

Chi non riesce a fare a meno del cellulare è malato? La diffusione di smartphone e tecnologie computazionali mette in discussione il concetto di dipendenza, nella sua espressione scientifica e nella sua accezione comune. Nel libro, alla documentata analisi critica degli studi sulle dipendenze comportamentali e alla proposta di rivederne il paradigma interpretativo, si accompagnano riflessioni sulla necessità di ripensare il nostro rapporto con le tecnologie e con le opportunità che esse ci offrono. I dispositivi tecnologici, che influenzano i comportamenti di miliardi di persone, stanno cambiando i processi della conoscenza, i modi di relazionarci e di stare al mondo, con incognite sul futuro della natura umana. Non si può fermare questa evoluzione epocale, ma si possono ridurre le derive più inquietanti, con un uso consapevole e controllato di queste opportunità tecnologiche. Il volume suggerisce anche i modi concreti per farlo e tornare ad essere, almeno in parte, padroni di questi strumenti.

Maurizio Fea, psichiatra, ha diretto il Dipartimento Dipendenze della ASL di Pavia. Ha insegnato all'Università di Pavia e all'Università Cattolica di Milano. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche sulle dipendenze e alcuni saggi, tra cui ricordiamo *Riparatori di destini. Dipendenze, etica e biologia* (Milano 2008) e *Le abitudini da cui piace dipendere. Algoritmi, azzardo, mercato, web* (Milano 2017).



€ 14,00

grafica | umbites | [Lusa]/[Pirelli]/[Turchi]

Spegni quel cellulare

Le tecnologie tra cattive abitudini e dipendenze

Maurizio Fea



Carocci Faber

Indice

Introduzione. Il giornale a tavola è da maleducati e il cellulare è da malati?

1. Le dipendenze comportamentali hanno una storia
 2. Tra biologia e cultura: equilibrio impegnativo
 3. Vittorio Alfieri, Ulisse e altri appassionati
 4. Se non sono malattie perché ci preoccupano?
 5. Algoritmi e intelligenza artificiale sono amici del nostro cervello?
 6. Disconnettersi
 7. Dieta smartphone
 8. Il sapere che genera ignoranza
 9. Rievoluzione
- Appendice 1
Appendice 2
Bibliografia

6. Disconnettersi

Non governare i propri desideri espone l'uomo a diventare soggetto in balia della volontà altrui, e non per eccesso di soggezione o perché è tenuto in obbedienza, ma per eccesso di stimolo.
S. Natoli, *Stare al mondo*

Disconnettersi dai molteplici applicativi degli smartphone non è così facile, ma è possibile, e l'analisi delle difficoltà incontrate dalle persone che hanno preso questa decisione può rivelare parecchie cose interessanti. *99 Days of Freedom* è il nome di un progetto, lanciato da alcune importanti testate giornalistiche americane ("Time", "Huffington Post", "Usa Today" e altri), al quale a oggi hanno partecipato più di 50 mila persone che volontariamente si sono disconnesse da Facebook con l'obiettivo di non accedervi per 99 giorni. Sui risultati di questa esperienza sono stati pubblicati alcuni studi (Rainie, Smith, Duggan, 2013) i cui commenti, sebbene metodo e procedure non siano stati controllati con il rigore di altre ricerche, forniscono vari spunti di riflessione. Esiste già un certo numero di studi (Stieger, Lewetz, 2010; Baumer *et al.*, 2015) che hanno analizzato le ragioni, i comportamenti e le decisioni dei soggetti che hanno partecipato volontariamente, in via sperimentale, a proposte di disconnessione, mentre sono pochissimi quelli che hanno osservato, in modo naturalistico, situazioni di disconnessione più o meno forzata, e che peraltro hanno carattere aneddotico, per quanto è di mia conoscenza.

Recentemente sono state eseguite ricerche sulla popolazione scolastica di alcuni istituti superiori, in alcune città italiane, per misurare la disponibilità a disconnettersi e analizzare comportamenti, emozioni e sentimenti connessi a questa esperienza.

Esiste poi una vasta aneddotica, compresi alcuni film, che riferisce di situazioni in cui singoli o gruppi di persone si sono ritrovati giocoforza in contesti nei quali era impossibile usare il telefonino. Anche in ambito scolastico vengono riferite esperienze di privazione forzata dell'uso dei telefonini, durante gite scolastiche in ambienti remoti o a causa di eventi particolari.

Diversi, ancora, sono i casi in cui i dirigenti scolastici decidono di imporre limitazioni al loro uso durante le lezioni, o per tutto il periodo di permanenza nella scuola. Senza entrare nel merito della legittimità o utilità di tali divieti, vi sono similitudini e analogie tra queste diverse situazioni, nelle quali la reattività e i comportamenti delle persone loro malgrado coinvolte rivelano cose interessanti che andrebbero approfondite con studi *ad hoc*. In tutti i casi, quando le condizioni limitanti sono imposte, fortuitamente o per decisione altrui, non c'è possibilità di scelta, e giocoforza si è costretti improvvisamente a riflettere (non molti lo fanno) o a reagire in modo più o meno scomposto (ed è l'atteggiamento della maggioranza) a un contesto considerato di deprivazione. L'attitudine, in questi casi, ad assumere un atteggiamento riflessivo è data dalla capacità interna ai soggetti di far fronte a contesti imprevisti o nuovi, di rimodulare il rapporto con il mondo, modificando provvisoriamente le gerarchie di priorità e il valore d'uso di questi strumenti. Tutti coloro che ne posseggono uno, o più di uno, dipendono dai loro apparecchi per una serie di attività svolte ogni giorno, alcune delle quali sono in gran parte simili per tutti, tuttavia le reazioni agli imprevisti che ne rendono impossibile temporaneamente l'uso sono molto diverse.

In queste situazioni, ciò che sembrerebbe fare la differenza sono i tratti psicologici legati all'impulsività che, quando costituisce un carattere dominante, diventa un fattore ostativo all'assunzione di un atteggiamento riflessivo che può facilitare la resilienza in contesti, per qualche motivo, diventati difficili. L'impulsività, dunque, assume un ruolo importante in questi contesti, e può spiegare la reattività e il comportamento di

alcune persone meglio che una generica definizione di "dipendenza", giustificata dalla fenomenologia "astinenziale" che si presenta talora durante questi eventi. La sintomatologia che alcune persone manifestano in queste situazioni viene assimilata ai fenomeni astinenziali indotti dall'uso protratto di droghe: ansia,

inquietudine, irritabilità con correlati somatici, alterazioni dell'umore, e questo costituisce uno degli argomenti a favore

dell'inclusione di queste condotte tra le dipendenze comportamentali.

Tuttavia, a differenza delle dipendenze chimiche, in cui chiunque faccia un uso protratto di determinate sostanze (spesso anche chi usa oppiacei a scopo analgesico e terapeutico) mostra segni astinenziali alla loro sospensione, nel caso dei cellulari ciò si verifica solo per alcuni soggetti, e non solo in relazione alla dose – intesa come frequenza – o alla modalità d'uso, bensì anche all'attribuzione di valore e dunque, in ultima analisi, al significato personale attribuito alle funzioni mediate dal cellulare.

Questa differenza si esprime, innanzitutto, mediante l'esercizio del controllo corticale sulle risposte fisiologiche all'astinenza o alla mancanza; inoltre gli automatismi delle risposte fisiologiche (ricompensa mediante soddisfazione e appagamento) chimicamente indotti e manifestati a livello comportamentale, pur evidenziando delle analogie, mostrano differenze nell'intensità e pervasività con cui si esprimono. Nel caso delle dipendenze chimiche, la cascata delle risposte neurofisiologiche appare più difficile da controllare volontariamente, mentre nel caso delle dipendenze comportamentali rimane tutt'ora poco chiaro dove abbia origine il processo che genera la sequenza delle risposte fisiologiche, e la loro rilevanza nell'economia psichica dei soggetti. Soggetti che, probabilmente nella maggior parte dei casi, sono in grado di governare con successo gli effetti di queste risposte fisiologiche.

Nel novembre 2018 ho condotto personalmente a Pavia un progetto sperimentale, dal titolo *Disconnettersi*, con alcuni studenti liceali, dopo aver testato l'ipotesi di lavoro con un gruppo classe di un altro istituto nella primavera dello stesso anno. Il progetto nasce come proposta di alternanza scuola lavoro per gli studenti della 3^a classe del Liceo delle Scienze

umane dell'Istituto "Adelaide Cairoli", seguiti dalla docente di filosofia Lucia Dorigo.

Il lavoro, che si è svolto nel contesto e negli orari scolastici settimanali, per un totale di 35 ore, è stato preceduto dalla presentazione del progetto e degli scopi che si intendevano raggiungere. Alcuni giorni dopo la presentazione è cominciata la sperimentazione, con la disconnessione obbligatoria di 48 ore, per tutta la classe, dai social e dai sistemi di messaggistica (consentite solo la telefonia e la posta elettronica). Sono seguite l'analisi e il confronto sull'esperienza per condividere e mettere a fuoco emozioni, difficoltà, scoperte fatte durante

il periodo da disconnessi. Le osservazioni degli studenti sono servite per mettere a punto testi e modalità di comunicazione utili a formulare in seguito la proposta agli altri studenti dell'istituto. Questo lavoro di interfaccia, tra le dimensioni psicologiche evocate dall'esperienza e la loro traduzione nel linguaggio e nelle formule narrative appropriate, ha fornito anche lo spunto per l'elaborazione del questionario di ingresso

e del diario giornaliero che sono serviti per condurre la sperimentazione.

Nella settimana di formazione sono state presentate

al gruppo classe le conoscenze scientifiche indispensabili per comprendere il funzionamento del cervello e le sue

relazioni con la tecnologia che sviluppa e applica l'intelligenza artificiale, i cui algoritmi governano i social network e gran parte dei processi di marketing. Sono stati presentati e analizzati alcuni video, con esempi professionali di comunicazione di contenuti scientifici, per aiutare gli allievi nella preparazione delle presentazioni in PowerPoint, usate poi come guida per promuovere la partecipazione di altre classi all'esperimento. In seguito sono stati messi a punto, e parzialmente sperimentati dal punto di vista delle funzionalità tecniche, il questionario di ingresso e i diari giornalieri, pensati allo scopo di monitorare l'umore e le percezioni dei partecipanti alla ricerca. Abbiamo usato lo strumento Moduli Google, che permette di creare questionari e di raccogliere le risposte, in modalità elettronica, traducendo direttamente i dati in forma di istogrammi e/o in fogli Excel, ulteriormente editabili. La non perfetta padronanza di questo strumento e il poco tempo a disposizione per sperimentarne l'applicazione sono stati purtroppo la causa di alcuni errori nell'invio del questionario di ingresso che hanno prodotto dei bias risultati incorreggibili. All'interno del gruppo sperimentale sono stati organizzati i team di presentatori, mediamente tre studenti per gruppo, che hanno fatto due simulazioni in classe, per correggere le imperfezioni e migliorare le performance verbali, prima dell'intervento nelle altre classi.

Il progetto è stato presentato dai team, nel corso di una mattinata, in 30 classi del liceo (7 classi

prime, 9 classi seconde, 8 classi terze, 5 classi quarte, 1 classe quinta), per un totale di 618 allievi, in prevalenza di genere femminile. A tutti sono state illustrate le ragioni del progetto e la proposta di rimanere disconnessi per cinque giorni. Nel corso delle presentazioni sono stati raccolti 559 indirizzi mail di studenti, di cui ne sono risultati validi 503 e ai quali è stato inviato il questionario di ingresso. Le risposte al questionario sono state 52, di cui 43 valide.

Un errore nell'invio del questionario di ingresso ha compromesso la partecipazione di un certo numero di studenti, che hanno ricevuto il questionario in un format non compilabile. Non è possibile determinare con precisione il numero dei soggetti che non hanno potuto rispondere per questo errore tecnico, ma abbiamo la certezza che questo inconveniente si sia verificato e che un certo numero di studenti abbiano aderito all'esperimento senza tuttavia riuscire a partecipare al monitoraggio giornaliero, e dunque non è stato possibile includerli tra i soggetti reclutati. Possiamo quindi dire che circa il 10% dei soggetti che hanno ricevuto la proposta ha risposto: alcuni hanno accettato di partecipare, e sono la maggioranza, altri non hanno invece dato la loro disponibilità.

Gli inconvenienti riscontrati nell'invio del questionario di ingresso hanno inoltre determinato la perdita di informazioni relative all'età dei partecipanti. Il 75% delle risposte valide è stato inviato da soggetti di genere femminile, il rimanente 25% da soggetti maschi: un dato che riflette la composizione di genere dell'istituto. Il questionario indagava sulle modalità e sulla frequenza d'uso dei cellulari: il 27% ha dichiarato di non spegnerlo mai, mentre il rimanente ha affermato di spegnerlo in determinate circostanze (studio, sport, presenza di familiari ecc.). Questi dati nel complesso testimoniano l'esercizio di un certo controllo sull'uso dell'apparecchio in più dei due terzi dei partecipanti. Per quanto riguarda il tempo trascorso quotidianamente sui social, il 57% della popolazione ritiene di passare dalle due alle tre ore, mentre il rimanente dalle quattro alle cinque ore: dunque un lasso di tempo consistente per tutti, ma non sappiamo quanto prossimo alla realtà. Nel corso della presentazione è stato spiegato in che modo ciascun possessore di smartphone può verificare quanto tempo spenda realmente sui social, usando le diverse funzioni fornite dal suo dispositivo, ma non sappiamo quanti abbiano effettivamente seguito tali indicazioni.

Nelle 43 risposte valide al questionario, 17 soggetti (pari al 42%) hanno espresso il rifiuto di partecipare, mentre il rimanente ha accettato la proposta per tre ordini di motivi: 13 l'hanno fatto per "mettersi alla prova", 5 per "curiosità" e 8 per "capire se si è dipendenti". Di questi 26 soggetti, l'84% riteneva di riuscire a portare a termine l'esperimento. Alla fine di ogni giorno è stato inviato agli indirizzi mail dei partecipanti un format contenente alcuni quesiti relativi alla situazione sperimentale vissuta. Alcune domande sulla condizione psicologica sono state ripetute tutti i giorni, per misurare le variazioni di umore e i cambiamenti individuali, altre venivano invece rinnovate quotidianamente. L'attesa era quindi, in teoria, di 26 risposte ai diari, almeno per i primi giorni.

Le risposte, tutte valide, al diario del primo giorno sono state 24. Tramite il format 4 persone hanno comunicato, alla fine del primo giorno di disconnessione, la loro intenzione di interrompere il test per motivi – più o meno simili – legati alla necessità di connettersi. Quasi il 60% ha dichiarato di "aver guadagnato qualcosa", contrariamente al 40% che ha riportato di "aver perso qualcosa". Nel complesso, pochi hanno avvertito un aumento dell'ansia, mentre più elevate sono state le percentuali di coloro che si sono sentiti annoiati o esclusi dal mondo (circa il 40% si colloca nei tre quinti superiori della scala per entrambe queste domande, con una leggera prevalenza per il senso di esclusione). Il 70% ha avuto la tentazione di riconnettersi.

Il secondo giorno sono state ricevute 21 risposte, tutte valide. Più del 40% ha avuto come primo pensiero quello di fare colazione, il rimanente 60% si è invece distribuito tra le altre opzioni con una certa prevalenza (23%) per la domanda: "Chi mi ha cercato?".

Rispetto al primo giorno si è ridotto complessivamente il numero di coloro che si sentivano esclusi (quasi il 70% ha risposto "molto poco/poco", a fronte del 30% che si sentiva "piuttosto escluso"). La scala dell'ansia e della noia (scale Likert a 5 valori) risultavano entrambe basse (38%), con un lieve aumento dei quinti intermedi e una diminuzione dei "molto". Si è potuta riscontrare una stabilizzazione verso i valori medi dei fattori emozionali rilevati. Da notare che 8 soggetti hanno dichiarato un aumento della noia, ma alla domanda: "Sei riuscito/a a gestire questa emozione?" solo 5 hanno risposto di non esserci riusciti. Quasi l'80% ha riconosciuto di aver avuto più tempo per sé, mentre 5 soggetti (che non erano coloro che avevano affermato di non aver saputo gestire la noia) hanno dichiarato di non aver avuto una maggiore disponibilità di tempo.

Il terzo giorno abbiamo registrato la perdita di 6 soggetti, senza alcun riscontro informativo:

probabilmente hanno interrotto l'esperimento senza richiedere e compilare il format previsto per comunicare tale scelta. Le risposte valide si sono quindi ridotte a 15 e alcuni soggetti hanno cominciato a segnalare la mancanza della connessione (l'80% si colloca nei tre quinti intermedi), senza far registrare tuttavia un aumento dell'ansia e del senso di esclusione e di noia rispetto ai giorni precedenti. Probabilmente i dati osservabili hanno risentito dell'uscita di coloro che hanno interrotto il test e che avrebbero aumentato i valori relativi all'ansia, alla noia e all'esclusione. Da segnalare la comparsa di un "senso di vuoto" indefinito per il 40% dei soggetti, accompagnato dall'attenuazione del piacere di scoprire cose nuove da fare, pur essendoci scarsa corrispondenza nelle risposte tra "senso di vuoto" e "poco piacere" (solo 1 su 5).

Al quarto giorno le risposte si sono ridotte a 8. Troppo poche per fare osservazioni con un valore statistico anche approssimativo.

Si è registrato comunque un aumento delle difficoltà e una diminuzione dei riscontri positivi, che nei primi due giorni avevano un certo peso, mentre in questa fase sono segnalati solo da un paio di persone. Pesano sempre meno emozioni come ansia, noia, esclusione, presenti in tutti gli 8 soggetti ma a livelli poco rilevanti. In aumento, quasi per tutti, le difficoltà a organizzarsi.

Otto persone hanno mantenuto l'impegno sino alla fine. Cinque su 8 hanno rivelato di fare più cose di prima, ma anche di aver voglia di sapere cosa ne pensano gli amici, mentre la sensazione di vuoto sembra pesare poco quasi per tutti. Nel questionario di presentazione erano state 22 le persone che avevano dichiarato di essere in grado di portare a termine la prova: tuttavia, solo il 36% di questi soggetti ha effettuato una valutazione corretta della propria decisione e della capacità/ volontà di perseguirla.

Nel progetto era prevista anche una valutazione finale da parte dei partecipanti. Quattro degli 8 "sopravvissuti" hanno valutato l'esperienza in modo sostanzialmente positivo, gli altri si sono attestati su una posizione intermedia, ma nessuno ha giudicato negativamente il test (chi aveva questa opinione probabilmente ha interrotto prima), ritenuto anzi un esperimento da ripetere. Questa esperienza non sembra aver determinato nei soggetti la decisione di cambiare le proprie abitudini, tranne in un caso. Da segnalare un generale accordo sulla rilevanza degli applicativi social nella vita di tutti i giorni, ma senza una particolare enfasi, né in senso positivo né in senso negativo, mentre è stato apprezzato da tutti l'aver imparato qualcosa sugli amici e sull'amicizia.

Gli obiettivi del progetto erano sia di ricerca che di intervento. La componente relativa alla ricerca intendeva verificare alcune ipotesi:

- la disponibilità delle persone a cambiare temporaneamente alcune abitudini nell'uso dei mezzi di comunicazione e di contatto sociale, degli applicativi di messaggistica e dei social network;
- se e quali difficoltà avrebbero incontrato le persone durante la sperimentazione;
- se l'esperienza di disconnessione avrebbe prodotto cambiamenti nel rapporto tra le persone e i propri *devices*;
- se sarebbero comparsi eventuali segni riferibili a condizioni di dipendenza dall'uso dei social.

La componente riguardante l'intervento aveva invece come scopo quello di:

- portare all'attenzione degli studenti il tema dell'uso dei social;
- dare ai ragazzi competenze esperienziali di carattere emotivo e cognitivo per aumentare la conoscenza e la padronanza degli strumenti di social network;
- introdurre un approccio scientifico e documentato al tema mediante un percorso di formazione innovativo e connesso alle discipline curriculari dell'indirizzo scolastico.

Pur scontando alcuni errori di impostazione della ricerca intervento, senza considerare i problemi riscontrati in fase di

presentazione sia organizzativi che tecnologici, si può dire che siano andate a buon fine sia la verifica delle ipotesi di ricerca, sia l'acquisizione degli obiettivi della componente intervento.

La classe sperimentale ha funzionato bene come gruppo di ricerca, tanto nella fase di formazione e apprendimento, quanto in

quella operativa di progettazione e sviluppo applicativo. Sono state acquisite competenze in discipline come neuroscienze, comunicazione e marketing, psicologia cognitiva, metodologia della ricerca, tutte materie attinenti all'indirizzo scolastico e messe alla prova dei fatti nella fase operativa dell'intervento. Il tema dell'uso dei social è stato posto all'attenzione di una parte consistente degli allievi dell'istituto e di un certo numero di docenti. Questo obiettivo deve essere ancora perfezionato

e verrà perseguito con altre iniziative riguardanti sia gli allievi che i docenti. I risultati della ricerca, nonostante i numeri limitati, sono incoraggianti se messi a confronto con uno studio recentemente pubblicato su “Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” (Stieger, Lewetz, 2018) che riferisce di una ricerca, fatta con ben altri mezzi, nella quale è stato proposto di non usare i social network, per 7 giorni, a una popolazione di oltre 1.000 individui dai 18 anni in su, di cui solo 152 soggetti (poco più del 10%) hanno aderito.

Le poche altre ricerche di questo tipo evidenziano la difficoltà di reclutare volontari, e coloro che vengono ingaggiati sono probabilmente persone già orientate che fanno un uso abbastanza controllato dei social, quindi non manifestano in modo marcato segni di tipo astinenziale come ansia, inquietudine, noia. La difficoltà del reclutamento è un punto chiave per le ricerche, sia perché riduce notevolmente il campione, sia perché comporta un processo di autoselezione dei partecipanti, rendendo più difficile verificare se l'utilizzo assiduo dei social possa configurarsi come un fenomeno di dipendenza, come molti sostengono, o se le ragioni del loro uso vadano cercate altrove e testate con altre ipotesi. Nella nostra ricerca, inoltre, si chiedeva la disconnessione non solo dai social, ma anche dai sistemi di messaggistica come sms, WhatsApp, Messenger che hanno caratteristiche diverse da Facebook, Instagram, WeChat, Snapchat ecc. (Hormes, Brianna Kearns, Timko, 2014). La ragione di questa restrizione, probabilmente un fattore che ha ulteriormente limitato la partecipazione, risiede nel fatto che si voleva incidere su tutto ciò che costituisce la componente di immediatezza, rapidità, reattività nella comunicazione, per consentire ai soggetti inclusi nell'esperimento di provare altre modalità comunicative meno reattive e istantanee, possibilmente più mediate dalla riflessione.

In sostanza, una delle ipotesi è che l'impulsività sia un aspetto molto importante nella costruzione, nello sviluppo, nel mantenimento del rapporto con questi *devices* e con i loro applicativi.

Il contatto e l'approccio telefonico, ad esempio, sono mediati da decisioni e gesti che richiedono un pensiero e un tempo simili a quelli di un messaggio, ma in realtà divergono profondamente per numerosi aspetti. A giudizio dei soggetti sottoposti al nostro esperimento, le differenze sono: la telefonata è di solito individuale, sebbene sia possibile fare delle call collettive, dalla telefonata si attende una risposta immediata, sembra più invadente dal punto di vista della privacy, comporta un tipo di relazione più diretta, espone maggiormente a imprevisti non sempre governabili. Le chat possono essere collettive, e ciò ne amplifica il potere di deflagrazione relazionale in quanto possono innescare concatenazioni di reattività poco controllabili. In realtà la presunta discrezione del messaggio singolo ne fa in pratica uno strumento invasivo e dirompente in qualunque momento della giornata, oltre al fatto che la mancata risposta a un messaggio che è stato letto autorizza più congetture di quanto non succeda per una telefonata senza risposta. C'è spesso modo di osservare persone che danno vita a conversazioni scritte molto più concitate di un dialogo telefonico. Le stesse forme dei testi scritti sono un inno alla concitazione, all'impulsività, alla semplificazione dei linguaggi e all'impoverimento delle parole. Scrivere in questo modo, anziché parlare, non sembra aver migliorato affatto le competenze linguistiche e nemmeno quelle cognitive. Tuttavia i sistemi di messaggistica sono ormai una modalità comunicativa così diffusa e consolidata di comunicazione da potersi configurare in alcuni casi come un vero e proprio mezzo di lavoro, e in altri come un potente strumento di organizzazione al quale diventa difficile rinunciare. Il confine tra le logiche di funzionamento dei sistemi di messaggistica e quelle dei social è permeabile alle reciproche interferenze e dunque diventa difficile operare distinzioni, anche se indubbiamente queste ci sono e in molti casi sono piuttosto rilevanti (Wise, Alhabash, Park, 2010).

L'universo dei social network è alquanto complesso e variegato, pensato e costruito con scopi di profitto, ma si sviluppa grazie ai contributi di tutti coloro che vi partecipano attivamente.

Ognuno concorre con modalità diverse e li usa a seconda dei propri interessi con finalità differenti. Le ragioni d'uso cambiano in base alle persone, ma anche in relazione a ciascun individuo nel corso del tempo. Questo aspetto sembra essere un fattore molto rilevante nell'orientare le scelte delle persone quando vengono sollecitate a pensare all'idea di disconnettersi, o comunque a meditare sull'utilizzo che si fa dei social. La prima domanda che i potenziali candidati alla disconnessione fanno, come è accaduto nel nostro caso, è “Per quale ragione dovrei disconnettermi?”, che si può declinare in vari modi: “Che vantaggio ne ricavo?”; “A che cosa mi serve farlo?”; “I social sono molto utili. Perché mettermi in difficoltà da solo?”. Una gamma di emozioni che portano a concludere che l'idea di perdere una quantità non ben definita di opportunità di varia natura, senza

avere chiaro i vantaggi che se ne potrebbero ricavare, sia qualcosa di “inquietante” per moltissime persone.

Le ragioni alla base dell'uso dei social sono diverse, in relazione a fattori come età, stato sociale, condizione lavorativa, che hanno una certa stabilità nel tempo, e ad altri che invece attengono a condizioni più transitorie o variabili, dipendenti dagli stati d'animo di ciascun individuo. Le prime sembrano influire sulla scelta del tipo di social, mentre le seconde sulle modalità d'uso (Pew Research Center, 2018). Ciò che accomuna sia coloro che hanno partecipato alla ricerca, sia quelli che non lo hanno fatto, motivandone il perché, è il ritenere gli strumenti di messaggistica un potente e indispensabile strumento organizzativo, senza il quale la quotidianità diventa più difficile da gestire. La telefonia non è sufficiente, e soprattutto non è adeguata alla contemporaneità e alla pluralità di contatti che possono invece essere gestiti attraverso i sistemi di messaggistica; mentre la rinuncia ai social tipici non sembra essere un fattore rilevante nel condizionare i comportamenti ordinari dei soggetti che utilizzano in modo equilibrato i *devices*. Il senso di isolamento segnalato dalla maggior parte dei partecipanti non è dovuto al sentimento di esclusione dal mondo o alla mancanza di notizie, ma all'assenza o alla rarefazione dei contatti in quello che viene considerato il proprio mondo, fatto di legami affettivi, magari anche deboli, ma che possono assumere improvvisamente importanza per ragioni diverse.

Non abbiamo ancora testato l'atteggiamento e la disponibilità del mondo adulto, i genitori/familiari degli studenti, verso una proposta di disconnessione – che verrà avanzata prossimamente – finalizzata ad allargare gli obiettivi della ricerca-intervento e a mettere a confronto mondo adulto e mondo giovanile su temi che li vedono entrambi protagonisti, seppure da sponde ritenute erroneamente divise.

La comune e diffusa preoccupazione degli adulti per l'uso ritenuto sconsiderato da parte dei ragazzi di questi *devices* appare poco credibile, dal momento che i primi sembrano essere consumatori anche più accaniti dei secondi. L'ultima indagine del Pew Research Center (2018) sull'uso dei social media mostra differenze sostanziali in relazione all'età, ma rivela anche che un buon numero di adulti è un affezionato frequentatore di social, con differenze di gusti peraltro confermate anche da ricerche italiane (Global Digital Report, 2018). Circa l'88% dei giovani americani dai 18 ai 29 anni dichiara di usare qualsiasi forma di social media. Questa quota scende al 78% fra quelli di età compresa tra i 30 e i 49 anni, al 64% in coloro che hanno tra i 50 e i 64 anni e al 37% tra chi ha 65 anni e oltre. Gli adulti sembrano adottare meccanismi selettivi nella frequenza d'uso ed esprimere preferenze verso alcuni tipi di social come Facebook e YouTube. Allo stesso tempo, si riscontrano differenze pronunciate nell'uso delle piattaforme di social media anche all'interno della popolazione di giovani adulti. Gli americani di età compresa tra i 18 e i 24 anni sono sostanzialmente più propensi all'uso di piattaforme come Snapchat, Instagram e Twitter. Queste differenze sono molto evidenti quando si parla di Snapchat: il 78% delle persone di età compresa tra i 18 e i 24 anni è utente di Snapchat, ma tale percentuale scende al 54% tra quelle di età compresa tra i 25 e i 29 anni. Nella ricerca Pew si fa notare che la disponibilità a rinunciare ai social, pur essendo ridotta rispetto alla stessa indagine di dieci anni prima, rimane sempre abbastanza elevata anche se probabilmente sopravvalutata, se si osservano le difficoltà negli studi sperimentali a reclutare soggetti disponibili a fare a meno dei social. Circa la metà degli utenti di social media tra i 18 e i 24 anni (51%) afferma che sarebbe difficile rinunciarvi, ma solo un terzo degli utenti dai 50 anni in su la pensa allo stesso modo, cosa che alla prova dei fatti probabilmente rivelerebbe quanto questa percezione sia sopravvalutata.

La riluttanza delle persone a disconnettersi potrebbe dipendere in primo luogo dalle ragioni d'uso e dalle diverse tipologie di questi media di comunicazione, che producono livelli di motivazione diversi e con un potere di ancoraggio maggiore o minore, in funzione del coinvolgimento emozionale generato dal loro utilizzo. Per molti soggetti lo stimolo iniziale che guida l'approccio e l'approfondimento della conoscenza di questi mezzi è sostanzialmente neutro, senza particolari connotazioni affettive, ma per alcune persone – forse molte – tale stimolo si carica via via di valore emozionale, che induce e rinforza sia la ricerca del mezzo migliore sia il suo utilizzo. Le ragioni principali per le quali i social si sono affermati sono da attribuire al piacere di poter parlare di sé, essere apprezzati, diventare “famosi”, soddisfare le proprie curiosità, avere risposte immediate su ogni cosa, mostrarsi agli altri (Tamir, Mitchell, 2012; Kuss, Griffiths, 2011). Come sempre, è il valore delle emozioni a guidare molte delle scelte e delle decisioni che prendiamo ogni giorno.

Anche nel caso di questi strumenti e delle loro funzioni è la loro capacità di generare risposte emotivamente adeguate ai bisogni affettivi a rinforzarne la motivazione all'uso, che viene interiorizzata alla stregua di altre funzioni fisiologiche di regolazione affettiva, e alla luce della quale le alternative ai vantaggi della connessione impallidiscono e non vengono neppure prese in considerazione. Possiamo dire che le ragioni per il "no" a una proposta di disconnessione sono superiori alle ragioni per il "sì", e probabilmente solo forti contingenze (incentivi oppure punizioni e obblighi) possono determinare uno sbilanciamento a favore del "sì". Nel nostro esperimento noi abbiamo offerto come motivazioni solo la curiosità, il sentimento di sfida, una prova da superare, ed è evidente che queste risultano efficaci per un numero relativamente ristretto di persone, che dispongono di un'ampia gamma di strumenti di regolazione affettiva o che in ogni caso considerano limitato il valore d'uso dei loro dispositivi.

I risultati del progetto *Disconnettersi* riflettono il fatto che abbia coinvolto un gruppo di soggetti autoselezionati sulla base di propensioni personali all'esplorazione critica di esperienze e alla disponibilità a sperimentare cambiamenti. Quindi, non è emersa alcuna evidenza di dipendenze da social, ma solo giustificate emozioni sia positive (la soddisfazione di aver portato a termine una prova, di aver introdotto elementi di novità nella propria vita) sia negative (ansia e instabilità dovute al cambiamento di alcune abitudini e alla necessità di dover fronteggiare il quotidiano senza consolidati strumenti di supporto).

Generalmente la punta dell'iceberg rappresenta ciò che è più visibile, che si presta più facilmente alle osservazioni, ma il più delle volte l'"effetto iceberg" è distorsivo, come anche nel caso dei social e dell'uso dei cellulari. La massa visibile dell'iceberg, che colpisce e fa pure una certa impressione, è la quantità di persone che sembrano immerse in permanenza in un ambiente di relazionalità tecnologica, che le assorbe e le rende estranee l'una all'altra. Ma sappiamo ancora troppo poco sulla diversità e sulla complessità delle ragioni alla base di questi comportamenti, ovvero sulla parte immersa dell'iceberg che ne sostiene il galleggiamento. Sarebbe riduttivo e sbagliato interpretare questa complessità tramite polarità semplificate, che tendono ad ascrivere tutti questi modi di agire alla categoria delle dipendenze o, all'opposto, a trascurare le enormi implicazioni che essi producono sulla vita di miliardi di persone, comprese quelle che non li apprezzano. Ci sono diverse ragioni, individuali e collettive, che possono spiegare e giustificare la rapidità con cui questi comportamenti si sono diffusi: in apparenza si tratta di buone ragioni, ma parafrasando Shakespeare, nulla è buono o malvagio in sé, dipende dall'uso che se ne fa.

Certamente essere, e rendere, consapevoli dei cambiamenti epocali che questi processi inarrestabili producono sulla vita di tutti i giorni è un passo fondamentale perché si possa immaginare la possibilità di governare, almeno in parte, questi fenomeni e di controllarne le derive più pericolose.