

Benessere digitale. Contro l'overdose non basta invocare buon senso e forza di volontà. Servono tecniche esplicite per quello che è diventato un problema di salute pubblica

La connessione? Non buona

«Qui mi sono disintossicato da smog, frenesia, ma soprattutto dai social network. Grazie per la pessima connessione, non credevo che l'avrei mai scritto. Non vedo l'ora di tornare.» La frase, come si capisce, compare in un libro degli ospiti di un albergo in un qualche luogo remoto. Per chi come me ha una vita quasi completamente al di fuori dei *social network* da sempre (niente Facebook dopo un anno sperimentale, una decina di *tweet* all'anno se va bene, e un profilo LinkedIn che mi sa che mantengo soltanto per non destare sospetti) è abbastanza curioso che si sia arrivati al punto di dover ringraziare uno scherzo del caso (una vacanza scollegata) per rendersi conto dei costi individuali della dipendenza dagli schermi. Ed è sintomatico che sia proprio la vacanza a fare da catalizzatore. Come ha ben detto Sherry Turkle, l'iperconnessione ha trasformato la vacanza in «telelavoro da luoghi pittoreschi», quindi è normale che appena arrivati nel paradiso di turno ci si faccia dare il codice per il *wifi* invece di andare a fare un bagno o una passeggiata.

Ma come si è arrivati a questo punto, e che cosa fare per cambiare la situazione? Il libro di Marco Fasoli, assegnista di ricerca al Dipartimento di Sociologia della Bicocca, è quanto di meglio si possa leggere oggi sul tema, e dovrebbe entrare in ogni famiglia, scuola e istituzione che abbia a cuore il benessere dei suoi membri. Perché di benessere si tratta: la colonizzazione digitale ha assunto le forme di un problema di salute pubblica, e come tale deve essere trattata.

Sulla falsariga delle ricerche del gruppo di Marco Gui, di cui Fasoli fa parte, abbiamo imparato che vi sono profonde analogie tra il cattivo consumo di digitale e il cattivo consumo di cibo. Come la bulimia, l'obesità, la depressione da *junk food* ci parlano di rapporti patologici con il cibo, la dipendenza, l'ansia da festa mancata (FOMO, «*fear of missing out*») e il senso di perdita di tempo ci parlano di rapporti malsani con le interfacce digitali. In entrambi i casi, un circuito corto della ricompensa ci conduce inesorabilmente al prossimo boccone, e poi al prossimo.

Ma se l'evoluzione ha avuto il tempo di creare meccanismi di autoregolazione e un certo punto il corpo ci segnala che abbiamo mangiato troppo, non esistono barriere naturali per l'overdose digitale. Non c'è un troppo. I numeri, da statistiche francesi

appena pubblicate, parlano chiaro: l'81% degli adulti usa il telefono durante i pasti (e quindi la fame digitale batte anche l'appetito), metà dei genitori ammettono di lasciarsi distrarre dallo *smartphone* quando parlano con i loro figli e figlie, il 64% dei quali convive con un apparato digitale e passa su internet dalle 4 ore e mezza a settimana nella fascia da 1 a 6 anni (!) fino alle 15 ore e più a settimana nella fascia dai 13 a 19 anni.

Non sto neanche a sollevare i problemi oggi finalmente d'attualità del volontariato a beneficio dei GAFA che tutte queste ore rappresentano, nonché della raccolta dati, geolocalizzazione, fake news, sorveglianza, tutti temi che si spera vengano affrontati per bene nelle sedi istituzionali appropriate. Qui è una semplice questione di buon senso. Che cosa vogliono dire quindici ore a settimana? Sono l'equivalente di centodieci giorni lavorativi all'anno, di due anni di lavoro su cinque. È tempo ben speso? E come possiamo dire che sia ben speso se si accompagna a ansia, fatica, tensioni, sovraccarico?

Ma ricordare i dati e invocare il buon senso non basta più. Il lavoro di Fasoli si propone di «elaborare una riflessione critica che possa essere utile a sviluppare una teoria del benessere digitale più consapevole e maggiormente ancorata ai risultati sperimentali oggi disponibili». I risultati ci sono, e le soluzioni che funzionano pure. In particolare bisogna sbarazzarsi dell'antropologia ingenua abitata da varie illusioni: se lo conosci lo eviti, basta un po' di forza di volontà e di impegno, io ce la posso fare, mica sono schiavo di uno schermo. No, servono tecniche esplicite e ben strutturate. Per esempio un approccio alla «Ulisse e le sirene», imporsi vincoli esterni come mettere lo *smartphone* sotto chiave o semplicemente in un'altra stanza, o spegnerlo. O un approccio sociale: avvisare gli altri della nostra intenzione di restare sconnessi per un certo periodo crea automaticamente un desiderio di venir riconosciuti come persone in grado di tener fede alle proprie promesse. O sfruttare le tecnologie stesse con programmi come *Rescue Time* di monitoraggio del tempo passato su tale o tal'altra piattaforma (sentirselo ricordare, giorno dopo giorno, fa un certo effetto, e corregge l'impressione fallace di averci speso solo qualche minuto). O attivare la modalità «non disturbare» che silenzia tutte le notifiche tranne quelle veramente importanti (il che ci obbliga a riflettere sulla differenza tra «è urgente?» e «è importante?»). O avvisare i nostri contatti che saremo indisponibili per un certo periodo. O non rispondere immediatamente ai messaggi, classificarli per ordine di importanza (scoprirete che molti si rispondono da soli dopo poco tempo: «Ho trovato, non ti preoccupare»). O ancora tenere separati account professionale e account privato.

Questo ci porta a parlare di pratiche istituzionali; il tema, come ho detto, è di salute

pubblica. Il mio datore di lavoro mi ha fatto firmare una carta del rispetto dei tempi di vita che ci impone di non inviare mail di lavoro durante i week/end. Perché uno dei fattori della soluzione è che non si tratta soltanto di proteggere noi stessi, ma anche proteggere da noi stessi gli altri. (Tra la protezione degli altri rientra anche il non diventare «amici» dei propri figli sui *social network*.)

Tutto questo e altro ancora e in particolare si possono provare tante soluzioni tutte insieme. Forse a lungo termine, ma neanche troppo, si vedranno i vantaggi in termini di tempo e di energie spese. Come scrive Fasoli parafrasando Kurt Vonnegut, «quando siamo *online* noi siamo ciò che facciamo finta di essere, per cui dobbiamo fare molta attenzione a ciò che facciamo finta di essere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il benessere digitale

Marco Fasoli

il Mulino, Bologna, pagg.147, € 13

Roberto Casati