

Rosa Giuffrè - Giovanni Fasoli

Accadde
domani

Notte digi- tale?

Un viaggio
dentro
Nomophobia
Fomo
Vamping
Phubbing

Come sono cambiati gli stili di vita della generazione Z

Il tempo presente e il passato
sono forse presenti entrambi nel tempo futuro,
e il tempo futuro contiene il tempo passato.

T.S. Eliot

Accadde
domani

Alla mia mamma, al mio papi, ai miei ragazzi di Maccio
e alla mia nuova famiglia: la Fraternità

Rosa Maria

A tutti i ragazzi che, dalla notte digitale, stanno cercando
di affiorare alla luce del giorno: perché ci riescano

don Giovanni



DARIOFLACCOVIO



- ▶ entra su Instagram
- ▶ clicca sulla lente di ingrandimento
- ▶ clicca in alto a destra sul nametag
- ▶ inquadra questo nametag DF
- ▶ e seguici!

Rosa Giuffrè - Giovanni Fasoli

Accadde
domani

Notte digi- tale?

Un viaggio
dentro
Nomophobia
Fomo
Vamping
Phubbing

Come sono cambiati gli stili di vita della generazione Z

a cura di Rosa Giuffrè - Giovanni Fasoli
NOTTE DIGITALE?

ISBN 9788857915173

© 2022 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

Prima edizione: ottobre 2022



linktr.ee/DarioFlaccovioEditore

Progetto grafico copertina: Fada D'Anna - fadafull.com
Illustrazione di Clarissa Trianni - Illustration & Visual Development

Giuffrè, Rosa <1976->

Notte digitale? : come sono cambiati gli stili di vita della generazione Z / Rosa Giuffrè, Giovanni Fasoli. - Palermo : D. Flaccovio, 2022.

ISBN 978-88-579-1517-3

1. Adolescenti – Rapporti [con i] Genitori - Ruolo [delle] Comunità virtuali – 2020-2022.

306.874 CDD-23

SBN PAL0358471

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana “Alberto Bombace”

Nomi e marchi citati sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive case produttrici.

L'editore dichiara la propria disponibilità ad adempiere agli obblighi di legge nei confronti degli aventi diritto sulle opere riprodotte.

La fotocopiatura dei libri è un reato.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dall'editore.

Indice

1. Introduzione	pag.	7
1.1. Dall'iperconnessione all'eredità digitale post Covid	»	7
1.2. ...e noi: chi siamo?	»	12
1.3. Comprendere per agire: la struttura del testo	»	13
2. Nomophobia: il panico della non connessione	»	15
2.1. Smartphone: opportunità o minaccia?	»	15
2.2. Nomophobia: definizione e caratteristiche	»	20
2.3. Pensi di soffrire anche tu di nomophobia?	»	21
2.4. Quali sono gli effetti fisiologici nelle persone affette da nomophobia?	»	26
2.5. Quali sono gli effetti psicologici nelle persone che soffrono di nomophobia?	»	31
3. Il vamping: siamo uomini o guffi?	»	39
3.1. La società post tecnologica	»	39
3.2. Vamping: definizione e caratteristiche	»	47
3.3. Quali sono gli effetti fisiologici di chi soffre di vamping?	»	50
3.4. Effetti psicologici	»	58

4. Phubbing: l'assenza nella presenza	»	69
4.1. L'uomo si adatta, si evolve e si contamina con tecnologia e strumenti	»	69
4.2. Un fenomeno in evoluzione tutto da scoprire	»	73
4.3. Quali sono gli elementi che determinano questo fenomeno?	»	75
4.4. Aspetti antropologici	»	86
4.5. La necessità di relazione online e offline	»	99
4.6. Riconoscimento e misconoscimento	»	107
5. FOMO: la paura dell'esclusione	»	117
5.1. In quale contesto può svilupparsi la FOMO?	»	118
5.2. Quali sono le conseguenze sulla persona?	»	122
5.3. La crescita e la diminuzione dell'autostima	»	124
5.4. La FOMO e lo sviluppo di emozioni e attaccamenti	»	129
6. BONUS TRACK	»	139
6.1. La grande intelligenza – poco riconosciuta – nelle nuove generazioni	»	140
6.2. Permetteteci di sperimentare la nostra notte digitale nella nostra vita	»	142
Altri libri degli autori	»	145

1 Introduzione

1.1. Dall'iperconnessione all'eredità digitale post Covid

Il mondo dopo i primi mesi del 2020 è radicalmente cambiato: la pandemia di Covid-19 ha influenzato ogni aspetto della nostra vita e queste modifiche sono chiaramente evidenti anche nei comportamenti di adulti e ragazzi. In alcuni casi si tratta di aver acquisito dinamiche relazionali completamente nuove e competenze digitali utili al proprio percorso di vita. In altri casi di aver potenziato comportamenti o stili di vita che già conoscevamo. Infine abbiamo chi, anche a causa del periodo pandemico (ma non solo), ha cominciato ad abitare il web, il mondo digitale e dei social in modo disfunzionale sviluppando comportamenti negativi che è necessario correggere affinché non vadano ad impattare il nostro benessere con conseguenze dannose.

Anche gli adulti più restii, i cosiddetti *social tardivi digitali*¹, si sono dovuti arrendere all'utilizzo del digitale che è entrato in modo dirompente nelle nostre vite in ogni aspetto: a scuola, al lavoro, nelle relazioni personali.

E se questo è successo agli adulti, pensiamo solo minimamente cosa possono avere provato i nostri ragazzi. Da un

¹ «Adulti, genitori, educatori che non sono più solo 'tardivi digitali', ma devono fare i conti con il mondo dei social network», Rosa Giuffrè, *Social Education*, Dario Flaccovio, 2017, p. 37.

giorno all'altro, perché di fatto questa è la situazione che tutti abbiamo vissuto, anche il nostro approccio al digitale in relazione ai ragazzi è cambiato: dal giudizio negativo con frasi che suonavano più o meno come “metti via quel coso!” o “sei sempre attaccato a quello smartphone!”, ci siamo ritrovati a obbligarli a passare ore e ore davanti a uno schermo spingendo addirittura sul fatto che fosse un'ottima opportunità per loro.

Immersi in una sorta di ipocrisia digitale, molti genitori, docenti, educatori che in passato avevano attuato comportamenti di resistenza nei confronti del mondo digitale e dei social, non sono stati in grado di accompagnare i ragazzi perché loro stessi non erano pronti a usare, gestire, organizzare una vita iperconnessa. Siccome – è ancora il caso di ribadirlo? – **il virtuale è reale**, abbiamo anche compreso sulla nostra pelle che non bastava il desiderio di trasferire la nostra vita nel web. Ecco allora cascarci sulla testa altri problemi come quelli relativi alla connessione di rete, di spazi carenti nelle nostre case in cui potersi connettere o parlare senza essere disturbati, di numero di device insufficiente per permettere a una famiglia standard di connettersi contemporaneamente. Pensando erroneamente fosse solo un tema di competenze tecnologiche e non educativo relazionale, abbiamo dato per scontato che tutti si potevano adattare a quello che si sottintendeva fosse lo “standard”, ma standard non era, anzi!

Ora che questa emergenza è passata, cosa ci rimane? C'è chi ha compreso fin da subito che il mondo non sarebbe ovviamente tornato a essere quello pre-pandemia, ma avrebbe certamente avuto una bella accelerazione sulla trasformazione e la cultura digitale (quanti dipendenti di aziende o docenti hanno dovuto – finalmente – adoperarsi e ingegnarsi per

gestire la tecnologia, call, home working e DAD!). Ci sono poi casi in cui gli adulti non sono stati in grado di gestire al meglio questa accelerata tecnologica perché concretamente impreparati e concentrati solo all'aspetto funzionale dell'emergenza. Ecco allora lo scatenarsi di un grande disagio che silenziosamente si è insinuato nell'intimo di ragazzi e adulti. La conseguenza? **L'avvicinarsi di comportamenti disfunzionali diventati per molti, purtroppo, la normalità.** Obbligati a isolarsi nelle loro camere, i ragazzi avevano (e hanno!) a disposizione 24 ore su 24 contenuti sempre fruibili online: live, notifiche, messaggi, serie, video, tutorial e chi più ne ha più ne metta. Lo smartphone e il PC sono stati gli strumenti che hanno permesso loro di mantenere le relazioni coi loro pari. E durante l'età in cui è importante sperimentarsi, uscire, crescere, loro, per due anni circa, sono stati obbligati a stare in casa, “in cattività” (per usare un termine che forse ci aiuta ancora di più ad inquadrare il tema). Questa spinta all'iperconnettività ha fatto perdere a molti il ritmo salutare tra giorno e notte ribaltando completamente abitudini, favorendo per alcuni dipendenze, danneggiando di conseguenza il proprio rendimento scolastico, lavorativo e più in generale le proprie relazioni e la propria vita. Che la chiave di volta per vivere bene la propria vita digitale sia l'*OnLife*² cioè il perfetto equilibrio tra il mondo online e offline, ormai lo abbiamo compreso, il problema però oggi si fa ancora di più importante perché gli adulti “social tardivi digitali” si sentono ancora più smarriti.

Alle loro resistenze personali, alla difficoltà di approcciare il mondo tecnologico, alle novità digitali che portano con sé opportunità, ma anche rischi e pericoli come le nuove piat-

² Giovanni Fasoli, *Educatore riflessivo post digitale – Tra on-line e on-life*, Libreria universitaria, 2016.

taforme in costante evoluzione (si pensi a TikTok, Twitch, il Metaverso ecc.), si aggiunge la grande frustrazione data dalla sensazione di incapacità di gestire quella che percepiscono essere una nuova e grande emergenza che nulla ha a che fare con competenze tecniche, ma è assolutamente un'emergenza educativa. Ecco allora un elenco generico di domande o affermazioni che spesso ci sentiamo fare:

Perché mio figlio fatica a uscire dalla sua stanza?

Se lo minaccio di togliergli lo smartphone reagisce con rabbia!

Possibile che è sempre chinato su quel coso?

L'ho sorpreso più volte di notte a videochiamare i suoi amici: cosa dovrei fare?

Dalla pandemia in poi il rendimento a scuola è calato.

Inizia a guardare una serie Tv e non si stacca fino a quando l'ha terminata!

Aveva amici e ora si è completamente isolato: torna a casa, si chiude in camera e le devo anche portare la cena.

Penso abbia problemi di alimentazione.

Si sente sempre brutta, soffre d'ansia e non so come aiutarla.

Guarda continuamente live e crede che la vita reale sia quella degli influencer.

Potremmo andare avanti con situazioni più o meno gravi anche perché rilevare comportamenti come questi non è – purtroppo – così raro. Vorremmo però partire con alcuni presupposti per evitare qualsiasi fraintendimento:

- **parliamo di adolescenti VS adulti:** due mondi diametralmente opposti, allontanati ancora di più dall'esperienza digitale e dagli ultimi anni. Questo significa che non sempre siamo di fronte necessariamente a compor-

tamenti problematici che rivelano dipendenze, ma solo al desiderio da parte dei ragazzi di evasione e trasgressione che per tanto tempo è stato limitato

- **gli stili di vita cambiano:** la tua esperienza nelle relazioni o nell'affrontare la vita non sarà mai identica a quella che stanno sperimentando gli adolescenti. Questo porta con sé necessariamente aspetti sia negativi che positivi
- **quella che hai tra le mani non è una “guida”** con regole univoche che non ti permetteranno mai di sbagliare: è un libro che approfondisce dei temi importanti, che ti aiuterà a prendere consapevolezza e svilupperà le tue capacità per decidere come è meglio agire in alcune situazioni che possono diventare problematiche
- **ricorda che ogni situazione va affrontata singolarmente. Diffida dai “guru” (molti li trovi anche online) che hanno risposte univoche e generiche per tutti** proprio perché ogni ragazzo/a è unico e irripetibile così come la sua storia, l'ambiente in cui vive.

Crediamo in questo nuovo progetto e che quindi il libro che hai tra le mani possa essere un buon punto di partenza. Lo sarà ancora di più se, davanti a situazioni che presumi possano nascondere qualche problema legato al digitale, partirai facendoti queste domande:

Come mai lui/lei si comporta così?

Qual è il significato vero di questo suo comportamento?

Cosa si nasconde dietro un commento, un comportamento violento o dietro il desiderio di rinchiuersi in stanza?

Ricorda infatti, che un intervento educativo ha sempre senso solo se ci poniamo le giuste domande.

1.2. ...e noi: chi siamo?

Questo libro pratico e sintetico scritto a quattro mani nasce per affrontare temi importanti con l'approccio chiaro e schietto che da sempre ci contraddistingue. **Abbiamo scelto quattro grandi focus** (nomophobia, vamping, phubbling e FOMO) che racchiudono altrettanti approfondimenti. Ogni focus è presentato intrecciando due punti di vista: **quello della comunicazione e della consapevolezza digitale** (a cura di Rosa Giuffrè) e **quello della psicologia/educazione** (a cura di Giovanni Fasoli), uniti nell'obiettivo comune di dare spunti per educare in modo etico e valoriale adulti e ragazzi.

Prima di entrare nel vivo del testo, crediamo quindi sia giusto presentarci.

Io, **Rosa Giuffrè**³, sono una social media educator, digital strategist. Attualmente frequento il master in Counseling Educativo presso l'Università Salesiana di Mestre (IUSVE). Insegno Community Management e Copywriting all'ITS Academy di Busto Arsizio (Varese). Sono autrice di libri sulla cultura digitale e sulla social education. Da oltre dieci anni opero come divulgatrice su queste tematiche sul mio blog Futurosemplice.net. Sono socia fondatrice di LabOratorium⁴, associazione di promozione sociale al servizio dei giovani che desiderano avere una voce nel mondo digitale e credono nel potere trasformativo della comunità e della relazione.

Io, **Giovanni Fasoli**⁵, sono un sacerdote dell'Opera Famiglia di Nazareth: vivo la mia vita con gli adolescenti e i giovani, ho acquisito il bachelor in filosofia e teologia, sono coun-

³ futurosemplice.net

⁴ www.laboratorium.live

⁵ giovannifasoli.it

sellor, psicologo clinico ed educatore sociale, psicoterapeuta analitico-transazionale ad orientamento socio-cognitivo, expert teacher in didattica innovativa e inclusiva; docente di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione, Cyber-psicologia e Tecnologie per l'educazione presso IUSVE e IUSTO.

Ci siamo conosciuti nel 2017 e abbiamo capito che i nostri mondi, quello della comunicazione e della psicologia/educazione, potevano, anzi dovevano unirsi perché legati da due focus che ci stanno a cuore:

1. **la consapevolezza digitale** intesa come benessere psicofisico e spirituale della persona
2. **l'educazione dei giovani.**

Abbiamo dato vita al progetto **sozialeeducation.it** che comprende un blog⁶ e un canale Telegram *@sozialeeducation*, al quale ti invitiamo fin da subito a unirti. Attraverso questi canali comunichiamo notizie, approfondimenti, appuntamenti, provocazioni sui temi che ci stanno a cuore. Se vuoi contattarci per organizzare corsi, workshop o interventi educativi nella tua realtà potrai farlo dal sito o attraverso i nostri profili social personali.

1.3. Comprendere per agire: la struttura del testo

L'obiettivo di questo libro e del nostro progetto in generale è quello di continuare ad accompagnarti *onlife*, tra online e offline, per approfondire aspetti del mondo digitale meno conosciuti. In particolare con questo testo cercheremo di comprendere cosa si nasconde davvero dietro ad alcuni comportamenti problematici e come poterli affrontare al meglio.

⁶ sozialeeducation.it

In ogni capitolo ti aiuteremo:

- **a focalizzare il tema e il suo significato**, a comprendere senza drammatizzare le possibili conseguenze e a coglierne le possibilità (perché, ricorda, esistono anche quelle 😊)
- **a comprendere le dinamiche che favoriscono l'insorgere di questi fenomeni** perché lo sappiamo bene che prevenire è meglio che curare, ma lo si può fare solo se si conosce il tema
- **a mettere in ordine le idee** dal punto di vista educativo rivalutando vecchie convinzioni, per abbracciare nuovi punti di vista che ti permettano di trovare spiragli per aprire un dialogo
- **a comprendere infine se ci sono azioni concrete, piccoli passi possibili da mettere in pratica subito** per affiancare o correggere la persona nella quale pensi si stiano mostrando problemi annessi al digitale.

Un'ultima cosa: siamo consapevoli che riportare in un testo tutto ciò che è possibile dire sui quattro temi scelti è impossibile. Il motivo è che ci troviamo a vivere tutta questa trasformazione digitale e a scoprirne le sue conseguenze anche in questo momento: tutto online è costantemente in divenire!

Oltre al nostro punto di vista troverai molti riferimenti bibliografici che, se vorrai, potrai riprendere per ulteriori approfondimenti personali.

Ti auguriamo buona lettura!

2 Nomophobia: il panico della non connessione

Sappiamo bene che lo smartphone ha radicalmente cambiato il nostro stile di vita e quello degli adolescenti soprattutto nel modo di vivere le interazioni sociali. Partendo da questo presupposto è facile intuire come questo strumento sia diventato talmente importante nel tempo da essere percepito non più come utile, ma essenziale, indispensabile, di vitale importanza e questo non tanto per le funzioni tecnologiche che uno smartphone di per sé ha (foto, video, telefonate ecc.) ma per ciò che rappresenta: il tramite che permette la relazione e la connessione con le persone, con gli amici, con gli affetti. Questo significa che solo il pensiero di non essere connessi per alcuni è diventato una vera e propria ossessione. Nasce così la **NOMOPHOBIA, cioè la paura di non essere connesso**. Cerchiamo però di andare per punti e di inquadrare bene il tema.

2.1. Smartphone: opportunità o minaccia?

Lo smartphone è uno strumento vissuto da adulti e ragazzi quasi come un obiettivo da raggiungere e, nel tempo, la sua evoluzione ha rappresentato un vero simbolo di cambiamento. **Da semplice strumento per telefonare, ha preso pieno possesso della nostra vita**. Pensaci bene: la sua onnipresenza all'interno delle nostre giornate l'ha reso l'innovazione tecnologica che più ha modificato e trasformato la vita quotidiana degli esseri umani, portando la rivoluzione digi-

tale alla sua massima espressione e consentendo lo sviluppo della «*sovraabbondanza comunicativa permanente*»⁷. Grazie alle app e alle funzioni ad esse annesse, organizziamo incontri virtuali e non, ci connettiamo, ci informiamo, fissiamo appuntamenti sul calendario ecc. **Nei nostri archivi si conserva il nostro bagaglio mnemonico**, la nostra cronistoria fatta di migliaia di video e foto digitali. Sono lontani per noi adulti i tempi in cui acquistavi un rullino da 24 foto e te le dovevi fare bastare per tutta una vacanza!

Tuttavia è giusto ricordare che **più uno strumento tecnologico possiede delle potenzialità, più nasconde delle insidie e necessita delle regole** per poter essere utilizzato: lo smartphone è una grande opportunità, ma diventa problematico che il nostro tempo sia investito solo ed esclusivamente in funzione del suo utilizzo.

È quindi logico pensare che, soprattutto per gli adolescenti, se lo smartphone è diventato il mezzo di comunicazione e di informazione prevalente senza il quale “non è possibile stare”, nasce e si sviluppa con esso anche il fenomeno della dipendenza. Il cellulare è di fatto ormai considerato un «*prolungamento dei propri organi di senso e delle proprie opportunità comunicative*»⁸ che modifica così il senso che ognuno ha del sé. Lo smartphone riesce ad assumere così un ruolo talmente simbolico, ma anche intimo, da diventare una sorta di estensione fisica paragonabile ad un cordone ombelicale, un antidoto che dona conforto e serenità⁹. Se

⁷ Marco Gui, *A dieta di media. Comunicazione e qualità della vita*, Il Mulino, 2014.

⁸ Lisa Attolini et al., *E senza telefonino chi sono? Considerazioni sull'uso del telefonino in adolescenza*, < psychiatryonline.it >

⁹ Russell B. Clayton, Glenn Leshner, Anthony Almond, *The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology*, in “Journal of Computer – Mediated Communication”, 20 (2015), 119-135.

non comprendiamo pienamente quest'ultimo concetto, nasce quella fatica che poi si trasforma in frustrazione e contrasto coi figli. Quell'atteggiamento di attrito che mettono in atto molti genitori che non comprendendo il “perché è sempre attaccato a quel coso” e tendono – peggiorando la situazione – a fare paragoni con la propria esperienza di utilizzo fatta in passato con altri media come ad esempio la televisione.

Pensaci bene: avresti mai potuto girare con una TV in borsetta? O scrivere privatamente a VIP che avrebbero potuto a loro volta risponderti? Avresti potuto fruire di informazioni e notizie in ogni momento e quando lo desideravi? La risposta è no: noi adulti siamo cresciuti con un'esperienza diversa e stiamo imparando quotidianamente a relazionarci con e nel digitale.

La nostra esperienza e quella degli adolescenti è totalmente differente e non ha senso paragonarle, ma devono essere comprese e mediate, questo perché l'adulto possiede la consapevolezza, l'esperienza che il giovane non ha. Al contrario i ragazzi, perché nati in un mondo digitalizzato, hanno una padronanza tecnologica che l'adulto non avrà mai, ma hanno un'ingenuità propria dell'età che stanno vivendo.

Per approfondire

In questo contesto, c'è un tema importante che potrebbe far scivolare gli adulti in situazioni davvero grottesche e che si inserisce proprio a metà tra la consapevolezza e l'ignoranza digitale dell'adulto medio ed è la scelta della terminologia, dello stile di scrittura, delle immagini e dei video utilizzati per comunicare. Un tema di vera e propria social education¹⁰ che è davvero urgente e che abbraccia l'utilizzo trasversale dei social, che è esploso – purtroppo – durante il lockdown quando gli adulti hanno invaso

¹⁰ Rosa Giuffrè, *Social Education*, Dario Flaccovio 2017.

app come TikTok e WhatsApp. Di cosa stiamo parlando? Dell'**a-dulfescenza**, propria di quegli adulti che esasperano comportamenti da adolescenti su piattaforme digitali e social network. Ad ogni età dovrebbe infatti corrispondere un diverso e meraviglioso livello di consapevolezza e quindi un **diversa modo di comunicare**: un adulto dovrebbe vivere l'ambiente dei social network da adulto e non come se fosse un quindicenne, sia nella forma che nei contenuti che condivide.

Ricordiamo che i ragazzi ci guardano, si ispirano, ci giudicano anche e soprattutto sui social e ogni contenuto condiviso dovrebbe prima passare dalla domanda: potrebbe mettere a disagio o in imbarazzo mio/a figlio/a? Da un adulto ci si aspetta che sia un punto di riferimento sociale, si attende equilibrio, capacità di discernere lo scherno dell'altro dal divertimento, ciò che è volgare o rivolto a un pubblico adulto da quello che non dovrebbe essere proposto su piattaforme che potenzialmente abitano i ragazzi, a partire dai preadolescenti. Il ruolo dell'adulto è fondamentale perché ha una responsabilità educativa nella società e oggi, la società, è anche quella online.

Lo smartphone è quindi *fisicamente* e indissolubilmente attaccato a noi, alle nostre mani e richiede la nostra attenzione per poter funzionare: l'esperienza di fruizione è totalmente immersiva!

A conferma di questo, basta dare un rapido sguardo tra le numerose ricerche che evidenziano la quantità esagerata di ore che gli adolescenti trascorrono con i loro cellulari: circa **otto ragazzi su dieci tra gli 11 e i 18 anni trascorrono due mesi all'anno sui social network**, il 52% di essi ha cercato di ridurre il tempo di utilizzo senza riuscirci, il 33% considera questo tempo eccessivo e spropositato e il 40% dichiara di diventare aggressivo nel momento in cui qualcuno tenta di interferire con queste sue pratiche quotidiane¹¹. Non è casuale quindi che social media come TikTok o Instagram (tra i più utilizzati al mondo dagli adolescenti) abbiano sviluppato delle impostazioni che, se attivate, permettono di

¹¹ *Otto ragazzi su 10 passano due mesi all'anno sui social*, ansa.it, 01/12/2020.

limitare il tempo di utilizzo dell'app e di bloccarne l'accesso all'utente stesso in caso si superi quel limite che decide di darsi. Queste funzioni aiutano l'utente ad autoregolare l'utilizzo migliorando il proprio **benessere digitale**.

Per approfondire

Il concetto di **benessere digitale** è fondamentale e indispensabile per la qualità della propria vita tanto che è nato in Italia il primo centro di ricerca su questo tema all'Università di Milano Bicocca¹². Il centro stesso ha dato questa definizione: «Il “benessere digitale” è la condizione di chi sa sfruttare le crescenti opportunità messe a disposizione dai media digitali, sapendo al contempo controllare e governare gli effetti delle loro dinamiche indesiderate. A questo scopo occorre possedere un vasto spettro di competenze specifiche, relative agli strumenti, alle informazioni, alle relazioni online, alla creazione di contenuti e, non ultime, alla gestione del proprio tempo e della propria attenzione». Un mix di consapevolezza e buon senso che ci permette di coinvolgere il digitale a supporto delle nostre vite senza trasformare le nostre vite alle dipendenze dell'ambiente digitale.

Se quindi le tecnologie mobili diventano un'estensione dell'Io fisico, si può ben comprendere ora il perché gli adolescenti – e non solo – provino ansia se separati dal proprio cellulare. Il primo a formulare la teoria dell'**Extended Self (del Sé Esteso)** è stato l'accademico americano Russel W. Blek teorizzando «la possibilità che l'essere umano estenda il proprio sé, ovvero la percezione della propria identità oltre il proprio corpo»¹³. **Ogni individuo è, quindi, incline ad ampliare la propria identità ad altri oggetti attraverso l'interazione con essi**, proprio come avviene con i cellulari. Basandosi sulla teoria di Blek, uno studio del 2018 ha spe-

¹² benesseredigitale.eu

¹³ Lisa Gorgi, *Lo smartphone: da scatola vuota a estensione del sé*, culturedigitali.org/lo-smartphone-da-scatola-vuota-a-estensione-del-se, 21/07/2019.

cificato che esistono tre diverse tipologie di estensione del sé derivate dallo smartphone:

1. **l'estensione funzionale del sé:** quando i soggetti considerano lo smartphone uno strumento in grado di ampliare le proprie capacità fisiche e cognitive
2. **l'estensione antropologica del sé:** quando i soggetti attribuiscono una personalità al proprio dispositivo
3. **l'estensione ontologica del sé:** quando i soggetti percepiscono, in maniera del tutto naturale e inaspettata, la propria persona in rapporto allo smartphone¹⁴.

Se attribuiamo allo smartphone la nostra stessa identità, rafforziamo l'attaccamento che abbiamo per esso, tanto che non riusciamo più a distaccarcene e ne siamo completamente assorbiti e soggiogati: ecco che nasce così la **nomophobia**.

2.2. Nomophobia: definizione e caratteristiche

Il termine nomophobia nasce dall'abbreviazione del termine inglese **No Mobile Phone** e di quello greco **Phobia** e indica *«la condizione psicologica in cui le persone hanno paura di essere staccate dalla connettività del telefono cellulare»*¹⁵. Infatti, il termine *phobia* deriva dalla parola greca *phobos*, il cui significato è paura, terrore, panico: gli stessi sentimenti che il soggetto nomofobico prova quando, per diverse ragioni, non può utilizzare il cellulare. Attenzione quindi che non stiamo parlando di “semplice” paura che è parte della gamma di emozioni di cui l'uomo è costituito e rappresenta

¹⁴ Chang Sup Park, Barbara K. Kaye, *Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone*, in “Mobile Media & Communication”, 7 (2018), 1-17.

¹⁵ Sudip Bhattacharya et al., *Nomophobia: No MOBILE PHone PhoBIA*, in “Journal of Family Medicine and Primary Care”, 8 (2019), 1297-1300.

una reazione a situazioni di pericolo, ma di **fobia, che è un forte stato di paura e terrore sproporzionato e inappropriato perché non legato a fonti di pericolo oggettive**. La nomophobia è considerata una fobia situazionale simile all'agorafobia che è la paura intensa di luoghi o circostanze in cui si teme di non poter ricevere aiuto o di non avere vie di fuga¹⁶. Il neologismo nasce da uno studio commissionato all'ente di ricerca britannico YouGov da Stewart Fox-Mills, responsabile del settore di telefonia di Post Office del Regno Unito¹⁷. L'indagine svelava già nel lontano 2008 (e in tempi cui nessuno si sarebbe sognato di vivere una pandemia) che circa il 58% degli uomini e il 48% delle donne soffrivano di questa nuova fobia e il 9% sviluppava sintomi ansiosi quando il cellulare era spento. Tra le principali cause di questa ansia risultavano il desiderio di rimanere sempre in contatto con amici e parenti e la volontà di essere rintracciabili in ogni momento.

Secondo Stewart Fox-Mills *«Essere fuori dal contatto mobile potrebbe essere l'ultimo contributo del XXI secolo alle nostre già frenetiche vite. Se esaurisci il credito, perdi il telefono o ti trovi in una zona senza ricezione, essere senza telefono può portare a sintomi di panico»*¹⁸.

2.3. Pensi di soffrire anche tu di nomophobia?

Ora che abbiamo inquadrato il tema e compreso che siamo di fronte a una vera e propria fobia, facciamo insieme un passo in più per capire quali sono le caratteristiche più fre-

¹⁶ Anna Lucia Spear King et al., "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group, in "Clinical practice and epidemiology in mental health", 10 (2014), 28-35.

¹⁷ *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age*, dailymail.co.uk, 31/03/2008.

¹⁸ Michael Quinion (a cura di), *Nomophobia*, worldwidewords.org

quenti di una persona **nomophobica** (questo significa che, per essere di fronte alla reale fobia, si devono concretizzare più aspetti di quelli di seguito elencati contemporaneamente se non tutti!):

1. usare il telefono in maniera assidua per molto tempo durante la giornata
2. avere uno o più dispositivi elettronici sempre connessi
3. portare sempre un caricatore con sé (sempre!) e andare nel panico quando ci si accorge di non averlo
4. sentirsi ansiosi e nervosi al solo pensiero di perdere il telefono o di restare disconnessi per lungo tempo
5. evitare luoghi e situazioni in cui non si possa utilizzare il telefono
6. tenere il telefono sempre acceso e a disposizione (anche durante la notte)
7. prediligere la comunicazione online perché quella di persona genera ansia e stress
8. guardare lo schermo del telefono frequentemente per controllare messaggi e chiamate: un’abitudine che lo psicologo David Laramie definisce *ringxiety* o **sindrome da vibrazione fantasma**¹⁹
9. indebitarsi o spendere un ingente somma di denaro per acquistare nuove apparecchiature e utilizzare il telefono²⁰.

Più in generale, possiamo affermare che le persone affette da nomophobia, avvertendo un’irrazionale paura di allontanarsi dal proprio cellulare, **cercano di attuare dei comportamenti compensatori per far sì che ciò non accada** e di evitare determinati luoghi o circostanze in cui non sussistano le condizioni per mantenere il cellulare attivo.

¹⁹ *Ringxiety Puts Cell Phone Users on Edge*, fordhamobserver.com, 28/05/2011.

²⁰ *Ibidem*.

Nei casi più gravi, il terrore e la paura sono accompagnati da sintomi fisici e psichici rilevanti come ansia, alterazioni respiratorie, tremore, sudorazione, disorientamento, tachicardia, attacchi di panico e irritabilità²¹.

La ricerca *Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies*²², pubblicata sulla rivista *Computers in Human Behavior Reports* a dicembre del 2020 (quindi nel pieno del picco pandemico), conferma anzi mette proprio in evidenza la relazione fra nomophobia e psicopatologia. Gli studiosi hanno fornito due questionari a 495 giovani tra i 18 e i 24 anni, dei quali circa il 52% donne. Il primo valutava la dipendenza dagli smartphone, l'altro la presenza di eventuali sintomi psicopatologici (ansia, ossessioni-compulsioni, sentimenti di risentimento). Il risultato è stato sorprendente: i partecipanti utilizzavano i telefoni **da quattro a sette ore al giorno in totale**, grazie specialmente alla navigazione sui social network.

Le ricerche sembra però confermare che sono i giovani i soggetti più a rischio: la dott.ssa Francisca Lopez Torrecillas, docente presso il dipartimento di personalità e di valutazione psicologica e trattamento delle dipendenze dell'Università di Granada, ha svolto un importante studio sulla nomophobia su giovani adulti dai 18 ai 25 anni²³. In sintesi, ha rilevato che le persone più colpite da questa condizione avrebbero alcune caratteristiche particolari come **una bassa**

²¹ Tugba Didem Kescu et al., *The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents*, in “International journal of psychiatry in clinical practice”, 25 (2021), 56-61.

²² Soraia Gonçalves, Paulo Dias, Ana-Paula Correia, *Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies*, in “Computers in Human Behavior Reports”, Volume 2, August–December 2020, 100025, sciencedirect.com

²³ Universidad DE Granada, *A study by the UGR links certain personality traits to an increased risk of suffering from mobile phone addiction*, canal.ugr.es, 09/09/2019.

autostima e dei problemi relazionali o sociali pregressi

all'insorgenza del disturbo.

Si ipotizza, quindi, che **persone relazionalmente più fragili possano utilizzare i propri cellulare per compensare la propria solitudine**, ecco perché sentono il costante bisogno di essere in contatto con qualcuno.

In effetti, la dinamica che spinge alla ricerca quasi spasmodica di conferme è spesso innescata anche dalle diverse tipologie di feedback che ognuno di noi, nell'ambiente digitale, riceve e ha imparato a conoscere: dalle notifiche ai like, ai cuoricini, ai commenti alle semplici view, tutte reaction che, soprattutto i ragazzi, ricevono e desiderano tanto ricevere. Se questa azione pone di fatto le sue radici in quella che dovrebbe (o doveva?) essere una conferma digitale al contenuto che hai condiviso (ricordiamo infatti che tutto nasce dall'iconico pollice alzato di Facebook) nel tempo sono state create anche le *social reaction* di disappunto, di tristezza, molto più simili insomma alle più comuni emoticons utilizzate su app di messaggistica come ad esempio WhatsApp. L'ansia di ricevere una conferma, di verificare se il tuo “lui” o la tua “lei”, il tuo amico, ha o meno visualizzato una story o, “addirittura” è arrivato a farti una reaction, innesca una vera corsa alla verifica: la curiosità fa continuamente aprire il cellulare per guardare chi ha o meno visto o commentato, scatenando una vera dipendenza da smartphone e quindi la fobia di non essere sempre connesso. Sicuramente una grande spinta verso l'accentuarsi di questa dipendenza è stata data nell'estate 2016, anno della nascita delle stories su Instagram. Le stories sono contenuti condivisi sui profili degli utenti, in una particolare sezione, che durano solo 24 ore. Questo significa che se non vai a visualizzarle rischi di perdere quel contenuto e questo crea negli utenti una dinamica molto ingaggiante. Le stories, oltre a restituire il

numero preciso di profili che le hanno visualizzate, ne indicano il nome. Questa caratteristica ha colmato quel desiderio di curiosità che altri social non erano ancora riusciti a dare e che risponde alla domanda: “chi ha visto realmente il mio contenuto?”. La stessa dinamica (fatta di numeri di view e nomi degli utenti che hanno visualizzato il contenuto) è stata poi ripresa anche da WhatsApp nella zona chiamata *stato*.

Per approfondire

Sui social esistono regole date dalle piattaforme (come la privacy), regole personali che gli utenti si danno sulla condivisione di contenuti (cosa desidero o meno condividere e con chi), regole che definiscono come comportarsi in gruppi condivisi (la social media policy di gruppi) e regole sottintese tra utenti.

A questo proposito, esiste ad esempio una sorta di scala valoriale applicata dagli adolescenti, ma anche tra chi lavora nell'ambiente digitale come social media manager e si occupa di seguire i profili aziendali, che fa riferimento all'engagement, cioè al coinvolgimento della persona rispetto a un contenuto. In concreto: una visualizzazione di un contenuto è certamente una conferma di interesse, ma ha un coinvolgimento minore rispetto a un'interazione come una reaction come un like o addirittura un commento. Lo sanno molto bene i ragazzi: prova a “fare una view” a qualcuno che aveva chiaramente pubblicato un contenuto indirizzato a te, senza però commentarlo. È un'azione che per un adolescente è un'offesa grandissima. È come dire “ti ho visto, ma sono passato oltre, alla storia successiva”, “ti ho visto ma non mi interessi”, “ti ho visto, ma non sei abbastanza importante per una reazione”.

Quando questa dinamica diventa un problema? Quando queste azioni non sono più considerate e riferite solo al contenuto che può o meno piacere, ma si considerano riferite alla persona: “più like e view ricevo, più piaccio” o ancora “ha visto, ma non ha commentato: non valgo abbastanza”. Questo pensiero vale per i social network, ma anche per i messaggi inviati o che riceviamo ad esempio su WhatsApp! “Ha visto il messaggio, ma non mi ha risposto...”. Va ricordato quindi che queste interazioni si riferiscono al contenuto e non alla persona e che, purtroppo, questa associazione like/importanza della persona è falsa! Quante volte nel

web incrociamo contenuti mediocri, volgari, violenti con milioni di view mentre ce ne sono altrettanti di valore con pochissimo engagement? E soprattutto: tu non sei il tuo contenuto.

2.4. Quali sono gli effetti fisiologici nelle persone affette da nomophobia?

2.4.1. Isolamento e alienazione sociale

Hannah Arendt afferma che «*L'estraniamento non è solitudine. La solitudine richiede che si sia soli, mentre l'estraniamento si fa sentire più acutamente in compagnia di altri*»²⁴.

La sottile discrepanza esistente tra questi due termini, in relazione ai nostri tempi e a quanto abbiamo vissuto, ci fa comprendere meglio il meccanismo di alienazione e isolamento tipico di chi abusa del digitale o dei social network. Di fatto, **la solitudine è un'esperienza umana che accompagna da sempre la vita delle persone**, determinandone i ritmi, ed è necessaria per la maturazione e l'evoluzione di un individuo. Essa si può presentare nella sua forma positiva, dove l'uomo non è solo bensì in compagnia di sé stesso, libero di contemplare la propria esistenza e di conoscersi nel profondo, ma anche **nella forma negativa dell'isolamento e della assenza, trasformandosi in estraneazione**. In questo caso, l'uomo è, al contrario, vincolato e oppresso dai rapporti con gli altri di cui ha un estremo bisogno. In questo modo si creano rapporti morbosi a cui il soggetto si attacca diventandone dipendente.

Questa è l'estraneazione e l'alienazione tipica di chi usa male i social network, in modo disfunzionale, perché è fatta di vuoti silenzi, di comunicazioni e scambi online, di una realtà virtuale che non è integrata con una vita reale e si identifica con quella concreta fino a fagocitarla. In questo modo ecco

²⁴ Hannah Arendt, *Le origini del totalitarismo*, Torino, Einaudi, 652 (ed. or. Hannah ARENDT, *The Origins of Totalitarianism*, New York, Harcourt, 1966).

plasmata la fusione tra uomo e tecnologia, in cui l'uomo, isolatosi dagli altri, vive in compagnia della sola realtà virtuale, fatta di magiche illusioni: **in concreto si arriva ad essere assenti, ma nella presenza** perché proiettati totalmente in un ambiente che ci estranea da quello che il nostro fisico sta invece abitando.

Di fatto siamo connessi con migliaia di persone, ma non siamo in grado di creare relazioni e, anzi, questa iperconnessione aumenta in alcuni casi la sensazione di solitudine²⁵.

La socializzazione virtuale allora diventa molto pericolosa, ma solo nel momento in cui il soggetto perde il contatto con la realtà esterna: in questo modo sono sconvolti i delicati equilibri dell'identità che arriva a sperimentare nuovi ruoli del sé in effetti impraticabili nella vita reale. Questi nuovi ruoli del sé sono però talmente ipnotici che la persona aumenta sempre più le ore trascorse online estraniandosi dalle esperienze di vita che la circondano, sperimentando direttamente le potenzialità psicopatologiche della Rete: dal senso di onnipotenza che si genera quando si vincono la distanza e il tempo, ai cambiamenti di identità e personalità. La Rete crea così l'illusione di rispondere a molti bisogni umani²⁶: internet consente di viaggiare in tutto il mondo attraverso uno schermo, di chattare con piccoli gruppi, di intrattenere discorsi paralleli; inoltre, attraverso i social network si possono sperimentare diverse identità, cambiare età, professione, aspetto e tutto questo sarà tutto ulteriormente potenziato grazie alle nuove sfide lanciate ad esempio

²⁵ Brian A. Primack et al., *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adult in the U.S.*, in “American Journal of Preventive Medicine”, 53 (2017), 1-8.

²⁶ Monica Monaco, *La dipendenza da internet. Dalla comunicazione alla comunicazione virtuale*, benessere.com

dallo sviluppo del Metaverso²⁷ che, in sintesi, ipotizza un mondo totalmente virtuale e immersivo in cui vivere.

È tutto così magnetico e seducente che alcune persone possono preferire la socializzazione e il mondo virtuale a quello reale. Questo modo di agire, quando è messo in atto, riflette una tendenza comportamentale definita **solipsismo telematico**, ossia la propensione ad eleggere il web come luogo di rifugio in cui appartarsi per trovare sollievo da problemi quotidiani. Cosa significa in concreto? Che invece di affrontare i tuoi problemi, ti rifugi nella realtà virtuale che consideri come un luogo sicuro dove sono soddisfatti il tuo sé e i tuoi bisogni, isolandoti – senza accorgertene – sempre di più dagli altri e dalla vita. **Si assiste, quindi, ad un progressivo disinvestimento dalla realtà esterna a favore di quella virtuale:** il soggetto risulta disinteressato al mondo e predilige un'altra realtà dove è possibile svolgere le medesime attività. Chat, social network e giochi di ruolo permettono di intrattenere relazioni sociali con molte persone, relazioni che, però, avvengono attraverso un “corpo virtuale”, permettendo ai soggetti di non affrontare la realtà.

2.4.2. *Attacchi di panico*

La nomophobia, essendo sperimentata come una forte paura di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, **è direttamente collegata ad effetti collaterali simili all'attacco di panico** come mancanza di respiro, vertigini, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico e nausea²⁸.

L'attacco di panico è spiegato nel DSM-5²⁹ come un periodo

²⁷ Nella letteratura futurista e nella fantascienza, il metaverso è un'ipotetica iterazione di internet come un unico mondo virtuale universale e immersivo, facilitato dall'uso di cuffie per la realtà virtuale e la realtà aumentata.

²⁸ Sudip Bhattacharya et al., *Nomophobia: No MOBILE PHone PhoBIA*, in “Journal of Family Medicine and Primary Care”, 8 (2019), 1297-1300.

²⁹ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ovvero il *Manuale*

circoscritto di intensa e crescente ansia, fino al terrore, che raggiunge l'apice in circa 2-10 minuti, nel corso del quale si sviluppano specifici sintomi cognitivi e somatici associati a precise strategie di comportamento³⁰. Nel caso della nomophobia, l'attacco di panico si sperimenta **quando si ha la paura di non essere rintracciati, di non avere il cellulare a portata di mano, di perderlo**: la persona quindi sente di non riuscire a vivere senza il telefono e la connessione ad internet. Sapendo che esiste il rischio reale che si verifichi un attacco di panico, l'adolescente metterà in atto in modo più o meno consapevole alcune strategie di comportamento per evitarlo come quelle viste nel paragrafo 1.3. La dottoressa Paola Vinciguerra, psicoterapeuta e direttrice dell'Unità italiana Attacchi di Panico presso la Clinica Paideia di Roma, sostiene che «*il cellulare viene visto spesso come uno psicofarmaco, uno strumento per allentare ansie, stress e paure*»; se però viene a mancare, ecco che il malessere può tramutarsi in un vero e proprio attacco di panico³¹. Per confermare le sue ipotesi ha condotto, negli ultimi anni, una ricerca con circa cinquecento pazienti che soffrono di attacchi di panico scoprendo che, almeno nella metà dei casi, essi erano correlati alla dipendenza da smartphone.

2.4.3. Alessitimia

L'essere umano si è da sempre distinto per il suo bisogno di socialità, bisogno che è soddisfatto attraverso i processi comunicativi, in grado di donare piacere e gratificazione. Quando questo bisogno viene espresso online, possono

Diagnostico e statistico dei disturbi mentali, redatto dall'American Psychiatric Association.

³⁰ American Psychiatric Association, *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali*, Quinta Edizione, Quinta Edizione, DSM-5, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2014, 240.

³¹ *Salute: stregati dal telefonino? Depressione in agguato*, focus.it

nascere molte problematiche perché il processo di comunicazione risulta incompleto mancando di gesti, espressioni facciali, attivazione motoria ed espressione delle emozioni, mancando cioè di tutti gli elementi che potremmo inserire sotto la definizione di **comunicazione non verbale**. La conseguenza di questa carenza è un **analfabetismo emotivo** per cui il discorso risulta povero ed impreciso mancando di profondità ed articolazione. Proprio per questo, tra i tratti psicologici che si accompagnano alla nomophobia individualiamo **l'alessitimia**.

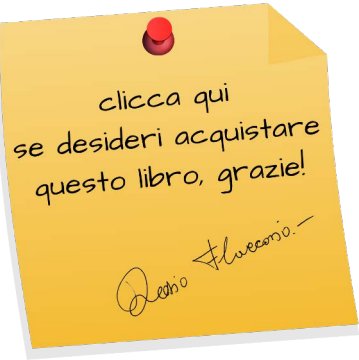
L'alessitimia è definita come un'alterazione della regolazione affettiva: «una struttura di personalità caratterizzata dall'incapacità di riconoscere e verbalizzare le emozioni, dalla difficoltà nell'uso dell'empatia e da un pensiero eccessivo orientato all'esterno»³².

L'alessitimico appare quindi freddo, indisponente, molto concreto e spesso conduce una vita con pochi stimoli perché non è in grado di entusiasinarsi o interessarsi a qualcosa. Il soggetto è verosimilmente in grado di provare emozioni, tanto che mostra una normale attivazione in presenza di queste, ma ha difficoltà ad interpretarle, a capire le motivazioni per cui le sta provando e manifesta la medesima reazione nei confronti delle emozioni altrui³³.

I primi studi che mettevano in correlazione alessitimia e nomophobia sono stati condotti nel 2018 su un campione di 1817 partecipanti adolescenti. Lo studio ha constatato di fatto come gli adolescenti con questo problema preferiscano le relazioni virtuali a quelle reali per cercare di eludere i rap-

³² Alessio Gori et al., *Assessment of Alexithymia: Psychometric Properties of the Psychological Treatment Inventory-Alexithymia Scale (PTI-AS)*, in “Psychology”, 3 (2012).

³³ *Alessitimia: “non capisco quali emozioni sto provando”*, psicologaromamarconi.it



clicca qui
se desideri acquistare
questo libro, grazie!

Diego Fusconi