiamo online.

L’utente crea l’immagine ideale di sé con cura, epurandola da qualunque difetto che ha nella vita reale: “Tu online sei una persona e puoi far vedere solo le cose positive di te solo le cose belle, quindi il fatto che vai in vacanza, che hai i soldi, che hai la macchina. Non metti la foto di te che piangi. Quindi dai un’immagine di te perfetta quando nella realtà hai anche dei difetti e delle debolezze”, afferma Chiara.¹⁴⁵ L’immagine esibita online diventa un importante biglietto da visita una volta che si sale sul palcoscenico del cyberspazio; e per una esibizione perfetta sarà necessario essere muniti di un biglietto da visita alquanto appetibile. Così facendo, l’utente avrà modo di conoscere nuove persone e di ampliare la propria cerchia virtuale di amicizie. Chiara continua dicendo che: “Quando carico una foto ci penso, penso ai pro e ai contro, che immagine posso dare di me. Ci penso perché è un po’ un biglietto da visita il profilo con cui ti presenti. Mi ricordo che il mio ex ragazzo metteva certe foto di sé [...], quello che faceva sui social lo faceva per apparire, per farsi vedere, per non essere di meno rispetto agli altri. Mi aveva anche un po’ inglobato in questa cosa, nel senso che postavamo spesso le nostre foto insieme, quasi per far vedere, per far pubblicità no?”. Mossi dal desiderio di piacere al nostro pubblico e per non essere da meno rispetto agli altri, riflettiamo bene sulle conseguenze di ciò che pubblichiamo sul nostro profilo Facebook, in modo da ottenere il massimo consenso. La parola d’ordine è “apparire”.

I social network come Facebook, Instagram o Twitter consentono all’utente di essere al centro dell’attenzione, portandolo anche a sviluppare un certo “disturbo narcisistico della personalità”¹⁴⁶ che si manifesta nella ricerca spasmodica dell’attenzione del pubblico virtuale attraverso la condivisione

¹⁴⁴ Flavio, studente, 25 anni.

¹⁴⁵ Chiara, commessa, 23 anni.

¹⁴⁶ <http://www.iodonna.it/attualita/2016/03/30/sui-social-network-diventiamo-tutti-un-po-narcisi-qualcuno-anche-patologico/>

di foto e informazioni personali. Come scrive Paolo Crepet: “Il narciso è attento più all’aspetto che al talento e le nuove tecnologie digitali sono perfette per mettere in evidenza il non-talento. Queste tecnologie diventano la costante quotidiana dei narcisi senza talento che si fanno bastare la soddisfazione di far vedere dove sono, con chi, come sono vestiti, cosa stanno mangiando, quanti muscoli hanno.”¹⁴⁷ Anche Monica riferisce un pensiero simile: “Vogliamo, mi metto anch’io, far vedere agli altri cosa ho fatto o cosa sto facendo. Alla fine lo si fa per apparire, per attirare attenzione, per quello lo fai. Ormai è un mondo di apparenze, quindi i social ti danno visibilità.”¹⁴⁸ Bisognerà allora apparire al meglio per garantirsi l’approvazione del nostro pubblico virtuale: ricevere tanti “like” (“mi piace”) e tanti commenti non faranno altro che confermare il consenso, mentre riceverne pochi può segnare negativamente l’autostima dell’utente. Da una ricerca condotta da S. J. Tobin, E. J. Vanman, M. Verreynne e A. K. Saeri, intitolata “*Threats to belonging on Facebook: lurking and ostracism*” (“*Minacce alla appartenenza su Facebook: ostracismo in agguato*”),¹⁴⁹ è emerso che chi viene ignorato, cioè non ottiene nessun “mi piace” o commento a ciò che condivide online, arriva a provare un senso di rifiuto, innescando così un processo di svalutazione di sé.

Tuttavia, su questo tema non ho riscontrato una forte convergenza nel campione: su venticinque persone intervistate, solo nove hanno manifestato questa attenzione per la propria immagine virtuale. Un’attenzione che viene a volte percepita come stressante, perché per quanto possa essere eccitante avere una identità riconosciuta e apprezzata da tutti, può trasformarsi in un vero e proprio stress l’essere all’altezza delle aspettative nostre e del nostro pubblico. Uno stress che è stato manifestato ad esempio dalla stessa Monica che, per non essere mai da meno rispetto agli altri profili, seleziona con scrupolo tutte le foto che la ritraggono: “Poi ovviamente su Facebook e sui social vedi sempre delle strafighe e uno è normale che cerca sempre di essere al top, no? [...] Ad esempio io ho messo un blocco su Facebook dove devo accettare le foto e i post dei miei amici dove sono taggata, perché io certe foto sul mio profilo anche no”. Ciononostante, essere all’altezza del profilo perfetto che abbiamo creato può trasformarsi in un peso fastidioso. Difatti, Monica continua dicendo: “È sempre collegato al discorso dell’immagine. [...] Per questo è un effetto negativo, perché io ho questa immagine su Facebook e comunque le foto che metto sono tutte selezionate, non sono messe a caso. Un po’ mi pesa questa cosa, perché ripeto su Facebook abbiamo questa immagine che dobbiamo essere tutti belli e perfetti. Non potrei mai mettere una foto di me in pigiama e struccata. Non lo farei

¹⁴⁷ <http://www.iodonna.it/attualita/2016/03/30/sui-social-network-diventiamo-tutti-un-po-narcisi-qualcuno-anche-patologico/>

¹⁴⁸ Monica, promoter, 24 anni.

¹⁴⁹ <http://www.lastampa.it/2014/05/16/tecnologia/ignorati-su-facebook-e-cala-lautostima-JWVhqM67217opbWYLwAUuI/pagina.html>

mai, perché io ho una certa immagine di me, capito?”. L’attenzione al proprio profilo online non fa altro che trasformarsi in una corsa a chi propone l’immagine di sé più interessante, e in questa corsa non ci resta che perfezionare quella immagine. Però, ad un certo punto, si inizia ad avvertire la pressione e la fatica di questa impresa: “I social media ci chiedono di rappresentarci in modi semplificati; poi, quando ci troviamo di fronte a un pubblico, sentiamo la pressione a conformarci a quelle semplificazioni”, scrive Turkle (2012, p.235). È qui forse che il costruire la propria identità online rivela la sua natura di arma a doppio taglio: se da un lato ci rende liberi di esprimere e di sperimentare quegli aspetti del sé più inconsci, dall’altro lato quella libertà ci obbliga ad ancorarci a quella rappresentazione, costringendoci a non sbagliare mai, in modo da mostrare solo le nostre caratteristiche migliori. Tutto questo rischia di incidere negativamente l’immagine che abbiamo di noi nella vita reale. Una ricerca condotta da P. Eckler, Y. Kalyango, ed E. Paasch, “*Facebook and College Women’s Bodies: Social Media’s Influence on Body Image and Disordered Eating*”, ovvero “*Facebook e il corpo delle studentesse universitarie: l’influenza del social media sull’immagine corporea e sui Disturbi dell’Alimentazione*”, ha rilevato come trascorrere molto tempo su un social network come Facebook possa incidere negativamente sull’immagine che le persone, in special modo ragazze adolescenti e donne adulte, hanno del loro corpo.¹⁵⁰ Il campione su cui è stata svolta la ricerca comprendeva più di 880 studentesse universitarie tra i 18 e i 25 anni e pare sia emerso la tendenza da parte di questi soggetti, che continuamente vedono foto di amiche o di personaggi famosi, di fare confronti tra questi ultimi e il loro corpo, valutandosi perlopiù negativamente. Spendere molto tempo su Facebook si rivela dannoso per l’immagine corporea che ognuno ha di sé, facendo insorgere problemi di autostima e anche disordini alimentari. Come riassunto dall’*abstract* di tale ricerca:

Le giovani donne passano sempre più tempo sui social media, ma il rapporto tra questa esposizione e l’immagine corporea è ancora nelle fasi iniziali di esplorazione. [...] È stata condotta una ricerca su 881 donne universitarie statunitensi nell’aprile-maggio 2013. I risultati hanno dimostrato che il 10,1% di esse ha pubblicato informazioni su peso, immagine corporea, esercizio fisico o dieta, e il 27,4% ha commentato post o foto di amici. Più tempo si spende su Facebook, maggiore sarà l’attenzione verso l’aspetto fisico degli altri e maggiori saranno i sentimenti negativi che le donne avranno verso i propri corpi. Per le donne che volevano perdere peso, trascorrere molto tempo su Facebook si correla anche a sintomi di disordini alimentari.¹⁵¹

¹⁵⁰ <https://lostudiodellopsicologo.it/2014/04/16/facebook-ti-fa-brutta-il-social-network-e-limmagine-di-se/>

¹⁵¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2693390>, traduzione dell’autore.

7. La vita fuori e dentro lo schermo

Al di là dello stress derivato dall'attenzione per la propria immagine, la connettività viene percepita come l'ultimo stadio di un inevitabile processo evolutivo, uno strumento di progresso che ci proietta verso un continuo miglioramento. Come riferisce Lavenia (2012), la parola "digitale" è associata a una varietà di accessori, strumenti e facilitatori della nostra quotidianità, perciò il termine "digitale" è spesso associato a modernità, praticità, ed evoluzione tecnologica. Oltre all'opportunità di entrare in comunicazione con chiunque, da ogni parte del mondo, senza quella inibizione che può esserci quando ci ritroviamo faccia-a-faccia, la Rete va a costituire uno strumento di progresso potente in grado di offrire innumerevoli occasioni di evoluzione. Una evoluzione che è inevitabile e a cui non possiamo sfuggire ma solo adattarvici, come riferisce Matteo: "Più si va in là con il tempo, più aumenta la tecnologia, più aumentano i modi per comunicare, anche l'uomo e i rapporti che ha cambieranno. Che sia sbagliato o meno non si sa, però è l'evoluzione [...]. È un'evoluzione, anche se ci sono delle cose su cui non sono d'accordo non potrei fare a meno dell'utilizzo di Internet."¹⁵²

La connettività ha dato così vita a un sistema di comunicazione inedito, capace di integrare ogni modalità comunicativa (audiovisiva, sensoriale, mediata da computer, tipografica) in maniera elettronica, creando un ambiente simbolico nuovo che fa della virtualità un nuovo tipo di realtà. Castells (2008, pp.430-431) arriva a parlare di "virtualità reale", cioè una realtà: "Interamente catturata, completamente immersa in un ambiente virtuale di immagini, nel mondo della finzione, in cui le apparenze non sono solo sullo schermo attraverso cui l'esperienza viene comunicata, ma divengono esperienza. Tutti i messaggi di qualsiasi tipo vengono racchiusi dal mezzo, in quanto esso è diventato talmente onnicomprensivo, talmente diversificato, talmente malleabile da assorbire nello stesso testo multimediale l'intera esperienza umana passata, presente, futura." In questo modo, il nuovo sistema comunicativo interattivo e digitalizzato è in grado di incidere sensibilmente sulla nostra vita e sul nostro pensiero simbolico, dando a chiunque l'occasione di reperire online tutto quello che vuole e di costruirsi mondi di immagini autoselezionate. Internet, il perno di questo sistema, consente di fare tutto ciò, grazie a una rete di comunicazione multi-nodale e versatile. Da pura rete di connessione, Internet ha acquisito connotazioni sempre più simboliche, diventando "cyberspazio", ovvero uno spazio dalle dimensioni non materiali che ospita rappresentazioni artificiali in cui poter simulare e ricreare la realtà. La realtà che nasce nel cyberspazio è una realtà che non conosce limiti di spazio e di tempo, in grado di dare vita a un mondo parallelo a quello esterno, una sorta di struttura sovraordinata in cui, come viene ricordato da Lévy, citato in Lavenia

¹⁵² Matteo, studente, 26 anni.

(2012, p.71), le informazioni hanno carattere plastico, calcolabile e al contempo modificabile. Secondo Alessandro P.: “È strano perché è come se formasse una sorta di sovra-realtà, no? Cioè c’è la realtà e poi c’è lui che la accompagna sempre.”¹⁵³

La realtà virtuale crea il mondo del “come se”, il mondo dell’essere in potenza, il quale viene potenziato dall’esperienza virtualizzante garantita dalle tecnologie di comunicazione e dalle modalità con cui queste ultime sono capaci di annullare spazio e tempo. Nasce così una dimensione esperienziale dove l’utente sperimenta istantaneità e immediatezza prima inimmaginabili, rischiando però di sperimentare anche un sentimento di derealizzazione del mondo. Come sostiene Lavenia (2012), stare seduti davanti al monitor del proprio computer per tanto tempo può causare un alterato stato di coscienza, che assomiglia al sogno: dal chattare con una persona che si trova dall’altra parte del mondo fino allo sperimentare una fusione con il mondo simulato online. Stando seduti sulla sedia, possiamo passare rapidamente da un sito a un altro, o sperimentare una o più identità in un gioco di ruolo online: un’esperienza che può essere tanto appetibile da trascurare gli spazi della vita reale. Una ricerca condotta da Yoon e Vargas su quasi duecento studenti, ha avuto l’obiettivo di comprendere le possibili conseguenze dell’esperienza virtuale sul comportamento.¹⁵⁴ Dai risultati è emerso che giocare anche per soli cinque minuti a un gioco di ruolo online, può indurre l’utente a premiare o a punire gli altri anonimi utenti. Gli ambienti virtuali danno all’utente l’opportunità di sperimentare ciò che nella vita reale non gli è concesso: interpretare il ruolo che più preferisce e vivere le esperienze che desidera. In questo modo, i giochi virtuali sono in grado di influenzare negativamente la relazione che l’utente ha con il mondo reale, portandolo a preferire le esperienze sperimentate dentro lo schermo rispetto alla realtà esterna.

Nel campione di soggetti che ho intervistato è emersa invece una netta visione dicotomica tra vita reale e vita virtuale. Quasi la metà, dieci su venticinque, ha puntualizzato il fatto che vita reale e vita virtuale non sono la stessa cosa: “Per me sono due cose che possono coesistere ma che non si devono sostituire. [...] La vita virtuale e la vita reale devono essere separate. Mi vengono poi in mente quei giochi online dove uno ci proietta la sua vita sopra, quello per me è un po’ troppo, perché uno poi ci si perde dentro. Ci passi ore e ore e magari non esci, non hai comunicazione umana”, afferma Martina.¹⁵⁵ Per questi intervistati, il confine tra reale e virtuale non è labile e benché reale e virtuale coesistono, influenzandosi reciprocamente, non si deve mai perdere di vista la linea di demarcazione

¹⁵³ Alessandro P., studente, 25 anni.

¹⁵⁴ <http://www.lastampa.it/2014/02/11/scienza/benessere/il-mondo-virtuale-distrugge-quello-reale-rElgNgc3YMI17OVWX2fGGL/pagina.html>

¹⁵⁵ Martina, studentessa, 20 anni.

che li separa. Ad esempio, secondo Flavio esistono delle “regole” che sottostanno alla realtà virtuale, regole che devono essere rispettate: “Noi sappiamo le regole del gioco, loro [riferito agli adulti che si avvicinano tardi alla Rete] no. Loro vivono Facebook come se un po’ fosse la vita reale. Noi non abbiamo invece quella percezione di Facebook. Noi lo viviamo come se fosse una piattaforma virtuale che ha delle regole che noi conosciamo.”¹⁵⁶ La vita che conduciamo online non è la stessa che conduciamo nella realtà. Forse non è corretto nemmeno parlare di “vita” online: si tratta piuttosto di una realtà che va in scena su un palcoscenico virtuale e che ha le sue regole da seguire, la prima delle quali rimane quella di essere distaccati, in modo da rispettare quel confine tra reale e virtuale e al tempo stesso dare sfogo a ciò che abbiamo dentro. Flavio prosegue dicendo: “La prima regola del gioco: essere distaccati, separati. Questo è molto importante perché ti permette di esprimerti come vuoi, ti dà maggiore libertà da un punto di vista espressivo”.

I dieci intervistati che hanno sottolineato questo punto, hanno anche attribuito alla realtà virtuale un valore sostanzialmente negativo, poiché in essa ognuno può proporre un’immagine fittizia di sé, un’immagine che non corrisponde con la vita reale. A tal proposito, Monica si lamenta del fatto che: “È tutto falso quello che c’è poi sopra ai social. È tutto un mondo falso. Quella non è la vita reale, no. Infatti, tante amicizie che ho su Facebook poi le incontro per strada e neanche ci salutiamo capito? Perché quello è un mondo a sé, fatto di apparenze e tanta falsità.”¹⁵⁷ Come già detto, online viene costruita ed esibita l’immagine migliore di sé stessi, un gesto questo che probabilmente viene fatto da persone insicure di sé. Ad esempio, Monica racconta di un episodio riguardante un suo amico e che l’ha particolarmente colpita: “Lui mi ha raccontato che si sente una persona molto insicura, sola, e quindi si sente migliore postando foto di serate. Ho impressa una scena [...], eravamo al tavolo con questo mio amico [...] quando è arrivata la boccia da bere eravamo circondati da persone. Quindi abbiamo fatto le foto con il bere, poi quando sono state fatte le foto e il bere è finito, lui si è trovato da solo, senza nessuno. [...] Io ci sono rimasta. Ho capito che quello è solo un farsi vedere e basta.” Il reale è qualcosa di vero anche se significa convivere con i propri difetti e dover affrontare le proprie insicurezze e la propria solitudine, mentre il virtuale ha una natura falsa, ingannevole, anche se offre la possibilità di sentirsi perfetti e desiderabili.

Il presente capitolo voleva essere di taglio auto-valutativo: gli intervistati hanno avuto modo di esprimere giudizi di valore, pronunciandosi sugli effetti positivi e negativi scaturiti dall’impatto della connettività. A quest’ultima è stato riconosciuto il pregio di essere estremamente appetibile,

¹⁵⁶ Flavio, studente, 25 anni.

¹⁵⁷ Monica, promoter, 24 anni.

permettendo all'utente di fare qualsiasi cosa si voglia fare, saggiando così un certo senso di onnipotenza. Da una parte, la connettività viene apprezzata per la sua comodità, facendo risparmiare all'utente fatica, ma anche per la velocità e la facilità di comunicazione. Dall'altra parte, si lamenta una perdita di contatto fisico e di interazione verbale, la facilità con cui si possono creare identità non corrispondenti alla realtà e dunque la diffidenza a interagire online. Quella virtuale si rivela essere una realtà con i suoi pregi e con i suoi difetti: permette di nascondersi dietro a uno schermo e di saggiare la libertà che nella vita reale non sempre è possibile provare, rischiando però di sfuggire dai problemi reali e di non affrontarli e risolverli. In questo caso, la Rete rischia di diventare la soluzione a ogni sofferenza. Tutto ciò può dare vita a una dipendenza? Nell'ultimo capitolo si cercherà di analizzare il fenomeno della dipendenza da Internet, facendo affidamento a fonti inerenti alla psicologia clinica e alle interviste da me condotte.

Quarto capitolo. La dipendenza da Internet

1. La dipendenza da Internet come fenomeno sociale

La società contemporanea si fonda su un sistema aperto e dinamico di nodi interconnessi, un sistema capace di espandersi, di integrare nuovi nodi, e di garantire una elaborazione di informazione più complessa. Questo sistema di rete permette alla società di rispondere a una economia fondata su innovazione e globalizzazione; a un lavoro flessibile e adattabile e a una cultura improntata al consumo (Castells, 2008). Tutto ciò ha fondato uno stile di vita nuovo di cui la connessione Internet è diventata parte imprescindibile, di cui non si può più fare a meno. Da ciò emerge una significativa connessione tra la dipendenza da Internet e l'odierna società dei consumi. La dipendenza dalla connettività sembra risentire costantemente della pressione al consumo e all'acquisto esercitata dalla nostra società in maniera capillare e pervasiva, servendosi dei media tradizionali e di quelli digitali. La possibilità tecnologica di questa dimensione largamente gradita dalla popolazione assieme all'anonimato, alla liquidità dei legami sociali, all'ideologia del tempo rapido e dell'aggiornamento costante e infine alla crescita della dimensione iconica della comunicazione funzionale ad un uso accelerato, sono tutte forze che si incrociano e che si abbracciano, facendo di Internet un mezzo potente per ottenere ciò che si vuole.

Innanzitutto, bisogna specificare cosa significhi "dipendenza". Come definito da Petagine (2007, p.103), la dipendenza è: "Quella condizione per la quale, attraverso una o più decisioni volontarie, l'agente può provocare l'emergere di una potente pressione motivazionale involontaria, rispetto alla quale egli assume un atteggiamento prevalentemente passivo." Ciò significa che di fronte a un bisogno che si desidera soddisfare, il soggetto dipendente si sente passivo e pressato fortemente dallo stesso bisogno, diventando così "schiavo" di una certa routine o delle sensazioni provate in seguito a una certa esperienza. Allo stesso modo, nel caso di Internet l'utente vorrà soddisfare il bisogno di connettersi, arrivando a provare stati di ansia qualora non riuscisse a farlo. Un bisogno che fa sentire schiavi. Ad esempio, Pasqualina ammette di dipendere dalla connessione e dai suoi dispositivi: "Sono poche le volte che riesco a resistere due o tre ore, quindi vuol dire anche a volte ogni ora lo devo guardare. [...] Diventi schiava in qualche modo."¹⁵⁸ Ciò fa emergere un interessante concetto il quale rinvia direttamente a una dipendenza esistenziale, obbligatoria e perenne, da cui sembra impossibile sottrarsi. In soggetti psicologicamente vulnerabili, questo meccanismo può trasformarsi in vera e propria dipendenza patologica, ovvero una condizione psico-fisica contraddistinta da un bisogno

¹⁵⁸ Pasqualina, pubblico ufficiale, 55 anni.

ossessivo e compulsivo di navigare in Rete in maniera continuativa per godere del benessere psicologico che deriva dal suo utilizzo e per evitare gli spiacevoli sintomi di astinenza.

Tuttavia, questo meccanismo sociale di dipendenza viene socialmente percepito? Nelle interviste da me condotte sono emerse due tendenze: chi ammette di dipendere dalla connettività, seppur non in senso patologico, e chi nega categoricamente. Nel primo caso, undici intervistati su venticinque hanno ammesso l'importanza che Internet ha nelle loro vite, sentendosi dipendenti da esso e di non poterne più fare a meno. Un'importanza che però non coincide per forza con uso eccessivo e con dipendenza patologica. Per questi intervistati risulta esagerato parlare in questi termini. Si tende così a sminuire il concetto stesso di dipendenza, come fatto da Lino: "Non la vedo come una cosa grave, ma una cosa che ormai è diventata una cosa quotidiana. Se tu tutti i giorni fai colazione e una volta la salti, ti dà da fare."¹⁵⁹ O chi come Flavio mette in dubbio il fatto stesso che si tratti di dipendenza: "Non so se la chiamerei dipendenza. Dipendenza è un termine forte. [...] Forse però c'è dipendenza e dipendenza, cioè non tutte le dipendenze sono uguali."¹⁶⁰ Per Flavio è giusto distinguere una dipendenza inaccettabile, come quella per le droghe, e una dipendenza socialmente accettata verso Internet e ritenuta una condizione normale. Flavio continua dicendo: "Vedi un conto è ad esempio una dipendenza accettata, un conto è una dipendenza rifiutata, nel senso che se io penso alla dipendenza dalle droghe io penso a qualcosa che socialmente non è accettato. Se invece penso alla dipendenza da Internet è qualcosa di realmente accettato. Però se è accettata a livello sociale rimane dipendenza? O si trasforma in [...] normalità?". È interessante notare la tendenza a sminuire il fenomeno della dipendenza, evitando analogie fisiologiche e sottolineandone l'accettabilità sociale. Una tendenza che rivela però una natura contraddittoria: esistono oggetti che fanno parte della quotidianità e che vengono accettati, ma che allo stesso tempo generano dipendenza (ad esempio le sigarette o l'alcol). Nelle parole di Flavio emerge l'idea che sia impossibile sviluppare una dipendenza patologica da Internet, mezzo di cui è difficile fare a meno nella propria quotidianità. Il fatto che Internet sia necessario per lo stile di vita che conduciamo, ci porta a non riflettere sull'uso che ne facciamo: essere dipendenti da Internet non significa farne un uso eccessivo, bensì adeguarsi a uno stile di vita impostato sulla connettività. Lo stesso concetto di "eccesso" rimane vago e arbitrario in quanto soggetto a canoni sociali. In questo senso, dipendere da Internet non significa nient'altro che adeguarsi a ciò che la società contemporanea propone, come afferma Alessandro P.: "Mi adeguo. [...]" Per come funziona tutto mi rendo conto che mi serve, quindi farne a meno richiederebbe un grosso sforzo, cioè la volontà di fare le cose in modo diverso. Quindi mi adeguo, perché se so che nel contesto

¹⁵⁹ Lino, ragioniere, 20 anni.

¹⁶⁰ Flavio, studente, 25 anni.

le cose funzionano in un certo modo, mi adeguo a quel modo.”¹⁶¹ Inoltre, chi ammette di essere necessariamente dipendente dallo stile di vita “connesso”, tende a sottolineare la propria capacità di gestire il proprio rapporto con Internet. Fino a quando si è consapevoli dei rischi e dei pericoli di Internet, si avrà il potere di auto-controllarsi e di non cadere in una dipendenza patologica. Ad esempio, secondo Martina: “Mi rendo conto che in un certo senso ne sono dipendente anch’io però ne sono consapevole. Invece magari il lato più oscuro di questa dipendenza è il fatto che una persona non se ne renda conto, cioè che sia tanto presa senza avere la consapevolezza di esserlo. [...] Finché ne sei consapevole ti riesci a gestire, forse quando non ne sei più consapevole non riesci più a regolarti.”¹⁶² Martina ritiene che questa consapevolezza la aiuti a fare un uso moderato della connessione, parlando a tal proposito di una dipendenza non dannosa bensì positiva. Difatti, Martina continua dicendo che: “Internet è uno strumento che per come lo uso io è positivo, [...] non è una dipendenza così esorbitante da essere negativa, cioè è una dipendenza positiva, anche perché comunque ne sono dipendente per il fatto che facilita la mia vita, facilita la mia routine e facilita la mia comunicazione. [...] Finché uno lo usa moderatamente, per necessità, è una dipendenza che si può accettare.”

Da ciò emerge una concezione ambivalente di dipendenza: da un lato una dipendenza negativa in quanto patologica, dall’altra una dipendenza funzionale (e quindi moralmente neutra) associata ad un uso positivo giustificata dalle grandi facilitazioni e grandi comodità che offre Internet nello stile di vita frenetico moderno. Una dipendenza che diventa positiva nel momento in cui serve e la si riesce a controllare. Oltre Martina, altre sette persone hanno dichiarato di trovarsi in una condizione di dipendenza “positiva”, ma c’è anche chi, come Pasqualina, ritiene che questo dipendere dalla connettività non sia sempre facile da sopportare, facendola sentire a volte affaticata e prigioniera di una “presenza ingombrante”: “Non riesco a fare a meno di WhatsApp, per quanto d’altra parte sono anche stanca perché non mi sento più libera, sento comunque qualche cosa, una presenza ingombrante la ritengo [lo smartphone].”¹⁶³ Si rivela essenziale allora la consapevolezza: essere consapevoli della propria condizione di dipendenza aiuta a non spingersi oltre un certo limite, a non perdere il controllo nell’uso della Rete e a poter vivere in uno stato di equilibrio. Anche tra le undici persone che negano in ogni modo di essere dipendenti dalla connessione Internet, si ricorre all’idea che il proprio non è un uso eccessivo di Internet ma necessario per svolgere le proprie attività o il proprio lavoro. Ad esempio, Francesca afferma che: “Finché lo usi per il lavoro va bene. [...] Lo uso di più è vero però

¹⁶¹ Alessandro P., studente, 25 anni.

¹⁶² Martina, studentessa, 20 anni.

¹⁶³ Pasqualina, pubblico ufficiale, 55 anni.

non è un uso eccessivo, perché alla fine serve.”¹⁶⁴ Tra chi nega è diffusa anche la tendenza di attribuire un certo estremismo patologico alle altre persone: se la dipendenza da Internet esiste non mi tocca in prima persona. La categoria dei più giovani è quella che viene accusata maggiormente, come fatto ad esempio dalla stessa Pasqualina: “I ragazzi, i minori, sono molto dipendenti. [...] I ragazzi sono proprio dipendenti, ma anche i bambini. [...] Noi mettevamo i giochi in mano, adesso ti mettono il cellulare in mano. Non è normale.”

Ciò che si delinea è un processo di progressiva patologizzazione del rapporto con Internet che in alcuni soggetti diventa dipendenza conclamata (sono quelli su cui si sofferma l’analisi psicologica), mentre in altri rimane in uno stadio latente o liminare. Parliamo di una tendenza sociale diffusa che rivela sintomi di dipendenza, di persone che magari per un certo periodo della loro vita utilizzano Internet con moderazione per poi usarlo a tratti in maniera realmente patologica. Inoltre, ci possono essere casi di patologia che non arrivano a chiedere assistenza psicologica, perché non vengono recepiti dai soggetti come patologici. Questo accade perché tendenzialmente tale dipendenza è qualcosa che viene occultata nelle sue manifestazioni più estreme: si tende ad auto-minimizzarla e a non riconoscerla perché percepita come naturale. Anche se presentata e percepita come ovvia, necessaria e naturale, questa dipendenza ha una natura arbitraria, culturalmente e storicamente contingente. A tal proposito, Bourdieu (1992, p.129) parla di “misconoscimento”, il quale consiste nel fatto che la popolazione non riconosce un certo meccanismo come arbitrario, arrivando ad accettare: “Quell’insieme di presupposti fondamentali, preriflessivi, che gli agenti sociali fanno entrare in gioco per il semplice fatto di prendere il mondo come ovvio, e di trovarlo naturale così com’è perché vi applicano strutture cognitive derivate dalle strutture di quello stesso mondo.” Per cui, gli attori sociali non fanno altro che accettare l’elemento su cui si basa la società contemporanea, cioè la connettività, dalla quale diventa naturale e ovvio dipendere. Tuttavia, sintomi di patologia latente emergono anche dalle stesse interviste: sono sintomi che vengono in genere associati ad altre forme di dipendenza quali l’uso di sostanze psicotrope e il gioco d’azzardo. Ad esempio, tutti i venticinque intervistati hanno affermato di provare un forte senso di disagio e di ansia se la batteria del proprio smartphone si scarica completamente, mentre diciotto su venticinque accusano uno stato di ansia quando la connessione Internet ha problemi o è assente. È un fenomeno complesso in cui non ci sono separazioni nette tra soggetti patologici e soggetti non patologici. Sarebbe più opportuno parlare di una vera e propria patologizzazione della relazione “umanità contemporanea-connessione”, la quale viene riconosciuta dagli psicologi solo in casi specifici. Ciò che si sostiene è che non tutti siamo malati di Internet, ma che esiste una problematica generata dal rapporto con la connessione che

¹⁶⁴ Francesca, insegnante, 28 anni.

coinvolge l'intera collettività, chi più e chi meno. In questo senso, l'ottica dell'antropologia può contribuire a studiare il fenomeno della dipendenza liberandolo dall'analisi dei singoli soggetti "patologici", descrivendo e analizzando le dinamiche sociali più ampie entro cui le esperienze soggettive acquisiscono un senso e vengono collettivamente giustificate.

2. La droga del nuovo millennio

La dipendenza è una condizione psico-fisica particolare e con caratteristiche specifiche. Il percorso di riflessione che ci proponiamo in questo ultimo capitolo è la valutazione sulla applicabilità del concetto di dipendenza alla connessione e quindi alla sua reificazione che è, come abbiamo visto, nella maggior parte dei casi uno smartphone funzionante. Questa ricognizione sul concetto di dipendenza richiede di estenderlo oltre alla sua caratterizzazione associata all'uso di specifiche sostanze, in genere associate con stati alterati di coscienza: i sintomi associati alla dipendenza fisica dei 'drogati' in conseguenza al consumo sono estendibili, con le dovute precauzioni, a pratiche come la connessione, apparentemente innocue e scisse dalla ingestione di sostanze. Sebbene la dipendenza da Internet non contempla l'assunzione di una sostanza stupefacente, associare Internet alla droga è assai ricorrente. La classificazione della connessione come droga risiede negli effetti analoghi che generano nei soggetti. Riferendosi a Internet, Young (2000, pp.1-2) lo definisce come la nuova "droga del Duemila", capace di insinuarsi nella mente e nell'anima di chiunque. Nel campione che ho intervistato, sette su venticinque hanno associato Internet a una droga vera e propria, come per Eugenio: "Se dovessi parlare di dipendenza, mi viene in mente uno che è dipendente dalla droga, perché se non ce l'ha deve assolutamente averla e ne morirà di questo. Per me la dipendenza è l'estremo."¹⁶⁵ Di quei sei, due hanno ammesso di sentirsi "drogati" dalla Rete, come riferito da Monica: "È come una droga, no? Quando tu sei lì ti senti che non ne vuoi uscire. [...] Ti senti drogato da queste app e passi il tuo tempo così."¹⁶⁶ Monica si definisce proprio una "drogata da Internet": "Sì, mi sento un po' drogata da Internet. A tratti mi fa stare bene guardare Internet, mi fa stare bene, è uno dei miei passatempi preferiti. Però è una dipendenza perché quando non c'è, ne sento la mancanza, mi viene l'ansia di non averlo. [...] Per me la dipendenza da Internet è come la droga. Il telefonino è una droga."

Al pari di una droga, quando viene assunta una dose di Internet è possibile avvertire sensazioni di estremo benessere o di estrema ansia una volta che il viaggio finisce. Eppure, Internet non consiste in una sostanza chimica che viene ingerita, ed è proprio questo che causa una certa confusione negli

¹⁶⁵ Eugenio, studente, 26 anni.

¹⁶⁶ Monica, promoter, 24 anni.

Internet dipendenti, i quali non vogliono ammettere, o semplicemente non riconoscono, di aver sviluppato una dipendenza psicologica verso la Rete. Come riporta Young (2000), questi soggetti affermano che Internet è un qualcosa che va a costituire una parte del computer e che dunque risulta impossibile diventare dipendenti verso un semplice oggetto. Negli ultimi vent'anni, gli psicologi hanno riconosciuto la possibilità di sviluppare una dipendenza non solo da sostanze chimiche, ma anche da certe abitudini e certi comportamenti: i soggetti sviluppano un vero e proprio "comportamento tossicomano" (Young, 2000, p.6) verso ciò che fanno e verso quello che provano mentre lo fanno. È necessario allora fare una distinzione tra dipendenze da sostanze e dipendenze comportamentali: queste ultime consistono in forme nuove di dipendenza che non contemplano l'assunzione di sostanze chimiche e che sembrano essere facilitate dall'innovazione tecnologica. Le dipendenze comportamentali si legano a comportamenti presenti nella quotidianità, a condotte arricchenti, utili, e spesso irrinunciabili.

Il gioco d'azzardo, gli abiti e Internet possono soddisfare molti bisogni umani e diventare così oggetti di dipendenza, portando il soggetto, psicologicamente vulnerabile, ad abusarne, a perdere il controllo del proprio comportamento e a indebolire il legame con la realtà. Sia le sostanze stupefacenti che le esperienze emotive possono dunque costituire delle esperienze gratificanti. Come definito da Pani (2006, p.IX): "Con dipendenza patologica intendiamo [...] una problematica legata all'uso massiccio e distorto non di una sostanza (droga o alcol) ma di un comportamento, che viene ripetuto in modo incontrollato perché dettato da un bisogno urgente e coatto che richiede soddisfacimento." Le modalità e gli obiettivi possono essere diversi (una sostanza, il gioco, l'acquisto, la connessione), ma le condotte generate mostrano convergenze significative. Nello stesso Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM V) possiamo trovare due sezioni dedicate alle dipendenze da sostanze e alle dipendenze comportamentali.¹⁶⁷ Tuttavia, in quest'ultima sottocategoria si annovera solamente la dipendenza dal gioco d'azzardo patologico, mentre la dipendenza patologica da Internet non è ancora stata inserita a pieno titolo, ma è proposta nella terza sezione di tale manuale, in cui si dà conto di tutte quelle condizioni che necessitano di studi ulteriori prima di essere classificate in modo definitivo come disturbi.¹⁶⁸

Seppur distinte, la dipendenza da sostanza e la dipendenza comportamentale sono accomunate da caratteristiche comuni come la compulsività, ovvero l'impulso irrefrenabile, i pensieri intrusivi e le azioni ripetute; l'incapacità di porre freno alla condotta dannosa nonostante i problemi che nascono

¹⁶⁷ https://it.wikipedia.org/wiki/Manuale_diagnostico_e_statistico_dei_disturbi_mentali

¹⁶⁸ <http://www.psicologasaramoruzzi.com/mamme-connesse/dsm-5-e-la-dipendenza-da-internet-come-gli-psicologi-la-diagnosticano>

in termini di colpa, di umiliazione, oltre che i problemi familiari, lavorativi e di salute. Come riporta Young (2000), gli scienziati che analizzano gli effetti delle dipendenze sul cervello si sono concentrati sulla dopamina, una sostanza che il cervello libera quando avverte benessere e piacere. Ebbene, tali esperti sostengono che i livelli di dopamina sono in grado di aumentare non soltanto quando vengono assunte sostanze stupefacenti o vengono bevuti alcolici, ma anche quando si gioca d'azzardo, si comprano vestiti o anche addirittura quando si ricevono apprezzamenti. Un team di ricercatori cinesi (Hou H. et al., 2012) ha condotto uno studio con lo scopo di verificare se certi meccanismi neurali e psicologici e certe anomalie dei livelli di dopamina vengono condivisi sia dalle dipendenze da sostanze che dalle dipendenze comportamentali, in particolare la dipendenza patologica da Internet (IAD).¹⁶⁹ Il campione era formato da nove soggetti di controllo e cinque soggetti affetti da tale dipendenza, i quali non avevano mai assunto sostanze stupefacenti, ma riuscivano a trascorrere una media di dieci ore al giorno su Internet. I ricercatori hanno potuto constatare una serie di alterazioni a livello neurale, in particolare per quanto riguarda i livelli di dopamina, nel gruppo dei soggetti dipendenti rispetto all'altro gruppo. Le dipendenze da non sostanze (da Internet così come dal gioco d'azzardo patologico o da shopping) sembrano avere conseguenze significative sul cervello umano così come le dipendenze da sostanze perché non sono solo le sostanze a generare alterazioni fisiologiche ma anche condotte che non prevedono assimilazioni materiali. Felice Nava, citato in Lucchini (2011, p.129), sottolinea invece il fatto che mentre nelle dipendenze da sostanze è il sistema dopaminergico a svolgere un ruolo fondamentale, nelle dipendenze comportamentali è la serotonina a risultare principalmente coinvolta.

La serotonina consiste in un neurotrasmettitore in grado di controllare gli impulsi, regolando l'inizio e la fine di un comportamento. Se il sistema serotoninergico viene alterato, come nel caso dei giocatori patologici ad esempio, il controllo sugli impulsi viene meno, e il comportamento inizia ad assumere caratteri patologici. Pertanto, le conseguenze che derivano dall'utilizzo di droghe o da condotte patologiche sono simili a livello comportamentale: il soggetto perde ogni controllo arrivando a trascurare le normali attività con effetti negativi per la sua vita. Ciononostante, le basi di questi due tipi di dipendenza sono diverse a livello neurobiologico. Per Nava è importante sottolineare questa differenza in modo da non comunicare un messaggio sbagliato: un tossicodipendente ha delle problematiche differenti rispetto al dipendente da Internet; inoltre la presa in carico e i trattamenti sono ben diversi. Difatti, se nel dipendente da sostanze è il farmaco ad avere un ruolo centrale per poter indebolire il rapporto con la sostanza, nel dipendente comportamentale in genere si lavora sul

¹⁶⁹ <http://docplayer.it/5799141-Sezione-10-internet-addiction.html>

problema psicologico che sta alla base. Sta di fatto che Internet comporta delle reali conseguenze sui soggetti a livello fisiologico, proprio come accade per le sostanze stupefacenti.

Da una ricerca condotta nel 2017 da ricercatori britannici e italiani è emerso che quando un Internet dipendente interrompe il suo collegamento su Internet, soffre di una vera e propria sindrome da astinenza con un aumento dei battiti cardiaci e della pressione sanguigna.¹⁷⁰ Nel campione esaminato (costituito da 144 soggetti con un'età tra i 18 ai 33 anni) è emerso che più del 40% mostrava problemi di tale tipo dopo essersi disconnessi dalla Rete. Questi cambiamenti fisiologici possono associarsi ad alterazioni del sistema ormonale e a un senso di ansia, contribuendo a far sorgere quello stato di astinenza che può portare i soggetti a riconnettersi sempre di più su Internet per ridurre le sensazioni sgradevoli. Come afferma la ricercatrice Lisa A. Osborne: “Un problema della percezione di cambiamenti fisiologici come l'aumento della frequenza cardiaca è che possono essere interpretati come qualcosa di fisicamente minaccioso, soprattutto da coloro che hanno un alto livello di ansia, e ciò può comportare ulteriore ansia, e quindi una maggiore necessità di ridurla.”¹⁷¹ Quindi, come succede per le sostanze come alcol o cannabis, anche nel caso di Internet si innesta un vero e proprio circolo vizioso: più ansia si percepisce e più sarà l'uso che verrà fatto di Internet. In modo analogo, nella mia ricerca è emerso che ben diciotto persone su venticinque avvertono sensazioni di ansia, di disagio, di fastidio, quando non dispongono della connessione Internet. C'è chi come Silvia riesce a gestire e superare questa sensazione: “Subito un po' di nervoso, perché non potevo collegarmi, principalmente per WhatsApp, poi mi abituo”,¹⁷² e chi invece reagisce pesantemente: “Fuori dal mondo mi sento. [...] Mi sento completamente fuori dal mondo, è una tragedia. Me la vivo molto male infatti. Sinceramente quando sono senza Internet me la vivo male”, riferisce Monica.¹⁷³

Perché Internet è diventata la droga del nuovo millennio? La sociologa, psicologa e tecnologa Sherry Turkle (1997, p.26) assume un approccio differente rispetto a quanto visto fino ad ora. Turkle non è disposta a parlare di “droga”, bensì preferisce parlare di “seduzione” di Internet, poiché si mette maggiormente in luce la relazione tra il soggetto e lo strumento. Seduzione e dipendenza sono ovviamente connesse: è proprio il bisogno irrefrenabile di soddisfare lo stimolo richiesto dalla dinamica seducente (droga, gioco, sesso) a generare dipendenza. Diversamente da altri autori, Turkle

¹⁷⁰ http://www.adnkronos.com/salute/medicina/2017/06/01/una-droga-chiamata-internet-svelati-sintomi-dell-astinenza_PTnMIsDPZ89om2VJQVZeLO.html?refresh_ce

¹⁷¹ http://www.adnkronos.com/salute/medicina/2017/06/01/una-droga-chiamata-internet-svelati-sintomi-dell-astinenza_PTnMIsDPZ89om2VJQVZeLO.html?refresh_ce

¹⁷² Silvia, studentessa, 25 anni.

¹⁷³ Monica, promoter, 24 anni.

non si concentra sulla dipendenza in sé, ma sulle diverse forze che ci seducono e ci legano ai media informatici. Ponendo sotto analisi l'interiorità del soggetto e i suoi sentimenti, si può meglio comprendere ciò da cui si è attratti online, che spesso coincide con ciò che manca e ciò di cui si ha bisogno nella propria vita. Si può essere attirati dalle infinite possibilità offerte dalla Rete: nel cyberspazio è possibile fare tutto ciò che si desidera fare, come rifugiarsi in mondi fantastici in cui è possibile fare subito amicizia, parlando con chiunque ogni volta che si vuole, di giorno come di notte. A differenza di altri psicologi, Turkle differisce anche per un altro aspetto, ovvero non studia la dipendenza da Internet a partire dal singolo caso specifico bensì dalle conseguenze che tale fenomeno ha prodotto a livello sociale, riuscendo a influenzare pesantemente le interazioni interpersonali. Come già è stato osservato nel terzo capitolo, la connettività ci ha portato a privilegiare canali virtuali per comunicare e per svolgere più funzioni simultaneamente, a discapito della comunicazione faccia-a-faccia e dell'attenzione verso il nostro interlocutore. A partire da questa nuova pratica sociale e dalla nuova dipendenza che ne deriva, Turkle analizza gli effetti sulla socialità contemporanea; effetti che colpiscono in particolare modo bambini e adolescenti. Turkle ha osservato come per i più piccoli sia diventato difficile entrare in una relazione empatica con l'altro, la quale viene oggi costantemente disturbata dalla presenza della connettività. Ciò ostacola i bambini ad apprendere la capacità di capire le emozioni altrui e la capacità di esprimersi. Se il genitore è impegnato a guardare lo schermo del proprio dispositivo, il bambino non riuscirà a osservare le reazioni alle sue parole sul volto del genitore, non riuscendo così a modulare la propria gestualità, il proprio tono di voce e la propria mimica facciale. La dipendenza da Internet deve essere allora osservata a partire da un punto di vista che va oltre al caso specifico: un fenomeno che ha radici sociali e che coinvolge innanzitutto i più piccoli. Crescendo, il soggetto si troverà a fare i conti con difficoltà a livello comunicativo ed empatico, trovando nel cyberspazio il rifugio perfetto. In questo Internet ricorda altre forme di dipendenza: la ricerca dell'appagamento diventa un tratto totalizzante della persona e spezza, riduce o mortifica altre forme di socialità e di interazione, alimentando così una esperienza centrata sul soddisfacimento del bisogno percepito come primario.

3. *Internet Addiction Disorder*: la dipendenza patologica da Internet

Negli ultimi venti anni è cresciuta la preoccupazione per i rischi psichici correlati all'utilizzo della Rete, fino a quando non si è avanzata l'idea che Internet potesse dar vita a una serie di disturbi e a una dipendenza patologica. Ma cos'è la dipendenza patologica da Internet? Nel 1996, Goldberg parlò per la prima volta di una entità diagnostica nuova, ovvero la IAD (*Internet Addiction Disorder*): la dipendenza da Internet, una forma di dipendenza e di abuso dallo strumento Internet definita reale quanto l'alcolismo e capace di provocare delle conseguenze molto gravi a livello familiare, lavorativo

e sociale (Pani, 2006). Questa dipendenza si rivela essere dunque una condizione psicopatologica che porta il soggetto a spendere “per una significativa quantità di tempo, le proprie energie psico-fisiche [...] per la rete, creando così delle lacune negli altri ambiti della vita quotidiana come quella personale, relazionale, scolastica, lavorativa, familiare ed affettiva, con comportamenti del tutto simili all’assuefazione, al bisogno impellente e alla comparsa di tolleranza, che avvengono anche nell’utilizzo di sostanze.”¹⁷⁴

Tale dipendenza inizia a manifestarsi con un coinvolgimento crescente nella realtà del cyberspazio, associandosi a una crescente difficoltà nell’interrompere il collegamento stesso e alla propensione del soggetto a sacrificare il tempo precedentemente impiegato in attività lavorative, sociali o ricreative per dedicarsi a Internet. Il soggetto inizia così a trascurare amicizie, lavoro, scuola, interessi, con un importante cambiamento del proprio stile di vita. Come scrive Cantelmi: “La dipendenza nasce quando si instaurano: il bisogno reiterato e continuo della Rete e la sua relativa ricerca spasmodica (*craving*); astinenza e tolleranza verso il comportamento d’abuso e dipendenza (nervosismo, scoppi d’ira e di aggressività quando si è costretti a stare lontani dalla Rete) e bisogno sempre maggiore della reiterazione del comportamento.”¹⁷⁵ Oltre all’aspetto quantitativo, si aggiunge anche l’aspetto qualitativo, che si manifesta nella tendenza del soggetto a mutare i suoi contenuti mentali orientandoli verso Internet e verso le attività che si possono svolgere in esso. A tale cambiamento psicologico è associato il forte desiderio di riprendere al più presto le attività svolte online che per qualche motivo sono state precluse al soggetto. Egli inizia ad avvertire una necessità forte e impellente nel recuperare tali attività ogni volta che sia possibile; inoltre, l’impossibilità di connettersi, anche solo momentaneamente, causa un profondo disagio, una sensazione di angoscia e di privazione che possono culminare in crisi di vera e propria astinenza. In seguito a questa condotta, si iniziano a notare significativi cambiamenti nelle abitudini del soggetto.

Sebbene ci sia una generale convergenza che l’uso patologico della connessione sia non solo presente ma che si stia diffondendo con una certa velocità, è alquanto difficile fornire il numero effettivo degli Internet dipendenti in quanto mancano, a livello globale, dei dati statistici precisi inerenti a tale fenomeno. Secondo una ricerca condotta da H. Cash, C. D. Rae, A. H. Steel, e A. Winklerb sulla dipendenza da Internet nel 2012,¹⁷⁶ le stime per tale dipendenza variano fortemente da paese a paese (dallo 0,3% al 38%) a causa di diversi criteri diagnostici e diversi questionari di valutazione

¹⁷⁴ <http://www.psicologasaramoruzzi.com/mamme-connesse/dsm-5-e-la-dipendenza-da-internet-come-gli-psicologi-la-diagnosticano>

¹⁷⁵ <http://www.toninocantelmi.it/index.php/la-mente-in-internet/1-uso-non-corretto-di-internet-dall-abuso-alla-dipendenza>

¹⁷⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/>

utilizzando campioni altamente selettivi online. Spesso, vengono utilizzate come termine di paragone le stime di altre forme di dipendenza. Nel 1997, Young (2000) ipotizzò che in base alle percentuali considerate valide per stimare il numero di soggetti affetti da alcolismo o gioco d'azzardo patologico (tra il 5% e il 10%), si sarebbe arrivati a contare circa cinque milioni di soggetti già psicologicamente dipendenti da Internet su un totale di 56 milioni di utenti online. È assai probabile che in quasi venti anni la stima proposta da Young si sia centuplicata, tenendo conto del fatto che oggi gli utenti di Internet sono circa quattro miliardi secondo le stime di *We are Social*.¹⁷⁷ Dunque, usando ad esempio le stime del 2015 per il gioco d'azzardo patologico in Italia (dal 1,5 al 3,8 %) e proiettando tali percentuali sugli utenti telematici, si potrebbe sostenere che la dipendenza da Internet arrivi a percentuali simili.¹⁷⁸ Quantificare è estremamente problematico perché l'intensità e le modalità della dipendenza variano e perché, come tutti i dipendenti, anche quelli telematici, tendono a negare e a occultarsi. Inoltre, la classificazione di chi debba essere ritenuto dipendente è comunque arbitraria in quanto si scelgono alcuni criteri che non possono essere oggettivi per classificare certi usi come patologici. Quindi, più che soffermarsi su chi è o chi non è dipendente conviene individuare le logiche di dipendenza nelle modalità di condotta.

Qual è il profilo dell'Internet dipendente? Innanzitutto, bisogna specificare che non tutti gli utenti che utilizzano Internet ne diventano dipendenti in modo patologico. Ogni giorno, milioni di persone vanno tranquillamente alla ricerca di informazioni per i propri studi o per il proprio lavoro, spediscono email, o si aggiornano sulle ultime notizie dal mondo. L'utente di questo tipo non rimane sveglio per tutta la notte per chattare con i suoi amici online, né per intrattenersi in giochi di ruolo: la sua attenzione rimane concentrata sui rapporti che possono esserci nella vita reale. Questi soggetti non si sottraggono agli obblighi e ai doveri quotidiani, continuano a leggere libri e ad andare normalmente a teatro o al cinema. Insomma, sono capaci di spegnere il computer o qualsiasi altro dispositivo provvisto di connessione Internet quando è ora di dormire o di ricominciare a lavorare. Eppure, c'è chi è arrivato a concepire Internet non più come semplice strumento tecnologico, ma come una vera e propria "tentazione psicologia" (Young, 2000, p.45). Per arrivare a tale condizione, il soggetto percorre diverse tappe di un percorso chiamato "retomania" (Young, 2000, p.VII). All'inizio, l'utente avverte l'esigenza di passare una quantità crescente di tempo online (più di sei ore al giorno); dopodiché, subentra la fase tossicofila contraddistinta da interesse ossessivo per la Rete o per una o più delle sue attività; da un senso di forte malessere una volta che si è offline e da collegamenti anche

¹⁷⁷ <https://wearesocial.com/it/blog/2018/01/global-digital-report-2018>

¹⁷⁸ <http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2015-04-21/in-italia-900mila-affetti-malattia-gioco-d-azzardo-193951.shtml?uuiid=ABw3xBTD>

in ore notturne causando una ingente perdita di sonno. L'ultima fase, detta tossicomana, è caratterizzata da collegamenti in rete così prolungati da compromettere seriamente la vita sociale, relazione e professionale (Young, 2000).

Coloro che maggiormente rischiano di sviluppare la IAD hanno una età compresa tra i quindici e i quaranta anni e mostrano un quadro clinico già problematico caratterizzato da difficoltà o carenze comunicative e relazionali, da tratti ossessivo/compulsivo e da tratti che tendono all'isolamento sociale (Pani, 2006). Questi tratti possono portare il soggetto a sperimentare forme di appagamento virtuale, in modo da compensare tutte quelle frustrazioni e tutti quei disagi vissuti nella realtà. Nella ricerca condotta dalla Young (2000, p.46) è risultato che il 54% di chi soffre di dipendenza da Internet ha riferito una storia passata di depressione, mentre un altro 34% soffre di ansia e di una bassa autostima. La dipendenza da Internet può rappresentare per questi soggetti un "comportamento di evitamento" (Pani, 2006, p.40) di tipo nuovo, grazie al quale è possibile rifugiarsi nel cyberspazio in modo da evitare il confronto con le proprie problematiche esistenziali. I soggetti più giovani (con meno di venti anni) sembrano essere tra quelli più vulnerabili a sviluppare fenomeni dissociativi contraddistinti da un graduale indebolimento dei confini dell'Io, in seguito a un utilizzo prolungato di Internet (Pani, 2006). I segnali di pericolo sono associati a una stanchezza eccessiva a causa di un alterato ritmo di sonno-veglia; problemi scolastici; irritabilità; disobbedienza; ribellione e la tendenza a mentire sulla quantità di tempo trascorso online. Secondo una ricerca condotta da Roberto Poli nel 2012, il 5% degli adolescenti italiani soffrirebbe di dipendenza da Internet.¹⁷⁹ Le attrazioni principali per questi giovani sono il gioco, i social network, lo shopping e il sesso; l'eccessiva attenzione e l'eccessivo coinvolgimento verso queste attrazioni possono avere conseguenze negative nelle vite degli adolescenti.

Comunque, non è raro che individui tendenzialmente introversi e chiusi, che hanno sperimentato un periodo di intensa immersione su Internet, siano poi riusciti a sviluppare online un certo senso di auto-stima e di fiducia, migliorando la capacità di interagire con il mondo reale. Un aspetto questo che mi è stato confermato anche dalle psicologhe e psicoterapeute Dorian Di Dio e Claudia Rubini del Centro Dedalus di Jonas a Bologna, un centro di clinica psicoanalitica rivolta a curare i sintomi del disagio giovanile, tra cui la dipendenza da Internet.¹⁸⁰ Di Dio e Rubini mi hanno confermato che può essere sì sviluppata una dipendenza patologica da Internet, ma allo stesso tempo per certi pazienti, Internet ha costituito una risorsa per risolvere le difficoltà nelle interazioni con gli altri, rivolgendosi,

¹⁷⁹ <http://www.lastampa.it/2017/06/16/scienza/benessere/il-degli-adolescenti-in-italia-ha-una-dipendenza-dai-siti-internet-EHbLxIrbNDiPY15P37EEK/pagina.html>

¹⁸⁰ <http://www.dedalusbologna.it/>

ad esempio, a chat o a siti come Facebook. In questo caso, Internet può essere una soluzione: tutto dipende da quanto esso schiacci la vita e le relazioni del soggetto. È bene sottolineare che non è Internet in sé a essere portatore di patologia, bensì alle esperienze gratificanti e alle reazioni emotive che il soggetto compie e prova in esso. Esperienze e reazioni gratificanti che sono comunque stimulate da una serie di fattori posseduti da Internet. Secondo La Barbera, citato in Lucchini (2011, p.52), i più significativi tra questi fattori sono la disponibilità e la facilità estrema di accesso; l'immediatezza e la velocità con le quali le attività online possono essere cominciate o ripetute un numero infinito di volte; la multimedialità con la quale Internet gratifica la sensorialità e infine la libertà di sperimentare ciò che più si desidera grazie alla protezione e al controllo che la Rete fornisce, tutti elementi che come abbiamo visto nel terzo capitolo fanno parte di un generale apprezzamento per le potenzialità della connessione telematica.

Young ritiene che non esiste alcun discrimine che permetta di separare in modo arbitrario un uso normale e accettabile di Internet da una abitudine patologica. Non possiamo definire la dipendenza basandoci solamente sulla quantità, bensì dovremo rivolgere la nostra attenzione ai problemi che tale abitudine comporta nella vita del soggetto: essi si rivelano essere degli indicatori di dipendenza più precisi. Non si può affermare in maniera arbitraria che, nel caso dell'alcol, fino a dieci birre va tutto bene, mentre undici o più significano per forza che si è sviluppato l'alcolismo. Alla stessa maniera, non è possibile affermare che passare una decina di ore a settimana su Internet è accettabile, ma quando si arriva all'undicesima ora si diventa per forza Internet dipendenti. In base ai dati di Young (2000), le persone che sviluppano tale dipendenza passano mediamente trentotto ore alla settimana, provando il desiderio irrefrenabile di navigare o di compiere una certa attività online, nascondendosi e mentendo. Il dipendente si rivolge a Internet per avere un supporto emotivo, per colmare ciò che gli manca nella realtà, creandosi un mondo di fantasia virtuale migliore, non riuscendo più a pensare ad altro. Esistono poi alcuni criteri di valutazione per stabilire se il soggetto ha effettivamente sviluppato la dipendenza da Internet: ad esempio, Young ha messo a punto un questionario diagnostico come strumento di valutazione, disponibile sempre su Internet, costituito da venti domande.¹⁸¹ Tali domande mirano a sapere quanto spesso si rimane alzati di notte, quanto spesso si cerca di limitare il numero di ore su Internet o quanto spesso i familiari si lamentano della quantità di tempo trascorsa online. Mentre in Italia è stato creato e validato da Cantelmi, Del Miglio e Gamba, il Test U.A.D.I

¹⁸¹ <http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>

(Uso, Abuso e Dipendenza da Internet) costituito da ottanta voci suddivise in: impatto, sperimentazione, evasione, dissociazione e dipendenza.¹⁸²

Tra gli intervistati si celava qualche dipendente patologico? Tenendo conto della sintomatologia della dipendenza da Internet (difficoltà a interrompere ogni collegamento; aumento del numero di ore davanti a un dispositivo connesso; trascurare altre attività quotidiane; bisogno irrefrenabile della Rete, scoppi d'ira e di nervosismo in assenza di Internet), e considerando quello che gli intervistati mi hanno riferito, posso sostenere che nessuno ha manifestato sia nei contenuti dell'intervista sia durante l'intervista stessa dei chiari segni correlati alla dipendenza patologica da Internet. Nessuno ha prestato un'attenzione ossessiva verso il dispositivo connesso. Nessuno mi ha confidato di aver perso il lavoro, di aver interrotto una relazione a causa di un impulso ossessivo-compulsivo verso Internet, o di rimanere sveglio tutta la notte navigando online tra numerosi siti. Tuttavia, come detto precedentemente, ho potuto notare che quasi la maggioranza (diciotto su venticinque) manifesta, chi in maniera più intensa e chi in maniera più lieve, sensazioni di disagio, di ansia e anche di rabbia quando la connessione Internet funziona a tratti o diventa assente, come il caso di Lino: "Diventa un problema [...]. Se sono con la ragazza o con i miei amici, mi arrabbio perché mi è finito Internet, o se sono in giro con i miei genitori proprio mi scoccia."¹⁸³ Non si resta indifferenti quando Internet non funziona o è assente, anzi si cerca di ristabilire al più presto la connessione per continuare a essere raggiungibili e per non sentirsi tagliati fuori.

5. Verso la disintossicazione

Come si è potuto notare Internet risulta essere il sintomo di un disagio, di una condotta disfunzionale che causa malessere ma che in quel momento e in quel contesto sembra essere la soluzione migliore che il soggetto possa trovare per sé stesso. Quali possono essere allora le soluzioni alternative capaci di risolvere la dipendenza da Internet e qual è l'approccio terapeutico migliore? Basta soltanto privare il paziente di Internet? Ebbene, nel caso degli Internet dipendenti, è richiesto un approccio differente dalle altre dipendenze. Nel caso di alcolisti o tossicodipendenti, l'intervento molto spesso consiste nell'incontro con la famiglia del paziente: ogni familiare si rivolgerà al paziente comunicandogli i propri sentimenti di dolore e di rabbia provocati dalla sua condotta, magari facendo specifici esempi di ciò che ha fatto mentre era sotto effetto di alcol o di droga. Solitamente, l'intervento finisce con il gruppo che incoraggia il soggetto a cominciare da subito un programma per trattare la sua dipendenza

¹⁸² <http://www.toninocantelmi.it/index.php/la-mente-in-internet/1-uso-non-corretto-di-internet-dall-abuso-alla-dipendenza>

¹⁸³ Lino, ragioniere, 20 anni.

(Young, 2000). Nel caso degli Internet dipendenti l'obiettivo dell'intervento non sarà necessariamente quello della totale astinenza. Non è necessario eliminare totalmente Internet, in quanto si verrebbe a generare una vera e propria condizione di astinenza. Come scritto dalla psicologa Checcucci: "Partendo dal presupposto che sia velleitario pensare di eliminare le nuove tecnologie che, comunque, possono essere molto utili, l'obiettivo è quello d'integrare il loro uso nella vita di tutti i giorni in maniera tale da esserne arricchiti e non condizionati."¹⁸⁴ Ciò che è necessario fare è prima di tutto aiutare il paziente a raggiungere un equilibrio più stabile nella sua vita, prevedendo un uso di Internet moderato e all'interno di un contesto fatto di rapporti sani, di interessi, di consapevolezza emotiva e di attività differenziate.

In Italia, la dipendenza patologica da Internet (IAD) non è stata riconosciuta ancora dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN), anche se è possibile trovare diversi centri per il trattamento di tale fenomeno. Ad esempio, possiamo trovare attivi i cosiddetti SerT (Servizi per le tossicodipendenze) delle aziende Usl, ovvero enti privati che gestiscono strutture volte al trattamento delle dipendenze, la maggior parte riuniti sotto il coordinamento degli enti locali.¹⁸⁵ In Italia si possono contare ben cinquecento SerT, ciascuno dei quali è presente in ogni Distretto Sanitario, anche se non tutti i SerT riescono a offrire un trattamento clinico in quanto manca ancora una normativa specifica relativa a tale patologia.¹⁸⁶ In Emilia-Romagna, possiamo trovare SerT in sedi come quelle di Bologna, di Ravenna e di Parma, in grado di garantire trattamenti di disintossicazione, sostegno educativo e sociale, supporto psicologico, assicurando anche l'inserimento in strutture residenziali con percorsi riabilitativi; in particolare, la responsabile del SerT di Ravenna, Deanna Olivoni, ha dichiarato che negli ultimi due anni sono stati trattati una decina di casi di persone affette da dipendenza da Internet: "Abbiamo avuto casi di questo tipo in tutta la provincia, nelle nostre tre sedi di Ravenna, Faenza e Lugo. [...] Non possiamo parlare di emergenza per quanto riguarda questi casi, perché si tratta comunque di una piccola fetta rispetto agli altri tipi di dipendenza di cui ci occupiamo. È davvero una minoranza ma di fatto esiste, e si è fatta largo negli ultimi anni."¹⁸⁷

Effettuando una ricerca online, ho potuto constatare come, accanto ai Servizi per le tossicodipendenze, si possano contare quasi una ventina di centri che trattano tale dipendenza. Centri che sono dislocati in tutta Italia, ma che si concentrano in particolar modo nelle grandi città, come Roma, Milano e Torino. Ad esempio, a Roma sono presenti cinque centri, tra cui l'Ambulatorio sulla

¹⁸⁴ <http://www.giuliacheccuccipsicologo.it/cms/articoli/una-fuga-dalla-realta/>

¹⁸⁵ <http://salute.regione.emilia-romagna.it/dipendenze-patologiche/servizi-per-dipendenze-patologiche>

¹⁸⁶ <http://www.ansa.it/legalita/static/sert.shtml>

¹⁸⁷ <http://www.ilrestodelcarlino.it/ravenna/cronaca/dipendenza-da-internet-1.2922869>

Dipendenza da Internet fondato nel 2009 e diretto da Federico Tonioni, poi diventato nel 2016 Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da Web, presso il Policlinico Gemelli. Altri importanti centri che operano a livello nazionale sono a Roma.¹⁸⁸ Mentre a Milano ne possiamo contare tre, tra cui “Il Minotauro” che fa parte dell’AGIPPsA (Associazione dei Gruppi Italiani di Psicoterapia Psicoanalitica dell’Adolescenza).¹⁸⁹ La presenza di tutte queste cliniche, gestite solamente da psicologi e psicoterapeuti, è assai rilevante in quanto testimoniano come tale fenomeno sia reale e diffuso nel paese. Generalmente, l’attività clinica si costituisce di una prima fase di consultazione in cui si cerca di indagare come tale dipendenza si collochi nel quadro generale di sviluppo del paziente, attraverso colloqui e test. Dopodiché, verrà effettuata la presa in carico attuata tramite psicoterapia per i pazienti e percorsi di sostegno per i familiari con anche laboratori di rieducazione all’uso di Internet. Alcuni centri adottano strategie psicoterapeutiche che mirano a risolvere alcuni aspetti legati all’uso contemporaneo di Internet, tra cui il senso di ansia.

Il Centro Moses di Milano attua per esempio la cosiddetta “esposizione enterocettiva”, attraverso la quale si porta il paziente a confrontarsi con quegli stimoli che generano l’ansia. In che cosa consiste tale tecnica? Tramite esercizi mirati, il terapeuta porta il paziente a sperimentare sensazioni corporee analoghe a quelle che si scatenano in maniera spontanea in caso di ansia. Dunque, nel caso del soggetto che avverte un profondo senso di ansia quando si separa dal proprio smartphone, lo psicoterapeuta può indurre nel paziente tale sensazione separandolo dal dispositivo in modo graduale, aumentando il tempo di separazione. In questo modo, che ricorda alcune forme di terapia per curare la dipendenza da droghe, si cerca di insegnare al paziente a non percepire come drammatici i temuti sintomi, ma a reagire in maniera adeguata.¹⁹⁰ Un altro centro, l’Istituto Beck di Roma, attua interventi per regolare l’uso incontrollato del Web, prendendo come modello la Terapia Cognitivo Comportamentale di Kimberly Young. Secondo tale modello, un uso settimanale di quasi quaranta ore verrà ridotto a venti ore, durante le quali il paziente organizzerà le proprie attività, in modo da esercitare un controllo sull’impulso di navigare online. Un’altra tecnica adottata da tale centro nella regolazione dell’utilizzo di Internet è la cosiddetta “pratica dell’opposto”, in modo da aiutare il paziente ad abbandonare le abitudini virtuali, rompendo la routine quotidiana. Ad esempio, se al mattino il paziente è solito connettersi alla Rete, il terapeuta può proporre di sostituire tale attività con un’altra (leggere un giornale, farsi la doccia, fare una passeggiata). Se il paziente utilizza Internet

¹⁸⁸ <http://www.federicotonioni.it/>

¹⁸⁹ <https://minotauro.it/chi-siamo/>

¹⁹⁰ <http://www.centromoses.it/psicologia-clinica/tecniche-utilizzate/lesposizione-enterocettiva-nellattacco-di-panico/>

durante la settimana, gli può essere proposto di utilizzarlo solo nel weekend, o ancora se la persona dipendente si connette alla Rete in un certo punto di casa sua, gli può essere suggerito di cambiare posizione al computer.¹⁹¹

Nella mia attività di ricerca ho avuto la possibilità di prendere contatto con il Centro Dedalus di Jonas, un centro di clinica psicoanalitica a Bologna, nata nel 2008 e composta dalle psicologhe e psicoterapeute Arianna Marfisa Bellini, Doriana Di Dio e Claudia Rubini, le quali si occupano di trattare, tra i diversi sintomi di disagio adolescenziale, anche quello della dipendenza da Internet.¹⁹²

Il centro attua interventi terapeutici differenti rispetto a quelle viste fino ad ora. L'obiettivo sarà quello di far emergere una domanda nel paziente, ovvero indagare le cause che lo hanno portato a sviluppare tale dipendenza, e comprendere quali altri problemi sono presenti nella sua vita. Difatti, non si risolve niente riducendo il numero di ore o separando il paziente dal proprio smartphone, ma è indispensabile capire cosa fa stare male il paziente. In questo modo, si cerca di rendere consapevole il paziente della propria dipendenza. Attraverso colloqui preliminari di consulenza e successivamente percorsi terapeutici individuali o di gruppo, il soggetto sarà in grado di elaborare le cause del proprio disagio, potendo creare così nuove modalità per reimpostare il proprio approccio alla vita assieme ai rapporti fondamentali che la caratterizzano in maniera gratificante. Durante il percorso psicoterapeutico, il paziente verrà aiutato a recuperare in modo graduale la capacità di provare gratificazione e piacere dalle normali esperienze di vita in maniera non compulsiva, e facendo in modo che il paziente possa entrare e uscire dalla Rete senza rimanervi intrappolato. Sarà il paziente a scegliere quali obiettivi darsi per ridurre l'uso di Internet, riacquistando il controllo e l'equilibrio nella sua vita. Tuttavia, all'inizio chi chiede aiuto non è l'Internet dipendente, bensì chi gli sta intorno. Negare il problema è assai ricorrente in chi ha sviluppato la dipendenza: si pensa che sia impossibile diventare dipendenti verso un qualcosa che non viene ingerito, dunque il problema viene negato. A tal proposito, parlando con le psicologhe del Centro Dedalus mi è stata chiarita una differenza importante tra sintomo e dipendenza. Mentre il sintomo è qualcosa che viene definito "egodistonico" in quanto mette in discussione il soggetto facendolo soffrire (come può essere ad esempio un attacco di panico, dunque un qualcosa di insopportabile per cui il soggetto chiede aiuto allo psicoterapeuta); la dipendenza invece non fa soffrire il soggetto, ma anzi viene percepita come la soluzione ai suoi problemi (in questo caso si parlerà di "egosintonico"). Ciò spiega il motivo per cui a chiedere aiuto ai centri di disintossicazione da Internet siano principalmente i familiari. Sarà dunque importante avviare un

¹⁹¹ <https://www.istitutobeck.com/psicoterapia-dipendenza-internet/il-trattamento-della-dipendenza-da-internet>

¹⁹² <http://www.dedalusbologna.it/>

periodo di “avvicinamento” cauto e rispettoso verso il paziente prima di accedere al trattamento, poiché negando di avere una dipendenza il soggetto molto spesso rifiuta la terapia. Per avviare il trattamento alla dipendenza da Internet è necessario che la persona sia arrivata, molto spesso su insistente e ripetuta sollecitazione dei familiari, a comprendere la problematicità del suo comportamento e delle conseguenze negative sulla sua vita e di quella dei suoi cari. Nel soggetto dovrà nascere un’adeguata motivazione che costituisce il primo passo verso l’instaurarsi di una relazione terapeutica che può contemplare l’uso di tecniche cognitivo-comportamentali, o anche l’utilizzo di psicofarmaci da adoperare in sinergia con il trattamento.

Oltre al centro Dedalus, ho avuto modo anche di intervistare il Professor Tonino Cantelmi, psicologo e psichiatra che nel 2000 ha fondato l’Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale (ITCI) a Roma.¹⁹³ Tra le attività cliniche proposte dall’Istituto spicca il CEDIS, centro per la ricerca e per il trattamento delle dipendenze comportamentali (tra cui la dipendenza da Internet). In tale centro viene proposto un periodo di “immersione” nella terapia della durata di tre settimane e un successivo percorso di appuntamenti mensili. La terapia è basata su diverse attività volte a correggere i deficit meta-cognitivi del paziente attraverso la psicoterapia cognitiva e attraverso un particolare metodo, quello dei “12 passi”, già utilizzato nel caso degli Alcolisti Anonimi. Tale metodo vede la dipendenza come vera e propria malattia sia dal punto di vista fisico, mentale e spirituale, che deve essere risolta portando il paziente verso l’astinenza totale con l’aiuto di programmi di recupero e con la partecipazione a gruppi di riabilitazione. In cosa consistono questi dodici passi? Ciascuno di essi consiste in un *mantra* che il paziente dovrà ripetere fino a raggiungere consapevolezza del proprio problema e riuscendo a esercitare un controllo sulla dipendenza. Come riporta il sito dell’ITCI (l’Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale), il paziente dovrà ammettere e riconoscere la propria impotenza fin dal primo passo, il quale cita: “Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla dipendenza e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.”¹⁹⁴ Ogni passo induce il paziente a intraprendere un percorso di meditazione e di preghiera, e portandolo a riscoprire il rapporto con la fede: “Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con un Potere più grande di noi, chiedendo solo di conoscere la Sua volontà per noi e di avere la forza di metterla in atto.” Nell’ultimo dei dodici passi, il paziente riconoscerà di aver raggiunto un vero e proprio risveglio spirituale, promettendosi di seguire i principi imparati in ogni ambito della sua vita: “Avendo ottenuto per mezzo di questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio

¹⁹³ <http://www.itci.it/attivitagrave.html>

¹⁹⁴ <http://www.itci.it/progetto-nuove-dipendenze.html>

ad altre persone dipendenti e di praticare questi principi in tutti i campi della nostra vita.”¹⁹⁵ In questo modo, colui che condivide la propria esperienza di dipendenza può aiutare le altre persone ad affrontare le proprie insicurezze, come in altri tipi di tossicodipendenza. In aggiunta a questi trattamenti, è possibile trovare gruppi di sostegno online, che consistono in forum dove chiunque può chiedere e trovare aiuto. Attuando una ricerca online, ho potuto trovare una decina di questi spazi online, in cui gli utenti hanno la possibilità di confrontarsi e di condividere la propria esperienza da Internet dipendente, cercando consigli per risolvere i propri problemi. Valutando le diverse testimonianze reperite online da tali forum, mi sono resa conto di alcuni elementi già emersi durante le interviste che ho condotto, come ad esempio la natura ambivalente di Internet. Tra questi forum, quello più ricco di materiale è stato nienteansia.it, un sito di psicologia in cui vengono affrontati legati ad ansia e a stress. Analizzando cinquanta messaggi lasciati dagli utenti su tale forum, in quarantuno interventi è emersa una percezione ambivalente di Internet, considerato da diciotto utenti come mezzo positivo e utile per godere di una certa approvazione, per trovare un rifugio e un sostegno emotivi, e per ampliare la propria cerchia di amicizie: “Il motivo per cui passo molto tempo su internet è che qui [...], oltre all’approvazione di un gruppo di amici e amiche online, ho trovato varie relazioni, l’ultima delle quali anche attualmente in corso”.¹⁹⁶

Navigare online permette di provare sensazioni positive che fanno dimenticare lo stress della quotidianità: “Se sto connesso mi sento meglio e mi sento pronto per affrontare lo stress di tutta la settimana”, riferisce un altro utente.¹⁹⁷ Dunque, connettersi a Internet diventa indispensabile per chi vuole sfogarsi dalle proprie frustrazioni e fuggire dai propri problemi, e l’idea che la Rete possa scomparire da un giorno all’altro provoca nel soggetto dipendente uno stato di vero terrore. Risulta così impossibile concepire un’umanità che non sia connessa alla Rete: “Per me internet non è solo un lavoro, ma anche uno sfogo. Comunque è a tutti gli effetti una dipendenza, nel mio caso. Pensando all’eventualità che la rete venga cancellata da un giorno all’altro, mi sento perso e impaurito.”¹⁹⁸ Leggendo i commenti circa la dipendenza da Internet in altri due forum, è emerso anche un certo apprezzamento verso l’appetibilità cognitiva che può essere sperimentata nel cyberspazio. Su Internet si può fare e trovare ciò che più si desidera, e si resta connessi il più tempo possibile per non affrontare gli impicci della vita reale, come scrive un utente tra i commenti di punto-informatico.it: “In internet c’è tutto... parli con chi vuoi.. se lo vuoi... ti istruisci [...] poi spegni il pc e ti trovi nella vita reale

¹⁹⁵ <http://www.itci.it/progetto-nuove-dipendenze.html>

¹⁹⁶ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/la-mia-droga-si-chiama-internet/44681#post690313>

¹⁹⁷ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/la-mia-droga-si-chiama-internet/44681#post690313>

¹⁹⁸ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/dipendenza-dal-pc/3514/page3>

dove non puoi cliccare la x in alto a destra ed eliminare i problemi.”¹⁹⁹ Quindi, risulta inaccettabile privarsi di quelle opportunità di cui il soggetto beneficia, come riporta un altro utente su forumsalute.it: “Nel momento in cui mi sono resa conto che il mondo di Internet ‘mi fa stare bene’, mi consente di dialogare quotidianamente con una rosa di persone con cui mi sento a mio agio, ecc... non vedo perché mai, dovrei fare violenza su me stessa, diminuendo drasticamente il numero di ore di navigazione!”.²⁰⁰

Tuttavia, su nienteansia.it gli utenti definiscono Internet, in ventitré commenti su cinquanta, come una droga che porta a scoppi di ira e di ansia se assente, a una perdita di tempo e della propria libertà, e a un peggioramento delle relazioni interpersonali. Come racconta una utente: “Ciao, anche io sono dipendente da internet e pc...non faccio più niente, al mattino appena mi sveglio accendo pc e così fino a tarda sera...sto distruggendo il rapporto con mio marito non faccio più le faccende domestiche...che tristezza.”²⁰¹; oppure un altro confida che: “Io voglio diminuire sensibilmente l’orario che ci passo davanti per migliorare la mia vita. Perché, credetemi, è tutta una catena ed internet non cura i mali, ma li amplifica e ti rende schiavo di un sistema.”²⁰² Un ultimo punto in comune tra gli interventi su questi siti online e le interviste da me condotte è la tendenza a porre una distinzione netta fra vita reale e vita virtuale: in ventidue commenti su cinquanta, gli utenti hanno manifestato tale tendenza. Si tende a tracciare un confine piuttosto rigido e ben marcato tra reale e virtuale, trovando in quest’ultimo lo spazio migliore in cui costruirsi una socialità soddisfacente e una solida approvazione: “Viste le premesse di vita sociale non perfetta, ho trovato un rapido sfogo su alcuni forum internet, dove sono riuscito a diventare, se non proprio la ‘star’ della situazione, sicuramente uno tra quelli più popolari, moltissimi mi scrivono e cercano, parliamo di tutto [...], insomma per me è difficile rinunciare al virtuale per il reale, visto che il primo è nettamente migliore del secondo per me.”²⁰³

Il soggetto si trova ad apprezzare così tanto l’ambiente e la vita virtuali che arriva a reputarle migliori di quelli reali, perché nelle interazioni online è possibile confrontarsi e parlare con persone che condividono gli stessi interessi. La vita virtuale diventa un’oasi in cui ci si sente liberi di parlare di

¹⁹⁹ http://punto-informatico.it/1806250_2/PI/News/dipendenza-internet-chi-semplifica-sbaglia.aspx?c=3&o=0&ct=0#p1808412

²⁰⁰ https://www.forumsalute.it/community/forum_58_psicologia_e_psicoterapie/thrd_127692_dipendenza_da_internet_2.html

²⁰¹ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/dipendenza-internet-cause/29531#post515628>

²⁰² <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/dipendenza-da-internet-mi-sta-massacrando/22958>

²⁰³ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/la-mia-droga-si-chiama-internet/44681#post690313>

ciò che si vuole, consapevoli di relazionarsi con persone che condividono lo stesso punto di vista: “Nei forum di videogiochi alla fine si trova la gente migliore. Anche io mi son sempre trovato bene. Non perché si parli di videogiochi.. non solo. A volte leggo discussioni anche con argomenti impegnati.. e.. cavoli!.. sembra ci si capisca”, scrive un altro utente. Ciononostante, la libertà sperimentata nel mondo virtuale si rivela essere solo un’illusione, arrivando a trasformarsi in uno stato di dipendenza verso le emozioni e le esperienze provate online: “Internet può anche diventare una schiavitù. Non poterne fare più a meno e rinunciare alla vita reale in funzione di quella virtuale non è sinonimo di libertà, ahimè.”²⁰⁴ Anche Elena Brescacin, ragazza classe 1980 non vedente che nella vita fa la *Web Developer*, ossia la sviluppatrice web, è arrivata a una conclusione simile. In un articolo pubblicato nel 2010 su varesenews.it, Elena racconta di aver conosciuto Internet, apprezzandolo per la libertà e l’autonomia che esso garantiva: “Ma di questo concetto di libertà talvolta si abusa talmente tanto, che alla fine si arriva a crearsi una prigione da cui uscire è molto difficile, ma assolutamente non impossibile.” Elena ha iniziato a sviluppare una dipendenza patologica da Internet in seguito a un lutto avvenuto durante la sua pre-adolescenza, trovando in Internet un salvagente su cui aggrapparsi ed essere la versione migliore di se stessa. Iniziò a preferire la vita online rispetto a quella reale segnata da dolore e difficoltà affettive, arrivando a sentirsi quasi un “ostaggio”: “Ero arrivata a credere di essere ostaggio della mia vita, intendendo quella reale, invece alla fine ero soltanto ostaggio di me stessa perché ero entrata in un meccanismo da cui difficilmente riuscivo ad uscire.” Ad un certo punto, Elena capì grazie al sostegno dei suoi familiari che stava correndo il rischio di perdere gli affetti “reali”, quelli che lei definisce “veri e duraturi”. Da questa presa di coscienza, Elena è riuscita a prendere consapevolezza della sua condizione di dipendenza patologica, e riuscendo a risollevarsi.

Sono caduta nel tunnel della *Internet Addiction Disorder*, perché non la conoscevo. Perché pensavo di esserne invulnerabile, che fosse una cosa che riguardava solo i giocatori incalliti o i frequentatori di siti a sfondo sessuale, che ci volessero ore ed ore su Internet e soprattutto che quando ho trovato lavoro la condizione di disagio se ne andasse da sola ed invece niente di tutto questo, anzi, a me è bastato davvero poco per farmi condizionare anche se è servito altrettanto poco per trovare la consapevolezza di poterne uscire perché, per fortuna, ho avuto delle persone accanto che sono state in grado di farmi alzare la guardia ma ero arrivata davvero

²⁰⁴ <http://www.nienteansia.it/forum/abuso-e-dipendenza/dipendenza-dal-pc/3514/page3>

a un passo dal perdere, a vantaggio di quelli virtuali, i rapporti reali che mi sono costruita con il tempo.²⁰⁵

Nell'ultimo capitolo si è voluto analizzare il fenomeno della dipendenza da Internet da un punto di vista sociale, focalizzandosi sul legame che la società ha instaurato con la connettività. Da tale analisi è emerso un processo di patologizzazione progressiva del rapporto con Internet che coinvolge l'intera collettività, e che in alcune persone rimane in uno stadio latente, mentre in altre persone si trasforma in dipendenza patologica. Dalle interviste da me condotte si è delineata una tendenza a sminuire il proprio rapporto con la connettività o a negarlo totalmente, facendo sorgere una visione ambivalente della dipendenza stessa: una negativa, quella patologica, e una positiva, quella necessaria allo stile di vita sempre connesso. È stata poi definita la natura della dipendenza patologica, ovvero una tipo di dipendenza comportamentale che non contempla l'assunzione di sostanze stupefacenti bensì il bisogno irrefrenabile, ossessivo e compulsivo di accedere e navigare in Rete. Nonostante ciò, è assai ricorrente associare Internet a una droga e in effetti le conseguenze dell'uso eccessivo di Internet sui soggetti a livello fisiologico sono simili a quelle provocate dalle sostanze stupefacenti, con l'insorgere di una vera e propria sindrome di astinenza, con un aumento di battiti e pressione sanguinea. Non ancora riconosciuta ufficialmente come disturbo nel DSM V, il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali utilizzato da psichiatri, medici e psicologi di tutto il mondo, la dipendenza patologica da Internet può essere trattata in centri di disintossicazione attraverso percorsi di psicoterapia con l'obiettivo di riconoscere e di risolvere le problematiche che hanno spinto il paziente a sviluppare tale dipendenza.

²⁰⁵ <http://www.varesenews.it/2010/01/la-storia-di-elena-io-internet-dipendente/162241/>

Conclusione

Il fenomeno della dipendenza patologica da Internet viene ritenuto di competenza di psicologi e psicoterapeuti. Tuttavia, nella conclusione di questo lavoro si vuole cercare di comprendere quale possa essere il contributo dell'antropologia nell'affrontare il fenomeno, puntando l'attenzione sugli aspetti sociali. L'approccio teorico e metodologico che ho adoperato si differenzia fortemente da quello usato dagli psicologi e psicoterapeuti. Una differenza importante sta nel fatto che il fenomeno della dipendenza da Internet viene qui visto come fenomeno sociale e non individuale. Questa differenza di approccio ho potuto notarla durante il colloquio che ho svolto con le psicologhe del Centro Dedalus di Bologna, centro che ho presentato nell'ultimo capitolo. Quando ho domandato loro se fosse possibile parlare della dipendenza da Internet come di un fenomeno socialmente diffuso e se fosse possibile individuare regolarità sociali, ho avvertito una sorta di incomprendimento, come se non avessero capito il fine di quella domanda. Dopo qualche tentennamento, le psicologhe mi hanno dato la loro risposta, e da quella ho compreso che la loro incomprendimento proveniva da una differenza teorica e metodologica nell'affrontare il fenomeno. Le psicologhe mi hanno riferito di interessarsi solo al caso specifico: il singolo paziente che presenta una dipendenza patologica dovrà essere trattato e curato esaminando la sua vita e i rapporti che ha con i propri familiari, cercando così di trovare la soluzione psicoterapeutica più adatta al paziente stesso. Un approccio che ho ritrovato consultando i siti online di diversi centri di disintossicazione da Internet.

Ad esempio, nel sito dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, il Professor Tonino Cantelmi precisa come al centro dell'Approccio Cognitivo Interpersonale ci sia: "La Persona quale somma delle proprie esperienze emozionali e relazionali", proponendo diversi tipi di psicoterapia: da quelle individuali a quelle familiari e di coppia.²⁰⁶ Anche nel sito del centro "Il Minotauro" di Milano, la dipendenza patologica da Internet viene ricollegata a una condizione di sofferenza del paziente: "La presenza di una sofferenza psichica e di un disagio evolutivo preesistente costituiscono le condizioni attraverso le quali possono svilupparsi condotte disfunzionali nel rapporto con la rete."²⁰⁷ L'obiettivo della psicoanalisi e della psicoterapia sarà quello di lavorare sia sull'interiorità del paziente sia sui legami che il paziente ha con il proprio nucleo familiare, e questo approccio l'ho potuto riscontrare anche nella letteratura di psicologia clinica. Da Young (2000) a Lucchini (2011) e da Lavenia (2012) a Pani (2006), tutti questi autori fanno risalire la dipendenza patologica da Internet a problemi che il paziente ha a livello relazionale e familiare: "I soggetti più a rischio per lo sviluppo della IAD sono

²⁰⁶ <http://www.itci.it/attivitagrave.html>

²⁰⁷ <https://minotauro.it/che-cosa-facciamo/consultazione-e-psicoterapia/aree-di-intervento-clinico/dipendenze-tecnologiche/>

compresi fra i 15 e i 40 anni, con difficoltà comunicative legate a problemi psicologici, psichiatrici, emarginazione, problemi familiari e relazionali” (Lucchini, 2011, p.40). Tali problemi verranno risolti proprio attraverso percorsi individuali o di gruppo, in cui possono essere direttamente coinvolti i parenti. L’attenzione dell’antropologia non si focalizza sui legami particolarmente intensi a livello emotivo di cui parlano gli psicologi, i quali chiamano in causa i genitori e i familiari del paziente: l’antropologia si focalizza su legami sociali diffusi. Questa si rivela essere una importante differenza tra l’approccio antropologico e quello psicologico: osservare il fenomeno della dipendenza da Internet non come fenomeno che nasce da una condizione problematica del soggetto, bensì un fenomeno di portata ben più ampia; un vero e proprio “malessere sociale” come scrive Anna Civita (2014), che si sviluppa a livello sociale e che sembra colpire innanzitutto i più giovani.

In questo lavoro finale, l’approccio antropologico si caratterizza per un’attenzione verso i legami sociali, ma cos’è un “legame”? Un legame è: “Una struttura che unisce due o più parti separate appartenenti ad insiemi simili (due o più persone, due o più molecole) o diversi (una persona ed una sostanza, uno strumento e la cultura che ne fa uso, eccetera). Questa struttura fa riferimento sempre a delle forme energetiche e alla loro relazione nello spazio e nel tempo.”²⁰⁸ Il legame si rivela essere un contratto tra esseri umani o tra esseri umani e oggetti, in seguito a un avvicinamento e ad una sperimentazione reciproca che portano alla nascita di un rapporto funzionale in base alle condizioni di base delle parti. Nel caso di legame tra esseri umani, è lo status (condizione di potere che deriva dalla posizione del soggetto all’interno del gruppo sociale) a essere la condizione di base: in base a esso verranno stabiliti legami con diverse figure, le quali contratteranno la propria partecipazione con il ruolo, ovvero l’insieme delle azioni e dei compiti concessi o vietati che provengono da un certo status. Seguiranno fasi di negoziazione, avvicinamento e sperimentazione atte a stabilire dei primi contatti tra le parti.

Ciò avviene anche nel caso di legami tra esseri umani e oggetti. Difatti, non è solo l’uomo a studiare una certa sostanza o un certo oggetto, ma anche quest’ultimo “studierà” l’uomo, entrando a far parte della sua quotidianità e innescando effetti quali assuefazione e astinenza. Tuttavia, il legame stabilito tra le parti può subire una pesante variazione, trasformando il rapporto di equilibrio in un rapporto di necessità patologica. Ciò significa che nel rapporto tra le parti è avvenuta un’alterazione negativa sull’autonomia e sulla libertà di una delle due parti, sfociando in una vera e propria dipendenza, la quale è in grado di corrompere e variare il legame che unisce le due parti. Nel fenomeno da me analizzato, il legame sociale tra esseri umani e connettività sembra aver subito una alterazione di questo tipo. La collettività non può più fare a meno della connessione e in assenza di quest’ultima

²⁰⁸ <http://www.rivistaplexus.eu/index.php/plexus/article/viewFile/18/13>

sorgeranno stati emotivi alterati, con ansia, agitazione e disagio. Se un legame necessita di equilibrio, di sostegno, di sicurezza e di coesione tra le parti, nel caso del legame con la connettività si riscontra una rottura di tale equilibrio. Una rottura che si manifesta con la necessità di rimanere sempre connessi all'interno di una comunicazione costante e perenne, la quale permette al soggetto di essere reperibile in ogni momento e mai solo. La rottura dell'equilibrio si manifesta anche nell'attaccamento fisico al dispositivo connesso, che, come si è potuto notare, subisce una importante trasformazione ontologica diventando fulcro della socialità del soggetto. Ciò porta il soggetto a stabilire un forte legame con il dispositivo, prendendosene cura in modo da evitare di rimanere senza la connessione garantita da quel dispositivo.

Inoltre, i fenomeni di dipendenza sono stati oggetto di analisi da parte dell'antropologia, come fatto ad esempio da Lenzi Grillini (2016) sul gioco d'azzardo patologico. Nella sua ricerca, Lenzi Grillini ha analizzato il gioco d'azzardo patologico analizzando significati e valori che si attivano in un contesto di gioco culturalmente e socialmente determinato. Il gioco d'azzardo patologico non viene così ridotto alla sua mera dimensione biologica o agli aspetti comportamentali dei singoli soggetti, bensì viene esaminato attraverso le percezioni e le motivazioni dei giocatori, il loro "punto di vista", e attraverso i significati socio-culturali attribuiti al gioco.²⁰⁹ Citando Durkheim (1969), Lenzi Grillini interpreta il fenomeno del gioco d'azzardo patologico proprio come "fatto sociale", che non può essere spiegato facendo riferimento al singolo caso specifico, poiché l'origine di tale fenomeno è di natura sociale, coinvolgendo l'intera collettività. Allora, può avere senso un apporto antropologico anche allo studio della dipendenza da Internet, la quale si sta sempre più delineando come fenomeno socialmente diffuso. Ha senso indagare, come ho fatto in questa tesi, sulle percezioni di coloro che vivono in una comunicazione perenne e che hanno con la connettività un legame di ambivalenza e di dipendenza, come ha senso indagare sui significati socio-culturali che la collettività attribuisce alla connettività e ai suoi dispositivi nonché a dove individua un uso considerato "normale" e uno "patologico". A livello culturale, la ricerca antropologica non sarà interessata a comprendere se il singolo individuo ha sviluppato una dipendenza patologica da Internet o no, ma sarà interessata a comprendere quanto la relazione con la connessione e quanto una certa modalità di utilizzo di Internet siano potenzialmente patologici in una dimensione sociale piuttosto che individuale.

Come già ribadito inizialmente, l'approccio a tale fenomeno è prevalentemente psicologico, ed è giusto che nelle patologie ci sia un approccio psichiatrico e psicoterapeutico. Tuttavia, noi antropologi possiamo affiancare a tale approccio un'analisi sociale di ciò che genera le patologie individuali, ovvero possiamo far comprendere l'importanza e la valorizzazione che i soggetti attribuiscono

²⁰⁹ <http://www.insostanza.it/wp-content/uploads/2014/10/Studio.pdf>

normalmente a quel fenomeno. In questa analisi, si vuole anche mettere in discussione l'esistenza di una linea netta di demarcazione che separa una dipendenza patologica che colpisce solo certe persone dal resto della collettività che rimane immune. Da un lato, l'antropologia sostiene che i comportamenti ritenuti patologici siano comprensibili solo all'interno delle dinamiche sociali e culturali che li producono e non siano comprensibili esclusivamente come destino individuale; dall'altro essa ritiene che tutte le classificazioni, nel nostro caso la distinzione tra uso della connessione normale e patologica, siano culturalmente costruite e quindi arbitrarie. Ha quindi senso osservare la dipendenza in ottica sociale. Quello che si sta attuando è un processo di progressiva patologizzazione dell'uso della connessione: è il complesso sociale che si sta ammalando e che sta sviluppando una dipendenza sempre più marcata dalla connessione. Questo processo emerge dall'auto-percezione e tutte le mie interviste sono state un modo per sondare come le persone si vivono in questo nuovo rapporto. In questo modo, sono arrivata alla consapevolezza che si tratta di un legame ambivalente, il quale da un lato genera stati di ansia e di disagio, dall'altro permette alle persone di reperire attraverso la connessione quelle risorse da cui non sono disposte a rinunciarvi. Tra le risorse che possono essere reperite tramite questi mezzi troviamo la socialità.

Come abbiamo visto in precedenza siamo di fronte a una socialità che rispetto al passato possiede il carattere inedito della dell'immediatezza e della perennità, divenuti nel giro di poco più di un decennio, tratti caratteristici di come vengono vissute le relazioni contemporanee: una socialità che richiede e garantisce risposte immediate, e per fare ciò sono indispensabili strumenti, come lo smartphone, perennemente connessi. Un fatto che ha trovato conferma anche all'interno del mio campione: su venticinque persone, ventuno hanno ammesso di non disattivare quasi mai la connessione Internet durante il giorno, mentre altri dieci hanno riferito di non spegnerla nemmeno durante la notte. I motivi per cui si tiene attiva la connessione anche durante le ore notturne sono da ricondurre al desiderio di essere reperibile costantemente, di essere pronti a rispondere a qualsiasi emergenza, come mi conferma Barbara: "Io non tenevo mai il cellulare acceso di notte. Adesso è una sorta di... Non so perché lo tengo acceso sempre. È qualcosa che è scattato dentro di me, la paura che succeda qualcosa. È per quello che lo tengo sempre acceso, e se mai se sono fuori e sento il suono, lo guardo, e se sono i miei figli rispondo."²¹⁰ Dunque, l'attenzione antropologica si focalizzerà non sull'utilizzo personale di Internet e dei suoi dispositivi, bensì sull'importanza che tale mezzo ha nei processi di socializzazione, ovvero l'importanza di essere muniti di una connessione perenne per essere accettati socialmente oggi. Come si è già potuto notare nel primo capitolo, quasi metà del campione intervistato (dodici su venticinque) ha ammesso di aver acquistato un dispositivo come lo

²¹⁰ Barbara, impiegata amministrativa, 52 anni.

smartphone per adeguarsi allo stile di vita sempre connesso, per essere uguale agli altri e per sentirsi accettato. Una pressione che ricordo di aver provato due volte dopo aver rivelato durante l'intervista di non essere in possesso di un dispositivo come lo smartphone e dei suoi servizi che permettono una comunicazione senza fine, come WhatsApp. La prima volta l'ho sperimentata parlando con Monica, che non ritiene possibile l'esistenza di persone senza smartphone e senza WhatsApp: "Chi è che non usa WhatsApp? Solo tu non ce l'hai, solo tu manchi! Tu sei l'unica persona che conosco a non avere WhatsApp, davvero! [...] Tutti sono su WhatsApp."²¹¹ Allo stesso modo, Martina esclama incredula: "Wow! Ma per scelta tua? E il tuo moroso cosa ne pensa? Non c'è rimasto? Quando ce lo avrai dopo sarà una droga." Dopo queste parole di ammonimento, Martina esprime un concetto che abbiamo visto essere fondamentale della connettività, ovvero la sua ambivalenza: "Però è bello vivere così, senza smartphone, forse ti assapori di più le cose, capisci di più la loro importanza. [...] Tutti hanno in mano il telefono, forse lo fanno per sentirsi più accettati." Nonostante questa pressione che ho percepito, il mio obiettivo è stato quello di raccogliere l'auto-percezione degli eventi e la percezione sociale del fenomeno della dipendenza da Internet. Questo è un punto su cui l'antropologia può dare un contributo specifico per la comprensione del fenomeno. Comprendere il complesso dei fenomeni che avvengono attraverso la Rete e delle dinamiche sociali (reperibilità perenne; senso di accettazione sociale; creazione di identità) permetterà di capire la diffusione del processo di patologizzazione. Ciò che sostengo è che non si possono estrarre dal contesto socio-culturale i singoli casi patologici, poiché osservare unicamente il caso specifico rischia di non analizzare le cause sociali e culturali, e quindi di classificare il caso patologico ignorando tutto il resto. Voglio sottolineare l'importanza che un'analisi sociale e culturale può avere anche nella comprensione della patologia del singolo, la quale non può essere compresa se non si prende atto dell'ondata sociale e culturale che inizia a utilizzare questi dispositivi in maniera così intensa. Alcuni soggetti possono diventare effettivamente patologici dall'utilizzo di Internet, ma è l'intero complesso sociale che spinge quei soggetti fino a quel punto, attraverso la valorizzazione della connettività e dei suoi dispositivi: esiste un contesto socio-culturale che va in quella direzione. Se osserviamo la collettività e non il singolo si farà molta più fatica a scindere tra il caso patologico e quello non patologico. Quindi, le due discipline possono agire in maniera complementare con l'antropologia che descrive e analizza la connettività in termini di dinamiche di utilizzo, di motivazioni personali, di associazione con la costruzione dell'identità, di riconfigurazione delle relazioni (immediate e perennemente disponibili), di emergere di modalità comunicative, di scarti tra generazioni e la psicologia che individua come queste dinamiche generali si manifestano nei singoli soggetti, assumono forme particolarmente patologiche e progetta percorsi

²¹¹ Monica, promoter, 24 anni.

riabilitativi. Questo è il contributo che l'antropologia può dare alla comprensione del fenomeno, ovvero andare oltre all'analisi dei singoli casi clinici, e concentrarsi sul sostrato sociale e culturale, esaminando ciò che emerge da tale osservazione: una estrema valorizzazione dell'oggetto che porta a sviluppare una dipendenza dall'oggetto stesso, il quale, come si è sostenuto nel secondo capitolo, si trasforma da semplice mezzo a nuovo centro delle relazioni sociali e di una connessione perenne di cui non si riesce più a fare a meno. Se parte della socializzazione ordinaria del soggetto si trasferisce prevalentemente in rete attraverso un dispositivo tecnologico è chiaro che quel dispositivo diventi centrale e indispensabile, come emerge dalle parole di Alessandro P.: “Se io dovessi togliere WhatsApp mi chiedo come farei dopo a contattare la gente? Dovrei mandare messaggi o chiamare la gente, quindi un modo totalmente diverso che gli altri non fanno, quindi sarei solo io che fa questa cosa. Mi sentirei escluso in un certo modo. [...] Per come è impostata la mia cerchia relazionale la dimensione di WhatsApp è molto importante.”²¹² Tutto questo può spiegarci la patologia di alcuni casi che possono essere trattati a livello terapeutico, perché la patologia vista a livello clinico ha in realtà radici sociali. Per tutte le ragioni citate, l'antropologia è in grado allora di inserirsi in tale dibattito, proponendo un approccio teorico e metodologico differente da quello psicologico e psicoterapeutico in modo da raggiungere una comprensione più completa del fenomeno.

²¹² Alessandro P., studente, 25 anni.

Bibliografia

Appadurai A., *Il futuro come fatto culturale: saggi sulla condizione globale*, Milano, Raffaello Cortina, 2014.

Augé M., *Nonluoghi: introduzione a una antropologia della surmodernità*, Milano, Elèuthera, 2009.

Boni S., *Homo comfort: il superamento tecnologico della fatica e le sue conseguenze*, Milano, Elèuthera, 2014.

Bourdieu P., *Risposte. Per un'antropologia riflessiva*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992.

Capponcelli S., *Una etnografia della dipendenza: Una ricerca tra i giocatori d'azzardo patologici*, Edizioni Accademiche Italiane, 2017.

Castells M., *Galassia Internet*, Milano, Feltrinelli, 2002.

Castells M., *La nascita della società in rete*, Milano, Egea, 2008.

Civita A., *Un malessere sociale: la dipendenza da internet*, Milano, Angeli, 2014.

De Foucher L., *I pirati del cervello*, Roma, Internazionale, n.1239, pp.56-58, 2018.

Detti T., Lauricella G., *Le origini di Internet*, Milano, Bruno Mondadori, 2013.

Durkheim, É., *Le regole del metodo sociologico. Sociologia e filosofia*, Milano, Edizioni di comunità, 1969.

Gehlen A., *L'uomo nell'era della tecnica. Problemi socio-psicologici della civiltà industriale*, Roma, Armando, 2003.

Gehlen A., *Prospettive antropologiche. L'uomo alla scoperta di sé*, Bologna, Il Mulino, 2005.

Granovetter M., *La forza dei legami deboli e altri saggi*, Napoli, Liguori, 1998.

Ippolita, *La rete è libera e democratica (falso!)*, Bari, Laterza, 2014.

Lavenia G., *Internet e le sue dipendenze: dal coinvolgimento alla psicopatologia*, Milano, Angeli, 2012.

Lenzi Grillini F., *Un'etnografia del gioco d'azzardo: la ricerca antropologica e la pianificazione di progetti di prevenzione sulle dipendenze patologiche*, Bologna, Casa editrice Clueb, v. 2, n. 1., pp.89-102, 2016.

Lévy P., *Il virtuale*, Milano, Cortina, 1997.

Lucchini A., *Oltre l'eccesso: quando internet, shopping, sesso, sport, lavoro, gioco diventano dipendenza*, Milano, Angeli, 2011.

Mauss M., *La nozione di tecnica del corpo*, in Mauss M., *Teoria generale della magia e altri saggi*, Milano, Einaudi, pp.395-406, 1965.

Pani P., *Le dipendenze senza droghe: lo shopping compulsivo, internet e il gioco d'azzardo*, Milano, UTET, 2006.

Pariser E., *Il filtro: quello che Internet ci nasconde*, Milano, Il saggiatore, 2012.

Perrella R., Caviglia G., *Dipendenze da internet. Adolescenti e adulti*, Bologna, Maggioli Editore, 2014.

Petagine A., *Profili dell'umano: lineamenti di antropologia filosofica*, Milano, Angeli, 2007.

Rosa H., *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità*, Torino, Einaudi, 2015.

Tonioni F., *Psicopatologia web-mediata: dipendenza da Internet e nuovi fenomeni dissociativi*, Milano, Springer, 2013.

Turkle S., *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Torino, Codice edizioni, 2012.

Turkle S., *La vita sullo schermo. Nuove identità e relazioni sociali nell'epoca di Internet*, Milano, Apogeo, 1997.

Turkle, S., *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York, Penguin Random House, 2015.

Young K. S., *Presi nella rete: intossicazione e dipendenza da Internet*, Bologna, Calderini edagricole, 2000.

Young K., S., *Treatment Outcomes with Internet Addicts*, New York, *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 10, n. 5, pp. 671-679, 2007.

Sitografia

<https://www.lifewire.com/>
<https://www.statista.com/>
<https://www.corrierecomunicazioni.it/>
<https://it.wikipedia.org/>
<http://www.repubblica.it/>
<http://www.ansa.it/>
<http://www.engage.it/>
<http://www.treccani.it/vocabolario/>
<http://www.pewinternet.org>
<http://www.lastampa.it/>
<http://www.censis.it/>
<https://digitalreport.wearesocial.com/>
<http://www.businessinsider.com/>
<http://www.fastweb.it/>
<https://www.apple.com/>
<https://www.mapbox.com/>
<http://www.adnkronos.com/>
<http://www.centropagina.it/>
<https://ilsalvagente.it/>
<http://text-neck.com/>
<http://www.huffingtonpost.it/>
<https://issuu.com/>
<http://www.affaritaliani.it/>
<https://www.improntaunika.it/>
<http://www.thebluebirdkitchen.com/>
<https://www.skype.com/>
<https://www.ecodibergamo.it/>
<http://secondlife.com/>
<http://www.theuniversal.it/>
<http://www.azzurro.it/>
<http://www.iodonna.it/>
<https://lostudiodellopsicologo.it/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

<http://www.psicologasaramoruzzi.com/>
<http://docplayer.it/>
<http://www.toninocantelmi.it/>
<https://wearesocial.com/>
<http://www.ilsole24ore.com/>
<http://www.dedalusbologna.it/>
<http://www.globaladdiction.org/>
<http://www.giuliacheccuccipsicologo.it/>
<http://salute.regione.emilia-romagna.it/>
<http://www.ilrestodelcarlino.it/>
<http://www.federicotonioni.it/>
<https://minotauro.it/>
<http://www.centromoses.it/>
<https://www.istitutobeck.com/>
<http://www.itci.it/>
<http://www.nienteansia.it/>
<http://www.rivistaplexus.eu/>
<http://www.insostanza.it/>
<https://www.wired.it/>
<http://www.nielsen.com/>
<http://tg24.sky.it/>
<https://www.nytimes.com/>
<http://punto-informatico.it/>
<http://www.varesenews.it/>
<https://www.forumsalute.it/>

Sintesi

La società contemporanea ha inaugurato un nuovo stile di vita di cui la connettività è una componente imprescindibile. Questo ha innescato un processo di forte attaccamento alla connessione Internet e ai dispositivi che la supportano, portando le persone ad avvertire sentimenti di ansia e di disagio in assenza di essa. L'intento di tale elaborato sarà proprio quello di analizzare il legame sociale tra collettività e connettività. Ripercorrendo lo sviluppo dell'utilizzo di Internet dagli anni Duemila fino a oggi, si potrà notare come i tempi di connessione si siano protratti sempre di più e come si sia sviluppato un forte attaccamento al dispositivo che permette la connessione alla Rete. Un attaccamento che si associa alla cura costante del dispositivo e all'incapacità di separarsene: ciò porta a un importante cambiamento nello status ontologico dello smartphone, il quale da semplice mezzo si trasforma nel prezioso custode della nostra socialità. Altra tematica affrontata in questo elaborato sarà l'ambivalenza che caratterizza la connettività. Da una parte, essa viene apprezzata per la comunicazione garantita in maniera perenne e senza interruzioni con una velocità di risposta mai sperimentata prima, ma dall'altra parte essa viene accusata di provocare una perdita del contatto fisico e dell'interazione verbale. Infine, l'ultima tematica sarà la dipendenza da Internet la quale verrà studiata da un punto di vista più strettamente antropologico e sociale più che psicologico, lasciando spazio all'auto-percezione dei soggetti e ai percorsi dei centri di disintossicazione. Tale analisi verrà condotta facendo riferimento alla letteratura antropologica e a fonti di psicologia clinica, oltre che alle interviste da me condotte e all'utilizzo delle *Digital humanities*.