



Renato Stella

ASTINENZE

Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web





RENATO STELLA

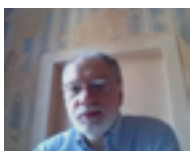
ASTINENZE

Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web

format.  edizioni

Questo libro è la cronaca di una simulazione, condotta negli anni 2018-2020 presso l'Università degli Studi di Padova, durante la quale 121 studenti e studentesse hanno accettato di sottoporsi a una prova di astinenza dallo smartphone e dagli altri media per una settimana. Ciascuno ha poi redatto un diario in cui, giorno per giorno, annotava le sue impressioni, preoccupazioni e difficoltà.

La lettura dei diari ha reso necessaria una revisione dell'idea di "dipendenza" che spesso viene associata, soprattutto dagli adulti, agli usi giovanili del web e dei cellulari. In realtà, se questa esiste (e ci sono buoni motivi per parlare, quantomeno, di "attaccamento") non è uguale per tutti e consente a molti di emanciparsi, impiegando il tempo e le risorse liberate in modi originali e costruttivi. A partire da tale evidenza, si dipana il filo dell'esplorazione che abbiamo condotto intorno a momenti diversi della quotidianità di ragazzi e ragazze, impegnati a vivere in un mondo ridivenuto "reale". Si scopre così che è possibile, a volte vantaggioso, fare a meno di social e app, seppure con dolore autentico e solo per poco.



Renato Stella insegna Comunicazioni di massa e Nuovi media e forme di comunità in rete presso l'Università di Padova. È autore di *Box Populi* (Roma 2000), *Media ed etica* (Roma 2008), *Eros, Cybersex, Neoporn* (Milano 2011), *Corpi virtuali* (Milano 2016). Da tempo si occupa delle nuove forme di produzione e diffusione della cultura di massa.

Format Edizioni

Collana RICERCHE

© RENATO STELLA

ASTINENZE

Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web

© Format Edizioni Bologna

Progetto grafico:

BEPPE FELTRIN

editoria@format.bo.it

Impaginazione:

Format.bo srl

formatedizioni@format.bo.it

www.format.bo.it

Per ordini o informazioni:

(+39) 392 756 74 93

formatedizioni@format.bo.it

www.format.bo.it

ISBN: 9788896156360

Settembre 2022

Indice

Introduzione, dediche e avvertenze	pag. 7
1 A proposito di astinenze	“ 12
1.1 Una storia di scioperi e deprivazioni	
1.2 Essere dipendenti, essere eccessivi	
1.3 Simulare un’astinenza	
1.4 La consegna e la sfida	
2 Giovani deprivati	“ 39
2.1 Organizzarsi una vita monacale	
2.2 Il medium è un ancoraggio	
3 Conseguenze personali	“ 65
3.1 Stare male	
3.2 Stare bene	
3.3 Lamentazioni sugli atti mancati	
3.4 Tempo per pensare	
3.5 Prendere coscienza	
3.6 Procrastinare	
3.7 L’astinenza in corpo	
3.8 Studiare senza web	
4 Le alternative	“ 103
4.1 Darsi appuntamento	
4.2 L’inerzia del comunicare	
4.3 Media e social inusuali	
4.4 Attività pratiche	
5 Conseguenze sociali	“ 129
5.1 Stare assieme agli altri	
5.2 Vedersi in mezzo agli altri	
5.3 Instagram-mazione	
6 Cronache di un’esperienza	“ 150
6.1 Analisi di un difficile percorso	
6.2 Ancora sulla tossicità del web	
6.3 Cedere/resistere alle tentazioni	
6.4 Bilancio finale, giudizi e consigli	
Bibliografia	“ 176

INTRODUZIONE

Da anni intrattengo con gli studenti e le studentesse dei miei corsi all'Università di Padova una sottile contesa sulla necessità, ancor oggi per loro urgentissima, di avere a portata di mano sul banco, vicino ai libri, lo smartphone durante le lezioni. L'immobilità del dispositivo è solo illusoria, presto infatti prendono il via furtivi accarezzamenti e caute digitazioni, sopra o sotto il banco, al fine di scorrere notifiche e recapitare messaggi. Un tale assillo sembra sospeso solo agli esami, unico periodo della vita studentesca in cui il cellulare rimane in tasca, in attesa dell'esito della prova comunicato poi, con giubilo o sconforto, a tutto il mondo (social) conosciuto.

Di fronte a questi comportamenti, che si ripetono uguali di anno in anno, avevo assunto un contegno vagamente canzonatorio, con accenni al "ciuccio", alla "copertina di Linus", all'"orsetto di peluche" che un simile bisogno di prossimità fisica mi suggeriva osservando la scena. L'obiettivo di quei nomignoli era di porre un freno al fastidio di essere continuamente distratto dal modo in cui loro si distraevano dalle mie (interessantissime) lezioni. Accompagnavo poi il sermoncino con dichiarazioni enfatiche nelle quali mi gloriavo, da vecchio Prof, di impiegare lo smartphone solo come un telefono portatile e non per altri scopi. All'immagine del repentino e susseguente crollo di interesse piattaforme social, studenti e studentesse rispondevano con sorrisini di commiserazioni e battutine sussurrate, di cui comprendevo poco o nulla, ma che di certo sottolineavano la mia appartenenza, assieme allo sprecatissimo cellulare, a ere geologiche giurassiche.

Tuttavia, quando mi è riuscito di intavolare un discorso un po' più serio sulla questione è emersa l'idea che, in effetti, social e app sono in grado di creare dipendenza psicologica con i loro utenti, il che spiegava il motivo per cui ragazzi e ragazze non riuscivano a separarsene nemmeno di notte, in bagno o ascoltando le mie (interessantissime) lezioni. Non tutti e tutte però erano d'accordo, anzi, il mettere in discussione comportamenti di consumo tanto diffusi e abitudinari, quasi sempre sorprende e un poco irritava qualcuno.

Di conseguenza, è divenuto negli anni piuttosto chiaro che tra me, gli studenti e le studentesse, si apriva una voragine di

incomprensioni circa l'importanza e le consuetudini d'utilizzo dei cellulari. Ciò però dimostrava, anche, che ne esistono diversi impieghi e che, né la mia idea del telefono, né la loro del feticcio onnipresente, poteva spiegare l'intero significato e gli scopi per cui tutti portiamo il nostro amorevole ciuccio nella tasca vicino al cuore. Così un giorno, cogliendo al balzo la preoccupazione di alcuni e il fastidio di altri, ho immaginato fosse l'occasione giusta per lanciare la sfida che meditavo da tempo: "Se è vero che avete la sensazione di essere quasi dei tossicodipendenti digitali", dissi, "sareste capaci di stare senza smartphone, diciamo per una settimana, e vedere l'effetto che fa?" E li guardavo sornione e provocatorio.

Era il novembre del 2018.

Questo libro è la cronaca di una simulazione, condotta negli anni accademici 2018-2019 e 2019-2020 presso l'Università degli Studi di Padova, durante la quale 129, tra studenti e studentesse del primo anno del corso di laurea in Comunicazione, hanno accettato di sottoporsi a una prova di astinenza dai media. La prova è stata monitorata, giorno per giorno, in un diario che, alla fine, mi è stato consegnato unitamente a un paper in cui loro stessi, per primi, ne interpretavano i contenuti. Un insieme di 121 diari, sugli originari 129, costituisce il materiale empirico sul quale sono costruiti i capitoli che seguiranno.

Va da sé che il gioco di provocazione reciproca tra me e gli studenti riflette un'amplessissima discussione, prevalentemente in ambito psicologico, avviata ormai da più di vent'anni intorno alla definizione di cosa sia la "dipendenza digitale" e quali conseguenze potrebbe avere nei riguardi soprattutto dei più giovani. Con ciò seguendo un canovaccio che si ripete uguale quando nuove tecnologie di comunicazione fanno la loro comparsa sul mercato¹, occasione in cui studiosi e commentatori si schierano su posizioni opposte circa gli effetti, positivi o negativi, che gli attribuiscono. Una parte del dibattito avremo modo di ricostruirla nelle prossime pagine, via via che toccheremo alcuni dei temi più sensibili trattati dalla letteratura.

1 Le stesse preoccupazioni hanno coinvolto la televisione in tempi storici (vedi McIlwraith et al., 1991) e più recentemente, ad esempio, gli usi erotici del web, sempre soprattutto in rapporto ai giovani, vedi Stella 2012, 2016.

La maggioranza dei capitoli, tuttavia, è dedicata all'analisi di quanto avvenuto durante il periodo in cui studenti e studentesse sono rimasti privi della possibilità di utilizzare i media. In particolare, vedremo le conseguenze che toccano le loro vite personali e sociali all'interno dei gruppi di amici, in coppia col partner, in famiglia, in situazioni pubbliche collettive e tra coinquilini. Se l'obiettivo principale che mi ero posto era quello di studiare le reazioni all'astinenza dal web, l'aggiunta, tra le scelte possibili, di giornali, radio e televisione serviva a due scopi. Da un lato, offrire delle alternative a quanto sarebbe venuto meno, in termini di informazione e intrattenimento, una volta sottratto l'uso dello smartphone; dall'altro, valutare quale importanza continuavano a possedere i media tradizionali nel quadro dell'egemonia comunicativa indotta dalle piattaforme digitali.

Il risultato è stato in linea con quanto previsto. A parte il ristrettissimo numero di studenti e studentesse che hanno scientemente deciso di rinunciare solo ai media tradizionali, conservando la possibilità di usare quelli digitali (in realtà non più di 9 persone), per tutti gli altri la prova ha riguardato quasi esclusivamente lo smartphone, i social e le app, con radio e tv a fare da contorno.

Questo posizionamento nella scelta dei media ha mostrato, sin da subito, l'importanza incondizionata che per gli studenti e le studentesse possiede Internet e di conseguenza anche la necessità di tenere il proprio nodo di connessione, il telefonino, costantemente sotto controllo. Una prossimità che, come vedremo, rassicura con la sola presenza fisica dell'apparecchio. L'idea della "copertina di Linus", al di là dell'intento provocatorio, non era insomma sbagliata e a segnalarlo sono stati per primi ragazzi e ragazze con i loro diari.

L'operazione così è andata in porto abbastanza felicemente, senza incidenti di percorso o problemi. Ho raccolto diari compilati in maggioranza con scrupolo e meticolosità, tanto da rivelare, in alcuni casi, retroscena intimi e personali che non avevo previsto. Anche i paper di commento sono stati, in media, di buona qualità. In essi, con un minimo di senno del poi, ragazzi e ragazze hanno riassunto e spiegato i dati grezzi dei diari cercando di fornirne un disegno interpretativo generale che mi ha aiutato a comprendere meglio il cammino percorso.

Con pazienza e fatica ho letto e compulsato il tutto, arrivando all'analisi e alle conclusioni che avrete modo di leggere nelle prossime pagine.

Alla fine, ci siamo trovati con il Prof molto soddisfatto e con la stragrande maggioranza dei partecipanti quantomeno non pentiti, anzi, alcuni riconoscenti e felici di aver potuto vivere, per un breve periodo, al di fuori dalle solite routine, tanto da immaginare di modificarle, poco o tanto, anche dopo conclusa la prova. Non si sa chi, e se, abbia poi vinto la scommessa implicita che era contenuta nella sfida. Di sicuro, una parte minoritaria degli studenti e delle studentesse presenti ai corsi ha dimostrato di avere curiosità intellettuale, voglia di mettersi in gioco e anche un bel po' di incoscienza giovanile, che in questi casi non guasta. A partire dalle loro fatiche, ho tracciato un quadro ampio di quel che pensavano e di quel che facevano durante l'astinenza, utilizzando una strumentazione qualitativa, il che colloca la ricerca tra le poche sviluppate, con tale metodo, sul tema della deprivazione dai media nell'era digitale.

Conto che la lettura dei capitoli che seguiranno aiuti qualcun altro ad acquisire, come è accaduto a me, un po' di consapevolezza in più sul chi sono e cosa fanno i ventenni e le ventenni immersi, alle volte un po' persi, nella grande rete.

Dediche e ringraziamenti

Dedico questo libro ai 52 studenti e alle 77 studentesse che hanno sfidato la mia sfida, sottoponendosi all'esperimento senza saper bene dove sarebbero andati a finire e cosa davvero li aspettava nel tunnel cieco e muto dell'astinenza. E al coraggio con cui hanno mostrato al vecchio Prof quanto valgono la loro intelligenza, inventiva e spontaneità, tanto da non consentirgli più, da oggi in poi, dinanzi a nessuna delle sue classi, di fare lo spiritoso chiedendo se "sarebbero capaci di...". Lo sono, lo sono stati e lo saranno, tra mille contraddizioni, inciampi, debolezze e scoperte, ma alla faccia di coloro (come me) che si ostinano a usare lo smartphone solo come un telefono e basta.

Li ringrazio, dunque, per quel che hanno sopportato e per quel che mi hanno insegnato in quei due semestri, un po' eroici e un po' folli, passati insieme.

Avvertenze per il lettore. Il primo capitolo è interamente dedicato alla ricostruzione di una parte del contesto teorico e disciplinare al cui interno si inserisce la successiva ricerca. Vi sono discusse le scelte metodologiche compiute e l'impostazione complessiva dell'esperimento, oltre a un'ampia disamina del concetto tecnico di *dipendenza* e alle modalità con cui si è chiesto ai partecipanti di organizzare la propria prova. Tutti elementi indispensabili per illustrare le fasi entro cui è maturata e si è sviluppata l'indagine empirica. Il capitolo, di conseguenza, risulta essere non sempre di immediata leggibilità per chi non conosca alcune delle teorie, relative ai media, che vi sono citate. Non era tuttavia possibile dare inizio al libro senza un tale passaggio obbligato, necessario per legittimarne gli argomenti e le chiavi interpretative.

Questa lunga premessa mi serve per dire che il primo capitolo non è essenziale per capire i successivi, nei quali si illustrano i risultati della ricerca condotta con gli studenti e le studentesse. Pertanto, il lettore che fosse interessato solo alla ricostruzione e al commento di quest'ultima, o semplicemente trovasse non congeniali le pagine d'avvio, può saltare il capitolo senza ripercussioni sulla comprensione di quanto segue, che ha un carattere più marcatamente descrittivo.

(*Nota aggiuntiva per studenti e studentesse:* se questo è un testo d'esame temo, invece, che il primo capitolo sia quello che dovrete studiare con maggior impegno e attenzione. Ma è solo un amichevole consiglio...).

1 A PROPOSITO DI ASTINENZE

La pervasività dei vecchi e dei nuovi media, diventata ormai universale nelle nostre vite, sollecita qualche curiosità intorno a cosa accadrebbe se dovessimo privarcene per un tempo più o meno lungo. Il dibattito su una tale questione si è fatto intenso negli ultimi anni, in rapporto soprattutto all'ipotesi che la relazione con i media digitali possa configurare una dipendenza maggiore e più insidiosa rispetto a quella che conoscevamo, ad esempio, con la tv (McIlwraith et al. 1991). E anche se ci si affretta a porre dei confini rispetto alle forme patologiche studiate in psichiatria (per una rassegna vedi Mihajlov e Vejmelka, 2017; Moreno-Guerrero et al. 2020) si ha chiara la sensazione che, in qualunque modo si possa definire la “dipendenza” dai media digitali, essa si sia estesa all'ambito dei comportamenti e delle pratiche della maggioranza di coloro che usano quotidianamente social e app. Considerato poi l'interesse quasi ossessivo della letteratura scientifica internazionale nei confronti di ragazzi e ragazze, visti come soggetti privilegiati di analisi per la loro presunta maggior vulnerabilità, ci è parso interessante tentare una verifica empirica di alcuni degli assunti attorno ai quali il dibattito è andato evolvendo in questi anni. Lo abbiamo fatto con una ricerca che ruota attorno all'astinenza volontaria dai media, a cui abbiamo chiamato studenti e studentesse del primo anno di università, che vi si sono prestati non senza pentimenti e qualche sorpresa.

1.1 *Una storia di scioperi e deprivazioni*

Il nostro discorso non può iniziare che da una rapida ricognizione delle occasioni in cui ci si è trovati di fronte a una temporanea “assenza” dei media, capitata accidentalmente (di solito scioperi del personale in uno dei comparti che partecipano alla produzione e diffusione di prodotti comunicativi), oppure programmata intenzionalmente in forma sperimentale, come nel caso della ricerca che qui commenteremo. In entrambe le circo-

stanze si possono trarre delle utili osservazioni sul ruolo che lega i mezzi di comunicazione ai propri pubblici.

Studi sull'astinenza dai media, seppure rari nell'ambito delle ricerche che riguardano le comunicazioni di massa, tendono a riemergere ciclicamente. I primi esperimenti in questa direzione sono stati condotti a partire da eventi fortuiti, che i ricercatori utilizzavano come contesti "naturali" in cui valutare gli effetti di un'assenza prolungata di fonti di informazione. È così che Bernard Berelson (1949), in occasione di uno sciopero dei fattorini che distribuivano i giornali a New York nel 1945, pose le basi per quella che sarebbe poi divenuta la *Teoria degli Usi e Gratificazioni* (Blumler e Katz 1974). Su questa stessa traccia, analisi successive approfittano di altre situazioni accidentali di sospensione delle reti comunicative per condurre delle osservazioni su pubblici di lettori e spettatori. Accade, ad esempio, in occasione di uno sciopero di giornali e televisioni in Olanda nel 1977 (De Bock, 1980); di stampa, radio e tv in Israele nel 1978 (Cohen, 1981); della televisione in Svezia nel 1980 (Windahl, Höjerback e Hedinsson, 1986), dei giornali a Philadelphia nel 1985 (Elliott e Rosenberg, 1987), infine anche degli sceneggiatori televisivi negli Usa (Lather e Moyer-Guse, 2011).

Si scopre allora quali sono i bisogni a cui i media rispondono e quali strategie i lettori di giornali, gli ascoltatori della radio e gli spettatori televisivi mettono in campo per sopperire alla loro mancanza. Fin da questi approcci si fa strada, nella prospettiva di Usi e Gratificazioni, una prima idea di "dependency" e di "affinity" che lega i pubblici ai rispettivi media. Soprattutto la tv si presta a una tale interpretazione. L'astinenza forzata dà forma e rende visibile la relazione "intima" e rituale tra audience e medium, non più osservata solo misurando la "quantità" di ore di consumo, ad esempio nella *Teoria della Coltivazione* (Gerbner e al. 1986), ma prestando attenzione ai rapporti personali o di piccolo gruppo come, su altro fronte, accadrà con le etnografie sviluppate nel quadro dei *Cultural Studies* inglesi (Morley 1986, Lull 1990, Hobson 1980). Le reazioni di disagio, a seguito di una interruzione, rendono la vicinanza quotidiana, anche fisica, col medium più agilmente descrivibile negli effetti psicologici ed emozionali.

La questione diventa ancora più interessante quando si passa a considerare i media digitali. Web 2.0, social network, app e piat-

taforme di condivisione di testi e video, assumono un ruolo in buona parte diverso dai precedenti media in ragione del vincolo *affettivo* (Silva 2012, Vincent 2006, Paassonen 2021, Mascheroni e Vincent 2016) o di *dipendenza* secondo altri (ad es. Lepp, Barkley e Karpinski, 2014; Clayton, Leshner, e Almond 2015) che apparecchiature come il computer o lo smarphone stabiliscono con i propri utenti in modi più tenaci e riconoscibili rispetto ai vecchi media. Intorno a questa biforcazione interpretativa si è sviluppato un dibattito pluridecennale, che in realtà dibatte poco, dal momento che i diversi approcci puntano a mantenersi su strade separate e poco comunicanti.

Ad esempio, le posizioni di stampo neurobiologico o psicologico cognitivo, maggioritarie per numero di articoli e ricerche, tendono a dare interpretazioni spesso dramatizzate. Il presupposto è che i nuovi media producano una mancanza (Scarcelli 2019), sia rispetto a un “prima” che si giudica perduto (ad esempio la densità delle relazioni sociali in presenza), sia rispetto a un “dopo” in cui gli eccessi d’uso sottraggono tempo ed energie alle attività quotidiane, monopolizzando l’attenzione. A ciò si associano ansia, depressione, bassa autostima e per l’appunto *dipendenza* in senso tecnico (vedi tra gli altri: Baker e Perez Algorta, 2016; Chou, Condron e Belland, 2005). Tuttavia, è evidente che un comportamento collettivo quasi universale non possa rientrare in una interpretazione generalizzante di questo tipo, come sottolineano, da punti di vista diversi, altri studiosi (ad es. boyd 2014, Ahn e Jung 2016).

Ci affideremo allora a un’idea di *attaccamento* ai nuovi media che non configura una forma di dipendenza clinica ma che, vedremo, può comunque produrre conseguenze soggettive rilevanti, quali stress, senso di isolamento, angoscia anche in situazioni quotidiane ordinarie. L’attaccamento, più che all’oggetto in sé, si applica all’insieme di relazioni affettive, amicali, sociali di cui rappresenta il tramite e il nodo di connessione. In ciò coadiuvato dall’archivio di immagini, messaggi, testi che un cellulare conserva in memoria e che sono richiamabili in qualsiasi momento. Queste funzioni possono innescare stati emotivi importanti per la persona e si concentrano fisicamente nel dispositivo, il quale acquista così tutta la sua rilevanza pratica e simbolica. Ciò spiega il motivo per cui una separazione, casuale o volontaria, tra smar-

tphone e fruitore sia in grado di condurre alle situazioni d'ansia e d'inquietudine a cui accennavamo poco sopra.

L'unica dimensione "naturale" a cui si può fare riferimento per studiare stati di privazione dai media digitali, in assenza di episodi di blackout collettivo, sono i racconti delle occasioni in cui un qualsiasi accidente ne ha impedito l'utilizzo (rottura, smarrimento, impossibilità di connettersi). A questa prospettiva di ricerca si rifanno per esempio Hoffner, Lee e Park (2016); Pasonen (2021); Lee et al. (2014). La raccolta a posteriori dei resoconti fa tesoro di riflessioni che rielaborano l'accaduto attraverso un processo di interpretazione personale, inducendo un più approfondito vaglio di emozioni ed effetti. Lo svantaggio è che la ricostruzione a posteriori può essere lacunosa o parzialmente rifocalizzata su episodi locali e di minimo impatto.

Un po' più affollato invece il settore di indagine che, sin dagli studi sulla televisione (ad esempio: Knowles et al., 1989; Tan 1977) provvede a creare delle condizioni simulate di privazione da uno o più media, su base volontaria e per un tempo definito, modello al quale fa riferimento anche la nostra ricerca. Si giunge allora alla consapevolezza che i media tradizionali (stampa, tv, radio), allargano il raggio della loro influenza fino a diventare strumenti indispensabili alla soddisfazione di bisogni individuali, tanto da creare dei problemi se vengono a mancare per più di qualche giorno (vedi le classiche ricerche legate al modello della dipendenza televisiva di Ball-Rokeach e DeFleur 1976, Rubin e Windahl, 1986).

Per venire agli studi più vicini a noi, Tromholt (2016); Stieger e Lewetz, (2018), Hall et al. (2021) hanno avviato esperimenti di astinenza dai social; Cheever et al. (2014) dal cellulare, mentre i più interessanti si sono rivelati i lavori di Moeller, Powers e Roberts (2012) e Mastrolia (1997) che prevedano il coinvolgimento di studenti universitari impegnati a privarsi dell'uso di qualsiasi medium per 24h, nel primo caso, e di una settimana nel secondo.

I risultati mostrano due tendenze generali che possiamo considerare uniformi tra le varie ricerche, compresa la nostra.

La prima riguarda la propensione, da parte dei soggetti coinvolti nell'esperimento, ad autorappresentarsi *dipendenti*, addirittura a volte "drogati", dai media, tanto da manifestare un certo disagio e da esprimere, in prospettiva, il desiderio di limitarne l'uso.

L'idea che i media digitali sviluppino forme di assuefazione percepita individualmente per tale, è molto diffusa, in parte perché costituisce un leitmotiv della narrazione giornalistica e del discorso di senso comune, soprattutto adulto (Scarcelli, 2019); dall'altra perché l'impostazione dell'esercitazione, diremo meglio tra breve, presuppone ed esplicita la dipendenza nel ruolo di situazione di partenza. Non mancano, tuttavia, consapevolezze emerse alla prova dei fatti, cioè come conseguenza ed epilogo dell'astinenza, nella forma di una "misura" di quanto la dipendenza condizioni la propria vita, situazione valutata sempre con una certa sorpresa.

La seconda tendenza generale concerne il sostanziale ritorno alla normalità dopo concluso l'esperimento (sempre che lo si concluda²...) con poche, anche se rilevanti, modifiche alle routine d'uso di app e social. Il che dimostra un potente attaccamento ai media digitali e ai loro contenuti, legato in parte al medium in sé e alla sua insostituibile "onnipotenza" nel fornire informazioni, ma in parte maggiore ancorato alla rete di connessioni sociali che rende attive e attingibili nel bagaglio dell'esperienza personale.

È questo il quadro in cui vorremo inserirci cercando di valutare la questione su base empirica, entro una cornice interpretativa che ponga l'*ambivalenza* (Paasonen 2021) come criterio portante. Vale a dire, l'idea che non si possa ragionare nei termini di una perdita (di attenzione, di tempo, di relazioni) che soprattutto i social imporrebbero rispetto alla situazione precedente la loro comparsa. I nuovi media, infatti, sovente integrano e allargano l'ambito del possibile delle interazioni sociali in contesti di massima condivisione, stabiliscono delle "infrastrutture di intimità" per stare alle parole di Paasonen (2021), entro cui nascono e si sviluppano amicizie, affetti e incontri sessuali, cioè il sale della socialità, soprattutto tra i giovani. In tale prospettiva, i nuovi media sono tecnologie indispensabili, tanto quanto lo sono i trasporti o i cavi elettrici.

2 Moeller et al. (2012) osservano che "Una chiara maggioranza [di studenti] in ogni paese [l'esperimento ha coinvolto 1.000 soggetti di dieci diversi paesi] ha ammesso il totale fallimento dei propri sforzi a disconnettersi." (p. 48) Nel nostro caso, invece, come vedremo, la percentuale di fallimento è molto bassa, grazie alla motivazione attorno alla quale è stata organizzata la prova e alla possibilità di poter scegliere se affrontarla o meno.

Alcune immagini apposte sulle copertine dei diari rappresentano scene che richiamano un incrocio simbolico tra dipendenza da sostanze e dipendenza da social: fumarsi il cellulare come un joint; pillole simil-ecstasy con impressi sopra i logo dei social offerte su un cucchiaino; siringhe con i nomi delle principali piattaforme ecc.

Se si scrive “dipendenza dai social” in Google Immagini, il repertorio di vignette e fotomontaggi che ne emerge è estremamente vasto, per cui studenti e studentesse hanno avuto solo l'imbarazzo della scelta. Segno però, questo, che l'idea è divenuta patrimonio comune anche nella circolazione di meme e rappresentazioni grafiche condivise (se si va poi a vedere dove le immagini sono collocate, ci si accorge che generalmente illustrano pagine di siti dove il problema viene drammatizzato in chiave clinica).



Possono produrre però conseguenze individuali e collettive non volute e disfunzionali (Gui 2014), che non si limitano ai rari casi di dipendenza patologica sul modello degli *bikikomori*³, ma coinvolgono inevitabilmente disturbi dell'umore quali stress, ansia e disorientamento.

Di qui la necessità di porsi analiticamente in una prospettiva non lineare e ambivalente, che restituisca la complessità e la contraddittorietà di comportamenti collettivi non omogenei.

Anche il vissuto soggettivo, vedremo, si polarizza nella percezione di aspettative e atteggiamenti contrastanti: si sa che i media digitali e i social “intossicano”, ma si sa anche di non poterne fare a meno. Di qui si dipartono effetti diversi e contraddittori: alcuni studenti e studentesse, privandosene per qualche giorno, scoprono nuovi usi del tempo e sono in grado di trascorrerlo con meno stress e preoccupazione; per altri invece l'astinenza è una forma di tortura psicologica sopportata solo per curiosità e per dimostrare a se stessi di “potercela fare”. La medesima cosa accade specularmente in molte altre situazioni quotidiane: ci sono ragazzi e ragazze che dichiarano di studiare meglio col cellulare spento, altri peggio, perché la presenza di notifiche e messaggi non li distrae, ma li rilassa, aiutandoli a concentrarsi quando si ricomincia. C'è chi prende sonno prima e dorme di più e chi non riesce ad addormentarsi e si sveglia angosciato nel cuore della notte.

L'ambivalenza tocca allora il fatto, ovvio per le scienze sociali, che vi sono perdite e guadagni che si articolano in rapporto alle negoziazioni che sovrintendono alle fitte reti di rapporti tra gruppi e individui costantemente connessi tra loro. Tuttavia, come meglio diremo, l'ambivalenza sembra funzionare per soggetto, piuttosto che convivere nella stessa persona. Una sorta di specializzazione accompagna individualmente ciascuno studente o studentessa su una delle posizioni possibili, secondo uno schema binario: studio meglio o no, dormo meglio o no, sopporto

3 Gli *bikikomori* sono perlopiù ragazzi, solitamente primogeniti di ceto sociale medio-alto, di età compresa tra i 19 e i 30 anni, che decidono di ritirarsi dalla vita sociale e di vivere isolati nelle loro camere, avendo come unico contatto col mondo esterno il web. Il fenomeno nasce in Giappone dalla seconda metà degli anni ottanta. Negli anni duemila ha incominciato a diffondersi anche negli Stati Uniti e in Europa, coinvolgendo, da ultime, le ragazze che ne rappresentano circa il 10%.

l'astinenza o la subisco. A polarizzarsi sono insomma le singole esperienze, mentre sullo sfondo rimane la consapevolezza di essere, nel bene e nel male, comunque dipendenti da una tecnologia che dà forma e senso al proprio vissuto quotidiano.

La dipendenza clinica rimane uno scenario credibile, direttamente o indirettamente evocato dagli studenti e dalle studentesse, con una modalità però ancora confusa e con parole che tendono a drammatizzare il significato del compito che stanno affrontando. Quest'ultimo infatti rappresenta una novità assoluta quasi per tutti. Pochi hanno avuto l'occasione in precedenza di sperimentare qualcosa di simile nel corso di vacanze, campi scuola, scambi Erasmus ecc. Per gli altri si tratta di un evento insolito che sconvolge con una certa radicalità uno dei gangli essenziali di organizzazione delle loro vite. Di qui anche l'enfasi con cui se ne parla con sorpresa e pathos, la quale dimostra che non ci avevano mai pensato prima e che la prova dei fatti si rivela sovente più impegnativa di quanto si immaginava all'inizio.

Solo un paio di studenti usano la parola "detox" per indicare alcune delle fasi dell'astinenza che stanno vivendo. Non sappiamo dire se si riferissero al movimento di "digital detoxing" (Syvertsen, 2017; Syvertsen, Enli, 2020, Sutton, 2017), presente nel web e nell'editoria di carta stampata con l'obiettivo di aiutare le persone a sottrarsi, per un tempo più o meno lungo, dall'uso dei media digitali. Certo è che il termine possiede ormai un significato preciso e, evidentemente, anche diffuso. Manuali di self help (Tennant, 2012; Zane, 2014)⁴, racconti su varie piattaforme social di esperienze individuali o familiari che hanno avuto successo, addirittura l'iniziativa di un "ritiro di disintossicazione digitale" in California (*Camp Grounded*, vedi Sutton 2017) animano il tentativo di raccogliere persone e gruppi che si riconoscono nella necessità di limitare il proprio consumo del web.

Questo per dire che l'idea dell'astinenza, che noi abbiamo usato in forma sperimentale nel ruolo di dispositivo di indagine, in alcuni settori sociali di nicchia costituisce un'iniziativa motivata

4 Tra le decine di guide proposte da *Wikibow* sul funzionamento di Facebook, ne troviamo una intitolata: *How to quit Facebook*, visitata da 2.353.911 persone (Maggio 2022) e coprodotta da 122 autori; ce n'è anche una dedicata a *How to quit Twitter*. Tuttavia, *How to contact Facebook* ha avuto ben 5.521.339 presenze.

politicamente, la quale trova, come è accaduto in passato con la tv, dei propri supporter e seguaci. Se nei diari ricorre sporadicamente il termine “detox”, ciò fa pensare che lo si sia orecchiato e che esso entri nell’orizzonte del possibile della regolamentazione degli utilizzi dei media digitali, senza tuttavia che nessuno lo metta tra le proprie esperienze di deprivazione assieme alle vacanze o all’Erasmus (dell’uso dei termini “tossicità” e “disintossicazione”, utilizzati da studenti e studentesse per intendere il proprio attaccamento ai social, discuteremo ampiamente sub § 6.2).

La considerazione che ci possano essere individui o gruppi che si sottraggono volontariamente dall’utilizzo dei media è stata discussa, da prospettive diverse, sin dagli anni ’80 a partire dalla televisione (vedi ad es. Jackson-Beeck e Robinson, 1981; Tankard e Harris, 1980). All’inizio gli studi ponevano l’accento soprattutto sugli ostacoli di ordine geografico, economico o sociale che impedivano ad alcune categorie di persone di avere accesso ad apparecchi televisivi troppo costosi o troppo dispersi sul territorio per ricevere il segnale. Ci si è poi resi conto che, accanto a motivi involontari dovuti a specifiche circostanze, se ne aggiungevano degli altri legati agli stili di vita, quali, ad esempio: la maggior attenzione a media alternativi (lettura di libri e periodici), l’impegno in attività sociali fuori casa, una più ricca vita culturale (musei, teatri, cinema), oltre, a volte, a una consapevole posizione, quasi elitaria, di contrapposizione alla cultura dominante. Il tutto, sostenevano Westley e Mobius (1960), li poteva far considerare una sorta di “uccelli rari non necessariamente bisognosi di un santuario, ma certamente degni di studio”. Si tratta insomma, ieri al pari di oggi, di comportamenti minoritari, dai più considerati strani e anticonformisti, ma che possiedono una loro rilevanza.

Lo stesso accade con i media digitali, la cui non disponibilità all’inizio è definita, di nuovo, in termini di disuguaglianze di reddito, di età, di istruzione, di genere che impediscono o limitano il ricorso a computer e cellulari (quel che si chiama *digital divide* e che rappresenta ancor oggi la principale causa di non accesso alle nuove tecnologie su scala mondiale, vedi per una rassegna Lythreitis et al. 2021).

Tutti motivi involontari e inconsapevoli di esclusione che più tardi sono stati corretti, inserendo anche le ragioni di coloro che non utilizzano i media digitali per scelta. Wyatt e Terranova

(2002) giungono quindi a una quadripartizione dei *non-users*, distinguendo tra:

- 1) i *resistenti*, che non hanno mai avuto accesso a una tecnologia e non l'hanno mai voluta;
- 2) i *rinunciatori*, che hanno provato una tecnologia, ma l'hanno lasciata volontariamente;
- 3) gli *espulsi*, che avevano accesso alla tecnologia, ma l'hanno perso, ad esempio abbandonando l'istruzione formale o cambiando lavoro;
- 4) gli *esclusi*, che non hanno accesso alla tecnologia e non hanno mai avuto scelta.

Neves et al (2015) aggiungono una quinta categoria:

- 5) i *surrogati* che non dispongono di un account proprio, ma utilizzano quelli di altre persone.

Le prime due categorie e in parte la quinta sono costituite da individui che non rientrano nella logica del *digital divide*, ma che hanno operato delle scelte soggettive spesso ispirate ideologicamente e/o politicamente. I motivi sono sia personali, che sociali. Tra i primi citiamo: l'idea di poter riprendere il controllo della propria vita sottraendosi al sovraccarico di informazioni del web allo scopo di raggiungere un maggior equilibrio (Morrison e Gomez, 2014); la sensazione che i social facciano perdere inutilmente del tempo, minacciando la privacy soprattutto per il gossip, il "voyagerismo sociale" e l'esibizionismo narcisista (Neves et al. 2015).

Tra le motivazioni sociali si affaccia insistentemente l'idea di "resistenza" rispetto a un modello culturale percepito come invasivo, soprattutto a causa delle grandi aziende che controllano il mercato delle piattaforme social. Ovviamente questo tipo di resistenza assume una funzione politica solo se si dichiara pubblicamente (Portwood-Stacer, 2013), in modo che l'uso e il non uso di media specifici divengano atti sempre più autoriflessivi e simbolicamente significativi (Ribak e Rosenthal, 2014). Ed è ciò che fanno alcuni attraverso diversi mezzi, non esclusi i social stessi, nel caso, ad esempio, dei progetti di "Facebook Suicide", nati in ambienti artistici, ma divenuti poi una prassi per comunicare la propria intenzione di "staccare la spina" da Facebook e tornare alla vita reale (Karppi, 2011). Posizione che appare essere, sin dal nome dell'iniziativa, al contempo plateale e politica. Si

è costituita insomma una subcultura, non molto estesa, dove ci si disintossica con vari mezzi dai social, allo scopo di ritrovare una vita più autentica e genuina riducendo al minimo l'uso del web.

Una studentessa commenta nel suo diario:

Sono stata sorpresa dalla miriade di applicazioni per smartphone, che promettevano di aiutare gli utenti a diminuire l'utilizzo del telefono. L'idea mi è sembrata paradossale sin da subito. Alcune app agivano selezionando le notifiche, altre facevano piantare "alberi virtuali", ascoltare musica o addirittura bloccare i social. Tutto pur di tenere i fruitori lontani dai cellulari.

L'idea le sembra paradossale, un controsenso. A questa annotazione occorre aggiungere che si tratta dell'unico caso in cui la possibilità pratica di "disintossicarsi" dai social, come alcuni sostengono, viene sfiorata concretamente da una/un partecipante al nostro campione, ancor prima dell'avvio dell'astinenza.

Su tutto ciò aleggia un sospetto di elitismo, a volte rivendicato dai protagonisti stessi, che reclamano la propria distinzione dai consumi di massa, nella direzione della costruzione di un capitale culturale diverso e specifico (Portwood-Stacer, 2013). Riprendendo il concetto di Silverstone et al. (1992), Ribak e Rosenthal (2014) leggono il tutto nel quadro di una pratica di addomesticamento inverso: invece di adattare le macchine in funzione dei propri bisogni, si fa il contrario: si resiste alla seduzione delle macchine attraverso un processo, che può essere più o meno radicale, di de-addomesticamento.

In conclusione, per quanto l'astinenza proposta a studenti e studentesse nel quadro della ricerca che descriveremo, sia una forzatura e una simulazione, non si tratta di un comportamento del tutto artificiale, dal momento che, oggi come ieri, vi sono persone che lo adottano per scopi di miglioramento del benessere soggettivo. Non tra gli studenti del nostro campione, tuttavia, che alla proposta hanno reagito con curiosità e impegno, ma solo dopo aver superato il breve choc iniziale dovuto all'assoluta incredulità che si possa vivere, anche solo per una settimana, senza social. Il processo di incorporazione del medium, che li ha coinvolti sin da piccoli, è insomma, nelle premesse almeno, incontro-

vertibile e irrinunciabile. I risultati dello studio dicono che non è sempre così, ma procediamo un passo alla volta.

1.2 Essere dipendenti, essere eccessivi

Il tema della dipendenza è alquanto complesso e spinoso in ragione della gran numero di studi e ricerche che provengono dal campo della psichiatria e della psicologia. Questi appaiono essere egemoni anche nell’ambito della divulgazione sul web e nella stampa, tanto da essere citati in quasi tutti i siti o blog che si occupano di problemi legati all’uso giovanile di Internet.

Un illuminante articolo di Moreno-Guerrero et al. (2020) offre un ampio panorama dell’interesse prestato, nell’ambito della letteratura scientifica internazionale, al tema della dipendenza da internet nelle sue varie forme, come si evince dalla Tabella che segue, la quale comprende le prime 6 aree disciplinari di interesse.

Research areas (Moreno-Guerrero 2020, pag. 6)

	n
Psychiatry	1649
Psychology (multidisciplinary)	801
Substance abuse	678
Psychology (clinical)	522
Psychology (experimental)	374
Education educational research	313

Le aree di ricerca interessate sono la psichiatria (29,2% dei 5.644 articoli censiti), la psicologia clinica, sperimentale e multidisciplinare (30,1%), l’abuso di sostanze (12%) e la ricerca educativa (5,5%), mentre il 23,2 restante è lasciato ad altre discipline. Un quinto degli articoli (1.065) compare in solo cinque riviste scientifiche a indirizzo cognitivo-comportamentale. È evidente che lo spazio di riflessione sociologico, mediatico, culturale si fa sempre più stretto e con esso la difficoltà di tracciare i confini tra “patologico” ed “eccessivo” che caratterizzano poi tutta la storia recente di definizione del termine.

Le parole impiegate come sinonimi nei numerosi articoli che

abbiamo letto, sono già il primo indicatore della complessità nella enucleazione stessa del problema: “uso patologico di Internet”, “uso problematico di Internet”, “uso compulsivo di Internet”, “disturbo da uso di Internet”, “dipendenza da Internet” ecc., ciascuno con la sua sigla: Problematic Internet Use (PIU), Internet Use Disorder (IUD) Internet Addiction Disorder (IAD), Internet Addiction (IA) ecc.

Alcuni studiosi danno per scontata una definizione che altri utilizzano in modo più prudente. Riportiamo alcuni esempi:

Il termine “Disturbo da Dipendenza da Internet” definisce la dipendenza dalla “rete” come una patologia, un disturbo ossessivo/compulsivo che spinge una persona a un uso eccessivo della tecnologia e comprende un’ampia varietà di comportamenti e problemi legati al controllo degli impulsi (Saliceti 2015, abstract).

Le controversie abbondano e vanno dal concettuale (se le dipendenze comportamentali siano vere dipendenze), al tecnico (a quale componente dell’uso di Internet una persona è “dipendente”), al pratico (come dovrebbe essere diagnosticata la dipendenza da Internet, se esiste) (Chakraborty, Basu e Kumar, 2010, abstract).

Abbiamo concluso che la base di prove non è attualmente abbastanza rilevante da fornire supporto per poter diagnosticare un disturbo da dipendenza da Internet (Van Rooij e Prause, 2014, abstract)

Insomma, il dubbio persiste anche se va, via via, diminuendo nel corso del tempo. Le questioni controverse toccano tre punti principali:

1 Il confine: quando un comportamento disordinato o eccessivo nell’uso del web diventa una dipendenza in senso clinico?

2 La comorbidità: quanto possono pesare disturbi psicologici di altro tipo sui quali la dipendenza da web si innesta in forma compensativa?

3 Esiste una patologia generica identificabile come “dipendenza da internet”, oppure occorre riferirsi a dipendenze legate ad alcuni comportamenti specifici (il gioco, il porno, le chat)?

Su ciascuno di questi punti si è acceso un dibattito a partire dai primi anni 2000. Non entreremo nel merito tecnico delle di-

verse questioni, che non ci competono. Considereremo invece quegli elementi che ci aiuteranno ad affrontare il significato e la pregnanza del concetto di “dipendenza dal web” per quell’ambito di definizione che interessa la nostra ricerca e, in seconda battuta, in rapporto all’impressione soggettiva che ne hanno studenti e studentesse.

Il tema della dipendenza, nel confronto tra diversi approcci disciplinari, si risolve soprattutto a partire dal problema dei confini. La messa in discussione della estendibilità dell’*internet disorder* a un numero molto ampio di individui che presentano dei sintomi, indipendentemente dalla loro percezione di uno stato di malessere, è il punto in cui l’interpretazione psichiatrica rischia di debordare per acquisire sempre più ampi territori di definizione. Al di là del fatto che una patologia simile esista di per sé, o in connessione con altri stati di sofferenza pregressi, conta la distinzione che può essere posta tra eccesso d’uso e sindrome da curare.

Alcuni potrebbero obiettare che il concetto di dipendenza da social network rappresenti una patologizzazione non necessaria di un normale comportamento estremo. Tuttavia, sembra esserci supporto empirico all’idea che alcuni individui mostrino comportamenti compulsivi e incontrollati, i quali possono essere meglio compresi in una prospettiva di dipendenza. Inoltre, una distinzione fondamentale tra il normale coinvolgimento eccessivo nei social network (sperimentato occasionalmente da molti) e la dipendenza, è che quest’ultima, a differenza del primo, è associata a una navigazione nei social incontrollata e compulsiva. In breve, gli utilizzatori della rete coinvolti eccessivamente mantengono il controllo, apprezzano altre attività e conducono vite multidimensionali. Al contrario, per coloro che sono dipendenti dai social network, tutto ciò che interferisce con i social è fonte di disturbo. Anche se il comportamento provoca conseguenze indesiderate, come insonnia o conflitti relazionali, chi è dipendente dai social network tende a mantenere lo stesso modello comportamentale, parallelamente ad altri comportamenti di dipendenza. Pertanto, la dipendenza dai social network è qualcosa di qualitativamente diverso dal tempo eccessivo trascorso su di essi (Andreassen, 2015, p. 176).

Una posizione condivisa anche da altri (Yellowlees e Marks, 2007; Dalal e Basu, 2016), interlocutoria rispetto alla fissazione

di confini che, se ben definiti in termini di conseguenze e disagi personali, possono aiutare a distinguere gli episodi patologici da quelli che non lo sono. Gli studenti e le studentesse del nostro campione, avremo modo di osservare frequentemente, lamentano numerosi effetti che la letteratura psichiatrica e psicologica attribuisce alla dipendenza da Internet, insieme ai benefici di una temporanea sospensione dall'utilizzo dei media digitali. Tuttavia, ci parrebbe davvero poco sensato definire questi come sintomi di una patologia. Il confine insomma è labile, nonostante i poderosi tentativi di apporvi delle demarcazioni sicure, almeno nei riguardi dei comportamenti della popolazione generale.

Una linea di ricerca fondata sulle neuroscienze attribuisce a fattori biochimici (la dopamina), genetici e neuronali la responsabilità di avviare processi di dipendenza dal web (per una rassegna vedi Li et al. 2020, Pezoa-Jares, Espinoza-Luna e Vasquez-Medina, 2012). Questi portano, tra l'altro, a una progressiva perdita di memoria e a un parallelo aumento di distrazione nelle condotte quotidiane (vedi ad es. Chen, Nath e Tang, 2020; Hassan 2012). Il che rappresenterebbe un pericolo che condiziona soprattutto le nuove generazioni, minandone le capacità e rendendole succubi a forme di controllo sociale ed economico dispotiche. Insomma, una riedizione corretta e aggiornata, in chiave neurologica, delle posizioni apocalittiche degli anni '60 e '70, la quale, se spiega alcuni meccanismi di funzionamento di questa e di altre dipendenze, non è in grado di porre un confine preciso tra comportamenti eccessivi ed esito patologico, dal momento che entrambi funzionano sulla base del circuito della ricompensa innescato dalla dopamina.

Ovviamente non contestiamo l'esistenza e la severità delle sindromi di dipendenza da internet (relative ai videogiochi, al porno, all'informazione, ai social ecc.), ma l'estensione indiscriminata delle sue conseguenze a settori di popolazione che presentano molti dei "segni" comunemente attribuiti alla dipendenza clinica. La nostra attenzione va invece alla "dipendenza sociale", fatta di abitudini, routines, relazioni affettive con gli smartphone, di reti di connessioni perpetue e onnicomprensive, la cui mancanza o limitazione porta alle conseguenze di cui parliamo diffusamente

in questo libro⁵. Che all'origine di tali comportamenti possano esserci meccanismi biochimici o neurologici, cambia di poco le forme in cui essi trovano spazi collettivi di espressione e di supporto, come vedremo, ad esempio, con la teoria del *grooming* rituale (cfr. § 3.1).

Alla fine, è chiaro che il termine “dipendenza” risulta essere piuttosto ambiguo, perché designa sia comportamenti che producono problemi psicologici in chi li adotta, sia comportamenti “eccessivi” da parte di un’ampia gamma di popolazione, in tutto il mondo servito dalla rete. Su queste basi, per dirimere la questione potremmo anche essere tentati di differenziare una dipendenza “maggiore”, che ha sintomi diagnosticabili nel quadro di una patologia e per la quale sono previsti interventi di cura, da una “minore” che, come testimonia la nostra ricerca, è molto diffusa, ma è anche riconoscibile e controllabile senza necessità di interventi esterni.

Nessuno degli studenti e delle studentesse si è mai sentito troppo a disagio nei propri usi dei media tradizionali e dei media digitali prima che fosse costretto a rendersene conto attraverso la prova dell’astinenza. Ciò nonostante, tutti, o quasi, usano il termine “dipendenza” per definire la propria relazione con i social e a volte con la tv. Nessuno aveva mai chiesto aiuto a chicchesia per “disintossicarsi” da un insieme di pratiche che comunque giudicava il normale svolgersi di routine della propria vita individuale e sociale. La dipendenza “minore”, pertanto è semplicemente uno stato esistenziale legato al corso di vita: l’essere giovani comporta, viste le risorse tecnologiche che abbiamo a disposizione, anche un’intima, profonda e incessante attività di interscambio comunicativo, nella maggior parte dei casi puramente

5 Leggendo la letteratura non psicologica sul tema, è raro incontrare discussioni intorno al concetto di “dipendenza” simili a quella che stiamo affrontando qui. Nel campo delle scienze sociali e medial, il tema viene di solito semplicemente eluso: non se ne parla o lo si accenna appena, partendo dal presupposto che i comportamenti d’utilizzo delle piattaforme digitali debbano essere studiati per come si presentano, senza ulteriori interpretazioni. La nostra insistenza, invece, è giustificata dalle posizioni espresse dagli studenti e dalle studentesse che mostrano di averne interiorizzato i presupposti di senso comune. L’idea della dipendenza incide su molti dei commenti compresi nei diari e il tentativo di fare chiarezza tra i diversi significati diviene perciò indispensabile allo scopo di capire una parte considerevole della ricostruzione che ragazzi e ragazze fanno della loro esperienza.

rituale, con altri. Forse questo è anche segno di un prolungarsi dell'adolescenza verso l'inizio di quella che dovrebbe essere, biologicamente almeno, l'età adulta. Un trascinarsi di insicurezze e compensazioni che in alcuni soggetti potrebbero anche produrre, a lungo andare, problemi psicologici di tipo clinico. Ma ci pare improprio trarre, da osservazioni simili, l'idea di un malessere diffuso che, sovente, sta più nella testa degli adulti e assai meno nelle pratiche quotidiane di ragazzi e ragazze.

Per concludere, nel nostro campione spesso la percezione di dipendenza dai media nasce, o si accentua, perché si è incoraggiati a prenderne atto attraverso l'azione di forza dell'astinenza, la quale rimette in discussione un dato per scontato ambiguo. Esiste, alla fine, un diffuso attaccamento ai nuovi media, che si può anche definire "dipendenza", ma che non sempre richiama sintomi vicini alle forme di assuefazione chimica o comportamentale studiati in altri contesti. Si ha anche consapevolezza dello stress che l'essere perpetuamente connessi provoca in conseguenza della necessità di controllare e rispondere a notifiche, post e messaggi continui, non tutti benevoli o amichevoli. Ma tali difficoltà non hanno mai suggerito di rallentare il ritmo delle comunicazioni via app e social. Insomma, alla fine ci si scopre portatori di un disagio quotidiano (lo stress della connessione perpetua) che si rende visibile grazie a un disagio eccezionale (lo stress da sconnessione temporanea legato all'astinenza).

Prendiamo in considerazione le 6 caratteristiche che Griffiths (2005) individua come elementi distintivi di dipendenze che "non implicano l'ingestione di una droga, quali il gioco d'azzardo, il sesso, l'esercizio fisico, i videogiochi e l'uso di Internet" (caratteristiche spesso richiamate da siti italiani che si occupano di problemi connessi all'uso intensivo dei social e riprese, poi, da 2.447 articoli scientifici che si occupano del tema negli anni successivi).

1 Salienza: quando un'attività specifica diventa l'attività più importante nella vita della persona e domina il suo pensiero, i suoi sentimenti e il comportamento.

2 Modifica dell'umore: si riferisce all'esperienza soggettiva che le persone raccontano in conseguenza dell'impegno in una particolare attività (cioè sperimentano uno "sballo" o una sensazione di "fuga" o un "intorpidimento" tranquillizzante e/o deprimente).

3 **Tolleranza**: si riferisce al processo per cui sono necessarie quantità crescenti della particolare attività per ottenere i precedenti effetti.

4 **Conflitto**: si riferisce ai conflitti tra chi vive una condizione di dipendenza e coloro che lo circondano (conflitto interpersonale) o all'interno dell'individuo stesso (conflitto intrapsichico).

5 **Sintomi di astinenza**: si riferiscono agli stati emotivi sgradevoli e/o agli effetti fisici che si verificano quando la particolare attività viene interrotta o ridotta improvvisamente.

6 **Ricaduta**: si riferisce alla tendenza a tornare a schemi precedenti di eccessivo uso dei social, dopo periodi di uso controllato/moderato o di astinenza.

Avremo modo di osservare che molte di queste caratteristiche, a volte tutte, ricorrono nella narrazione che gli studenti e le studentesse fanno della loro esperienza di astensione dai media. Ciò, tuttavia, non li identifica come "dipendenti", in senso tecnico, da social e app, altrimenti dovremmo considerare una percentuale altissima, irrealistica, di giovani che si trovano in una simile condizione

Vi è dunque uno spazio di ambiguità, oltre che di ambivalenza, di cui occorre sempre tener conto quando si affrontano queste materie in chiave di analisi sociale. Altrimenti il rischio è di cadere nella trappola di universalizzare circostanze particolari o, al contrario, di produrre interpretazioni riduzionistiche che tendono a nascondere i problemi sotto a tappeti di convenienza ideologica.

Per concludere facciamo nostre le osservazioni di Dalal e Basu (2016) sull'intera questione:

Siamo pienamente d'accordo sul fatto che dobbiamo difenderci dall'uso populista del termine [dipendenza] in opposizione al suo uso scientifico, e difenderci da stime spurie, gonfiate mediante l'uso casuale di strumenti "diagnostici" di discutibili proprietà psicometriche. Questo per metterci al riparo dalla preoccupazione effettiva di medicalizzare, patologizzare o "etichettare" qualsiasi comportamento perseguito con passione o interesse, come se fosse un disturbo medico. Allo stesso tempo, tuttavia, lasciare che tale preoccupazione prevalga sul nostro dovere e la nostra responsabilità di diagnosticare e prenderci cura di coloro che ne hanno davvero bisogno, sarebbe buttare via il bambino con l'acqua sporca (p. 10).

Dunque, lo spartiacque tra patologia e usi sociali “eccessivi” dev’essere chiaro innanzitutto a coloro che se ne occupano professionalmente. L’uso “populista”, cioè generico, mediatico, di senso comune, del termine “dipendenza”, unito a una corsa allo strumento diagnostico migliore per identificarla sbrigativamente, senza le dovute cautele scientifiche, hanno creato confusione e soprattutto sovrapposizione, tanto da trovare spesso l’uno giustificato dall’altra. Un ritorno all’alveo originario della competenza, senza cadere nella gabbia dell’allarmismo e della rincorsa a temi di moda, dovrebbe risolvere il problema una volta per tutte. Ci pare insomma che il consiglio, e la diagnosi, di Dalal e Basu sia ineccepibile e chiuda definitivamente (per ora almeno) la discussione.

[1.3](#) *Simulare un’astinenza*

Come già anticipato, negli anni accademici 2018-2019 e 2019-2020⁶ ho proposto agli studenti e alle studentesse del corso di Comunicazione di astenersi, per una settimana, dal loro uso abituale dei media. La “sfida” riguardava tutte le forme di comunicazione disponibili, ma è stato lasciato loro un ampio spazio di decisione per quanto riguarda la scelta dei mezzi di cui privarsi e dei tempi di durata dell’esercitazione. Il che ha rappresentato uno degli elementi di novità rispetto agli studi precedenti. Le preferenze espresse venivano riportate in due Tabelle, all’inizio della prova, come negli esempi che seguono:

Media tradizionali		Per quanto tempo?	Note
Tv	X	Una settimana	
Radio	X	Una settimana	
Giornali			
Altro			

⁶ Gli ultimi diari sono stati raccolti nel primo semestre del 2019-2020 cioè precedentemente agli usi intensivi dei media digitali resesi necessari durante il periodo di lockdown.

Media digitali		Per quanto tempo?	Note
Computer			
Cellulari	X	Cinque giorni	Salvo chiamate con i genitori
Tablet			
Solo alcune piattaforme	X	Cinque giorni	Instagram, Facebook, Twitter
Altro			

Ho poi chiesto loro di compilare un diario, giorno per giorno, descrivendo le reazioni, i pensieri, le conseguenze e le difficoltà che l'esperimento comportava. La prova si concludeva con la scrittura di un paper in cui presentare e discutere i dati salienti emersi dall'esperienza. L'esercitazione non era obbligatoria, ma posta in alternativa a un'altra che consisteva nella mappatura mediale della propria famiglia (quante tv, radio, riviste; quale distribuzione giornaliera degli usi tra i familiari ecc). Un compito questo decisamente e volutamente meno impegnativo. Entrambe erano compensate con un massimo di 2 voti per l'esame finale.

I diari raccolti alla fine sono stati 129. Ho escluso sette studenti lavoratori che superavano di gran lunga il range di età 18-22, maggioritario tra le matricole; un diario è stato scartato perché mancante di alcuni dati essenziali. In conclusione, ne ho ritenuti validi 121, redatti da 47 ragazzi e 74 ragazze. (vedi Tabella 1)

Tabella 1: distribuzione del campione per classi di età e genere

Classi di età	Studenti	Studentesse	Totali
18	1	8	9
19	26	46	72
20	12	12	24
21	5	3	8
22	3	5	8
Totali	47	74	121
> 22 ed esclusi	5	3	8

La differenza di adesioni tra studenti e studentesse rispecchia la distribuzione diseguale degli iscritti al corso di laurea di Comunicazione a Padova; tuttavia, lo sbilanciamento di genere è

leggermente maggiore rispetto alle matricole nei due anni considerati⁷. Se ne deduce che le più interessate ad affrontare la “sfida” siano state le ragazze, come, forse, anche le più motivate a impegnarsi in una prova complessa, rispetto a quanto era offerto in alternativa. Confermando, molto indirettamente, che la FOMO (*Fear Of Missing Out*, vedi § 3.2), la paura di essere tagliati fuori dagli eventi importanti di cui si parla nei social, se è vera l’ipotesi di Przybylski et al. (2013), nel nostro campione intimoriva più gli studenti delle studentesse, trattandosi oltretutto di una situazione autoindotta⁸.

[1.4](#) *La consegna e la sfida*

Porre la questione in termini di “sfida” (“sareste capaci di...”), presuppone implicitamente che non sia facile separarsi dall’uso abituale dei media e suggerisce una forma di attaccamento che gli studenti spesso denunciano già prima di dare inizio alla prova. La consapevolezza di questa relazione intima col medium per molti non costituisce, allora, uno degli esiti dell’esperimento, ma una premessa condivisa, probabilmente anche uno stimolo (“vediamo se sono capace di...”), che viene confermata più volte nei diari. Sapendo di essere, seppure in una maniera ancora confusa, “dipendenti”, ci si riconosce ancor più motivati ad accettare la sfida, allo scopo di valutare fino a che punto lo si sia poi per davvero.

Come abbiamo anticipato, ciascuno studente o studentes-

⁷ I diari sono stati stilati per il 38,8% da ragazzi e per il 61,2% da ragazze; mentre gli iscritti e le iscritte al Corso di laurea di Comunicazione al primo anno, nei due anni considerati, sono rispettivamente il 43,3% e il 56,7% (il mio corso è al primo semestre del primo anno, quindi i dati relativi alle matricole definiscono l’universo da cui è tratto il campione). In totale, il gruppo dei 129 studenti e studentesse che hanno affrontato la prova rappresenta il 39,6% di tutte le matricole iscritte al corso nei due anni, segno che la “sfida”, oltre a stuzzicare alcuni, ha spaventato molti...

⁸ Stieger e Lewetz, (2018) nella loro ricerca su 152 soggetti a cui era stato richiesto di astenersi dall’uso dello smartphone per una settimana, sottolineano come si sia rilevata una maggior propensione a partecipare all’esperimento da parte di chi utilizzava meno i social. Nel nostro caso sembra, invece, che la “sfida” abbia agito da stimolo e provocazione per un buon numero di ragazzi e ragazze impegnati con una certa intensità nell’impiego dei media digitali.

sa poteva configurare la sua partecipazione secondo le proprie aspettative e abilità. Programmare le cose in un modo piuttosto che in un altro, combinando la scelta dei mezzi da cui astenersi con quella dei tempi, rivela già delle attitudini e delle previsioni di ordine sia tecnico, sia emotivo. In termini tecnici si è trattato di valutare ciò che dei diversi mezzi “davvero serve”, escludendo alcune delle loro funzioni dal programma dell’astinenza. Ad esempio, impegnarsi a non usare il cellulare, ma mantenere la possibilità di ricevere o fare chiamate con i genitori essendo fuori sede; comprendere tra i mezzi esclusi il computer, ma garantirsi di poterlo usare per scrivere i paper e per consultare i siti di ateneo; in particolari circostanze, poi, assicurarsi la eventualità di comunicare, qualunque sia il medium, per seguire attività sportive di allenamento o piani sanitari. Il tutto testimonia una capacità organizzativa e previsionale meditata, con la quale si sono misurate le proprie forze e le proprie esigenze alla vigilia di un compito che si reputa impegnativo.

In termini emotivi, la diversa distribuzione dei mezzi da cui astenersi e dei tempi, rivela le preoccupazioni intorno alla propria capacità di resistenza e alla probabilità di raggiungere l’obiettivo che ci si prefigge. Modulare la proposta in forma prudente, oppure generosamente azzardata, rivela, come per le scelte tecniche, una certa capacità di razionalizzare in alcuni e un gusto giocoso e impulsivo per la sfida in altri. In qualche circostanza tarando il tutto sulle tattiche dell’economia studentesca, tesa a ottenere il miglior risultato con il minimo sforzo (tradotto: scegliersi la combinazione mezzi/tempo meno gravosa, allo scopo comunque di raggranellare qualche voto, indipendentemente dalla capacità tecnica o emotiva di pianificare la prova secondo le proprie capacità)⁹. Tuttavia, vista la mole di ragazzi e ragazze che hanno scelto la strada più impervia dal punto di vista del tempo, sia da quello dei media coinvolti (vedi Tabella 2 e 3), possiamo dire che tale ipotesi è decisamente minoritaria, mentre il grosso dei diari si concentra su periodi e mezzi adeguati alla consegna.

9 L’eventualità che alcune prove possano essere dei fake costruiti ad arte è smentita, con buona approssimazione, sia dalla struttura dei diari, sia dalle conclusioni che ne vengono tratte. Vero invece che alcuni/alcune hanno eseguito la consegna con molta più diligenza e accuratezza di altri, il che tuttavia non toglie nulla alla affidabilità dei dati ottenuti.

Tabella 2. Distribuzione dei diari per genere e numero di giorni di astinenza programmati

	F	M	Tot
Una settimana	43	29	72
Meno di una settimana (da 3 a 6 gg)	24	13	37
Più di una settimana (da 10 gg a 3 settimane)	6	3	9
Tempi diversi a seconda del mezzo	1	2	3
Totali	74	47	121

In Tabella 2 sono riportati gli impegni presi da studenti e studentesse riguardo alla durata della prova che ritenevano di poter affrontare. Come si può vedere, 81 tra di loro (il 66,9%) sceglie una settimana o più di astinenza, mentre 9 (il 7,4%) addirittura si sbilanciano a superare i 10 giorni, fino a voler raggiungere tre settimane. Durante il periodo di astinenza questi ingaggi verranno variamente trasgrediti, nella maggior parte dei casi solo episodicamente, ma ci sarà anche chi si dichiara disponibile ad affrontare un'altra prova o a prolungare quella appena conclusa.

I media dei quali ci si priva vedono combinazioni diverse, dicevamo, a seconda delle aspettative e dell'organizzazione che ciascuno studente o studentessa ha dato alla sua prova. Ne diamo una rapida descrizione nella Tabella 3.

Tabella 3. Distribuzione dei diari per genere e media programmati

	F	M	Tot	%
Tutti i media	22	25	47	38,8
Tutti i media con eccezioni tecniche	11	7	18	14,9
Totali	33	32	65	53,7
Altre combinazioni	41	15	56	46,3
Totali	74	47	121	100,0

Il numero degli “imprudenti” o dei “generosi” che promettono di astenersi da tutti i media (seppure in parte con qualche eccezione tecnica) tocca poco più della metà dei partecipanti: 65,

il 53,7%. Le ragazze si dimostrano le più prudenti e le meglio organizzate: sono meno dei ragazzi a fare una simile scelta (il 44,6% contro il 68,1% dei colleghi), pur essendo in larga maggioranza nel campione, e quando la fanno registrano comunque un numero più alto di eccezioni. Ciò significa che sanno modulare le loro scelte tenendo conto delle possibili conseguenze con più avvedutezza dei ragazzi. Dicevamo all'inizio che gli studenti sono stati meno coraggiosi nell'accettare la sfida, quando lo fanno però si dimostrano i più generosi e i meno consapevoli delle possibili difficoltà.

Parallelamente 56 tra studenti e studentesse, il 46,3% del totale, scelgono combinazioni variabili. Queste vanno dall'esclusione di alcuni social o alcune app, alla privazione solo dei grandi mezzi tradizionali (tv, radio, cinema, giornali), calibrando a volte la distribuzione dei giorni a seconda del medium (ad esempio, un ragazzo diciannovenne, in un accostamento piuttosto elaborato, propone 14 gg di astinenza dalla tv e dal computer; 21 giorni da radio e giornali; 7 gg dal cinema, cellulare, web e social¹⁰).

Da ultimo occorre considerare studenti e studentesse che coinvolgono terze persone, famigliari o coinquilini, nell'esperimento, in parte riuscendo a incuriosirli per la "sfida", più spesso per avere un punto di appoggio nel momento in cui la vita in comune potrebbe condurre a delle rinunce (la tv a pranzo o a cena, la radio la mattina ecc.) e a conseguenti forme di temporaneo isolamento.

Tabella 4. Distribuzione dei diari per tipo e numero di soggetti aggiuntivi coinvolti

	Proponente		Soggetti coinvolti
	F	M	
Componenti della famiglia	5	5	19
Amici e coinquilini	2	2	13
Fidanzati\e	1*	2	3
Totali	7	9	35

*Diario già conteggiato tra quelli relativi ai "componenti della famiglia"

10 Le combinazioni tra tempi e mezzi sono molte e variegate, tanto da renderne poco utile una descrizione puntuale, che si disperderebbe in un numero troppo grande di casi.

Il numero di studenti e studentesse che ha coinvolto parenti e amici non è poi così alto (si tratta di 16 casi), tuttavia nell'insieme le persone che hanno accettato di affiancarsi nella "sfida" non è invece indifferente: 35 soggetti. Alcuni di loro hanno anche provveduto a stendere i propri diari, che tuttavia non abbiamo preso in considerazione per ragioni di età (soprattutto genitori e nonni), di congruenza col campione e di affinità con gli scopi del progetto (coinquilini, fidanzati e amici).

Si apre così un panorama di scelte, di per sé significativo, intorno all'immagine che ciascuno ha del proprio rapporto coi media, e ciò ancor prima di cominciare in concreto l'esercizio. In altri termini, se e quando il legame con un medium definisce anche una forma percepita di dipendenza, questa è sottintesa nell'azione di scelta dei tempi e del mezzo da cui astenersi. La dipendenza non è, allora, solo un'idea di senso comune interiorizzata, ma, nell'esperimento proposto, si trasforma per molti, anche se non per tutti, in una pratica tecnica di selezione. Il sentore soggettivo dell'attaccamento a ciascun medium è parte dell'esperienza di consumo pregressa e, in tale veste, condiziona l'adesione alla prova articolandola secondo le capacità di giudizio e le attese personali. Una prima conseguenza rilevante è la riduzione del tasso di insuccesso. Potendo porre la faccenda a misura delle proprie forze è stato anche più facile mantenere l'impegno preso.

L'insieme di queste notazioni conferma che, se un qualche tipo di dipendenza è percepito da studenti e studentesse nell'alveo di una interpretazione di senso comune, a essa corrisponde un insieme di pratiche e di aspettative che la presuppongono concretamente e della quale si acquisisce ulteriore consapevolezza.

Resta da discutere, come ultima questione metodologica, la scelta di effettuare una simulazione di astinenza, invece che procedere con altri mezzi, quali ad esempio, somministrare questionari e interviste a soggetti che per qualche ragione si siano trovati "naturalmente" privi per un certo periodo di uno o più media (apparecchi televisivi o smartphone danneggiati, smarriti; mancanza di connessione o di credito ecc.) La ragione principale sta nella maggior efficacia che attribuiamo al racconto di un fatto o una circostanza mentre questa accade e non in un momento successivo, quando se ne ricostruisce la struttura "a memoria".

L'immediatezza degli eventi che si vivono è tale da consentire di coglierne l'interpretazione soggettiva più adeguata e autentica, una sorta di etnografia indotta, che trasferisce molta parte delle sensazioni "a caldo" che altrimenti andrebbero perdute.

Un secondo elemento che giustifica la nostra scelta è dato dalla consapevolezza dei partecipanti di essere gli attori di una situazione unica e irripetibile, ampiamente inesplorata, che altrimenti non avrebbero mai avuto occasione di sperimentare. L'investimento di motivazioni, energie, curiosità, aspettative necessarie e impegnarsi in un compito tanto gravoso ne garantisce indirettamente l'originalità, sia nel senso che si racconta quello che effettivamente è accaduto, sia che quel che accade è la risposta personale genuina rispetto alla situazione che si sta vivendo. Salvo pochi casi, infatti, la grande maggioranza degli studenti e delle studentesse non aveva mai avuto prima l'occasione di affrontare un periodo così lungo di astensione dell'uso di social e media. Non abbiamo insomma riprodotto artificialmente un contesto sociale consuetudinario allo scopo di metterlo sotto osservazione, ne abbiamo creato uno nuovo del tutto inedito. Da questo punto di vista la "naturalità", spontaneità, sincerità degli eventi sono garantite e con esse uno sguardo esclusivo, e speriamo anche originale, sui risultati.

La terza considerazione tocca, visto col senno del poi, lo sforzo non indifferente che abbiamo chiesto a studenti e studentesse ponendo loro, e a volte le famiglie e i gruppi amicali, in uno stato di effettiva difficoltà, come apparirà chiaro in alcune delle pagine seguenti. In sede di progettazione né io, né loro, avevamo contezza di cosa l'astinenza avrebbe comportato al di là degli scenari di massima che potevamo ipotizzare all'inizio. Anche le ricerche già compiute con gli stessi metodi, mettendo in campo solo i risultati raggiunti, non erano sufficientemente esplicite circa i percorsi, gli ostacoli e le complicazioni che si sarebbero presentate. Invece la peculiarità e, per qualche verso anche la durezza, della prova, si sono trasformate spesso in risorse preziose, aprendo spazi di indagine dove non avevamo pensato di rivolgere l'attenzione.

Da ultimo, vale la pena di considerare la quantità di soggetti che potevamo coinvolgere e la durata dell'esperienza sulla quale eravamo in grado di fare affidamento. Somministrare un questionario o un'intervista a chi avesse vissuto un periodo di astinenza

occasionale, non ci garantiva la continuità nel tempo e il numero di casi che la scelta della “sfida” ci ha permesso invece di ottenere. Il campione, alla fine, è stato sufficientemente ampio e articolato da consentirci osservazioni su molti aspetti, non solo accidentali, dell’esperienza che, altrimenti, sarebbe stato quasi impossibile immaginare.

Ovviamente, abbiamo detto, ciascuno studente e ciascuna studentessa poteva scegliere i tempi di durata della prova e i media da cui astenersi, e poteva inoltre interromperla, come in effetti più di una volta è accaduto. Perciò la rete di protezione contro eventi in grado di superare il semplice malessere, la noia, lo stress dovuti alla privazione, era attiva e pensata per evitare qualunque possibile danno. Tuttavia, dalla lettura dei diari è apparso chiaro che le energie impegnate e le difficoltà affrontate sono state in qualche caso notevoli e, seppure la capacità di adattamento individuale è valsa a fornire di volta in volta nuove risorse per rispondere alle diverse sfide, l’impegno, occorre dire, è stato in molti casi considerevole. Come anche la curiosità e il senso di avventura di molti e molte che hanno tradotto l’esperimento in una gara con se stessi e in una esplorazione verso territori sconosciuti.

Alla fine, l’interesse per l’impresa ha prevalso sugli ostacoli e gli inconvenienti, per cui i giudizi positivi si sono imposti su quelli negativi o sugli abbandoni, che sono stati davvero pochi (ricordiamo che la prova era su base volontaria e che studenti e studentesse potevano scegliere un paper alternativo, molto più semplice da completare).

Ciò ci conferma nell’idea di aver fatto una scelta giusta, per quanto in parte azzardata (dal punto di vista del prof) e coraggiosa (dal punto di vista degli/delle studenti/studentesse), circostanza che, alla fine, ha soddisfatto molti, scontentato alcuni, stupefatto e incuriosito tutti.

2 GIOVANI DEPRIVATI

Dalla somma davvero consistente di dati e informazioni che emergono dai diari, prenderemo ora in esame le osservazioni e i giudizi più significativi. Per comodità di esposizione procederemo per punti. È interessante notare che questi in parte ricalcano quelli discussi da Dardenne nel 1994, relativi a un esperimento di privazione condotto prima della nascita del web¹¹. Dopo aver chiesto a un gruppo di studenti di “Evitare di avere contatto con i media per quattro o cinque giorni. Niente libri, giornali, cinema, periodici, radio, televisione. Niente videoregistratore, stereo, dischi”, Dardenne elenca i principali effetti occorsi durante l’astinenza (anche nel suo caso furono raccolti dei diari). E così commenta: i media offrono “compagnia”, “facilitano i rapporti sociali”, spesso creano condizioni di dipendenza (*addiction*) percepita soggettivamente per tale, si usano per “eliminare il silenzio, la noia e persino il pensiero”, tutte caratteristiche che ritroviamo puntualmente riportate, insieme ad altre, dagli studenti e dalle studentesse del nostro campione.

La coincidenza parziale dei resoconti, a distanza di 30 anni e con risorse tecnologiche diverse, mostra dunque l’esistenza di un nucleo di relazioni, tra media e pubblici giovanili, che non è cambiato nel tempo e rispetto al quale i media digitali sembrano aggiungersi, dilatandone la portata e gli effetti. Una notazione che serve a togliere, una parte almeno, dell’aura di novità e unicità del web, rispetto alle forme di comunicazione precedenti. Molto è cambiato, ma non così tanto da permetterci di immaginare che gli usi contemporanei dello smartphone pongano le basi per reinterpretare dall’inizio, a volte implicitamente lo si fa in articoli e saggi, le routine di impiego dei media. Occorre partire, invece, da dove si era arrivati, cioè da giornali, cinema, musica, televisione e radio oggi comodamente fruibili *nel* web, aggiungendovi poi i social, venuti a contrarre la durata e gli spazi delle relazioni sociali. Noia, stress e ansie che derivano dall’astinenza, vedremo, si somigliano e si riproducono intorno al vissuto di ragazzi e ragaz-

11 La ricerca di Dardenne ha riguardato “centinaia di studenti in tre stati [degli Usa] negli ultimi 12 anni”.

ze che hanno, adesso come ieri, parecchio tempo a disposizione.

Il tempo vuoto, quello che non si impegna più nelle interazioni rituali di Facebook, Instagram o WhatsApp, costituisce il perno centrale attorno a cui si aggregano le emozioni negative o positive create dall'astinenza. Ci si tedia, ci si logora, ci si sente isolati o angosciati perché si scopre di avere tempo da spendere senza sapere cosa farne, oppure si percepisce una sensazione di libertà, sicurezza, appagamento, nel trovare delle alternative soddisfacenti con cui riempirlo. Sia noi che Dardenne (e moltissimi altri) abbiamo scelto come oggetto di ricerca studenti e studentesse universitari/e, i quali vivono una condizione privilegiata dal punto di vista delle risorse materiali e simboliche che hanno a disposizione. Tra queste, almeno per gli studenti e le studentesse che non sono anche lavoratori/lavoratrici, appunto il tempo. È allora probabile che la parziale comparabilità tra due esperienze di ricerca, lontane per contesto storico (gli Usa degli anni '90, l'Italia del 2017-19) e per le tecnologie accessibili (giornali, radio, tv, da un lato; il web dall'altro), siano invece molto più vicine se si tiene conto del peso e della rilevanza che i media, vecchi e nuovi, possiedono per dei ragazzi e delle ragazze ventenni all'università. E che si trovano biograficamente sulla soglia dell'età adulta, ossia alla fine, tarda, dell'adolescenza¹².

Abbiamo con ciò individuato le due variabili indipendenti che guideranno la nostra discussione: la compresenza di una molteplicità, molto ricca, di mezzi con cui comunicare, e i soggetti sociali che dispongono del tempo per usarli. Vedremo che su tali basi sarà possibile sviluppare alcune interpretazioni interessanti intorno al vissuto dei protagonisti e delle protagoniste del nostro campione.

12 Avremo modo di sottolineare più volte questo aspetto, che ci sembra rilevante. Il mix tra età e condizione sociale spiega, per esempio, alcune differenze nella capacità di "sbrigarsela", alcune inerzie o pigrizie, la tendenza a una certa autocommiserazione e insicurezza nell'affrontare piccoli o grandi problemi che seguono al mancato uso dei social. Ma anche, sul fronte opposto, le iniziative, le prese di posizione, le rotture delle routine abituali che consentono di prendere il controllo della situazione, ricavandone dei benefici durevoli, mettendosi temporaneamente in gioco. Ciò in parte lo si deve a questioni psicologiche e caratteriali, ma pesa in alcuni/e, ci sembra, anche la cultura familiare di ceto, come avremo modo di mostrare con delle citazioni prese dai diari nel § 3.1.

Nota di lettura

Da questo capitolo, e fino alla fine del libro, daremo ampio spazio a citazioni tratte dai diari compilati dagli studenti e dalle studentesse durante il periodo di astinenza. I diari sono stati numerati, in ordine progressivo, per consentire di distinguerli e identificarli agevolmente. Allo scopo di fornire un quadro minimo di contesto, che consideri età e genere dell'autore/autrice della citazione, useremo delle sigle convenzionali. Le sigle sono composte da una sillaba iniziale: "Te" per uno studente, "Sa" per una studentessa, seguite dal numero attribuito al diario e dall'età.

Pertanto "Te13-18" si legge: il diario numero 13 scritto da uno studente di 18 anni; mentre "Sa40-19" si legge: il diario numero 40 scritto da una studentessa di 19 anni.

Si avrà modo di osservare, durante la lettura, che la maggioranza delle citazioni proviene da diari scritti da studentesse. Per quanto nel campione vi sia una disparità numerica tra ragazzi e ragazze, come si può rilevare dalla Tabella 1 (vedi § 1.3), ciò non giustifica fino in fondo una tale differenza. Questa, alla fine, fa il paio con quella già commentata nella nota 3 al § 1.3, relativa a un'analogha discrepanza, tra studenti e studentesse iscritti al corso di Comunicazione nei due anni, e gli studenti e le studentesse che hanno deciso di affrontare l'esperimento. Si può dunque dedurre, anche da tale punto di vista, che i ragazzi, oltre a essere stati più pavidi e/o più pigri, hanno testimoniato meno bene la propria esperienza, compilando, in proporzione, un minor numero di diari meticolosi e interessanti. Il tutto, ovviamente, con le debite eccezioni (il diario di gran lunga più denso e accurato è stato scritto da uno studente).

Infine, come ultima considerazione preliminare, ricordiamo che nella presente parte descrittiva del libro le citazioni bibliografiche, contrariamente a quanto abbiamo fatto nel precedente capitolo, saranno ridotte al minimo e collocate quasi sempre in nota. Questo per non appesantire il discorso, valutando, e sperando, che il nostro pubblico non sia costituito solo da addetti ai lavori.

2.1 *Organizzarsi una vita monacale*

Il primo passo, dopo aver ricevuto la consegna, è stato quello di organizzarsi per affrontare nel modo migliore la prova. Ciò ha voluto dire, osservavamo sub § 1.3, modulare l'astinenza combinando tempi e media diversi. Oltre a tale scelta iniziale, che ha mostrato una certa abilità strategica da parte di molti nel porre in relazione risorse e aspettative, i partecipanti all'esperimento hanno dovuto programmare altre opzioni. Tra queste le più rilevanti erano: 1 fissare da quale giorno della settimana fosse più produttivo cominciare il periodo di astinenza; 2 chi avvertire del prossimo venir meno dell'uso di social e app; 3 in che modo mantenere i contatti con familiari, coinquilini e amici durante la prova; 4 infine, in quale maniera impostare piccoli cambiamenti alla propria quotidianità, in vista delle risorse comunicative che non si avrebbero più avute a disposizione.

Decisa la durata della prova, e dopo aver individuato i media da coinvolgere, si è scoperto che era opportuno coordinare il giorno d'inizio e di fine, in maniera da porsi nelle migliori condizioni per avere successo e per ridurre le conseguenze negative che ci si attendeva di dover affrontare. Un segnale questo di responsabilità, ma, al contempo, una strategia parallela a quella adottata nella scelta dei tempi e dei mezzi di cui privarsi.

La scelta di partire dal giovedì non è stata casuale: poiché ho voluto che il livello di difficoltà dell'astinenza fosse, man mano, decrescente (inizialmente più alto e via via più basso) (Sa3-19).

Ho scelto questo giorno in base alle mie comodità e pensando di tenere il weekend nella parte conclusiva dell'esperienza, potendo così sembrare meno faticosa poiché momento della settimana nel quale passo meno tempo a casa e quindi trascorre più velocemente (Te47-21).

Inizio alla sera perché così per le prime ore della notte sarà facilissimo restare senza media e inizio alla sera perché così alla mattina dopo mi illuderò di essere già al secondo giorno, quando in realtà sarò ancora praticamente al primo (Sa58-18).

Ho deciso di iniziare l'esperienza di sabato, poiché essendo un giorno festivo sapevo che sarei stata più impegnata del solito e che probabilmente avrei sentito meno la mancanza dovuta a una drastica sottrazione di tutti i media (Sa97-19).

A ben vedere si tratta di tattiche che potrebbero essere messe in campo per cominciare una dieta o per smettere di fumare. Alcuni studenti e studentesse pensano sia meglio tentare di costruire uno scivolo che, dalla fase iniziale più pesante, conduca un po' per volta a un'esperienza più leggera e sopportabile. Altri dispongono le cose al contrario, nello sforzo di abituarsi poco a poco alle nuove condizioni, che giudicano meno gravose all'inizio e più complesse da affrontare alla fine¹³. In entrambi i casi ci si impegna a regolare delle aspettative secondo quanto si immagina sia meglio per sé e per la propria presunta capacità di gestire fatica e inevitabili disguidi imposti dall'astinenza. Comune a tutti è l'idea di avviarsi su un percorso accidentato, dove occorre bilanciare vantaggi e disagi. Il che reintroduce la questione della dipendenza, vista non più come un'ipotesi interpretativa astratta, ma come una pratica di "disintossicazione" che richiede delle tappe e delle cautele. Posizionarsi in un giorno piuttosto di un altro rivela dunque, allo stesso modo della scelta delle durate e dei media di cui privarsi, un'abilità progettuale, e insieme una preoccupazione, intorno alle quali occorre fare dei calcoli di fattibilità.

Organizzarsi, insomma, per non essere colti alla sprovvista. Non tutti utilizzano queste strategie di approccio, o quantomeno non le dichiarano, così come non tutti modulano la selezione dei media e dei tempi, affrontando la sfida con una spontanea (e coraggiosa) incoscienza. Diciamo che entrambi gli atteggiamenti sono stati utili alla ricerca, aiutandoci a comprendere il tipo di consapevolezza che ragazzi e ragazze avevano rispetto all'uso personale dei media prima di mettersi in gioco.

Un secondo aspetto organizzativo che viene alla luce, preliminare all'avvio dell'esperimento, è dato dalle modalità scelte per

13 Riprenderemo il tema della differenziazione dei percorsi nel § 6.1, in sede di analisi complessiva dell'esperienza, quando l'una o l'altra modalità saranno valutate, a posteriori, dal punto di vista della difficoltà incontrate per portarle a termine.

comunicare a parenti e amici i tempi e le forme dell'astinenza, in maniera da preavvertirli delle possibili conseguenze. Ci sono anche alcuni casi di studentesse che ritengono di non dare la notizia, per vedere "l'effetto che fa".

"Ho consapevolmente deciso di non avvertire nessuno, per vedere, al mio ritorno, quante fossero le persone che avrebbero notato la mia assenza" (Sa18-20). Posizione, questa, condivisa da pochi altri, ma orientata a fare dell'esercitazione un sondaggio per valutare la consistenza della rete di relazioni che si mantengono attraverso il web e che spesso produce risultati deludenti. "Un mio amico si è accorto della mia assenza sui social dopo 7 giorni di inattività" (Sa16-19). Qui comincia a profilarsi l'idea che gli amici dei social, non sempre siano davvero dei buoni amici e che, soprattutto, la macchina delle relazioni mediate che si intrattengono con loro, possa continuare a esistere e a funzionare anche senza la propria presenza attiva.

Ho deciso appositamente di non avvisare quasi nessuno della settimana di astinenza, in modo da poter interpretare il comportamento delle persone (quasi tutti miei coetanei) che mi hanno cercata attraverso internet. Tuttavia solo una minima parte di questi mi ha ulteriormente cercata anche attraverso messaggi o chiamate (Sa77-19).

Nella maggior parte dei casi si preferisce invece informare della novità: "Abbiamo messo come foto profilo di WhatsApp, una scritta avvisando che per qualche giorno non utilizzeremo Internet e quindi le app e che in caso di urgenza potevano chiamarci o scriverci un sms" (Sa97-19 e il fidanzato). Alla notizia di solito si ottengono commenti di incredulità o di incoraggiamento da parte dei coetanei "[Gli amici] dopo aver spiegato loro della mia astinenza, mi guardano con gli occhi di chi osserva con compassione un malato grave e quasi mi fanno le condoglianze" (Te93-19); "Buon isolamento Giulia ci sentiamo tra una settimana SE SOPRAVVIVI" (Sa100-20). Ciò in linea con l'idea diffusa e implicita che i nuovi media creino dipendenza e che, sostiene uno studente, "(essendo un) ragazzo normale passo la maggior parte delle mie giornate online" (Te12-22). In altri termini, se la dipendenza esiste, questa rientra comunque nei parametri di un

comportamento atteso, non si può essere altrimenti dei ventenni “normali”.

Alcuni genitori o parenti più anziani, alla notizia invece esultano: la rottura, seppure temporanea, dell'uso compulsivo, o quasi, dello smartphone di figli e nipoti sembra accendere una speranza di liberazione e un recupero di genuinità nei reciproci rapporti. Situazione che, vedremo (§ 3.2), si verifica effettivamente in alcune famiglie.

Le reazioni dei miei genitori sono state cuori e pollicioni alzati, come per dimostrare di essere fieri di me [in coerenza coi loro racconti di quando erano giovani e non c'erano i social] (Sa100-20).

Papà è entusiasta dell'astinenza e racconta l'esperienza più o meno a tutti, anche mamma è orgogliosa di noi e ha raccontato dell'astinenza a tutte le sue amiche. Io non lo dico a tutti ma mi piace vedere i miei genitori felici (Sa3-19).

Un appoggio all'iniziativa che somiglia a una sorta di sospiro di sollievo verso quelli che appaiono essere dei segnali di maturità dei propri figli, al punto da parlarne in giro con orgoglio e generale approvazione.

Oltre a questa generica buona accoglienza del progetto (a cui fa da contraltare una più frequente e pessima gestione dei rapporti quando occorre spegnere la tv o la radio per assecondare i figli in astinenza, vedi poco oltre) emerge un confronto generazionale che sembra essere abbastanza diffuso e che mette in discussione il legame privilegiato dei giovani con la tecnologia.

Dopo il grande annuncio [mio padre] si è limitato a borbottare che lui, i suoi coetanei e tutti i nostri avi hanno resistito una vita intera senza Internet e bla bla bla (Sa67-19).

Al giorno d'oggi le frasi che ricorrono maggiormente durante la nostra quotidianità da parte dei nostri genitori sono “puoi mettere giù il telefono?”, “vuoi staccarti da quella maledetta televisione e mi stai ad ascoltare?”, “ah quando ero giovane io si scendeva direttamente in piazza e ci si metteva a parlare al solito

bar tutti in compagnia, non come ora che invece di parlare state là a guardare i telefoni” (Sa95-19).

“Il telefono distrugge le relazioni interpersonali”, “Ai miei tempi si usciva e non ci si rimbambiva davanti a quegli aggeggi” e altre frasi del genere, pronunciate da genitori, nonni eccetera, risulterebbero familiari a quasi tutti i teenager attuali o che lo sono stati recentemente. Queste critiche sono state il punto di partenza per la creazione di questo paper. Ho infatti deciso di sperimentare per 5 giorni come se la passavano i nostri nonni, coinvolgendo i media a mia disposizione a quelli di cui loro potevano usufruire in gioventù (Te60-19).

L’”involuzione” vorrebbe testimoniare che la sfida proposta all’Università trova spesso ampia eco in casa e che raccoglierla risponde innanzitutto al bisogno di misurarsi col mondo di nonni e genitori da giovani, allo scopo di mostrare che si sarebbe in fondo capaci di fare altrettanto, mettendo così fine, almeno nella propria coscienza, a una comparazione genitori-figli che risulta quasi sempre sminuente.

È stata una sfida contro me stessa...ma anche una sfida contro mia madre, la quale, non appena le ho detto che ci avrei provato per una settimana, è scoppiata in una grassa risata, scommettendo che non sarei durata più di due giorni senza i miei ormai “compagni di vita” (Sa26-20).

La ragazza dovrà poi ammettere, quasi amaramente, di aver perso la sfida con la madre, prima che con se stessa: “Ebbene ha avuto quasi ragione ... sono riuscita a portare avanti la sfida solo per tre giorni. Tre giorni che mi sono sembrati un’eternità”.

Questo e altri episodi ci confermano nell’ipotesi che la principale fonte dell’idea che esista un vincolo di dipendenza, soprattutto dei più giovani, verso i media digitali, venga dal mondo adulto, o meglio, da quella parte del mondo adulto che usa poco i social e le app. Il fondamento di un tale giudizio è dato dalla comparazione tra il “nostro prima”, quando si era capaci di fare tutto il necessario senza “rimbambirsi davanti a quegli aggeggi” e il “vostro oggi”, quando il rimbambimento vi tiene incollati ai cellulari di giorno e di notte. Il paragone rende impossibile non

immaginare che i media digitali nascondano qualche arcano su cui si costruiscono le condizioni della “dipendenza”, alla quale ragazze e ragazzi non sono in grado di sottrarsi. E ciò, non solo perché li si vede riempire qualunque momento della giornata con la messaggistica o la contemplazione dello schermo dello smartphone, ma perché è cambiato radicalmente il modo di interagire, di vivere in gruppo, di orientarsi nella realtà quotidiana. Dietro all’uso o abuso del mezzo, c’è un mondo che la vecchia generazione comprende poco e che sembra essere organizzato per funzionare in una maniera al contempo moderna e antica.

I vecchietti del bar sono rimasti sorpresi quando gli ho spiegato del mio progetto di astinenza e mi hanno raccontato di come si stava 50 anni fa, quando non esistevano telefoni cellulari e la gente si incontrava sempre al solito posto, quando le ragazze le potevi vedere una volta alla settimana, la domenica pomeriggio in discoteca e passavano mesi prima di poterle chiedere il numero (di casa!) (Sa18-20).

La sorpresa alla fine è reciproca: i “vecchietti” non capiscono perché non si possa fare ancora così e perché si utilizzino strumenti elettronici invece di ritrovarsi in piazza; la ragazza non capisce come si potesse davvero, 50 anni fa, vivere e avere relazioni sociali senza un telefonino e delle app. Ciascuno con curiosità e un po’ di commiserazione per il destino, a cui è, o è stato, costretto l’altro.

L’inimicizia generazionale, non verso i nuovi media, ma il loro impiego giovanile che appare eccessivo, acceca però spesso i genitori che non si accorgono dei propri usi, né del fatto che i loro figli li osservano e li giudicano.

Quando raccontai ai miei genitori del paper furono molto contenti del fatto che finalmente avrei lasciato un po’ stare il cellulare, ignari del fatto che loro sono altrettanto dipendenti (Sa109-22).

Si discute molto in letteratura, come in famiglia, degli usi di adolescenti e giovani dei media digitali; si discute invece poco dell’immagine che adolescenti e giovani hanno dei consumi dei

loro genitori (sul tema vedi Piccioni, Scarcelli e Stella, 2020). L'esempio della precedente citazione suona come una sorta di indiretta risposta agli ammonimenti che nonni, padri e "vecchietti" indirizzano a ragazzi e ragazze, sul presupposto che "prima" il mondo forse non fosse migliore, ma di certo funzionava benissimo anche senza web. Oggi il web ha irretito tutti, ciascuno per la sua parte e, sembra dire la studentessa, nessuno può salire in cattedra per predicare intorno alla dipendenza degli altri, tanto meno mamme e papà che, semmai, sono poco abili nell'uso dei nuovi mezzi e chiedono spesso aiuto.

Un altro fronte organizzativo utile a preparare il terreno per svolgere la prova, oltre alla comunicazione necessaria per avvertire della propria temporanea condizione di isolamento, riguarda il rapporto quotidiano con le persone con cui si convive. Studenti e studentesse seguono due diverse strategie per coinvolgere familiari o coinquilini quel tanto che basta a tener fede alla consegna. La prima, radicale, consiste nel tentativo di far partecipare anche loro alla prova, così da rendere meno accidentato il proprio percorso (come si diceva nel precedente capitolo – cfr. Tabella 4 -, in 16 diari sono comprese altre persone in astinenza); oppure si cerca di imporre a genitori e amici i propri obblighi, quando si è in compresenza.

I genitori di solito non reagiscono molto bene e sopportano di non accendere la tv malvolentieri, fino a confinare il proprio figlio o la propria figlia in camera durante i pasti: "la mia famiglia non ne voleva sapere di spegnere la televisione (...) di conseguenza sono andata a mangiare in camera mia (...) avrei preferito che la mia famiglia avesse appoggiato la mia scelta" (Sa44-19). Vi sono anche espliciti rifiuti di fornire la propria collaborazione: "Avrei apprezzato molto se il mio ragazzo, la mia famiglia, le mie amiche avessero partecipato, ma hanno preferito restarne fuori" (Sa100-20). Insieme a repentini cambi di rotta: "[il mio fidanzato] Sta iniziando a pentirsi di questo esperimento e si è arrabbiato un po' con me perché gli ho proposto con entusiasmo questa esperienza" (Sa97-19). Oppure ci si adegua, ma si lanciano contemporaneamente dei segnali inequivocabili: "Ho dovuto costringere la mia famiglia a non guardare la tv mentre mangiamo tutti assieme. Ora pure mio padre mi guarda male [a pranzo anche la sorella]. Sarà una lunga settimana" (Te13-18).

Succede poi che a pentirsi sia la studentessa, quando si rende conto del peso che ha imposto al padre facendogli accettare la prova.

ho come l'impressione che [mio padre] si stia sottoponendo più a una tortura che a un esperimento. Mi sento quasi in colpa per avergli proposto di partecipare (Sa1-19).

Qualche volta però le cose funzionano, anche se, di conseguenza, la situazione in casa si fa strana.

Apprezzo che mio padre non abbia acceso la tv, né quella in cucina, né quella in salotto. Credo sia una questione di solidarietà, e un po' la cosa mi fa ridere (Sa38-19).

Il riferimento alla tv richiama il fatto che la consegna prevedeva di poter scegliere tempi e modi di astinenza per i diversi media. La televisione per molti ragazzi e ragazze è il medium più semplice da cui astenersi, perché è quello meno seguito. Invece è interessante sottolineare la radicalità, che non era stata in nessun modo suggerita, con cui alcuni studenti e studentesse affrontano la prova. In situazioni collettive anche banali, ad esempio la musica diffusa nel supermercato in cui si sta facendo la spesa, oppure una radio o la tv accesa al bar, suscitano un'immediata preoccupazione, quasi che l'astinenza comportasse la necessità di proteggersi da un contagio. A casa, durante il pranzo o la cena, se i genitori non sono d'accordo nel tenere la tv spenta, si fanno veri e propri salti mortali. A volte si abbandona la tavola e si va a mangiare in un'altra stanza, altre volte si usano degli espedienti complessi.

Ho appena finito di cenare e per tutto il tempo a tavola sono stata girata di spalle in modo da non poter vedere la televisione e ho chiacchierato tutto il tempo per non ascoltare le notizie del telegiornale (Sa119-19).

Salgo in macchina con mia mamma, all'accensione parte la radio. Io, colta alla sprovvista, urlo e la spengo di scatto. Subito dopo riceve una chiamata e mi chiede di rispondere perché sta guidando, prendo il telefono in mano ma all'improvviso mi ricordo che non posso usarlo (Sa74-19).

La ricerca aveva tra i suoi obiettivi anche quello di rilevare i modi con cui studenti e studentesse avrebbero ovviato alla mancanza dei mezzi di comunicazione a cui erano abituati, ma, come accennavamo poco prima, senza la furia iconoclasta in cui una parte di loro si è impegnata, creandosi dei disagi aggiuntivi. In effetti molti ragazzi e ragazze hanno escluso la televisione dal novero dei media compresi nell'astinenza o hanno considerato, tra le "eccezioni tecniche", anche le occasioni collettive di ascolto in casa e altrove. Ma non è stata una scelta condivisa da tutti, di qui l'atteggiamento rigido di alcuni.

Per chi vive fuori sede, la necessità di gestire il periodo di astinenza si ripresenta con i coinquilini, che si mostrano ugualmente più o meno collaborativi. Con loro non ci sono rapporti di autorità, come con i genitori, e dunque la contrattazione è più libera, ma sull'uso di tv e radio, anche tra pari, spesso non si transige.

Ho comunicato ai miei tre coinquilini della mia decisione di astenermi dai media, nessuna adesione al mio programma, faranno però lo sforzo di chiudere tv e computer durante i pasti (Te83-19).

Cena finita, i miei coinquilini si sono ritirati nelle loro camere a macchinare con i pc. Antipatici. A me non resta che stare in cucina a fumare e fare le parole crociate (Sa67-19).

La solidarietà studentesca e generazionale non è insomma sempre sufficiente a modificare abitudini consolidate e, a tale riguardo, occorre dire che genitori e adulti, in parte per le ragioni già discusse, si sono mostrati più comprensivi dei coetanei, considerando tra questi ultimi anche fratelli e sorelle, partner e compagnia di amici. Ovviamente, come è chiaro sin dall'inizio, ciascuna generazione soffre maggiormente del suo: tv per gli adulti, smartphone per i giovani, per cui la disponibilità a partecipare o a sacrificarsi è negoziata in contesti diversi con risultati diversi. Da questo punto di vista dobbiamo dire che il radicalismo iconoclasta è stato utile per mettere in luce rapporti familiari o amicali che altrimenti sarebbero rimasti in ombra.

Da ultimo, ci rimangono da commentare i piccoli espedienti organizzativi utilizzati per affrontare al meglio la prova. A cominciare, banalmente, dal calcolo e dal controllo del tempo.

Ho scritto in un foglio gli orari dei treni, cercato un vecchio orologio ed una sveglia (Sa40-19).

A partire da oggi ogni mattina dovrò mettermi d'accordo con i miei genitori su l'orario di ritorno da Padova in modo che sappiano quando venirmi a prendere in stazione. Prima decidevo l'orario durante il giorno e mandavo un messaggio per avvisare (Sa49-19).

Lascio un biglietto sul cuscino di mia mamma per ricordarle di svegliarmi la mattina seguente, avendo solo la sveglia sul telefono (Sa41-19).

Le piccole cose della vita quotidiana, che si era abituati a gestire con azioni consuetudinarie, cominciano a sgretolarsi in una miriade di problemi minimi, ma per i quali occorre trovare una soluzione. E sin qui ci stiamo occupando solo di ciò che si è pensato di predisporre in previsione dell'inizio della prova. Come vedremo l'effetto più puntuale e allarmante arriverà via via che molti altri ambiti quotidiani saranno interessati dal silenzio imposto ai media.

Alcune studentesse si premuniscono anche su altri fronti organizzativi.

Sapendo di non poter accedere a Internet per una settimana mi ero in precedenza scaricata un numero limitato di canzoni sul cellulare (Sa106-21).

Oggi mi è venuta a trovare un'amica dalla Puglia. Prima di iniziare l'astinenza dai media ho cercato di ricavare quante più informazioni possibili sul suo arrivo per farmi trovare in stazione. Fortunatamente non c'è stato alcun problema, quindi è andato tutto per il meglio, ma fin quando non l'ho vista scendere dal treno ero un po' in ansia (Sa64-21).

Quest'ultima citazione spalanca la porta su un tema, che avre-

mo modo di trattare molto ampiamente, relativo ai percorsi che studenti e studentesse sono costretti in parte a inventare, in parte a riscoprire, in alternativa alle pratiche di uso strumentale consuete dello smartphone e della rete internet. Insomma il tuffo preistorico nel mondo, tante volte ricordato, di mamma e papà da giovani, è complesso e costoso in termini di tempo, di fantasia e di risorse. Alcuni se la caveranno egregiamente, scoprendo anzi di possedere abilità e doti nascoste e insperate, altri un po' meno, navigando alla meno peggio nel mare di sofferenza e fatica che la prova impone. In ogni caso, tutti ne ricavano un insegnamento per il futuro da condividere con le macchine e la grande rete.

2.2 Il medium è un ancoraggio

La parte del leone nei resoconti che gli studenti e le studentesse affidano ai diari, la fa lo smartphone, oggetto quasi sacro e dotato di poteri straordinari, identificati via via che, a seguito dell'astinenza, questi vengono a mancare. Parlando del "mezzo" ci occuperemo allora prevalentemente del telefonino, anche se non mancheremo di fare qualche osservazione sulla tv e la radio che conservano una loro limitata presenza.

In questo ruolo il cellulare diviene un "oggetto d'affezione" in misura molto maggiore di quanto capitava con i media precedenti e tale funzione è assolta innanzitutto in termini fisici, come oggetto che "si tiene in mano" o "vicino a sé", "in tasca" per ricavarne una sicurezza di prossimità ben esplicitata da studenti e studentesse¹⁴.

Visto l'aumento del bisogno di avere il cellulare sono arrivata a pensare che la dipendenza stia anche nella fisicità del mezzo e non solo nei contenuti che ci permette di raggiungere. Credo che ormai l'assuefazione sia tale da farci star bene anche solo all'idea che, anche non potendolo usare, il medium è presente vicino a noi in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento (Sa40-19).

¹⁴ Sull'attaccamento affettivo al cellulare vedi Lasén, 2004; Silva, 2012; Vincent e Fortunati 2014.

Il telefono, come oggetto materiale, non come tramite per poter accedere al web, per me è diventato una sorta di antistress, anche solo per il semplice fatto di tenerlo in mano. Mi dà la sicurezza di aver qualcosa a cui “appoggiarmi” (Sa52-19).

Sento ancora il bisogno di tenere in mano il cellulare, mi dà una sensazione di sicurezza, soprattutto in presenza di altre persone (Sa19-19).

Stiamo lentamente trasformando l'utilizzo del telefono da passatempo personale per distrarci da giornate lunghe e faticose, a uno scudo contro quello che ci fa paura, contro tutto ciò che ci fa provare sensazioni spiacevoli (Sa29-19).

La sicurezza viene dall'insieme di informazioni che potrebbe fornire e dalle operazioni online che potrebbe permettere, dunque, anche se spento, continua nella sua funzione di connettore pratico con il mondo e di potenziale solutore di problemi che si dovessero presentare. Studenti e studentesse ne devono affrontare di aggiuntivi durante il periodo di astinenza: treni in ritardo, auto in panne, appuntamenti, tutte situazioni concrete che occorre approcciare per vie traverse o del tutto inedite, sullo sfondo delle quali risuonano le parole di genitori, nonni e conoscenti: “come facevamo noi quando non esistevano i cellulari?”.

Lo smartphone, nei periodi d'uso abituale, garantisce un vasto ambito di protezione, ma richiede in cambio cure, attenzione e, vedremo, stress, dovuto alla connessione perpetua che è necessaria per tenerlo in vita. Lo si capisce sulla base di eventi marginali. Ad esempio, durante il periodo di astinenza la batteria sembra non scaricarsi mai: “il telefono sul comodino, lo sblocco e leggo il livello della batteria: 89%, incredibile!” (Te43-21). Il cellulare diviene così un Tamagotchi¹⁵, una copertina di Linus

15 Il Tamagotchi è un gioco elettronico, molto in voga tra la fine degli anni '90 e i primi anni del 2000, prodotto ancora oggi, che consiste in una piccola consolle portatile grande circa la metà di un pacchetto di sigarette in cui è contenuto un “simulatore di vita”. La simulazione riguarda un animaletto (Tamagotchi appunto) di cui occorre prendersi cura fin dalla nascita (nutrendolo, coccolandolo, pulendolo ecc.), più volte durante il giorno. Se trascurato, Tamagotchi invecchia e muore. Di qui la metafora calzante con il moderno smartphone, che necessita di molte meno attenzioni, ma che nella descrizione che stiamo facendo, ne ricorda la necessaria prossimità, custodia e protezione.

tattile e concreta che si personalizza, non solo per le funzioni che ciascun utente attiva secondo le sue esigenze, ma perché assume una identità propria.

[Il mio telefono] come una mosca mi distrae e mi obbliga a occuparmi di lui continuamente (Sa33-18).

Al giorno d'oggi abbiamo un amico fidato che ci accompagna nella nostra vita non ci lascia mai soli, ci aiuta quando abbiamo bisogno di fare una ricerca, di trovare un numero, un indirizzo e ci tiene connessi con gli altri (Sa5-19).

Per quanto lo smartphone diventi importante per le emozioni che veicola e per l'espressività sociale che consente, anche la sua dimensione strumentale, nel momento in cui venga a mancare, non è da meno. È innanzitutto un mezzo per orientarsi in situazioni pratiche che si è imparato a maneggiare grazie a "lui" (uno studente si sorprende nello scoprire che in stazione, oltre ai tabelloni elettronici con gli orari, ci sono anche dei tabelloni cartacei che contengono l'elenco dei treni di tutta la giornata che non aveva mai consultato e di cui ignorava l'esistenza...).

Lo stato di "dipendenza", avvertito soggettivamente e raccontato nei diari, si rende percepibile soprattutto nei primi giorni attraverso gesti automatici compiuti nei confronti dei diversi media: smartphone, radio o telecomando della tv. Questi vengono corretti non appena ci si ricorda che si sta svolgendo un esercizio di astinenza che lo vieta. "Ho potuto osservare che la dipendenza dai media è visibile soprattutto dai gesti meccanici, dai gesti abituali che una persona è abituata a fare" (Te13-18), "Ho impugnato il telecomando per riflesso condizionato" (Te9-19).

L'automatismo prende forma anche in piccoli gesti di auto-inganno con cui si finge di fare una cosa per ottenerne un'altra:

Il mio continuo controllo dell'ora [sul cellulare], in realtà, non è altro che una copertura: è infatti un gesto automatico che compio con il pretesto di controllare se mi sono arrivate notifiche; e il fatto di riceverle ... penso che mi faccia sentire in qualche modo desiderata (Sa26-20).

In realtà l'obiettivo è di continuare a mantenere il contatto fisico con l'oggetto, anche a costo di intraprendere una minima ossessione compulsiva. A cellulare spento si cerca lo stesso di frequentarlo, toccandolo, accendendo e spegnendo, consultando quello che si può senza violare la consegna, quasi a controllare che "sia ancora vivo". Così si procede a operazioni ripetute e senza senso, le quali non rispondono all'istinto automatico del mattino, quando appena svegli si controllano le mail e le notifiche o in macchina si accende la radio. Sono gesti di affetto, come dice Sa71-19: "un bisogno di passare del tempo con il mio cellulare", il quale si trasforma in una macchina celibe¹⁶, morta al suo uso normale, ma ancora capace di produrre consolazione e sollievo proprio nei riguardi della fatica e della sofferenza imposte dalla prova dell'astinenza.

Senza Instagram apro, e riapro, WhatsApp senza fare nulla (Sa5-19).

Il potere ipnotico del mio smartphone (...) mi costringe spesso a compiere gesti di cui nemmeno mi rendo conto: atteggiamenti ossessivi e compulsivi che tendo a ignorare, legittimare, sminuire (Sa33-18).

Ho realizzato che i momenti in cui non uso il telefono (...) ne sento terribilmente la mancanza e quella che definirei ossessione mi porta ad averlo costantemente in mano, ma soprattutto a sbloccare lo schermo almeno una volta ogni 5 minuti (...) o a passare in rassegna ogni foto che esso contiene nella galleria, non per un bisogno di far passare il tempo, bensì un bisogno di passare del tempo con il mio cellulare (Sa71-19).

16 Il termine "macchine celibi" è stato inventato da Marcel Duchamp per una sua opera del 1923. Da lì è stato poi applicato a congegni fantastici che si trovano principalmente in letteratura (il dispositivo della Colonia penale di Kafka, alcuni strumenti di tortura inventati da Edgar Allan Poe ecc.) o a sculture in movimento la cui caratteristica è di impegnare energia senza produrre nulla. Per estensione, usiamo la stessa espressione per indicare uno smartphone spento, che non si può far funzionare, ma solo toccare e manipolare: si impegnano su di lui energia ed emozioni, ma senza ricavare nulla di ciò che potrebbe fornire in condizioni normali.

Allo scopo di essere al sicuro rispetto alle tentazioni e alle routine che producono azioni istintive, vengono introdotte strategie diverse: disconnettersi da app e social in modo da non ricevere notifiche e messaggi; tenere il cellulare lontano da sé, in luoghi inaccessibili, oppure a casa quando si esce; addirittura esportare “la scheda sim del mio Samsung del 2017 ad un Nokia di 10 anni fa utilizzando solo le funzioni base: chiamate e sms” (Sa125-19). La percezione del legame fortissimo che rende difficoltoso trovare un modo adeguato di privarsi dell’uso del cellulare è una costante valida per tutti, segno che l’idea di “dipendenza”, denunciata da molti all’inizio della prova, deve essere contrastata in maniera decisa ed efficace. “Dunque mi sono presa in carico di provocarmi volontariamente una sorta di crisi di astinenza, proprio come quella di un tossicomane indotto a diminuire le sue dosi di droga” (Sa36-20). A volte per adottare le misure necessarie alla separazione basta privarsi degli accessori “Per non utilizzare Spotify ho lasciato a casa le cuffiette” (Te10-19), ma in altre circostanze occorrono decisioni perentorie e confidare poi sulla collaborazione delle amiche: “Spenگو il tablet e consegno il cellulare alla mia coinquilina” (Sa55-18).

Queste precauzioni, tuttavia, servono a poco rispetto alle mille funzioni che uno smartphone possiede e delle quali si avverte l’assenza man mano che si procede con la prova “[il cellulare] era diventato la mia sveglia, la mia agenda, la mia rubrica, il mio personal trainer, il mio ricettario, il mio shopping (online), il mio mp4 e pure la mia tv!” (Sa48-19), tanto che la stessa studentessa, per compensarne la carenza, prende una decisione drastica: “Domani devo comprare un orologio!”. È indispensabile dunque ingegnarsi a sopperire a una parte almeno di quel che viene a mancare, ricorrendo ad altri mezzi (un vecchio mp4 o lo stereo di papà per la musica, il telefono fisso di famiglia per gli appuntamenti, il racconto degli amici per l’esito delle partite di calcio della squadra del cuore ecc).

L’uso strumentale dello smartphone possiede un primo risvolto sociale nelle situazioni in cui è necessario mettere in atto pratiche di gestione dell’imbarazzo dovuto alla compresenza in pubblico con sconosciuti.

Quando ci troviamo soli in un luogo pubblico la mossa più

naturale è quella di controllare il telefono; in questo modo non ci si sente costretti a dover interagire con qualcuno mostrando-
si impegnati con altro. Questo avviene nei bar, mezzi pubblici,
alle fermate ma anche semplicemente camminando per strada
(Sa1-19).

Anche in casa a volte il cellulare salva da situazioni di disagio,
e quando tale risorsa viene meno, si acquisisce consapevolezza
del ruolo vicario che possiede nel sottrarre da situazioni imbar-
azzanti.

A tavola mio padre ha cominciato a discutere di nuovo i miei
gusti musicali. Ho preso in mano il cellulare, ma senza social
non avevo più niente con cui distrarmi per cui ho affrontato la
discussione (Sa102-20).

Orario di pranzo. Mi accorgo che vorrei utilizzare i social per
alienarmi dalla discussione sorta a tavola (Sa29-19).

Una mossa goffmaniana a cui si è socialmente chiamati per
rientrare in quei canoni di “normalità”, più volte e in vari contesti
menzionati da studenti e studentesse, che qui obbediscono sia
all’imperativo di eludere il disagio, sia di farlo nella forma cultu-
ralmente attesa da un/una giovane, cioè attraverso il cellulare. Si
è “normali” perché si sa come comportarsi in occasioni imbaraz-
zanti, ma anche perché si mostra di conoscere, a questo scopo, gli
usi sociali del telefonino.

... non possiamo starcene tranquilli senza fare nulla, piutto-
sto “siamo costretti” a guardare uno schermo solo perché gli al-
tri, in qualche modo, ce lo impongono, altrimenti non saremmo
considerati “normali”... [con ciò rispettiamo] una convenzione
sociale implicita (Sa28-20).

La “convenzione sociale implicita”, riferita a un “noi” collet-
tivo, svela l’arcano che si cela sotto alla necessaria normalità da
esibire nelle occasioni pubbliche, quando si assume consapevol-
mente il ruolo previsto. Ruolo di “noi” giovani ben educati a cosa
dire, cosa fare, nelle diverse circostanze in cui si è in compresenza
insieme a un telefonino.

In tutta questa massa di sensazioni e di esperienze generate dal cellulare, poco o tanto spento, si cominciano a valutare vantaggi e svantaggi del suo temporaneo non uso. Lo strumento che rende possibili infinite operazioni quotidiane di routine, che rassicura e mantiene perennemente connessi a parenti e amici, ha anche dei lati oscuri o poco chiari, che si riconoscono proprio quando non lo si può più utilizzare come di consueto.

La sostituzione di un libro al cellulare in quei giorni mi ha resa molto più rilassata; spesso, infatti, il telefono è anche fonte di stress perché magari si blocca o perché qualcuno ti scrive qualcosa di sgradevole o vedi qualcosa che ti crea fastidio in qualche social (Sa118-19).

Sul confine tra vantaggi e svantaggi viaggiano le interpretazioni ambivalenti che ragazzi e ragazze danno dell'esperienza vissuta. Se a prevalere sono gli uni o gli altri, se ne ricavano giudizi opposti: se fatichi a contattare il moroso perché devi telefonargli invece che mandargli un messaggio su WhatsApp (e non è detto che lui ti risponda); se non riesci a dire al tuo coinquilino di comprare il latte, puoi però apprezzare la pausa, prendere del tempo per te, viverlo nella forma di un'avventura rilassante. Stare senza cellulare ti carica di stress, ma ti preserva anche dalla fatica di accudirlo, seguirlo come fosse un bambino capriccioso piuttosto che una protesi incarnata. "Mi sento libera e spensierata, senza la preoccupazione di perdere il cellulare o l'ansia di guardarlo spesso in caso mi chiamino i miei genitori" dice Sa74-19. Perché "il cellulare oltre a scandire i ritmi delle nostre giornate ci crea impegni, aumenta stress e tensioni", conclude Sa40-19.

Ed è così che si acquista qualche consapevolezza. I più penserosi pongono in campo una vecchia preoccupazione, relativa al crescente ruolo delle macchine e alla loro abilità nel sottrarre competenze, fino a quel momento solo "umane".

Mi sono resa conto innanzitutto che delego alla tecnologia una porzione decisamente troppo alta di competenze. Mi vergogno a dirlo, ma rinunciando alla calcolatrice del telefono mi sono accorta che non sono più capace di fare le divisioni in colonna.

Se iniziassi a prendere anche gli appunti a computer, invece che a mano? A lungo andare disimparerei a scrivere? (Sa67-19).

Naturalmente non c'è alcuna ragione al mondo per cui sia indispensabile fare le divisioni in colonna o saper consultare il tabellone cartaceo degli orari in stazione. Tuttavia, la presenza della macchina, si sospetta, non è sempre solo benigna. Questo mondo organizzato tecnologicamente ha dei costi (e non sapere di aritmetica è il minore), coi quali ci si deve confrontare, allargando la capacità di comprenderli a livelli decisamente più ampi e generali, fino a toccarne la struttura profonda.

Pensandoci, quelle notifiche sono il modo più diretto che le applicazioni hanno per mantenere vivo l'interesse degli utenti e fargli usufruire i loro servizi in modo quotidiano. Quelle che sembrano delle note per avvisarti di quello che succede sul tuo profilo, sono in realtà delle potentissime leve di marketing (Sa16-19).

Si affaccia, ma solo in questo caso, l'idea che tutto l'apparato non esista solo per il bene e la comodità di chi lo usa, ma che possano esserci altri meccanismi a governarlo. Oppure lo si sa, o lo si suppone, ma non lo si dice. In fondo, lo stesso accade con qualsiasi altra risorsa si abbia a disposizione grazie al mercato; dunque perché sorprendersene?

Considerato che la maggior parte delle pagine che seguono sarà dedicata all'astinenza da smartphone, un ultimo accenno lo meritano radio e televisione. Si è visto che, all'interno delle famiglie, questi mezzi costituiscono occasione di contrasto con genitori, fratelli e sorelle, ai quali si chiede di non servirsene in alcuni momenti della giornata o in auto. Lo stesso in parte succede con i coinquilini. La televisione, tuttavia, intesa non solo come elettrodomestico, ma come medium mobile associato ai cellulari, grazie a You Tube, Netflix, ai siti delle principali reti che trasmettono in streaming, rappresenta un settore di consumo poco frequentato da studenti e studentesse, ma non abbandonato. In alcuni momenti di relax e soprattutto a pranzo e a cena, costituisce ancora una risorsa con le vecchie funzioni che

ormai più di settant'anni di ricerche gli hanno attribuito¹⁷.

Iniziando con il ruolo di parafulmine domestico rispetto a tensioni e conflitti che possono svilupparsi quando si è tutti riuniti attorno a un tavolo.

Poco prima di cena c'è stata una piccola discussione in famiglia e ora non c'è nemmeno la televisione a riempire il silenzio che si è formato. È imbarazzante (Sa32-18).

[durante l'astinenza] attriti e diatribe familiari non potevano essere placate o stemperate con il palliativo televisivo, e questo ha messo in luce uno degli importanti ruoli della tv all'interno della famiglia (Sa38-19).

Il mezzo televisivo attrae e stempera dissidi e ostilità che, quando venga a mancare, si sfogano o rimangono latenti. L'effetto è, nei due casi, di interrompere la pace familiare, creando imbarazzo. Si ha così l'occasione di provare, sulla propria pelle, una delle sue tipiche funzioni sociali. Le conseguenze, come sempre, sono ambivalenti.

Mi manca guardare un episodio di qualche serie tv mentre pranzo. Sono costretta a subire le domande dei miei genitori (Sa45-19).

Stasera a cena la tv spenta, nulla di così anomalo, ma essendomi imposta sembra quasi che abbia obbligato tutti a cercare argomenti di conversazione. La cosa mi piace molto, non parlavamo così da parecchio tempo (Sa121-19).

Anche i pasti in famiglia erano all'inizio pesanti, mostrando la distanza che separa me dai miei genitori, oltre all'assenza di argomenti comuni. Con il passare dei giorni, però, sono affiorate discussioni interessanti (Te46-20).

Il conversare, che si propone come unica alternativa al silen-

¹⁷ In particolare, per quel che attiene alla nostra discussione, sono illuminanti gli studi etnografici sugli usi domestici della tv (Lull 1990, Morley 1986), oltre alla classica teoria della dipendenza dai media (DeFleur e Ball-Rokeach 1989) e alla teoria della coltivazione (Gerbner et al. 1986). Per un'ampia trattazione introduttiva vedi Stella 2012.

zio, non è sempre ben accolto da studenti e studentesse perché occorre parlare di qualcosa, e qui affiora la distanza nella ricerca di temi comuni a genitori e figli o, peggio, il pericolo di diventare personalmente il tema di discussione. Se però l'atmosfera si stempera e l'argomento viene trovato, si scoprono i benefici del poter chiacchierare assieme. Sulla rilevanza della conversazione, in molti degli spazi lasciati liberi dal non utilizzo dei media digitali, avremo modo di tornare nelle prossime pagine, perché in effetti è una delle grandi, piccole scoperte che una parte del nostro campione fa, una volta che gli sia impedito l'uso di social e chat.

Il mio fidanzato viene a casa mia e ci guardiamo la televisione, molte volte nemmeno parliamo da quanto siamo concentrati nel film/programma, mentre stasera siamo usciti a fare una passeggiata e abbiamo parlato del più e del meno (Sa95-19).

Ci sono però anche situazioni di incomunicabilità, da film degli anni '70, in cui la tv perde le sue caratteristiche di parafulmine per diventare insignificante rispetto a media più efficaci nel distrarre l'attenzione collettiva. Come la fotografia iperrealista che uno studente tratteggia della propria famiglia, prima dell'avvio dell'astinenza.

La televisione nella mia famiglia non è niente più di un rumore di sottofondo che ci separa dal silenzio tombale, mentre *surfiamo* in rete attraverso i nostri smartphone (Te90-19).

Quindi, che la tv sia accesa o meno, non fa molta differenza. Qui torna il tema intergenerazionale. Non è vero che l'eccesso d'uso di smartphone e tablet tocchi solo ai giovani, seppure più raro, il fenomeno riguarda anche gli adulti e, come abbiamo già rilevato in precedenza, i figli lo notano.

La seconda funzione classica del medium televisivo, che troviamo descritta nei diari, riguarda lo svago, il relax, la pausa che consente dagli impegni quotidiani.

Voglio solo buttarmi sul divano e aprire la tv! Non so perché ma mi sento parecchio stressato, e la musica non mi giova, ho bisogno di fissare uno schermo e rigenerarmi (Te83-19).

Ripensando ai motivi per il quali accendevo la tv, mi sedevo sul divano e la guardavo: procrastinavo. Una volta era lo studio, un'altra compiti casalinghi e così via, e per qualche motivo vedevo nella tv una scappatoia da ciò che non volevo fare (Te124-19).

La procrastinazione, vedremo sub § 3.6, sembra essere un effetto dei media poco preso in considerazione dalla ricerca, ma ben presente anche con i media digitali. Usarli non solo come pausa di relax, ma come alibi per non occuparsi d'altro, costituisce uno dei principali motivi, ad esempio, per cui si tiene il cellulare sulla scrivania mentre si studia.

Aggiungiamo due altre citazioni.

Poiché faccio molta fatica a prendere sonno solitamente guardo qualcosa su Netflix o in televisione (cosa che su di me hanno un effetto molto soporifero) mi chiedo stanotte come farò ad addormentarmi e soprattutto quanto tempo ci metterò (Sa119-19).

Appena sveglia non ho potuto, come mia abitudine, accendere la televisione. È stata una grossa differenza non in quanto alla mancanza del contenuto dei programmi, quanto all'assenza di un sottofondo, di un rumore che mi facesse compagnia appena sveglia. Ciò mi ha fatto riflettere sul fatto che io consideri la televisione quasi una sostituzione alla presenza di un familiare in casa (Sa118-19).

Entrambe rimandano a un utilizzo personale del medium, ma mentre la prima si colloca nell'ambito degli usi strumentali della tv, la seconda si avvicina a quel vincolo di affezione di cui abbiamo parlato a proposito del cellulare qualche pagina addietro e che la ricerca non ha mancato di sottolineare¹⁸. Seppure in una forma molto diversa anche la televisione "fa compagnia" quando si è, o ci sente, soli, e funziona pure da giovani, a 19 anni.

Anche con l'astensione dalla radio accadono strane cose. Intorno alla sofferenza inflitta a numerosi studenti e studentesse,

¹⁸ La metafora migliore è quella introdotta da Casetti, secondo la quale in famiglia la televisione possiede almeno il ruolo di un "animale domestico", vedi Casetti 1988.

costretti a non ascoltare la musica e a sobbarcarsi così una noia infinita in molte occasioni della giornata, avremo modo di parlare diffusamente nel capitolo dedicato alle conseguenze individuali dell'astinenza (vedi §§ 3.1 e 3.2). Qui ci limitiamo ad alcune piccole notazioni di margine che possiamo considerare introduttive:

1 La riappropriazione dei sensi e la scoperta del mondo non mediato: “Papà andando al lavoro con la radio spenta, è sorpreso perché sente i suoni che provengono dall'esterno e anche il rumore del motore, non ci aveva mai fatto caso” (Sa3-19). Lo stesso accadrà più volte in treno o per strada nei confronti di fatti quotidiani a cui si riesce a prestare attenzione solo perché non c'è altro da fare, o meglio, non si è più immersi nell'universo del web e si hanno occhi e orecchie anche altrove.

2 La fatica aggiuntiva che l'astinenza impone: “Mi sveglio con la radiosveglia, molto inusuale, sono costretto ad alzarmi per spegnerla” (Te101-20). Questo sarà uno dei leitmotiv di buona parte delle lamentele, e delle scoperte, che studenti e studentesse faranno per compensare l'assenza dei media. Nel caso specifico, la fatica che attrae l'attenzione, e che induce a parlarne, è costituita dal doversi alzare dal letto per spegnere la radiosveglia, operazione che con lo smartphone sarebbe stata più semplice (abbiamo visto altrove che la stessa funzione può essere assolta dalla mamma, alla quale si lascia un messaggio cartaceo sul cuscino – vedi § 2.1). La sostituzione del medium non è quasi mai gratuita, implica sempre qualcosa in più, che non è necessariamente un'azione, ma il fastidio di dover cambiare la routine abituale e di adeguarsi alla nuova.

3 La sofferenza: “Come mi sento senza radio in macchina? PERSA mi sono sentita molto sola e mi son messa a riflettere sulla mia vita. Per fortuna che la strada era breve” (Sa5-19). Solitudine, disorientamento e pensieri sono i primi effetti dell'astinenza, re-criminati praticamente da quasi tutti i partecipanti all'esperimento. La radio, e in generale la musica che è la maggior fonte di disagio quando viene a mancare, fa compagnia in auto come la tv in salotto e impedisce di pensare. Avremo modo di ribadire che il sentirsi soli ha per conseguenza non voluta la necessità di riflettere su di sé, sulla propria vita, sulla relazione con gli altri e sembra che questo costituisca uno spauracchio che inquieta un buon numero di studenti e studentesse, preoccupati di non riuscire a evitarlo, come era

possibile fare prima distraendosi con social e app.

4 Di nuovo la dipendenza: “Ho sempre ritenuto l’ascolto della radio soprattutto in auto, un supplemento, un’aggiunta secondaria, eppure non lo è: non potendola ascoltare ho riscontrato effetti collaterali simili a quelli che si verificano quando si interrompe una dipendenza, e dunque nervosismo, fastidio continuo e l’assoluta certezza di non poterne fare a meno” (Te124-19). È la sofferenza di cui parlava la ragazza precedente, ma interpretata in chiave generale e astratta. Alla fine, se si è costretti a “pensare” nei tempi morti non riempiti dalla radio, uno degli oggetti su cui ci si può applicare è l’esperienza di privazione stessa, che mette in luce i sintomi dell’assuefazione, al di là dei quali ci sono solo fastidio e nervosismo.

5 Infine una nota di fantasia compensativa: “Ho promesso di rinunciare anche alla radio e quindi per non annoiarmi ho iniziato a fingere di essere l’ospite di una radio è che ci fosse qualcuno che mi stava intervistando in macchina con me e quindi per tutto il viaggio ho parlato da sola ed è stato veramente divertente” (Sa119-19). Per dire: se la radio non la posso ascoltare allora la faccio io, senza sofferenze e rimpianti, con gioia, ingegno, creatività. Esattamente il contraltare della dipendenza a cui ci si sente sottomessi e legati e che provoca giorni di inevitabile dolore. Insomma, di fronte alla rivendicazione, a volte pigra e autoassolutoria, dell’impossibilità di astenersi da un medium senza toccare abissi di solitudine e tribolazione c’era, c’è, sempre un’alternativa.

3 CONSEQUENZE PERSONALI

Gli effetti che studenti e studentesse attribuiscono al periodo di astinenza si articolano su piani diversi. Per comodità espositiva li descriveremo muovendoci per punti, distinguendo le conseguenze personali, espresse attraverso il racconto delle sensazioni e delle difficoltà incontrate nel corso della prova, dalle conseguenze sociali, che riguardano la presenza e la interazione con estranei o con gruppi di amici in situazioni pubbliche. In questo capitolo parleremo delle prime, mentre nel quinto affronteremo le seconde.

3.1 *Stare male*

Tre sono le parole usate più spesso per riassumere l'insieme di emozioni negative che l'astinenza suscita: “noia”, “solitudine”, “ansia”. Intorno a queste se ne aggregano poi altre, che ne specificano ed espandono il significato: *isolamento, inutilità, stress, angoscia, irrequietezza, vulnerabilità, tristezza, sofferenza, frustrazione*, unite a *rabbia, fastidio, irritazione* che sembrano esserne gli antidoti umorali. Il centro propulsore di tali sensazioni prende le mosse dal tempo liberato e vuoto che residua dal non uso dei vari media, tra i quali spicca, per preferenza universale, lo smartphone. Interrompere i contatti sociali che il cellulare mantiene costantemente aperti, produce smarrimento e inattività, cumulandosi alla perdita di orientamento che viene dal non avere più l'orologio, il navigatore, il giornale, l'emporio con le merci da acquistare. Cosa fare di tutti i momenti all'improvviso disponibili e affrancati dalle routine della quotidianità connessa? Se non si riesce a colmarli in modo soddisfacente ci si espone a paura, insicurezza, senso di fragilità.

In realtà, come vedremo, molti studenti e studentesse trovano dei riempitivi adeguati e stimolanti a cui affidarsi (vedi il capitolo 4). Ma non sempre basta, e la maggioranza dei componenti il campione vive, in forma drammatizzata, sensazioni di perdita

piuttosto intense che ne condizionano i pensieri e le attività per periodi più o meno lunghi della giornata.

... mi sento triste, solo, abbandonato. Prendo in mano il cellulare, lo sblocco, comincio a guardarlo, guardo le varie icone colorate, vorrei aprirle per stare meglio. Un po' come quando si è a dieta ma si apre continuamente la porta del frigo, come se anche solo la vista di qualcosa potesse riempirne la mancanza. E io vorrei aprirle, come se guardando le migliaia di messaggi arrivati, da migliaia di gruppi, potessi sentirmi meno avvilito e abbattuto, come se per magia questo esperimento svanisse e io potessi dimenticarmi di essere in realtà solo! (Te8-19).

Per comprendere appieno stati emotivi che giungono a tali livelli di intensità, occorre riprendere il filo del discorso intorno al significato che il cellulare possiede come oggetto di affezione e contenitore/produttore di emozioni.

A tale proposito aggiungiamo, a ciò che abbiamo già osservato (vedi § 2.2), che l'affezione nasce e si consolida attorno a una delle caratteristiche principali e più apprezzate dello smartphone: la condizione di "contatto perenne", di "presenza connessa"¹⁹ che permette e, da qualche punto di vista, impone a chi lo usa. I social soprattutto sono le arene collettive in cui questo stato di continua disponibilità alla comunicazione si rende operativo. Il non essere reperibili, apparire sullo schermo come off-line, costituisce di per sé un segnale di isolamento, di negazione, l'interruzione di un numero infinito di rapporti potenziali. La connessione perpetua, infatti, è uno stato di possibilità comunicative sempre aperte, indipendentemente dall'uso effettivo che se ne fa.

"Ogni volta che si avvia l'utilizzo del cellulare si richiama la "presenza assente" degli amici a cui è possibile accedere tramite il dispositivo, siano essi attivamente impegnati o meno in comunicazioni reciproche in quel momento" (Vincent e Harper 2003).

Non occorre chiamarsi, scambiare parole o immagini per sapere di "esserci". Lo scambio è già accaduto, accadrà ancora, ma l'importante è che tutti sappiano di essere vicendevolmente raggiungibili e pronti a comunicare. L'attaccamento al cellulare,

¹⁹ "Connected Presence", Licoppe 2004; "Perpetual Contact", Katz e Aakhus 2002.

come oggetto di affezione, è indotto allora dalla rete di relazioni sociali che esso rende possibili e di cui mantiene le tracce grazie alle foto, ai messaggi, agli indirizzi conservati nella memoria. Si “ama” lo smartphone per come si ama e si è amati nel piccolo mondo di affetti e simpatie di cui si è protagonisti. Se dipendenza c’è, alla fine, questa riguarda l’insieme di contatti che definiscono la propria presenza sociale ed emotiva e di cui il mezzo è, all’un tempo, il tramite e il testimone. In ciò, tuttavia lo smartphone perde la sua neutralità, perché se è vero che adolescenti e giovani mantenevano relazioni strette coi gruppi di pari anche prima della sua comparsa, è altrettanto vero che farlo attraverso i cellulari rende la vicinanza ancora più intima e frequente e il mezzo più indispensabile.

Le piattaforme social sono diventate un modo per sentirsi sempre parte di qualcosa, per consolidare e mantenere relazioni, per non trovarsi isolati rispetto al gruppo dei pari (Sa31-18).

Potremmo dire che rinunciare a Internet è un po’ l’equivalente odierno di andare a fare l’eremita sopra un palo in mezzo al deserto: permette sicuramente di sviluppare un pensiero più autonomo (...) ma presenta l’indubbio svantaggio di isolare il singolo che viene estromesso dalla comunità virtuale e in certa misura anche da quella reale (Sa67-19).

Durante il breve periodo di astinenza si è in una sorta di bolla di sapone sembra di essere fuori dal mondo perché si è effettivamente esclusi dal mondo virtuale. La verità è che si è esclusi dal mondo reale (Sa75-19).

Alla fine, non importa come e quando l’uno o l’altro contatto si trasformino in una effettiva interazione, quanto che sia accertata la possibilità che possa avvenire secondo il principio (controllabile tecnicamente) per cui chiunque sia compreso in una lista di nomi e numeri è connesso con chiunque altro vi compaia. Il “contatto” con amici e parenti, non è dato solo dall’eventualità di parlarsi, è di per sé il segnale della propria disponibilità a “far parte di”, per essere riconosciuti come membri a buon titolo di una comunità²⁰. Quando ciò viene meno, ad esempio con l’espe-

rimento dell'astinenza, si producono le emozioni negative, l'ansia e l'angoscia che stiamo descrivendo.

Alla drammaticità delle sensazioni ostili che spesso accompagnano la rinuncia ai media, fa da contraltare un'importante osservazione di Tufekci (2008), il quale, studiando i siti di social networking di un campus americano, scopre che in massima parte lo scambio assiduo di comunicazioni tra studenti e studentesse contiene principalmente pettegolezzi, curiosità e chiacchiere. Giunge così a formulare la seguente ipotesi:

“Attingo al lavoro di Robin Dunbar (1998), il quale ha proposto che pettegolezzi, curiosità e chiacchiere, tutti apparentemente non funzionali e spesso comunemente intesi come mere distrazioni o deviazioni, siano essenzialmente la versione umana del *social grooming* nei primati: un'attività essenziale per forgiare legami, affermare relazioni e apprendere gerarchie e alleanze. (...) Il *social grooming* dovrebbe essere visto, sia come un'attività volta a creare contatti, sia come un'attività competitiva: è un mezzo per migliorare la propria reputazione e il proprio status, nonché un accesso a risorse di solidarietà sociale e pratica” (pag. 546)²¹.

In altre parole, come anche i ragazzi e le ragazze del nostro campione osservano, la maggior parte delle interazioni messe in atto con il cellulare possiede una funzione soltanto *fatica*²², serve a mantenere il contatto indipendentemente, o se si vuole a scapito, dei contenuti, che solo poche volte potrebbero essere definiti informativi. Saluti, cenni, sms, foto di situazioni banali non dicono

21 Il *grooming* è in origine l'attività con cui i primati provvedono a pulirsi la pelliccia gli uni con gli altri seguendo un rituale gerarchico. Il *social grooming*, da non confondere con l'*online child grooming* che ha tutt'altro significato, per estensione è, nell'interpretazione di Tufekci, a partire da Dunbar, il prendersi cura di sé e degli altri attraverso lo scambio di immagini, parole e attenzione reciproca. Entrambi sottolineano che l'attività sociale ritualizzata del *grooming* è importante più per le azioni con cui si svolge, che per il contenuto che veicola. Le chiacchiere, le curiosità e il gossip, infatti, possiedono contenuti informativi minimi che tuttavia attribuiscono capitale sociale, reputazione e status a chi se ne fa promotore.

22 Ogni messaggio inviato possiede in sé “un meta-contenuto; cioè, il ricevente è nei pensieri del mittente e quando si incontreranno la prossima volta saranno in grado di basare una certa parte della loro ulteriore interazione sullo scambio di messaggi già effettuati” Ling e Yttri, 2002, pp. 158-159. La funzione *fatica*, di cui si parla nel testo, riguarda appunto quei messaggi che hanno lo scopo di stabilire, mantenere, verificare o interrompere il contatto tra emittente e destinatario. Tipico esempio la parola “pronto” che si utilizza all'inizio di una telefonata, con essa si avverte l'altra parte che la linea funziona e che si sta prestando attenzione alla comunicazione.

nulla, salvo il fatto che ci si è messi in contatto, che il contatto è aperto e ci si è ricordati di te.

Il treno è in ritardo di 40 minuti. Vorrei scriverlo a qualche mio amico. Vedo gli altri ragazzi che fanno foto ai tabelloni e le condividono sui social (Sa33-18).

Mi manca scrivere ai miei amici solo per raccontare una cavolata, qualcosa che mi è successo e mi ha fatto ridere o arrabbiare, dire che ho voglia di gelato o mandare un meme per poi sentirmi rispondere in modo altrettanto spensierato (Sa96-19).

... prendo in mano il telefono e comunico al mondo che mi sono svegliata: scrivo il buongiorno alle persone a me care e magari posto una foto su qualche social della mia colazione (Sa100-20).

Arrivano le pizze. Tutte fanno la foto per poi pubblicarla su Instagram (Sa117-18).

Non poter pubblicare foto o fare delle stories su Instagram è stata una sfida per me, visto che amo immortalare ciò che faccio e soprattutto ciò che mangio e le feste (Sa111-22).

Mostrare a qualcuno la pizza che si sta mangiando, il tabellone della stazione con i ritardi, una festa, comunicare che ci si è svegliati, in effetti è poco o per nulla informativo, esprime però qualcosa d'altro che nell'economia circolare dei social network rappresenta molto di più della singola immagine o di una frase su WhatsApp. Volendo arrivare al nocciolo ultimo di questi messaggi, il loro significato è: "sono vivo/a", "posiedo un cellulare e so usarlo", "sono sempre connesso/a con te" o anche "ti penso", "linkami, mettimi un like" cioè "pensami anche tu". I contenuti delle foto insomma sono pretesti faticosi per rimanere attivamente nella rete, senza che questo voglia dire qualcosa di diverso dall'annunciare di "esserci".

Ciò costituisce un rituale in termini tecnici: si ripete un'azione che possiede significato per il fatto di essere compiuta, più che per le parole o le immagini che utilizza. Il contenuto però c'è, ed è quel chiacchiericcio curioso e a volte invadente, tipico del

gossip attorno a pizze, colazioni, feste e panorami. Un po' l'antica funzione della cartolina di saluti ("guarda dove sono stato, ma ti penso!") divenuta ossessiva e non più collegata a un evento eccezionale (il viaggio, la vacanza) ma alla routinarietà quotidiana.

Anche alcuni studenti e studentesse se ne rendono conto.

L'altro giorno ho fatto una foto alla mia dispensa perché mia mamma aveva comprato tantissime merendine e volevo mostrarlo a tutti. Non avendo potuto farlo, con il senno di poi mi sto chiedendo: a cosa sarebbe servito? A chi volevo dimostrare cosa? A chi sarebbe interessato? (Sa100-20).

Nei momenti di vuoto delle nostre giornate, negli attimi più o meno prolungati di silenzio, consultare il proprio archivio di chat diventa un atto simbolico che testimonia come siamo in grado di relazionarci, che dichiara che siamo persone riuscite, ora semplicemente non desiderose di comunicare (Te84-20).

A modo suo questo studente interpreta l'uso del cellulare in linea con le definizioni tecniche che vengono dalla letteratura. Ne è soddisfatto perché contemplando il "proprio archivio chat" compie un atto simbolico che gli permette di vedersi come una persona "riuscita" (grazie ai likes ai followers), cioè con una buona reputazione nel gruppo. Si rende anche conto di costituire il nodo di una rete in costante comunicazione potenziale, anche se al momento non ha voglia di attivarla (o non può) per interagire.

... parliamo sempre di persone o notizie che vediamo solamente tramite questi nuovi media e abbiamo sempre il bisogno di farci vedere e di mostrare ciò che facciamo postando foto o video ai quali poi i nostri "amici" o seguaci metteranno i likes (Te80-19).

Ovviamente il "like" è una risposta futile nel contenuto, ma rilevante nella dimensione rituale, quanto il messaggio che l'ha generata e possiede la stessa funzione: "sono vivo anch'io, grazie per aver bussato al mio smartphone, apprezzo la tua comunicazione...". Il sovraccarico di messaggi a cui si è sottoposti, e che spesso genera stress (vedi § 3.2), costituisce alla fine il fulcro stesso della socialità, tanto da preparare e reiterare gli incontri

faccia a faccia. Distinguere i due livelli, l'online e l'offline, a questo punto è del tutto inutile e possiede un significato solo in contesti in cui è necessario mantenere la separazione a fini descrittivi, oppure in situazioni artificiali e innaturali, come l'astinenza. Di sicuro, un vincolo di contiguità tra il “dentro” e il “fuori” del medesimo tipo non è mai esistito nei media tradizionali, dove la specializzazione di ruolo tra emittente e destinatario è netta e immodificabile²³. La sovrapposizione tra i due piani si rende invece immediatamente visibile all'esperienza, grazie alla deprivazione, la quale emerge chiaramente da molte delle narrazioni comprese nei diari. Ad esempio:

Trovo estremamente triste essere seduti al tavolino di un bar con gli amici che conosco e vedere i volti illuminati dall'alga da luce blu emessa dallo schermo dei loro cellulari. Ogni tanto qualcuno alza lo sguardo, dice qualcosa e poi torna a posare gli occhi sullo schermetto (Sa7-20).

Non potendo comportarsi come loro, a causa dell'astinenza, la studentessa riesce a osservare quel che succede nelle situazioni collettive in cui l'uso del cellulare continua, nonostante si sia in compresenza e in interazione “reale” con altri. Ciò che sta “dentro” e ciò che sta “fuori” dalla situazione vissuta appare perciò confuso e tale ambivalente doppiezza crea la “tristezza” di cui si parla in apertura della citazione (sullo “stare insieme separati dall'uso dei social”, vedi § 5.2).

A questo punto possiamo meglio comprendere il significato delle parole che studenti e studentesse utilizzano per descrivere lo stato emotivo che si scatena, in molti di loro, con l'astinenza. Ci si priva di uno strumento che serve a gestire situazioni quotidiane, ma nello stesso tempo ci si esclude dai riti di partecipazione che intessono l'esperienza personale e collettiva. Essere a una festa o di fronte a un tramonto incantevole, mostrarsi in situazioni di coppia o affranti dallo studio postando foto e messaggi, genera la sensazione di non stare mai da soli, perché in effetti non lo si

23 Una trasformazione è avvenuta, nella tv e nella radio, grazie all'uso, prima del telefono in programmi come *Chiamate Roma 3131* per la radio o *Telefono giallo* e *Chi l'ha visto* per la tv, poi dell'onnipresente web che consente l'intervento in diretta nelle numerose trasmissioni che lo prevedono.

è grazie alla rete. E se questa è una condizione solo virtuale, se gli scambi comunicativi sono banali o poveri, contano forse proprio per un simile motivo, sono il *grooming* quotidiano che liscia il pelo alla propria identità. L'astinenza fa sentire soli, molto più di quanto si possa comprendere dall'esterno, perché toglie l'aria, svuota spazi di relazione percepita come effettiva e per nulla "virtuale" o immaginaria.

Il grande gioco dell'interazione attraverso i social, con tutte le sue contraddizioni e le sue cadute, è socialità espressa, se si vuole, in un'altra forma rispetto a quella adulta, o a quella che gli adulti di oggi vivevano alla stessa età²⁴. Con i suoi riti e miti interpretativi, col suo Tamagotchi immortale, rappresenta l'insieme di pratiche su cui si costruisce il tessuto di sperimentazione relazionale delle ultime generazioni. Alla fine, insomma, il dolore che accompagna la separazione dallo smartphone è, sì, spesso drammatizzato, ma è anche di sicuro autentico.

La solitudine, l'isolamento, la noia, l'angoscia, la paura, la percezione del tempo vuoto sono emozioni potenti e reali descritte con vividezza e sincerità attraverso immagini sovente evocative.

Proviamo a produrne un piccolo e limitato elenco:

La solitudine

Non ho lezioni quindi dovrò dividermi tutto il giorno con il silenzio (Sa19-19); ... rimango in un limbo di solitudine e nervosismo dettati dalla condizione di piattezza della giornata e dal lento scorrere del tempo (Sa22-19); Senza i social soprattutto mi sembra di vivere in un vortice di solitudine (Sa78-19).

24 Chi ha avuto l'avventura di telefonare, prima della comparsa dei cellulari, a casa di un parente o un amico con un figlio o una figlia adolescente, sa per esperienza che, all'epoca, riuscire a parlare con qualcuno della famiglia era un'impresa pressoché impossibile, visto il monopolio, che durava ore, esercitato dai figli sull'apparecchio telefonico incessantemente occupato... (Chi ha avuto l'avventura di essere contattato telefonicamente, prima della comparsa dei cellulari, a casa avendo un figlio o una figlia adolescente...). Il bisogno di un contatto frequente con i gruppi di coetanei non è, insomma, un'invenzione del web e l'unica differenza con l'oggi è che la famiglia poteva esercitare un controllo più o meno rigido sull'uso dell'apparecchio fisso, mentre la disponibilità di un telefono tutto per sé, insieme alla nascita delle app e dei social che facilitano le interazioni, ha specializzato e per alcuni versi esasperato i consumi individuali.

L'isolamento

Mi sono sentito come un concorrente di un reality, isolato dal resto del pianeta (Te10-19); ... sono irrequieto. Ho sempre la sensazione che qualcuno mi stia cercando e mi sento isolato, escluso. (Te61-20); Rispondo male a mia madre per qualsiasi domanda anche molto semplice, mi sembra proprio di essere “fuori dal mondo”, come isolato e abbandonato a me stesso (Te101-20).

Il tempo vuoto

Percepisco un senso di straniamento enorme: non ho idea di cosa fare, mi sento “paralizzato” e bloccato in una sorta di vortice di nullafacenza (Te11-19). Non sono più abituato ad annoiarmi e mi dà un senso interiore di vuoto pazzesco²⁵, prima ero sempre occupato a fare qualcosa al telefono, o un video o nuove notifiche sui social; ora dovrei utilizzare il tempo per me (Te107-22). Ho così tanto tempo che lo spreco ad avere paura di sprecarlo (Te89-19).

L'angoscia

La sofferenza psicologica si fa sentire (Sa28-20). Le notifiche su Facebook si accumulano, ho una certa sensazione di ansia mista ad angoscia (Sa44-19). [Vivo in una] situazione di stress, noia e frustrazione causati da questa “sfida” (Sa26-20).

La paura

Sono emarginato. Senza telefono mi sento vulnerabile. Come se non potessi difendermi ma nemmeno io so da cosa (Te101-20). Senza lo smartphone a portata di mano mi sentirei più “nudo”, isolato e pertanto vulnerabile rispetto a quando ce l'ho in tasca (Te70-20).

La fuga

Vorrei andare su un social per scappare dal mondo, dalla realtà, per fantasticare, viaggiare in posti lontani e conoscere persone che mi capiscono o mi divertono o mi incuriosiscono. Mi sento sola nessuno mi cerca, mi sento sola (Sa2-19). Spesso,

25 Il “non sono più abituato ad annoiarmi” suona quasi come un insulto, da *Jeunesse dorée* ottocentesca, nei riguardi di chiunque sia preso dal lavoro e dagli impegni familiari quotidiani. Nell'universo degli usi del web è invece sintomo di un disagio reale, espresso forse ingenuamente, ma del tutto simmetrico a quello testimoniato da altri ragazzi e ragazze nei loro diari.

infatti, per arginare gli attimi di noia, come anche quelli di sconforto, utilizzo i social network (Sa106-21).

Il sentimento che prevale, al di là delle situazioni descritte, è spesso la paura: paura di non sapere che fare del tempo ritrovato: “Ho così tanto tempo che lo spreco ad avere paura di sprecarlo”, frase che fa il paio con il “non sono più abituato ad annoiarmi”, commentata in nota. Entrambi degli ossimori con cui si mostrano sorpresa e disorientamento rispetto a una novità che coglie alla sprovvista. La disponibilità di tempo, l'emergere della noia, portano ad arrovellarsi su come impiegare questo “di più” che non è un guadagno, una risorsa aggiuntiva, ma è superfluo, inutile, tedioso. Tanto che lo si spreca.

Paura poi di essersi resi vulnerabili, esposti a delle minacce che non si sanno nemmeno nominare “Come se non potessi difendermi, ma nemmeno io so da cosa”, conseguenza dell'isolamento e della solitudine che fanno nascere fantasmi. Ci si sente “nudi”, indifesi, privi del sostegno dei gruppi di cui si è parte e con i quali si mantiene un contatto intimo che rassicura su chi si è e su qual è il proprio posto nel mondo.

Infine, la paura più nota e studiata, la FOMO (*Fear Of Missing Out*) di cui parleremo estesamente nel prossimo paragrafo (cfr. § 3.2): “Ho sempre la sensazione che qualcuno mi stia cercando”. Le potenzialità di connessione mantengono aperta la rete anche a cellulare spento, di qui l'angoscia nell'immaginare che qualcuno la stia attivando, senza poter cogliere la richiesta di contatto e comunicargli di esserci.

C'è però anche chi offre una interpretazione tecnica del motivo per cui il non uso dei media libera tempo e fa crescere la noia.

I media sono un incredibile mezzo in grado di velocizzare enormemente alcuni aspetti della vita come, ad esempio, la comunicazione tra gli individui che in passato era incredibilmente più lenta. Di contro, i media sono capaci di rallentarci in una maniera impressionante nelle attività pratiche. Ho avuto prova di questo fenomeno ogni giorno al mio risveglio, senza social da consultare quando mi trovavo ancora sotto le coperte o alla toilette risparmiavo in media ogni giorno 20 minuti nella mia preparazione mattutina. Insomma, l'aumento di noia diventa direttamente proporzionale al guadagno di tempo (Te105-21).

Social e app consolano, aiutano a non sentirsi soli, ma costano tempo e cura, come si diceva, richiedono un'attenzione costante che è necessario prestargli per stare al gioco dei reciproci scambi e del *grooming* sociale.

Il quadro che emerge ricorda i sintomi di una dipendenza, anche per l'uso "pesante" delle parole impiegate allo scopo di spiegare stati d'animo ed emozioni, dietro ai quali si intuisce una sofferenza vera. Il senso di vuoto, l'ansia, il nervosismo attraversano tutte le citazioni che abbiamo riportato (che ricordiamo sono solo esemplificative di un corpus di descrizioni molto più ampio), e vengono in superficie qualunque sia il disagio di cui si sta raccontando. Nell'analizzare le narrazioni comprese nei diari, si ha la sensazione di trovarsi spesso di fronte a una vulnerabilità irrisolta, costituita da una disponibilità limitata di risorse in grado di orientare i soggetti in un regime di scarsità, come quello creato dalla sfida dell'astinenza.

Impegnarsi a "riempire i vuoti" per sentirsi meno soli e meno angosciati è, per questi ragazzi e ragazze, poche volte una opzione alternativa al lasciarsi andare al "vortice della solitudine" quasi con rassegnazione. Ovviamente, occorre distinguere gli stati d'animo dovuti al primo impatto con la nuova situazione, dalle contromisure che si mettono in campo non appena si è in grado di darsi una minima organizzazione in risposta a ciò che viene a mancare. È a un simile livello organizzativo che si coglie la differenza tra chi si chiude in una sorta di inerzia drammatizzata, e chi ribatte in modo efficace alle difficoltà che si prospettano.

Si crea così una divaricazione netta tra coloro che lamentano momenti di *défaillance*, bene o male contenuti o superati grazie alla propria iniziativa, e chi si crogiola in una piccola disperazione che aumenta di giorno in giorno, cumulandosi progressivamente. Lo spirito di adattamento sembra essere quel che distingue una posizione dall'altra e qui intervengono variabili caratteriali e psicologiche che segnalano problemi di cultura generazionale precedenti gli effetti di un esercizio di temporanea deprivazione. Insomma, preoccupazione e fatica le sperimentano tutti, ma non tutti ne affrontano le conseguenze nel medesimo modo.

Tra qualche anno, l'ingresso nell'età adulta attenuerà in maniera cospicua la frenesia di connessione che caratterizza l'agire e il pensiero di un buon numero di studenti e studentesse, ancora

impegnati nella tarda adolescenza. Così come li renderà capaci di rispondere meglio a cambiamenti che, seppure autoindotti, sconvolgono routine consolidate. Alcuni e alcune sono insomma sospesi in un passaggio delicato di acquisizione di autonomia e capacità di giudizio, di cui gli usi abitudinari dello smartphone rappresentano la cartina al tornasole.

Li seguiremo, come abbiamo fatto sin qui, cercando di comprenderne i percorsi soggettivi.

[3.2](#) *Stare bene*

Come suggerivamo qualche riga addietro, non sempre le esperienze legate all'astinenza mostrano un andamento uguale per tutti. Gli stati di disagio possono essere passeggeri, durare solo qualche giorno e venire poi sostituiti da una sensazione di benessere, associata allo stesso "tempo vuoto" che intimorisce e deprime gli altri. Non pochi ragazzi e ragazze riescono a trovare delle alternative che attenuano le difficoltà legate alla frustrazione e all'ansia, impegnandosi in occupazioni di vario genere, alle quali spesso associano amici e genitori. Le reazioni alla novità dell'astinenza, che deflagra senza che nessuno, all'inizio, possa prevederne fino in fondo gli effetti, si articolano allora in risposte, resistenze, trasformazioni che offrono condizioni di progressivo adattamento.

Per paradosso, rispetto a ciò che lamentavano studenti e studentesse nel paragrafo precedente, il numero maggiore di risultati positivi attribuiti alla privazione dei media riguarda la diminuzione dello stress. Questo perché l'ansia che consegue alla privazione del cellulare trova modo di manifestarsi anche prima. Si tratta della Fomo²⁶ (*fear of missing out*: paura di essere tagliati fuori), cioè la preoccupazione di mancare un'informazione o un'attività che rientrano tra quelle circolanti nei gruppi a cui si è collegati attraverso il web. Per evitare che questo accada si adotta un comportamento quasi compulsivo di continuo controllo delle notifiche. Gli studenti e le studentesse del nostro campione lo hanno descritto più volte nei loro diari.

26 Sulla Fomo si vedano Hoffner, Lee e Park, 2016; Szadejko e al. 2022; Brown e Kuss 2020.

Valga per tutte la citazione di una ragazza, che riprendiamo dal secondo capitolo: “Il mio continuo controllo dell’ora [sul cellulare], in realtà, non è altro che una copertura: è infatti un gesto automatico che compio con il pretesto di controllare se mi sono arrivate notifiche; e il fatto di riceverle ... penso che mi faccia sentire in qualche modo desiderata. Qualcuno mi cerca e ciò mi soddisfa” (Sa26-20). L’automatismo è dunque la traduzione dell’ansia da Fomo, in una serie di azioni reiterate che hanno l’obiettivo di ridurla e di compensarla con il piacere di sentirsi desiderate e di non aver mancato la notifica giusta per saperlo.

In un tale quadro, l’astinenza rappresenta l’occasione per rendere effettivo il peggior incubo collegato alla Fomo, vale a dire lo scatenarsi di molti dei disagi e dei malesseri descritti nel paragrafo precedente e che derivano dall’acutizzarsi della sensazione di solitudine e isolamento dovuta all’interruzione dei contatti. Per alcuni e alcune, invece, l’astinenza diviene un mezzo per acquisire consapevolezza dello stress, simmetrico e contrario, che si genera attraverso il continuo e ossessivo controllo del cellulare e per adeguarsi al suo ruolo di oggetto d’affezione. Simile a un Tamagotchi o a un animale domestico, si diceva, ha bisogno di cure costanti e di attenzione. Verificare la batteria, le notifiche, rispondere ai messaggi, inviare foto, costruire storie in Instagram, sono tutte attività impegnative e incessanti a cui si è chiamati per mantenere lo stato di perpetua connettività che la rete richiede. Di qui lo stress da uso, e da contrasto alla Fomo, che si pone in parallelo allo stress da perdita, ma sul versante opposto. L’astinenza non lo produce, lo rende semmai palese: ci si accorge che senza smartphone si è affrancati dagli obblighi imposti dal gioco della perenne disponibilità verso tutti. Il tempo liberato allora diventa una risorsa da impegnare e da sfruttare per investire su di sé e sulle proprie relazioni, senza più l’assillo di sapere cosa dicono e cosa fanno gli altri.

... un po’ mi piace essere fuori dal mondo. Non devo stare dietro a 2000 conversazioni o preoccuparmi di cosa fanno o non fanno le altre persone (...) Mi sono sentita libera di poter fare quello che volevo, all’ora che volevo, senza sentirmi in dovere di dirlo agli altri per potermi confrontare con loro (Sa33-18).

Mi sono resa conto che quando arriverò a casa non avrò l'ansia di controllare quello che le persone fanno/hanno postato sui social e i messaggi di WhatsApp. Sono più tranquilla e rilassata (Sa62-19).

Il fatto di non avere più tutto sotto controllo all'inizio poteva sembrare abbastanza spaventoso, ma provandoci ci si rende conto che in realtà è solo un beneficio. Ci si allontana da ciò che prima era causa di stress e ansia per approdare in situazioni di tranquillità e prive di preoccupazioni (Sa79-20).

Gli amici, verso i quali si è in obbligo di sapere e condividere quel che fanno, quel che dicono e nei cui riguardi, in contraccambio, si ha il dovere sociale di informare su cosa si dice e cosa si fa, diventano un peso se la relazione con loro si esprime attraverso una verifica ossessiva della comunicazione. Lo stress da astinenza è legato alla noia, alla frustrazione e al bisogno di riempire tempi vuoti, lo stress da sovraccarico invece lo si riconosce solo quando ci si è liberati dalla Fomo e si impegna il tempo ritrovato in nuove attività. Stare al gioco degli amici connessi, alla fine, è un lavoro di cura, e simile a tutti i lavori di cura può rivelarsi faticoso. L'astinenza è difficile, dolorosa, insensata, ma qualche volta riserva delle piccole scoperte come l'emancipazione dai doveri sociali del web. Basta sapersi guardare dall'esterno e cogliere l'occasione del nuovo spazio di autonomia che si crea negli interstizi lasciati liberi dal fardello della connettività.

I vantaggi del non uso temporaneo del cellulare non si esauriscono però solo nell'affrancamento dalla Fomo e dalle sue ansie ossessive. Se ne aggiungono degli altri, altrettanto benigni e utili. A cominciare dalle relazioni sociali "reali" che vengono incoraggiate e che ora è possibile sperimentare meglio stando lontani dai rituali del web. Ci si scopre insomma più abili e vogliosi di contatti con le persone in diversi contesti.

In treno continuo a parlare con gente a me sconosciuta sono diventato un chiacchierone e questa cosa non mi dispiace affatto (Te87-19).

Ho visto mio moroso e abbiamo parlato molto più del solito, siamo abituati a raccontarci tutto durante il giorno tramite

whatsapp e la sera parliamo spesso del nulla. Ho notato come aumenti davvero la voglia di vedere una persona se la si sente meno: lo terrò in considerazione anche per il futuro (Sa40-19).

Alcune persone all'interno della mia famiglia con le quali interagisco tutti i giorni hanno notato un mutamento a livello caratteriale della mia persona: apparivo meno nervoso, meno ansioso e più disposto a parlare (Te120-19).

Il tempo ritrovato favorisce la conversazione intima col partner e in famiglia, modifica, seppure momentaneamente, alcuni aspetti del carattere che vengono notati e apprezzati. Ci si accorge poi che vantaggi del medesimo tipo si hanno anche nei riguardi della forma che i dialoghi possono assumere attraverso le costrizioni linguistiche pretese dai social. Senza smartphone vengono meno i fraintendimenti e le occasioni di conflitto che la comunicazione mediata spesso crea quando si utilizzano post e messaggi in alternativa al parlarsi a voce. La brevità e la perdita dei contesti, tipiche del dialogo in chat, assecondano ostilità e litigi che le telefonate potrebbero invece evitare. Di questo alcune studentesse si mostrano consapevoli.

... tutti i vari fraintendimenti che possono sorgere via chat: una parola in più, una frase letta col tono sbagliato, un'emoji fastidiosa e nel giro di pochi minuti nascono discussioni che nella realtà possono benissimo essere evitate (Sa117-18).

Mi sono accorta di come il costante scambio di messaggi, che avviene quotidianamente con il mio fidanzato, non vale un decimo delle chiamate che abbiamo condiviso in quella settimana... non ci sono i soliti fraintendimenti e incomprensioni che innescano la litigata del giorno (Sa33-18).

Da quattro giorni a questa parte non ho più litigato con mio moroso e mi rendo conto che spesso il motivo dei nostri battibecchi deriva dallo smartphone. Ci infastidiamo a partire da banalità che poi diventano sempre più grandi grazie alla spavalderia e l'orgoglio che si crea nascondendosi dietro al cellulare (Sa40-19).

La maggior propensione a parlare è il segno che sono in atto alcune trasformazioni caratteriali: si è più gioviali, meglio disposti a intrattenersi con estranei, più aperti in famiglia. I benefici diventano addirittura fisici, si propagano per imitazione ad altri, sgombrano la mente lasciando libero sfogo alla creatività.

Mi sono appena resa conto che ora che non uso la tecnologia mi sento meno stanca e più attiva. Ad esempio, al mattino sono più energica e anche prima e dopo i pasti (Sa62-19).

Sono diventata più gioviale e di buon umore. I miei pensano che sia diventata matta (Sa52-19).

Mi sono abituata a stare senza il medium, non ci penso più e ne apprezzo appieno i vantaggi. Anche il mio ragazzo dice di utilizzare meno il medium da quando ho iniziato la mia settimana di astinenza (Sa59-20).

Il tempo liberato, come vedremo (cfr. § 5), riaccende antiche passioni e lascia ampio spazio all'estro e all'inventiva individuali, consentendo di dedicare più tempo di prima a hobby creativi o a riscoprirli dopo averli abbandonati. Alcuni si chiedono espressamente se non vi sia una relazione virtuosa tra l'assenza di utilizzo dei media e la nuova vena produttiva. Probabilmente Freud gli darebbe ragione: insieme a una più intensa vita di relazione, a un più generale benessere personale²⁷, si fa strada un discreto e piacevole impegno verso alcune forme d'arte. La musica soprattutto, ma poi anche il disegno, la fotografia, la scrittura.

Per tutto questo tempo sono stato rinchiuso in taverna a registrare e creare nuovi pezzi per il mio gruppo. Non so se magari fosse la mancanza di mezzi di comunicazione oppure altro, ma l'ispirazione ha iniziato a scorrere come un fiume per quasi 4 ore! (Te15-19).

Ho riscontrato una rinascita della mia vena creativa, prima assopita nel mare magnum delle idee e messaggi che gli altri mi propinavano sulle varie piattaforme (Te46-20).

²⁷ Esiste un'ampia letteratura di stampo psicologico che si è soffermata a studiare gli effetti che un'interruzione nell'uso dei media digitali comporta sul benessere soggettivo. Vedi ad esempio Burke e Kraut, 2016; Tromholt, 2016; Vanman., Baker e Tobin, 2020; Verduyn et al. 2017.

Durante questa settimana mi sentivo molto ispirato, infatti, ho composto ben due tracce musicali. In genere per completarne una mi ci vuole circa un mese (Te87-19).

Una parte delle energie risparmiate consente di fare piccole scoperte, quasi insignificanti, che tuttavia, per la loro novità, destano attenzione e, in qualche caso, fanno riflettere. Ci sono porzioni di realtà “reale”, quella esterna anche se non estranea al web, che si possono esplorare e verso le quali si prova meraviglia.

Sul treno non ascolto musica, è una strana sensazione, sento il rumore del treno, le persone che chiacchierano, suoni che non sono abituata a sentire o a cui non faccio caso normalmente (Sa55-18).

Uscire dalla bolla virtuale in cui ci intrappolano i social network ci permette di toccare con mano la vera vita, riscoprendo la stessa quotidianità con un approccio diverso, attento ai dettagli, al peso delle parole, delle azioni (Sa74-19).

In questo periodo, in treno ma non solo, sono riuscito ad aprire gli occhi a osservare piccolezze che prima mi perdeva a causa della costante interazione coi vari social o perché completamente assorbito dall’ascolto della musica (Te124-19).

E uno studente conclude laconico: “Era davvero da tanto che non suonavo il campanello a qualcuno: mi ha fatto riflettere” (Te86-19). Di solito, infatti, ci si trova sotto casa e si manda un messaggio in WhatsApp: “Scendi!”. Suonare il campanello è un’azione non più routinaria e la si nota, come ci si accorge dello sferragliare del treno mentre ci si viaggia dentro, come si guadagna l’occasione futura di frequentare un locale: “Ho scoperto che ogni giorno passo davanti a un ristorante takeaway di cibo greco che non avevo mai notato prima e sono curioso di provare (non sto scherzando, può sembrare assurdo ma non l’avevo mai notato prima) (Te72-21).

Strane cose accadono quando si attraversa la linea tra il mondo saturo di messaggi che si affaccia dallo smartphone, e il mondo che si ostina a sopravvivere con la sua banalissima realtà “reale”.

Occorre però aver preso coscienza del confine e riconoscere che nell’“altro mondo”, quello della “realtà”, si possono commentare con entusiasmo e sorpresa storie di treni e campanelli su cui, ovviamente, si sarebbe riso anche solo a pensarci qualche settimana prima.

3.3 Lamentazioni sugli atti mancati

La descrizione appena conclusa intorno alla percezione soggettiva degli effetti suscitati dall’astinenza, non sarebbe completa senza considerare i danni che studenti e studentesse lamentano, a volte con rabbia e fastidio, per il mancato uso dei telefonini, della radio o della tv.

A cominciare dagli impieghi strumentali del cellulare che, se impediti, producono disagi e disagi dei quali si sarebbe volentieri fatto a meno. Qui tornano in primo piano le osservazioni suggerite all’inizio (vedi § 2.1) circa la preparazione organizzativa che alcuni studenti, e soprattutto studentesse, sono stati in grado di programmare prima di dare avvio alla prova. Includere o escludere certe fattispecie di messaggi o di usi del mezzo, in ragione della possibilità che si potessero verificare situazioni avverse, testimonia l’operatività consapevole di molti, ma anche la parallela ingenuità con cui si sono sopravvalutate le proprie forze e sotto-stimati i rischi da parte di altri. Ciò segnala che molti ragazzi e ragazze non hanno un’idea realistica dell’ampiezza e rilevanza che il web possiede nelle loro vite, soprattutto in rapporto alle routine quotidiane, a cui si risponde con gli automatismi già discussi.

Le occasioni nelle quali il ricorso ad app e social avrebbe potuto risolvere degli inconvenienti sono molto pratiche e fanno riferimento a risorse e opportunità informative di uso comune. Il risultato è di aver subito delle perdite, a volte anche economiche, denunciate spesso con un velato tono di rimprovero nei confronti della prova e di chi l’ha proposta...

Abbiamo ordinato per tipo alcuni esempi:

L’economia

Ovviamente non ho potuto usare gli sconti del Winter days

al McDonald non potendo usare il telefono, mi sono perso il big Mac a 1,50 € (Te98-20).

Durante la settimana della mia astinenza c'è stato il Black Friday e, ovviamente, io non ho potuto acquistare nulla su Internet (Sa111-22).

Non potendo fare acquisti online ho dovuto impiegare il tempo negli spostamenti e spendere più soldi avendo meno scelta di prodotti (Sa66-19).

Rischi

Ho scoperto dell'esistenza di un gruppo WhatsApp in cui centinaia di membri si aggiornano sui posti di blocco della polizia di Padova e dintorni: geniale! Senza Internet non si può accedere e nemmeno visualizzare i messaggi: se questa settimana mi ritirano la patente non me la perdonerò mai (Te65-20). [*Penso che qui il messaggio in realtà sia diretto al Prof che, nel caso, non potrebbe certo essere perdonato per l'eventuale ritiro della patente...*].

Sono quasi sicuro che la mia prossima foto su Instagram prenderà pochissimi likes a causa di questo paper (Te60-19).

Non potendo consultare il meteo non sapevo come vestirmi (Sa109-22).

Non pubblicare una foto per una settimana mi fa perdere di considerazione nei confronti di coloro che mi seguono, perché potrebbero pensare che non abbia una vita sociale (Sa104-20).

Utilità routinarie

Ho realizzato che utilizzavo solitamente il cellulare anche per funzioni che non gli appartengono come l'essere un ottimo specchio grazie alla sua fotocamera interna (Sa63-19).

Per tutta la mattina non facevo altro che pensare al fatto che oggi mi sarei perso le partite di calcio del sabato, che fastidio (Te47-21).

A differenza degli altri giorni, oggi facendomi la doccia ho notato l'assenza della musica. Ho dovuto cantare senza nessuna canzone in sottofondo (Te10-19).

Relazioni perdute e relazioni obbligate

E finiamo con l'aspettare una decina abbondante di minuti un mio amico sotto casa sua. E 10 minuti trascorsi immobile a -1 °C non sono affatto piacevoli. Ma veramente una volta i ragazzi facevano così per trovarsi tutti assieme? (Sa67-19)

[Per decidere un'uscita serale] Di solito scrivo in qualche gruppo per avere più scelta [non potendolo fare] mi sono ritrovato in un bar con persone con cui non avevo nulla in comune e ai miei occhi antipatiche (Te65-20).

In treno sono costretto a sorbirmi i discorsi di tre anziane con molta voglia di chiacchierare, non potendo usare le cuffie [*atteggiamento questo del tutto opposto ai precedenti in cui conversare con estranei in treno era considerata una novità interessante*] (Te89-19).

Fotografare e inviare

Ho visto un bel tramonto e mi sarebbe piaciuto molto scattare una foto da pubblicare su Instagram (Te10-19).

Essendo fuori con le mie amiche avrei voglia di pubblicare su Instagram una foto mentre siamo insieme, tutta questione di abitudine (Sa95-19).

A volte fare una foto non mi basta in quanto sento la necessità di metterla online e mostrarla al mondo, in particolare se rappresenta qualcosa che mi rende felice (Sa96-19).

Insomma, nonostante il gran parlare intorno ai cellulari come mezzi rituali di contatto e costruzione di socialità, sembrano dire questi studenti e studentesse, rimane sempre una funzione pratica principale di cui non era il caso di privarsi, perché in qualche circostanza ha prodotto manchevolezze o disagi inutili. Una parte di questi, dicevamo poco sopra, era evitabile organizzandosi in maniera appropriata, oppure prendendo la cosa in modo meno radicale di quanto molti hanno fatto, ma non sempre si era in grado di valutare entrambe le possibilità in anticipo.

Un'ultima osservazione tocca, qui come in precedenza, l'apparente banalità di alcune delle risorse che vengono a mancare. Cantare sotto alla doccia perché non si ha a disposizione la musica; essere oggetto delle attenzioni di tre "anziane" in treno che hanno voglia di chiacchierare; aspettare sotto casa un amico al freddo, chiedendosi poi se davvero un tempo si faceva così; entrare in un bar e ritrovarsi tra persone antipatiche; non poter usare la fotocamera alla maniera di uno specchio, sono tutte situazioni che denunciano un certo esito maldestro delle alternati-

ve che si sono trovate alla mancanza dello smartphone, insieme alla drammatizzazione, per nulla ironica, delle circostanze in cui l'inconveniente si è verificato²⁸.

Si rimane insomma stupiti per la compresenza, nelle narrazioni dei diari, di difficoltà effettive, come la studentessa rimasta in panne con la macchina che ha camminato per quattro chilometri a piedi fino a casa non avendo con sé il cellulare²⁹, con fatti ed eventi che, visti dal di fuori, appaiono assai meno rilevanti. Occorre sempre tarare le impressioni descritte con la curiosità di avventurarsi in un mondo nuovo e sconosciuto (suonare i campanelli, aspettare all'addiaccio un amico, cantare senza accompagnamento), tuttavia l'interpretazione dei protagonisti appare spesso più infastidita che divertente. Sino a toccare l'estremo, per quanto sincero e credibile, di un coetaneo e coinquilino di Sa5-19 che, dopo aver deciso di accettare la sfida insieme a lei per darle manforte, esplode in una rabbia incontenibile e liberatoria.

Nel silenzio della mia macchina ho maledetto quella volta che ho acconsentito a questa cosa (...) IL SILENZIO IN MACCHINA E' TRAGICO. Non me la sento di parlare lo shock è troppo forte (...) La faccenda sta diventando sempre più grave, sono sempre più vicino all'idea di fregarmene di tutto e di aprire la musica perché in macchina sto diventando sempre più scemo.

Lo spirito di sacrificio di chi accetta di affrontare delle avversità per misurarsi e capire quanto, e se, sia "dipendente" dai media digitali, si contrappone a un'insofferenza decisamente sopra le righe e poco comprensibile vista la perdita (la musica) che la scatena. Vedremo che ci sono altri vari episodi in cui si "cede" alla tentazione di interrompere la sfida, ma mai con questa violenza esasperata. Un caso limite, che però porta a estreme conseguenze un atteggiamento abbastanza diffuso, come dicevamo, di drammatizzazione di piccoli eventi trasformati in strane, e a volte pesanti, difficoltà.

28 Avremo occasione di commentare più ampiamente i diversi modi con cui ragazzi e ragazze hanno praticato scelte in alternativa al venir meno delle risorse medial sub § 5.

29 Questo episodio si riferisce a un diario escluso da quelli compresi nel campione per ragioni di età della protagonista, abbiamo però ritenuto lo stesso utile citarlo.

Una notazione a margine merita la scoperta, da parte del Prof., del ruolo che il cellulare possiede durante le sue lezioni. Che questo comparisse sui banchi insieme al portatile, ai fogli per gli appunti o magari da solo, era risaputo, ma che la sua funzione principale fosse di ridestare l'attenzione quando la spiegazione si fa pesante e noiosa, è stata una novità che è riuscita a sorprenderlo. L'ingenuo Prof. immaginava che lo smartphone servisse a distrarre, più che a concentrare, come alcuni studenti comunque confermano.

Invece.

A lezione il problema era sempre quello. La mia attenzione alla lezione calava ma non poteva essere ripristinata da uno sguardo a qualche social (Te101-20).

Comincia a diventare pesante il non poter utilizzare il telefono... anche il non poter distrarsi un attimo, quando le lezioni cominciano a diventare pesanti, senza il telefono diventa quasi impossibile (Sa32-18).

Non potendo usare il cellulare, ad esempio, ho riscontrato un livello maggiore di attenzione nello studio e un calo del livello di distrazione durante le lezioni all'università (Te120-19).

Il fatto positivo è che le lezioni mi sono servite molto di più. Essendo stato in qualche modo obbligato a seguire la lezione e prendere appunti ho capito subito le cose, senza il bisogno di ripeterle di nuovo a casa (Te12-22).

Ennesimo segno che l'ambivalenza regna sovrana e che la confusione è grande sotto al cielo, dove, per fortuna, c'è sempre qualcosa da imparare. Anche che, seguire con interesse le lezioni, aiuta a comprenderne e memorizzare meglio i contenuti (sic! Del ruolo del cellulare durante lo studio parleremo sub § 3.8).

3.4 *Tempo per pensare*

Un effetto accessorio dell'astinenza, che ci è sembrato essere significativo per studenti e studentesse almeno quanto la scoper-

ta dello stress da Fomo, riguarda il flusso di pensieri che riempiono una parte del tempo lasciato vuoto dai media. Esiste una relazione di causalità tra l'impiego frequente e serrato del cellulare e i pensieri, nel senso che questi ultimi vengono impediti o allontanati grazie all'efficacia distraente del medium. I "pensieri" possiedono quasi sempre una connotazione negativa, sono legati ad ansie e preoccupazioni di cui si può fare temporaneamente a meno grazie ad app, social e tv, che fungono da anti stress. Si avverte una sorta di stupore nell'accorgersi che le cose stanno in questo modo, perché ci si trova, come dice la ragazza nella prima citazione, "costretti a pensare". Un esercizio doloroso che si cumula alla somma di difficoltà che abbiamo visto essere conseguenti all'interruzione dei contatti col mondo attraverso il web.

Passare il tempo immersa nelle centinaia di foto e di frasi che si trovano al loro interno annulla, almeno parzialmente, pensieri e preoccupazioni. Questa settimana invece, sono stata costretta a pensare (Sa106-21).

Un effetto molto rilevante che ho notato per tutta la settimana è stato l'aumento dei pensieri (...) Prima se stavo pensando a qualcosa di negativo accendevo la tv oppure il computer e mi distraevo (Sa99-20).

Sto iniziando a sentire il peso di questa astinenza estrema. Quando sono da sola la mia mente vaga e spesso si fissa su punti che poi mi perseguitano durante il giorno e non ho modo di liberarmene (Sa1-19).

La funzione anestetizzante dei media non è di per sé nuova, veniva ad esempio attribuita da alcuni critici alla televisione, che narcotizzava o alienava categorie di soggetti vulnerabili dal contatto con la realtà: casalinghe, bambini, pensionati, single. Nuovo semmai è scoprire che lo stesso accade a ragazzi e ragazze lasciati soli con loro stessi. All'incapacità di affrontare i pensieri si accompagna, in parallelo, l'incapacità di fornirsi di alternative. Così si drammatizza uno stato di attesa e di inazione che consiste nel sopportare passivamente il costo psicologico dell'astinenza, senza reagire.

In una seconda accezione, come capita per le lezioni, lo stu-

dio, il tempo libero, l'assenza dell'uso intensivo del cellulare facilita la riflessione su di sé, sulla propria vita, i progetti futuri. Qui il "pensare" assume una valenza positiva, è parte di quel processo di liberazione di tempo, energie e risorse che alcuni collocano tra i vantaggi dell'astinenza. Porsi fuori dal mondo del web consente di guardarsi dentro nel mondo "reale", facendo bilanci e immaginando prospettive.

[senza social] ho messo i piedi a terra e ho riflettuto a lungo su ciò che mi circondava, sulle persone a me vicine e quelle che per stupidi motivi avevo allontanato. Ho smesso per un attimo di essere la solita fredda col cuore di pietra e ho pensato... (Sa24-19).

Stesa a letto guardando il soffitto, penso e ripenso, procedo per associazioni libere senza nessun filo logico. Rifletto molto in questi giorni sulla mia giornata, sulle amicizie, sui miei obiettivi (Sa74-19).

Però io mi sento meno stressata e ansiosa, più rilassata e serena, do maggior spazio ai miei pensieri, apprezzo di più la mia vita è ciò che mi sta intorno (Sa59-20).

Le due funzioni si muovono in contemporanea, definendo ora una difficoltà, quella di dover "pensare", ora una risorsa, il poter "riflettere" su se stessi, portando allo scoperto piccole fughe dalla realtà che, come si sosteneva in un paragrafo precedente (vedi § 3.1) servono a "scappare dal mondo, dalla realtà, per fantasticare, viaggiare in posti lontani e conoscere persone che mi capiscono o mi divertono". Costruire mondi a misura dei propri bisogni e aspettative, al fine di sottrarsi a quel che il mondo "reale" ti chiede, è una sorta di uso della fantasticazione adolescenziale applicato alla tecnologia, solo che coinvolge situazioni e persone in un gioco di solievi reciproci.

Il *grooming* sociale qui, oltre a confermare lo status soggettivo acquisito all'interno del gruppo e ad attribuire identità, fornisce risorse di ben altro peso e valore, intervenendo in spazi simbolici collettivi di gestione del sé. D'altro canto, imparare a confrontarsi anche con i propri pensieri, prima che con i problemi che li generano, costituisce un'attività che si scopre grazie alla temporanea

chiusura del circuito della rete di cui si è parte. Alla fine, i media continuano a possedere quel ruolo di agenzia che gli è stato attribuito sin dagli esordi: entrano a far parte del vissuto soggettivo socializzando alle regole del proprio utilizzo e alle regole con cui funziona il mondo che rappresentano. Con il web un tale compito si articola su piani diversi, fino a costruire una parte tangibile della personalità individuale. Tanto che, se una qualche forma di dipendenza esiste, non è difficile immaginarla legata a effetti di questo tipo. L'astinenza li scompiglia, trasformandosi nel motore che induce poi a pensarli, in positivo o in negativo, e a scriverne nei diari.

[3.5](#) *Prendere coscienza*

Posti di fronte alla necessità di sfidare giorno per giorno, a volte ora per ora, le inquietudini e i disagi delle proprie stesse abitudini digitali, alcuni ragazzi e ragazze si sono rivolti delle domande sul senso delle loro scelte e azioni. Più tardi, giunti a conclusione dell'astinenza, quasi tutti formuleranno dei giudizi, delle ipotesi interpretative, manifesteranno buoni o cattivi propositi, ma prima di giungere a quel punto, si affacceranno altre riflessioni, come piccoli primi indizi di una rilettura soprattutto del peso e dell'importanza da attribuire alle proprie routine. Non accade spesso, la maggior parte delle prese di posizione presenti nei diari riguardano lamentele e la descrizione di difficoltà. Tuttavia, i pochi esempi aprono piccoli squarci sulla monotonia di comportamenti collettivi sempre uguali a se stessi e diffusi con improrogabile uniformità. (Nonostante il nostro campione rappresenti solo il 37,1% degli studenti e delle studentesse che hanno frequentato il corso di Comunicazione negli anni 2017-18 e 2018-19 (39,6% considerando anche i diari esclusi – vedi Tabella 1), nessuno di loro ha sollevato dubbi, se non a posteriori, sulla normalità e naturalità della partecipazione ai rituali di connessione digitale che stiamo descrivendo. Non abbiamo incontrato, insomma, eccezioni rimarchevoli al

panorama di usi del web comuni a tutti³⁰).

Impensabile il fatto di non poter vedere cosa faceva la gente durante il giorno, partendo dalle persone a me più vicine e arrivando a Chiara Ferragni a suo figlio Leone ... “Chissà se qualcuno mi ha scritto” pensavo, “chissà qual è l’*outfit of the day* di Chiara”. Considerazioni che a distanza di qualche giorno ho trovato ridicole e superficiali (Sa24-19).

Mi accorgo di quanto spesso io abbia il cellulare in mano e di quanto questo mi porti a essere distratta! Chissà quanti attimi magici e pregni di significato tralasciati, quanti tramonti trascurati e cieli stellati ignorati. Realizzo solo ora di quanto in realtà i social e i media rubino tempo alle nostre vite, assorbendoci completamente e catturando gelosamente la nostra attenzione (Sa103-20).

Tornata dall’aula studio sento meno quella “voglia” di accendere la tv, guardare Netflix, anche perché mi sono resa conto che non tutti i programmi che guardavo meritano davvero il mio tempo (Sa123-19).

La rinuncia a tali prodotti, tuttavia, non ha lasciato nell’arco delle mie giornate un vuoto da riempire, quanto piuttosto un silenzio da ascoltare (Sa78-19).

Citazioni queste che sollevano immagini quasi poetiche intorno a quel che di bello e stimolante il mondo “reale” potrebbe concedere, se solo si avesse modo di prestargli più attenzione. Compresa la magia di un “silenzio da ascoltare”. Si affaccia poi il primo barlume di dubbio che l’“avere il cellulare [sempre] in mano” o l’essere preoccupati per “Chiara Ferragni a suo figlio

30 Questa osservazione può apparire, insieme, ingenua e ispirata a pregiudizi generazionali. Nulla vieta che, nel restante 62,9% di studenti e studentesse che non hanno partecipato all’esperimento, si annidino fieri oppositori allo stile di vita dei loro coetanei (essendo però “fieristi oppositori”, perché non aderire all’iniziativa per criticarla pubblicamente?). Tuttavia, tanto per stare nel pieno degli stereotipi generazionali, non ricordo comportamenti collettivi, mode, posizioni politiche o ideologiche che all’università non trovassero gruppetti assai rumorosi di contestatori che facevano di tutto per farsi considerare. Quindi qui, in nota, da vecchio Prof. sottolineo che forse in questo mare magnum di conformismo, pur con le diverse sfumature e specificità individuali, porsi delle domande, al di là del riconoscersi tutti o quasi come “dipendenti” dai media, non è un esercizio diffuso.

Leone” non siano azioni e pensieri significativi e rilevanti per la propria vita, aprendo la strada a qualche riflessione più meditata sulla gestione del tempo e dei propri interessi.

Esiste una seconda via per sottrarsi, almeno parzialmente, alla necessità del contatto pubblico perenne nei vari gruppi. Un’alternativa del tutto interna ai social e al loro funzionamento, ma dotata di una considerevole radicalità. Di questa abbiamo trovato un solo caso nel nostro campione. Tuttavia, sulla base di quanto abbiamo potuto accertare successivamente, e dell’estesa letteratura sul tema³¹, sembra essere un comportamento non solo di nicchia, proprio per la sua capacità di separare l’utilizzo rituale della socialità, da un impiego più diretto e personalizzato.

Riportiamo per intero la lunga citazione che lo descrive.

Per soddisfare l’esigenza di potersi esprimere liberamente, mostrando e svelando apertamente chi si è davvero, molti hanno creato un secondo profilo segreto, più privato al quale posso-no accedere solo pochi amici stretti e selezionati, il “finsta”. Si tratta di una sorta di diario in cui ci si mostra per quello che si è realmente: una finestra virtuale che fa accedere al reale. Io stessa possiedo uno di questi profili e ne faccio un uso più assiduo rispetto al mio profilo principale: mi permette infatti di mostrarmi per come sono davvero nella vita di tutti i giorni senza curarmi dell’opinione altrui, perché so che tra i miei seguaci ci sono solo persone fidate e con le quali ho un forte legame di amicizia. Nel finsta sono irrilevanti i seguaci, i “mi piace”, la qualità e la bellezza dei post: l’andamento non ha importanza, conta solo il significato che la foto ha per il possessore del profilo come in una sorta di album fotografico virtuale (Sa123-19).

Il finsta (*Fake Instagram*) possiede un doppio obiettivo. Da un lato, consente di liberarsi dallo stress della rappresentazione in pubblico controllata e coerente con le regole sociali richieste per mantenere il proprio status all’interno dei gruppi di cui si è membri. Dall’altro, crea una maggior complicità con pochi amici ai quali si può svelare “apertamente chi si è davvero” e mostrarsi “senza curarmi dell’opinione altrui”, o quasi. La necessità di creare uno spazio genuinamente personale, dove essere se stessi at-

31 Vedi, tra gli altri Taber e Whittaker (2020), Huang e Vitak (2022), Dewar, e al. (2019).

traverso un “processo di riconfigurazione intima” come lo chiamano Xiao et al. (2020), risolve una parte delle difficoltà imposte dalla pressione collettiva che promuove una presentazione di sé non autentica, incentrata su tratti socialmente desiderabili e sulla necessità della connessione perpetua, fatta di risposte a notifiche, post ecc. di cui abbiamo lungamente parlato.

Il finsta, alla fine, costituisce il gesto minimo di opposizione a una delle caratteristiche più invasive e opprimenti dello star system degli individui comuni costruito intorno ai media digitali. Un’opposizione, tuttavia, del tutto interna ai social stessi (qualcosa di simile poteva valere anche per FaceBook e potrà replicarsi in qualsiasi altra piattaforma in futuro). Risulta così smentita parte dell’argomentazione paternalista che abbiamo discusso nella nota n. 12. In parte, perché comunque il tutto avviene in famiglia, cioè nel quadro delle convenzioni e delle forme di diffusione dei messaggi proprie delle piattaforme social, e poi senza che un profilo sostituisca l’altro (salvo qualche youtuber che rende pubblico il finsta personale). Tuttavia è innegabile che la presa di coscienza sulla necessità di riservarsi uno spazio privato autentico (un poco più “reale” quindi), rivela un’esigenza identitaria, non sappiamo a oggi quanto diffusa, che potrebbe trasformarsi in una presa di posizione più politica e pubblica, capace di riservare delle novità. Insomma, qualcosa si muove (o potrebbe muoversi) sotto al cielo della rivoluzione digitale prossima futura³².

3.6 Procrastinare

La funzione di fuga da pensieri e stress che la frenesia d’uso dei social consente di attivare a beneficio dell’umore, almeno finché post e notifiche non creino problemi di sovraccarico emoti-

32 L’idea di costruirsi uno spazio social “più autentico” ricorrendo a un finsta, sembra essere simmetrica e contraria alla vecchia pratica di utilizzare dei nickname fittizi per frequentare newsgroups e chat nei primi tempi di Internet. Allora l’espedito serviva a garantire sicurezza e anonimato in un mondo digitale del quale si conosceva poco, con l’obiettivo di produrre un ambiente protetto entro cui esprimersi in totale libertà. Tuttavia, mentre il finsta recupera “realtà”, sottraendola alla rappresentazione in pubblico richiesta dai social, il nickname fittizio produceva mondi paralleli, spesso molto lontani dalla realtà (vedi ad es. Turkle 1996). Insomma, il web gioca, fin dalle origini, su doppi o tripli universi di significato in cui le identità si incrociano, evolvono, si trasformano al fine di meglio adattarsi a una società ipercomplessa.

vo e sensoriale, si declina anche verso una particolare forma di distacco da porzioni di realtà, costituita dalla *procrastinazione* che alcuni studenti e studentesse segnalano usando proprio questo nome.

La drastica diminuzione della procrastinazione ...per anni partite di calcio, video su Youtube e i social sono stati la mia fuga dai problemi e dallo stress ... l'unico risultato che sono riuscito a ottenere in questo modo è stato di rimandare sempre la ricerca di una soluzione ai problemi, con la conseguenza che questi finivano con l'accumularsi. Sapere che non avevo più alcun modo di distrarmi è stato il primo passo per iniziare ad essere presente e ad attivarmi immediatamente (Te11-19).

Quello che ho capito è che i social intervenivano nella mia procrastinazione dandomi l'illusione di impiegare il mio tempo [(video, likes, serie netflix)]... mentre invece non stavo facendo niente di utile e necessario (Sa16-19).

Ripensando ai motivi per il quali accendevo la tv, mi sedevo sul divano e la guardavo: procrastinavo. Una volta era lo studio, un'altra compiti casalinghi e così via, e per qualche motivo vedevo nella tv una scappatoia da ciò che non volevo fare (Te124-19).

È interessante la percezione esatta che questi studenti e studentesse hanno del processo con cui rimandano, o distolgono, l'attenzione dalle cose che devono fare, affidandosi a televisione e piattaforme social. Lo stesso, vedremo, accade sovente con lo studio. La funzione di anestetico dei media agisce così non solo sulle emozioni negative, sui pensieri molesti, ma sulle pratiche, e incide sull'organizzazione quotidiana creando spazi, si direbbe, di ignavia consapevole, nei quali crogiolarsi. L'astinenza li mette in luce, anche se ragazzi e ragazze in alcuni casi fanno capire di esserne stati avvertiti anche prima, vista la sicurezza che mettono nel ricostruirne i meccanismi dopo.

[3.7](#) *L'astinenza del corpo*

Ci addentriamo ora nelle conseguenze direttamente o indirettamente fisiche dell'astinenza dai media. Fin qui abbiamo considerato solo gli effetti psicologici che la presenza o l'assenza di smartphone, televisione e radio avevano sui soggetti del nostro

campione. I diari, tuttavia, fanno numerosi riferimenti all'impatto che i mezzi di comunicazione hanno, ad esempio, sulla relazione tra veglia e sonno, su comportamenti e routine quotidiane, sullo stato di salute in generale (uno studente riesce a farsi un'auto-diagnosi di *ringxiety*, un altro si monitora lo stress usando un apposito braccialetto e allega al diario le tabelle con i diversi valori distribuiti nel tempo, via via che l'esperimento prosegue).

La questione, insomma, anche se non presa in considerazione da tutti, appare non essere marginale.

Cominciamo dal sonno. Come abbiamo già avuto modo di anticipare, vi è una bipartizione netta tra coloro che vedono migliore la qualità, la durata e l'avvio del riposo notturno e coloro, al contrario, che trovano maggiori difficoltà ad addormentarsi o che si svegliano dopo poche ore perché abituati a farsi cullare da strumenti che giudicano "soporiferi", quali il tablet o lo smartphone.

Le testimonianze che mettono in campo, in prospettive diverse, difficoltà relative al sonno sono maggiori e descrittivamente più intense di quelle che ne commentano i benefici. Vediamone alcune.

Senza l'aiuto dei social mi è più difficile svegliarmi. La luce del cellulare nel buio della stanza, e la concentrazione usata per leggere i messaggi di Facebook aiuta a destarsi. Senza di lei spengo la sveglia e torno a dormire, finendo per partire in ritardo (Te46-20).

Poiché faccio molta fatica a prendere sonno solitamente guardo qualcosa su Netflix o in televisione (cose che su di me hanno un effetto molto soporifero) mi chiedo stanotte come farò ad addormentarmi e soprattutto quanto tempo ci metterò (Sa119-19).

Appena sveglio mi accorgo che già da un paio di notti sembra che il mio sonno sia diventato più leggero, in quanto mi sveglio anche al minimo rumore. Inoltre da quando sono in astinenza dai media mi sono reso conto di aver sognato cose a dir poco strane o insolite ma, parlandone con un compagno di corso, vengo a sapere che anche a lui è successa la medesima cosa e ciò mi inquieta non poco (Te120-19).

Un altro problema con cui mi sono confrontato è stato quello dell'insonnia, in contro tendenza a quello che si dice, cioè che guardare uno schermo televisivo prima di andare a letto diminuisce la capacità di addormentarsi più velocemente poiché la luce dello schermo inibisce la formazione della melatonina. Questo a me non capitava (Te98-20).

Come anticipavamo, il rapporto sonno/media durante l'astinenza, per coloro che ne ricavano conseguenze negative, tocca tutte le fasi del suo corso: l'addormentarsi, lo svegliarsi, il dormire con continuità, i sogni. Il lutto della privazione si traduce fisicamente in una risposta in sintonia con ciò che si sta vivendo psicologicamente. Fare a meno dei social o della televisione comporta sofferenze cumulative, anche se non è ben chiaro, e su questo non possiamo esprimerci con cognizione di causa, quanto tali comportamenti siano effettivamente da attribuire alla rottura di una routine e quanto all'interpretazione soggettiva che se ne dà (o all'atmosfera di "nervosismo", proprio o altrui, che deriva dalle azioni messe in atto per affrontare la sfida). Di fronte alla frustrazione che si sta vivendo non valgono nemmeno precetti ritenuti acquisiti, anche in forma di classiche raccomandazioni genitoriali, secondo cui fissare uno schermo a letto ostacola l'addormentamento. Allo stesso tempo la conferma, da parte di un compagno di studi, del ricorrere di sogni "strani" durante la notte, costituisce un inequivocabile indizio che qualcosa sta cambiando con una certa "profondità". Non possediamo, tuttavia, tracce aggiuntive in altri diari per poterne valutare l'estensione.

Sul lato opposto le cose riescono ad andare decisamente meglio.

Il solo fatto di avere evitato l'uso di televisione e cellulare prima di coricarmi, ha prodotto la semplice conseguenza di addormentarmi prima, di dormire qualitativamente meglio e di svegliarmi dunque il giorno seguente molto più rilassato e carico di energia (Te83-19).

E la seconda sera di fila che vado a dormire presto, è incredibile, sono meravigliata di me stessa (Sa104-20).

Ho ritrovato un ritmo naturale del sonno (Sa19-19).

Dormo molte ore di più e mi sveglio più riposato (Te86-19).

Ho recuperato moltissime ore di sonno (Sa24-19).

Prima di andare a letto, per esempio, leggo piuttosto che utilizzare il cellulare e ciò mi rende molto più facile prendere sonno (Sa118-19).

Si dorme di più, ci si addormenta prima, ci si sveglia più rilassati e pronti ad affrontare la giornata, si cambiano temporaneamente anche delle abitudini. Ma l'insieme di questi vantaggi non contribuirà molto a convincere studenti e studentesse a modificare le proprie routine d'uso dei media digitali. Il miglior sonno non vale tutta una vita di relazioni, attuali e da costruire, mentre è piacevole accorgersene quando si è impegnati in una sfida che per fortuna dura poco.

Per quanto la cosa di cui ci stiamo occupando abiti nei regni del virtuale e dell'incorporeo, la dimensione della fisicità ritorna in campo attraverso altri casi descritti da studenti e studentesse, anche se in minor numero e a volte singolarmente. Alcuni possono anche apparire quasi provocatori nel loro candore, ma tutti meritano almeno una menzione alla fine di questo capitolo dedicato alle conseguenze personali dell'astinenza.

Mi sento nervoso, il cuore aumenta i suoi battiti provo una sensazione difficilmente descrivibile nella zona del petto. Facendo qualche ricerca scopro che effettivamente questi sono campanelli di allarme per una nuova patologia che colpisce principalmente i giovani, la cosiddetta Generation Z che è strettamente legata all'uso dei cellulari: la *ringxiety*³³ (Te84-20).

Diminuisce il bruciore agli occhi causato dalla luce blu degli schermi (sindrome da visione del computer) sostituita dalla polvere dei libri che non toccavo da mesi (Te13-18).

33 Può darsi che in qualche pagina web sia citato, come sintomo della *ringanxiety*, anche l'aumento del battito cardiaco che lo studente individua come prima manifestazione della patologia. In realtà, questa viene definita come la sindrome dello "squillo fantasma", una sorta di allucinazione acustica per cui si sente suonare il cellulare anche se nessuno chiama. La *ringanxiety* è associata all'ansia e all'eccessivo attaccamento al medium, ma senza che siano riscontrati altri segnali corporei. Sul tema vedi Kruger e Djerf, (2016), Deb (2015).

Gli effetti fisici, dicevamo, sono di vario tipo, fino a toccare situazioni molto intime e personali:

Non avendo accesso al web la pulsione sessuale è scesa in maniera vertiginosa, la voglia di praticare autoerotismo, solitamente giornaliera, è praticamente svanita (Te43-21).

Mi sono masturbato senza l'ausilio del web. La differenza è notevole (Te81-20).

Se l'alternativa alla televisione e alle serie tv è la lettura, quella alla pornografia è una vita sessuale più attiva. L'alternativa meno comoda ma molto più soddisfacente (Te65-20).

La relazione meccanica: onanismo-pornografia, è una delle conseguenze maggiori della distribuzione casalinga di materiali e video erotici di ogni tipo, a cui soprattutto i ragazzi possono avere accesso sin dall'inizio della pubertà, grazie al web³⁴. Sembra però che la pornografia, da stimolo, sia divenuta elemento costitutivo della sessualità autoerotica, tanto che senza di essa viene meno anche il desiderio di praticarla. Se invece questo permane, ci si sorprende per la "differenza notevole" che si sperimenta nel compiere lo stesso l'atto. Lasciamo alla sessuologia il compito di capire se a questi brevi cenni corrisponda un cambiamento del significato e delle funzioni della masturbazione, dopo la grande invasione pornografica via web del nostro mondo. Così come lasciamo cadere i commenti sull'ultima citazione in cui, al piacere poco faticoso del porno, si decide di sostituire quello più impegnativo di un rapporto sessuale, meno agile, ma più soddisfacente, proprio quando la disponibilità di porno viene a mancare... Il ragazzo ha poi modo di spiegare meglio il suo ragionamento, che segna un apparente cambio di registro, nonostante non siano del tutto scomparsi alcuni contorni sessisti.

In questi 7 giorni non ho sentito minimamente il desiderio di frequentare questo genere di siti né inconsciamente, né tantomeno razionalmente. Tuttavia, la consapevolezza di non avere un piano "B" ha dato maggior rilievo all'importanza dell'attuazione

del piano “A”, con conseguente miglioramento del rapporto con la mia partner e non solamente nella sfera sessuale. Considero il porno la forma più intima di intrattenimento mediatico da me adoperata ed ho l'intenzione di continuare a non adoperarlo anche ora che l'astinenza è finita.

Sulla stessa linea di definizione del rapporto tra media digitali e intimità che toccano la sessualità maschile, troviamo nei diari anche riferimenti, tra il serio e il faceto, alle funzioni escretorie rese più difficili sempre dalla mancanza dei media digitali.

... andare al bagno per la ‘seduta quotidiana’ senza cellulare e senza poter leggere un giornale mi fa riflettere (Te42-19).

I media mi mancano sì, ma il momento peggiore in bagno quando sono seduto sulla tazza, Instagram e Facebook sono degli ottimi compagni, adesso leggo le etichette di sapone e dentifricio (Te83-19).

Tendenzialmente il nostro consumo dei media è maggiormente concentrato nei tempi morti della giornata o per parlare dei momenti un po’ più intimi della giornata non appena ci si sveglia, in bagno o poco prima di coricarsi (Te72-21).

Andare al bagno senza cellulare è noioso (Te108-22).

Stare seduto sul water senza un giornale da leggere, o la home di Instagram/Facebook da controllare è strano (Te122-19).

L’idea che i giornali esistano anche in forma cartacea, come sanno padri e nonni, non sfiora i nostri studenti impegnati a destreggiarsi con problemi, prodotti dall’astinenza, che toccano anche l’intestino. Queste due questioni “fisiche”, l’autoerotismo e il bagno, sono segnalate esclusivamente da ragazzi, non si sa se perché più spavaldi nei riguardi del pudore o perché più interessati delle loro colleghe a entrambe le funzioni. Al di là del valore degli episodi, è però rimarcabile il livello di confidenza che il racconto esprime, insieme al candore con cui, qui e altrove, si “sperimentano” comportamenti inediti, una volta che ci si sleggi dalla pervasività dei media digitali che hanno raggiunto, possiamo dire

con buone ragioni, ormai davvero qualunque ambito della vita.

Da ultimo, l'insofferenza accumulata durante il lungo tragitto dell'astinenza, può riflettersi e acuirsi nel periodo mestruale, come rivendica con un certo fastidio questa ragazza che si trova, perciò, sul punto di abbandonare l'impresa.

Ho il ciclo. Ora, non so se ci rendiamo conto, ma le donne quando sono in quel periodo del mese sentono dei bisogni e odiano profondamente i limiti e la coerenza. Di conseguenza oggi vorrei mollare tutto (Sa96-19).

Qui non si hanno conseguenze dell'astinenza sullo stato fisico, ma il contrario, il ciclo mestruale rende ancora più insopportabile l'astinenza, fino a spingere la studentessa sull'orlo della rinuncia. Proposito che però non mette in atto, arrivando, con qualche incidente di percorso, felicemente alla conclusione della prova.

3.8 *Studiare senza web*

Da ultimo, prendiamo in considerazione l'attività più rilevante per i ragazzi e le ragazze iscritti all'università, vale a dire lo studio. Le dinamiche che sono coinvolte nella mancata presenza dei media digitali modificano ciò che abbiamo già osservato, qualche pagina addietro, intorno al ruolo del cellulare durante le lezioni. Non sempre lo smartphone è un buon mezzo per riattivare l'attenzione, anzi.

In generale, e nella maggior parte delle citazioni, l'astinenza fa bene allo studio perché impedisce di distrarsi, consente di essere più concentrati, aumenta i tempi che gli si dedicano e li rende più produttivi.

L'astinenza mi è stata molto utile poiché mi ha aiutato a studiare in modo più rapido rispetto alle settimane precedenti evitando le tentazioni (Te10-19).

Ho iniziato a studiare prima del solito... con maggior concentrazione nello studio (Sa23-19).

Non l'avrei mai detto ma oggi ho davvero avuto una giornata di studio intenso e non l'ho mai interrotto per fare il classico giro dei social network ogni oretta di studio (Sa48-19).

Ciò da un lato sorprende, dall'altro crea anche una certa soddisfazione, la fatica dell'astinenza diviene produttiva, serve a qualcosa di pratico che aiuta a compensare lo sforzo che si fa nel resistere alle tentazioni.

Ho potuto avere la mente sgombra da dedicare esclusivamente allo studio. Sotto quel punto di vista mi sono sentito realizzato e in un certo senso gratificato (Te101-20).

Sono riuscita a ripassare 5 moduli di semiotica in un'ora, ho studiato concentrata e senza interruzioni, sono molto soddisfatta (Sa126-18).

Il tutto però non costituisce un vantaggio privo di contropartite. Infatti, c'è chi ora percepisce lo studio come un obbligo, piuttosto che una opportunità, che residua dal non avere "nient'altro da fare". L'astinenza libera tempo e il modo meno entusiasmante per riempirlo è studiare. Di conseguenza capita di impegnarsi in ore o momenti del giorno mai prima utilizzati a questo fine, come alcuni non mancano di sottolineare con un certo sarcasmo.

Studio di più e sono molto concentrata anche perché non c'è altro che potrei fare per occupare la mia giornata. Quindi la mia agenda si compone da voci tutte uguali: studiare, studiare, studiare. Che gioia (Sa96-19).

Incredibile ma vero, appena sono arrivato a casa mi sono messo a studiare invece che a navigare in Internet come mi era solito fare. Non è molto bello non avere scelta però (Te116-19).

Invece di guardare la TV o di giocare alla playstation, dopo cena, prendo in mano i libri per studiare, nonostante mai nella mia vita avessi deciso di farlo la sera dopo mangiato (Te120-19).

Anche stasera per sfuggire alla tentazione decido di studiare, sto diventando un genio (Te8-19).

Mi rendo conto di essere “obbligato” a studiare per tutto il giorno, non trovando alternative (Te76-20).

Questa coercizione è una sorta di resa alla condizione di fatto in cui ci si trova che non sembra sempre soddisfare, come sottolineato in precedenza, per i risultati che comunque ottiene. Si avverte anzi il peso di dover utilizzare una attività in sé noiosa e faticosa per controbilanciare la fatica dell’astinenza e la noia del tempo vuoto.

“Il classico giro dei social network ogni oretta di studio”, menzionato poco sopra da una studentessa che lo evitava, concentrando così al meglio i tempi dello studio, non trova consenso unanime tra colleghi e colleghe che mostrano invece di apprezzarlo. La tattica dell’interruzione cadenzata è abbastanza diffusa e la prima citazione che riportiamo la giustifica in termini premiali. Regalarsi 5 minuti di pausa ogni 20 gratifica dell’impegno e degli sforzi che si sono fatti. Una specie di regime di auto-condizionamento per rendere più agevole il lavoro. Di conseguenza i vantaggi che alcuni attribuiscono all’astinenza, per altri diventano degli ostacoli che rendono più gravoso e pesante studiare.

Io e P2 [un coinquilino] abbiamo l’abitudine di alternare lo studio col telefono, studio per 20 minuti, apro WhatsApp e guardo Instagram per 5 minuti e di nuovo ricomincio a studiare, un po’ forse per darsi una sorta di ricompensa del tipo “ho imparato un paragrafo mi premio con un po’ di pausa” (Sa2-19).

In queste due giornate dovevo dedicarmi allo studio in vista dell’esame di semiotica della settimana successiva. L’assenza dei media mi ha messo in difficoltà. Solitamente tendo ad effettuare una pausa ogni ora di studio, per far riposare il cervello, e per migliorare la concentrazione, durante quei quindici minuti di pausa guardo qualcosa in tv o un video su Youtube o navigo nel web o scorro la home di Facebook o Instagram; durante questa settimana senza social questo mi è stato impossibile e condizionò la mia performance. In questo caso l’astinenza dei media è stata un grande peso, mi ha reso nervoso e deluso per non aver potuto sfruttare al meglio il mio tempo (Te122-19).

Si affacciano poi delle ragioni di scontento molto più pratiche, legate al venir meno di risorse necessarie a corroborare lo

studio, come l'uso di un dizionario o di una enciclopedia. Anche se, sostiene lo studente che segue, tali mancanze non hanno condizionato il suo metodo di studio, vedremo nel capitolo 4 che questa esigenza si ripresenterà, costringendo alcuni a servirsi di vocabolari, atlanti e enciclopedie "fisiche" difficili da manipolare e soprattutto da trovare in casa, dove più nessuno le adopera.

Non potendo usare il cellulare, ad esempio, ho riscontrato un livello maggiore di attenzione nello studio e un calo del livello di distrazione durante le lezioni all'università. Tuttavia, l'astinenza dal mio smartphone e da Internet ha comportato una maggiore scomodità nell'affrontare ciò che studiavo, in quanto non potevo usufruire del web per cercare chiarimenti o per cercare significati di parole a me sconosciute. Nonostante tutto, però, sono riuscito ad arrangiarmi senza che la cosa diventasse per me pesante e senza che l'astinenza andasse ad influenzare negativamente il mio metodo di studio (Te120-19).

4 LE ALTERNATIVE

Il tempo che residua dalla privazione dell'uso di social e app, costituisce uno dei principali problemi che studenti e studentesse devono affrontare durante l'astinenza. A cominciare dagli effetti emotivi e pratici che ciò crea nelle routine quotidiane, a volte trasformandole in modo significativo. Delle reazioni soggettive che ne discendono abbiamo ampiamente discusso nel capitolo che precede. Il tempo vuoto, tuttavia, non è vissuto sempre solo assecondando noia e cattivi pensieri. Molti si impegnano a riempirlo con attività diverse, e si ingegnano a risolvere i piccoli e grandi contrattempi che nascono dal non avere a disposizione uno strumento, come il cellulare, che risponde a bisogni molto pratici, quali prenotare biglietti, informarsi su scadenze, orientarsi per le strade ecc. In entrambi i casi lo spirito di adattamento spinge a trovare delle alternative allo scopo di non bloccare le proprie vite, allo stesso modo in cui si bloccano gli accessi alle piattaforme social.

In questo capitolo cercheremo di ricostruire la maggior parte degli impegni con cui studenti e studentesse rispondono ad ambedue i “vuoti” che l'astinenza produce: tempo vuoto e vuoto di funzioni pratiche dello smartphone. L'importanza che essi vi attribuiscono trasferisce l'attenzione dalle emozioni che sentono o su cui riflettono, a quanto si trasforma nelle loro realtà quotidiane. Le scoperte piccole o grandi che sono indotti a fare, gli espedienti inventati per mantenere continuità alle esperienze che stanno maturando, rappresentano un'impresa non da poco, alla quale molti rinunciano dall'inizio, ma che costituisce per altri il vero valore aggiunto dell'astinenza.

Troveremo atti di generosità, forme di collaborazione spontanea, esplorazioni di iniziative nuove e ricche di insegnamenti. Dicevamo, qualche pagina addietro, della futilità di alcune immagini riprese con il telefonino (foto di pizze, colazioni, tabelloni, paesaggi). Ora, la fantasia e l'impegno nella ricerca e messa in opera di alternative al “vuoto”, in certo modo le compensa, dimostrando che la rete stretta delle connessioni è spesso un involontario

cappio che impedisce di applicarsi, con altrettanta capacità, in molti campi e settori che rimangono nascosti, sepolti in quel che residua dagli usi frenetici del web.

La maggioranza degli studenti e delle studentesse sanno agire anche altrove e altrimenti, basta che qualcosa ne attivi la curiosità e la voglia di fare. E questo crediamo sia uno dei principali risultati dell'esperimento per un buon numero di loro, che alla fine lo riconoscono e se ne appropriano.

La somma di alternative che studenti e studentesse escogitano per sopperire all'assenza di social e app, riguarda principalmente quattro ambiti:

- 1 coordinarsi per programmare appuntamenti e uscite;
- 2 riempire il tempo vuoto;
- 3 informarsi intorno alle principali notizie;
- 4 comunicare con amici e partner;
- 5 sostituire gli usi strumentali pratici del telefonino con altri media.

Ognuno tende a incrociarsi con gli altri, secondo un meccanismo di debiti e prestiti che può essere descritto solo analiticamente. Ad esempio: per coordinare le uscite occorre comunicare; per informarsi occorre sostituire il cellulare con un altro medium ecc. Ciascun gruppo di azioni poi serve anche come riempitivo del tempo vuoto, ed è anzi per questo motivo che spesso prende avvio. Pertanto, nell'esplicitarne i contenuti dovremo considerare la funzione prevalente di ognuno, senza però dimenticare i rapporti di contiguità con gli altri.

I problemi che ragazzi e ragazze incontrano nella loro sfida all'uso dei media sono più o meno gli stessi, mentre parzialmente diverse sono le soluzioni di volta in volta adottate per superarli. Il che rende l'insieme delle esperienze comprese nei diari piuttosto ampio e articolato.

[4.1 Darsi appuntamento](#)

I gruppi costituiti in WhatsApp consentono uno scambio di informazioni pratico e veloce, insieme a forme di aggiustamento reciproco con cui vagliare date, orari e luoghi di incontro. Tutto il

potenziale dell'interazione perpetuamente connessa, che rientra nella gestione quotidiana degli scambi di messaggi e foto, qui assume un'importanza soprattutto negoziale: cosa decidere e con chi. A ciò si aggiunge la possibilità di modifiche di programma dell'ultimo minuto, che sono poi le situazioni più comuni da coordinare in vista di un appuntamento. Ma cosa succede se questa opportunità di interscambi e correttivi viene meno? Come ci si arrangia? Al di là del senso di disagio e di isolamento che ne consegue, di cui abbiamo già discusso, quale soluzione tecnica può essere escogitata per uscire con gli amici, nonostante non sia più raggiungibile il gruppo online?

Studenti e studentesse descrivono diverse alternative con cui bypassare le piattaforme social e le app. Perché funzionino occorre però saperle riconoscere, praticare e anche immaginare, dal momento che quasi tutte si collocano nel mondo "reale", nei cui riguardi ciascuno possiede esperienza e consapevolezza diverse.

Un primo metodo, il più semplice, è usare il computer o il cellulare di qualcun altro, o regredire a forme di contatto primitive, come i post-it.

I miei amici mi contattano attraverso il computer della mia coinquilina e con questo metodo mi accordo per uscire stasera (da quando ho iniziato il progetto tra coinquilini comunichiamo tramite post-it avendo orari diversi) (Sa55-18).

Questa difficoltà può complicarsi ancora, dilatando i tempi e caricando l'operazione di ostacoli e ulteriori fatiche che coinvolgono catene sfortunate di eventi.

Devo farmi venire a prendere da mia mamma così chiedo a una mia amica di chiamarla, ma le si era spento il telefono, così sono dovuta andare a casa sua e aspettare che caricasse il cellulare per poi avvisare mia mamma (Sa74-19).

Resta comunque encomiabile la determinazione (e la pazienza) con cui si persegue fino in fondo l'obiettivo. E sin qui si tratta di aggirare l'uso personale dello smartphone, ricorrendo a quello di un'altra. I problemi che ne conseguono fanno parte dei disagi imposti dall'astinenza, che si sono già messi in conto, tanto da parlarne senza particolare acrimonia.

Un secondo metodo consiste nel sostituire alla comunicazione mediata quella diretta: si raggiungono fisicamente gli amici, a volte per far loro una sorpresa, col rischio di un viaggio a vuoto, a volte per organizzare la serata. Quest'idea di muoversi è abbastanza radicale, trasforma la struttura stessa della modalità di interazione a cui si è abituati. Configura uno degli esempi di intrusione del "reale" nel virtuale, conseguenza tipica del regime di astinenza che ridefinisce drasticamente i confini tra i due mondi. Abbiamo visto, e vedremo di nuovo, casi in cui la distinzione continua a essere effettiva e a produrre senso. In fondo, l'esperimento costringe a riportare il vissuto entro l'alveo della realtà, non in opposizione, ma in assenza di virtualità. Il che, spesso, è un salto nel buio piuttosto consistente e dalle conseguenze imprevedibili. Come sostenevano alcuni studenti e studentesse è "un po' l'equivalente odierno di andare a fare l'eremita sopra un palo in mezzo al deserto" o "come un concorrente di un reality, isolato dal resto del pianeta" (vedi § 3.1).

Troppo tardi per pentirsene ora...

Sono andata in bicicletta da una mia amica per chiederle di venire al cinema con me (Sa39-19).

Questa sera esco con amici, sono passati a casa mia per informarmi dei programmi per la serata (Sa49-19).

Mi è capitato più volte di dover andare a trovare amici "a sorpresa" direttamente a casa, rischiando di non trovarli (cosa che è successa) (Te84-20).

In quest'ultima citazione c'è una nota di disappunto. Fare il viaggio per nulla è colpa dell'astinenza, non certo della propria imperizia. A volte però la "sorpresa" è voluta per rendere il tutto più piccante e gradevole.

Esco e senza avvisare il mio ragazzo vado a casa sua. Come se non avessi il telefono, è un gesto che mi viene naturale non voglio avvertirlo per coglierlo di sorpresa (Sa121-19).

L'accenno al telefono ci introduce al terzo modo con cui ragazzi e ragazze si contattano in assenza delle piattaforme social

e delle app, usando, per l'appunto, strumenti con i quali si parla e non si scrive. Dall'organizzazione programmata per l'astinenza, di solito sono escluse molte delle funzioni del cellulare, ma quasi sempre non quella per cui è nato: "telefonare" tuttavia è un'azione inusuale, perché lo smartphone serve principalmente ad altro. Lo stesso capita con l'apparecchio fisso, il quale semmai può essere d'aiuto in situazioni di emergenza (e l'astinenza, vedremo, lo è).

Dovevo accordarmi con una mia amica riguardo l'orario in cui andare in palestra insieme: non potendo scriverle su WhatsApp l'ho dovuta chiamare cambiando le mie abitudini, poiché di solito comunico quasi esclusivamente via messaggi (Sa23-29).

Un amico mi chiama al telefono di casa per accordarci. Penso non fosse mai successo (Te89-19).

Per metterci d'accordo le mie amiche mi chiamano al telefono fisso. Anche in questo caso mi attengo agli orari indicati (Sa117-18).

Un amico suona il mio campanello (cosa che non succedeva da parecchio tempo) perché non rispondevo al telefono e desiderava passare del tempo assieme (Te88-20).

Nell'ultima citazione, la non abitudine a usare il telefono si incrocia con la necessità di presentarsi personalmente, una volta che non ci sia altro modo per stabilire un contatto, dal momento che il ricevente non risponde. Questa "pigrizia" tecnologica sembra essere piuttosto diffusa ed è spesso riportata nei diari. Cambiare abitudini e strategia comunicativa costa fatica e quindi non ci si adatta subito alla situazione di momentanea difficoltà dell'altro. Ne parleremo estesamente tra qualche pagina.

Lo stato di necessità, costituito dal doversi coordinare senza l'uso delle piattaforme social, non va ovviamente sempre a buon fine, nonostante l'impegno dei partecipanti. Ne escono situazioni al confine con il comico:

Per trovarci in tre facciamo un sacco di confusione ci rincorriamo per tutto il centro per trovarci. Non siamo abituati a trovarci analogicamente (Te89-19).

La mia coinquilina viene a prendermi in aula studio e andiamo a fare la spesa in un nuovo supermercato (ci perdiamo perché io non ho il navigatore che è invece presente sul mio cellulare e lei ha dimenticato il suo in Germania da una settimana) (Sa55-18).

Le camminate necessarie a sostituire, fisicamente, la comunicazione che non si può più fare digitalmente, a volte sono lunghe e fastidiose, ma vale lo stesso la pena di intraprenderle, come dice in allegria questa ragazza.

Ho percorso tutto il binario cercando disperatamente le mie amiche sperando prendessero il mio stesso treno, fortunatamente le trovo e inizio così con il sorriso la mia giornata (Sa74-19).

Alla fine, è possibile sopravvivere per un po' e organizzarsi la vita di relazione "come facevano genitori e nonni", basta aguzzare l'ingegno e impegnarsi per riuscire a comunicare lo stesso. Tuttavia, qui, e in molte circostanze che abbiamo già descritto, vale una sorta di principio darwiniano, per cui alcuni e alcune sono veloci e determinati nell'adattarsi alle nuove condizioni, trovando dei rimedi efficaci e plausibili ai problemi che si presentano. Altri e altre, al contrario, rimangono ad aspettare che qualcosa succeda, muovendosi con fatica e fastidio solo quando non è più possibile evitarlo. Il "qualcosa" che ci si attende succeda è la fine della prova, vissuta come un sacrificio necessario e ormai irrinunciabile, a cui si tiene fede per "orgoglio". È quanto sottolinea, ad esempio, Te57-19 "orgoglioso della sfida che ho lanciato a me stesso e che sto onorando".

È vero che a volte l'esperimento si rivela superiore alle proprie forze e che, nello spirito emulativo di una gara, si erano fatti male i conti all'inizio, però il discrimine tra i due atteggiamenti emerge piuttosto chiaro. Il che, vedremo nel capitolo 5, rimanda a livelli differenti nella maturazione della capacità di prendere iniziative e di reagire autonomamente a circostanze avverse.

4.2 *L'inerzia del comunicare*

L'inerzia, la difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove quando si è abituati a routine consuete e rassicuranti, è un atteggiamento

spontaneo e diffuso, soprattutto se tocca ambiti di quotidianità assistiti dalla tecnologia. Nel caso più spesso commentato dagli studenti e dalle studentesse del nostro campione, ciò riguarda lo sforzo di compiere una sostituzione tra media diversi. Di fronte al silenzio di un amico o di un'amica che smettono di utilizzare le piattaforme di comunicazione solite, soprattutto Instagram e WhatsApp, in molte circostanze non si prende l'iniziativa di mandare un sms, una mail o di fare una telefonata per conoscere il motivo della scomparsa. Se poi accade che a usare vie nuove di interazione sia la persona coinvolta nell'astinenza, non è detto che dall'altra parte si risponda.

Nel precedente paragrafo abbiamo visto i moti di sorpresa con cui alcuni hanno accolto l'uso del telefono, cellulare o fisso, come alternativa alla mancata comunicazione via social o app. Ora si tratta di descrivere le diverse situazioni in cui l'assenza temporanea da social e app si trasforma in una sorta di cancellazione dall'orizzonte dei contatti. E ciò soprattutto, ovviamente, se non si ha avuto l'attenzione di avvertire in tempo dell'astinenza e di negoziare qualche forma alternativa di comunicazione. Ma non solo.

Il venerdì sera esco con la mia compagnia di amici. Sebbene tutti loro sapessero del mio esperimento di astinenza dal cellulare nessuno mi ha avvertito sulla programmazione della serata in altro modo, avrebbero sicuramente potuto (abitiamo a meno di 3 km di distanza!) (Te57-19).

Durante questa settimana solamente tre persone, dopo aver notato che non rispondevo su tali app, sono venuti a cercarmi in modo più approfondito con chiamate e sms. Ciò mi ha fatto riflettere sull'enorme quantità di inutili informazioni che quotidianamente ci trasferiamo a vicenda e che realmente conti e sia presente nella mia vita (Te61-20).

Ciò probabilmente stabilisce un primo discrimine tra tipo di amicizia o vicinanza che il social consente di mantenere. L'acquisita consapevolezza, da parte dello studente, che molto di quel che circola su WhatsApp possiede solo la funzione fatica di preservare i contatti, senza veicolare granché nei contenuti, deriva dal momentaneo confronto tra il mondo della rete e quello "del-

la mia vita”. Piccolo shock culturale che si conferma anche nel circolo vizioso che imprigiona spesso chi prova a comunicare con gli assenti ostinandosi a passare da un social all’altro, senza pensare a un’alternativa.

Ho notato che molte delle persone che mi hanno cercato sui social nonostante magari avessero cose urgenti da comunicarmi, non hanno cercato di contattarmi in altri modi se non che tramite social diversi, ovviamente non ottenendo alcuna mia risposta (Sa66-19).

Numerose sono state le persone che, non riuscendo a contattarmi su WhatsApp, hanno dunque provato su Instagram e poi su Facebook, ma ben pochi si sono spinti a fare una telefonata (Sa71-19).

C’è però anche chi usa l’astinenza per effettuare una verifica indiretta della vicinanza o della effettiva amicizia che lega i diversi nodi della propria rete di relazioni via social.

Ho deciso di non comunicare agli altri di questa mia esperienza in modo da avere riscontri, oltre che delle mie reazioni, anche di quelle di coloro che si relazionano con me. Il risultato è stato molto interessante in quanto la maggior parte delle persone che mi hanno cercato sui social non hanno poi provato a contattarmi in modi diversi se non tramite social diversi ovviamente senza ottenere alcuna mia risposta. Sono stati pochi coloro che, non ricevendo miei feedback attraverso il web, hanno provato a chiamarmi a contattarmi tramite SMS (Sa66-19).

Qui l’esperimento nell’esperimento assume una veste consapevole e chiara, una sorta di “chi mi ama mi segua”, che tuttavia costituisce un punto di riflessione che abbiamo trovato più volte nei diari e che, per alcuni, rappresenta uno degli esiti più importanti dell’esperienza dal punto di vista soggettivo. Mettere alla prova i propri amici social, quasi con un trucco, sarà poco elegante, ma certo è spesso efficace. L’inerzia di cui parliamo è allora il segno, sia di una distanza sociale (“quanto sono importante per te?”), come cerca di valutare la studentessa), sia di un’incapacità o volontà pratica (“Perché non alzare la cornetta e fare una te-

lefonata? Sarebbe senza dubbio più veloce e piacevole!”. Chiosa Sa103-20). Forse non ci si pensa e non si è più abituati se, come si sosteneva poco sopra, anche chi ha “cose urgenti da comunicarmi” insiste a usare le solite app, girando in cerchio dall’una all’altra inutilmente.

O forse, e in aggiunta, vale anche una (minima) questione economica che spesso si trascura e che al di là dell’effettivo costo spinge a non considerare utile o rilevante ciò che in rete non è fornito gratis. L’abitudine alla gratuità diventa un criterio che separa piattaforme, app e supporti, prima ancora di giudicarne l’efficacia.

Al giorno d’oggi gli SMS sono passati in secondo piano rispetto alle piattaforme di messaggistica. Le persone, tra cui me e i miei amici, preferiscono utilizzare la rete mobile con queste applicazioni, piuttosto che spendere soldi per inviare normali messaggi (Te120-19).

La conclusione su un tale punto è quella già espressa poco sopra da uno studente che si interrogava sulla qualità dei rapporti che si possono intrattenere con i media digitali.

Un’altra cosa che mi è stata dimostrata attraverso questo esperimento è la natura effimera dei rapporti interumani che è andata a crearsi attraverso l’uso, e soprattutto, l’abuso di tutti i media e i social media. Sono arrivata naturalmente a chiedermi quanti fossero davvero interessati a sentirmi tra coloro che hanno deciso di limitare il loro tentativo di raggiungermi ai social (Sa71-19).

Il picco di realismo a cui conduce l’astinenza è questo increscioso confronto, più volte ripetuto e ribadito, tra il “dentro” e il “fuori” del web, che qui prende forma nella delusione rispetto alla effettiva tenuta di “amicizie”, che funzionano egregiamente mentre si è in rete e si gioca a fare gruppo, ma che apparentemente svaniscono nel momento classico del “bisogno”, quando i vincoli amicali si mettono alla prova. Per quanto il “bisogno” sia artificiale e autoindotto, è pur sempre una condizione di necessità, alla quale un buon numero di ragazzi e ragazze non hanno saputo rispondere adeguatamente.

L'inerzia tecnologica che impedisce i passaggi efficaci tra un medium e l'altro è bypassata, a volte, da un gioco di sponda in cui sono coinvolte terze persone. Se non rispondi ai miei messaggi allora chiedo a tua madre o a tuo fratello o a un tuo compagno di corso, ricorrendo però sempre al medesimo mezzo di comunicazione, che sembra essere, in questa carambola di contatti, la variabile indipendente.

G. mi chiama, mi sento terribilmente in colpa ma non rispondo. G. preoccupata, ha scritto al mio ragazzo, le mando un SMS, la tranquillizzo e le dico del progetto. Il mio ragazzo mi comunica che un'altra delle mie amiche, A., lo ha contattato preoccupata. Lui le dice di contattarmi tramite SMS ... io sento senso di colpa per aver fatto preoccupare le mie amiche. Mio fratello mi riferisce che un'altra delle mie amiche lo ha contattato.

Riflessione: trovo interessante il fatto che nessuna delle mie amiche abbia provato a chiamarmi o a contattarmi tramite SMS prima di chiedere informazioni a terzi (Sa34-19).

Fortunatamente spesso i tentativi vanno a buon fine. Chi chiama sa scegliere le alternative più efficaci, oppure sono il ragazzo o la ragazza impegnati nell'astinenza che prendono l'iniziativa, anche se si parte da un atteggiamento un po' spocchioso, come nelle prime citazioni che seguono.

Se qualcuno necessita davvero di me può sempre chiamarmi o suonare il campanello (...) Provo a chiamare i miei amici, ma nessuno mi risponde. Non sono più abituati a ricevere delle chiamate (Sa7-20).

Ho potuto notare che **quando si vuole** e si ha **veramente bisogno** [in grassetto nel testo], la comunicazione arriva lo stesso e si riesce a raggiungere una persona in qualsiasi modo (Te87-19).

Poche persone mi cercano con chiamate e SMS, sono per lo più io a contattare gli altri (Te61-20).

L'altra amica, sapendo della mia rinuncia al mondo del web, mi ha chiamata perché voleva aggiornarmi su una cosa che ci

riguardava entrambe e parlare un po' con me. Non si è fermata davanti all'impossibilità di non potermi mandare un messaggio tramite WhatsApp, mi ha fatto tanto piacere (Sa96-19).

Alla fine, come abbiamo visto, l'atteggiamento "pigro" di alcuni, rispetto alla necessità di ingegnarsi a trovare alternative efficienti al cellulare e agli altri media, interessa sia chi comunica, sia chi è destinatario della comunicazione. In gioco ci sono sentimenti di lealtà e di amicizia, sensibilità e apertura intorno a cosa si è disposti a fare in condizioni di difficoltà per mantenere vivo un rapporto. Di questo alcuni studenti e studentesse sono consapevoli, tanto da farne l'oggetto di una sfida ai componenti dei propri gruppi.

L'inerzia però, ci ricorda la studentessa nella citazione che segue, ha banalmente origine da alcuni stati di fatto legati alla comodità delle abitudini tecnologiche acquisite. Non si poteva tratteggiare un quadro più esauriente, chiaro e completo di così per dire che i passaggi da un medium all'altro, o da una piattaforma all'altra, vanno a scontrarsi con una organizzazione della quotidianità profondamente immersa in routine date per scontate e, a loro modo, "pigre".

Utilizzo il telefono come sveglia, come radio, come mappa, come promemoria, come fonte di informazione e come se fosse l'unica cosa in grado di occupare il tempo. Sono abituata a strumenti come Google Assistant, l'assistente virtuale sviluppato da Google, che semplicemente pronunciando la parola "buonanotte" imposta automaticamente la sveglia per il giorno dopo, ti ricorda gli impegni, ti dice che tempo ci sarà fuori, evitando a te le fatiche di ricordare che il giorno seguente ti devi svegliare a una certa ora, che sicuramente avrai delle cose da fare (Sa32-18).

Basta per giustificare i mancati contatti, il non aver pensato a telefoni e sms? Visto che alcuni lo hanno fatto, probabilmente no. Questi episodi però si sono dimostrati delle indirette (e spesso involontarie) scale di misurazione della tenuta e della forza delle amicizie nei social, stabilendo, come si diceva, l'effettiva solidità di una vicinanza (ciò rimette in campo, di nuovo, frammenti del mondo "reale" che bussano alla porta di quello "virtuale" per presentare il conto, ma lo ripetiamo sottovoce, per non urtare la

sensibilità di coloro che non ne vedono di buon occhio la separazione).

4.3 Media e social inusuali

Se ci poniamo dal punto di vista dell'uso strumentale del web, della tv o della radio, le alternative messe in atto da studenti e studentesse per ovviare alla loro mancanza sono numerose e riguardano diverse strategie. A volte si sostituisce un medium digitale con uno più antico, altre volte si usano, come già abbiamo visto, amici e compagni nel ruolo di portatori di informazione, infine un buon successo lo incontrano i giornali cartacei.

Il telefono fisso, addirittura la cabina in strada, fa la parte del leone: incontriamo molti casi in cui l'inerzia, a cui si accennava nel precedente paragrafo, non agisce da intralcio e i gruppi si riconnettono parzialmente attraverso tale mezzo.

La mancanza di un social network per la messaggistica o videochiamate come WhatsApp o Skype è stata compensata dalle tantissime chiamate al telefono (mezzo che ho deciso di lasciarmi a disposizione proprio per questo motivo) (Te51-20).

Sono uscito in cerca di una cabina telefonica, ma ho presto desistito fortunatamente la mia affittuaria, che vive nel palazzo adiacente al mio, mi ha concesso di usare il suo telefono fisso (Te60-19).

Uso il telefono fisso per accordarmi con amici per uscire, i numeri me li sono scritti domenica su un foglio in previsione della settimana di astinenza, che cosa strana! (Te98-20).

È opportuno notare la buona capacità adattiva e organizzativa dei tre studenti. Il primo, sapendo di escludere la messaggistica dalle sue comunicazioni, si premura di mantenere aperta la possibilità di fare e ricevere telefonate dichiarandolo nel modulo di presentazione della prova. Il secondo, non dimenticando che in caso di necessità esistono (esistevano?) le cabine telefoniche in strada, non si fa scrupolo di andarle a cercare, anche se poi trova una soluzione più semplice. Infine, il terzo, annota provvidenzial-

mente i numeri di telefono presenti nella memoria del cellulare allo scopo di poter poi contattare le persone che gli interessano. Un triplice buon esempio di organizzazione “pensata”, che almeno da questo punto di vista non ha messo poi i ragazzi di fronte a difficoltà impreviste.

L’uso del telefono fisso o mobile, invece delle app, crea curiosità, ma aiuta anche a sperimentare forme di comunicazione più dense e produttive rispetto ai tradizionali messaggi a cui si è abituati.

Mi ero completamente dimenticata dell’esistenza del telefono di casa (Sa39-19).

Non facevo una chiamata per una cosa simile da tantissimo tempo (Te91-19).

Ho chiamato un’amica con cui mi scambio quotidianamente messaggi su WhatsApp. Devo dire che preferisco questo tipo di comunicazione, diretta ed efficace e la adotterò anche al termine di questa settimana (Sa106-21).

... rispetto al tempo impiegato nel condividere informazioni con una telefonata, il tempo di scrivere dei messaggi per comunicare le stesse informazioni è molto più lungo e inoltre possono nascere equivoci e incomprensioni (Te108-22).

La comunicazione “parlata” acquista in profondità e ampiezza quel che perde in abitudine e possibilità di scambi con più persone contemporaneamente, come succede con le app. L’efficacia del telefono, riprendendo parte di quello che abbiamo osservato nei capitoli precedenti (vedi § 3.2), risiede anche nella quantità di informazione non verbale che passa tra gli interlocutori grazie ai toni di voce, la cui mancanza genera “tutti i vari fraintendimenti che possono sorgere via chat”, “fraintendimenti e incompren-

sioni che innescano la litigata del giorno”³⁵. Accanto all’utilità immediata di ciascun medium si scopre, insomma, anche la maggiore o minore portata di quel che consente di comunicare.

Infine, come al solito, e come vedremo con altri esempi fra poco, si può anche usare il telefono di un amico quando non si utilizza il proprio. Qui va sottolineato, al pari di molte altre volte, il senso del dovere e il ligio rispetto delle consegne che molti, moltissimi studenti e studentesse hanno mostrato nel corso della prova, sino a rasentare, osservavamo nel capitolo precedente, quasi una forma di radicalismo morale nel seguirne pedissequamente i precetti³⁶. La menzione del messaggio all’amica spedito con il telefono altrui, di cui si parla nella citazione che segue, poteva passare sotto silenzio o non esserci affatto. Invece, se ne è tenuta onestamente traccia nel diario.

Oggi è il compleanno di una mia amica. Non avendo il telefono non avrei potuto farle gli auguri. Così, in aula studio, ho chiesto a un mio amico di mandarle un messaggio di auguri anche a nome mio (Te50-21).

La citazione introduce i molti casi in cui, a fare da medium di informazioni che non si possono reperire in altro modo, sono persone terze nel ruolo di gazzette viventi, sia di notizie di attualità, sia di fatti personali.

35 Secondo McLuhan il telefono è un medium “freddo”, poiché lascia molto spazio agli interlocutori per interpretare pause, sospiri, toni della voce che in una chat non sono riproducibili alla stessa maniera. Inoltre, gli scambi di messaggi sincopati e brevi, richiesti dalle app e da alcune piattaforme, costringono a rinunciare a una parte di quel che si vorrebbe dire, traducendo il resto entro canoni spesso convenzionali (vedi ad es. le faccine, le abbreviazioni ecc.). Col telefono invece le cose procedono entro i binari di una conversazione ordinaria, seppure quasi sempre “cieca” (con l’eccezione delle videochiamate possibili con lo smartphone). Per usare termini di senso comune, potremmo allora dire, rovesciando i significati tecnici attribuiti da McLuhan, che il telefono è caldo, mentre chat e messaggistica sono freddi, nel senso dell’intimità che creano e della forza delle parole, in voce o in scrittura, che consentono di scambiare.

36 Ovviamente, a tutti questi complimenti fa da contraltare il sospetto che alcune volte possa essere accaduto il contrario, e cioè che ci siano state delle trasgressioni non registrate nei diari. Mettiamo una tale eventualità tra i rischi probabili. Tuttavia, il candore con cui alcuni autodenunciano i cedimenti e gli insuccessi (vedremo che non sono pochi), insieme alla preparazione organizzativa e alla capacità di adattamento mostrate in parecchie circostanze, sembrano testimoniare che i casi taciuti se ci sono, siano davvero pochi.

Mi trovo con molta curiosità nel chiedere a qualche mio compagno cosa avesse fatto il giorno prima. Di solito lo leggevo sui social... Per fortuna stasera esco con i miei amici come ogni martedì così potrò tartassarli di domande sugli ultimi due giorni (Te101-20).

Durante la settimana le notizie provenienti dal mondo mi venivano portate da terzi (con chiavi di lettura diverse da quelle che abitualmente tenderei ad avere) (Sa121-19).

Le news potevo conoscerle solo chiedendo a qualcuno (Sa45-19).

Il bisogno di sapere prevale sulla mancanza del medium e ci si arrangia nella maniera che è possibile, viste le condizioni di partenza. Da sottolineare anche la pazienza degli amici che, almeno in questo caso, hanno assecondato le, probabilmente per loro assurde, richieste degli astinenti.

Agli occhi del vecchio Prof., uno dei vantaggi del sistema di sostituzione di un medium online con uno offline, è costituito, per esempio, dal maggior utilizzo che studenti e studentesse sono costretti a fare dei giornali cartacei. Non tanto perché questi siano da preferire ai giornali nel web, ma perché la lettura online di solito è selettiva. Le notizie vengono prese in considerazione se rientrano nell'interesse dei gruppi di cui si fa parte e che le segnalano. Essere posti nella condizione di sfogliare un intero quotidiano, invece, offre una prospettiva diversa di attenzione verso le notizie e allena a vagliarle con criteri propri. Pertanto, laddove, e crediamo sia la maggioranza dei casi, non si scorra un giornale online, ma si proceda a prenderne solo delle parti senza sapere nulla del contesto, procurarsi e dare un'occhiata a un quotidiano intero su carta, può forse aiutare a fare poi lo stesso su un quotidiano online.

Vediamo le citazioni dai diari.

Alla contentezza di alcuni per aver comprato un giornale:

Questa mattina, cominciando a soffrire per la mancanza di notizie, ho comprato un quotidiano (Sa60-19).

Finalmente ho dato avvio a una pratica di acquisto e lettura di giornali quotidiani (Sa38-19).

Fa seguito anche una primogenitura:

La cosa che mi manca di più e non sapere quello che sta accadendo in giro per il mondo, così visto che non ho internet sono andato a comprare un quotidiano per la prima volta in vita mia (Te80-19).

Seguita da qualche considerazione comparativa da parte di chi è invece abituato a frequentare le notizie attraverso la tv e i quotidiani, si presume cartacei:

Non credevo potessero mancarmi i telegiornali e i giornali più di Instagram (Sa102-20).

Infine, da notare l'uso del termine "carta" per intendere "giornale" (o anche libro forse), tanto per segnalare in forma incisiva il passaggio tra i due mondi (e i due modi di leggere), insieme a una sparuta posizione ecologico-digitale che forse possiede lo stesso fine provocatorio:

Non leggevo carta da molto tempo (Te101-20).

I giornali cartacei non li compro perché mi sembrano uno spreco di carta (Sa45-19).

Non sprecare carta per proteggere alberi e foreste o per non ingombrare casa con mucchi di giornali vecchi, che qualcosa costano e che sono faticosi da manovrare rispetto a un Tablet?

Proseguendo nella nostra discussione sui modi con cui i media vengono sostituiti, ci imbattiamo ora nel riuso di anticaglie tecnologiche che tornano utili per gestire alcune delle difficoltà nate dall'astinenza. I vecchi supporti servono a cercare di ottenere, in tutto o in parte, le prestazioni dei telefonini, soprattutto per l'ascolto della musica; collaborano poi a riempire, in modi antichi ma efficaci, il tempo vuoto; infine distolgono dalla tentazione di cessare l'astinenza e di accendere lo smartphone. Al fine di ottenere l'uno o l'altro di questi scopi si mette mano a cantine, soffitte, bauli e alle competenze di amici e parenti.

La musica viene per prima nelle esigenze non più soddisfatte dal cellulare e quindi sono rispolverati vecchi lettori MP3 “uno strumento evidentemente datato: svolge la sua mansione discretamente, ma non è comparabile con la comodità del cellulare” (Te57-19). Poi i “vecchi CD” (Sa66-19) e addirittura supporti (quasi) da museo:

Domani proverò a riesumare un vecchio giradischi e ascolterò qualche disco, così mi sembrerà di tornare indietro nel tempo (Te60-19).

Accendo il vecchio stereo che i miei genitori acquistarono trent'anni fa; ritrovo anche il giradischi e i vinili di mio padre, ma per comodità ascolto musica solo dai cd (Sa58-18).

Ho trovato un vecchio CD di Jazz e l'ho ascoltato, non mi aspettavo fosse davvero così bello! (Te15-19).

Tra i mezzi sostitutivi, impiegati nelle varie occasioni della giornata, riappare la carta, necessaria, in questo caso, per prendere appunti. Parlandone, uno studente cade in un lapsus in cui confonde i fogli per le annotazioni, con la “carta stampata”. Entrambe forse appartengono a un mondo divenuto così lontano da poter essere confuso, tanto da chiamarle con lo stesso nome.

Oggi ho cominciato a trascrivere i dati che mi sono appuntato durante la settimana. Gli appunti li ho scritti a mano sul quaderno. Sicuramente domani [finito il periodo di astinenza] questo lavoro lo farò al computer (Te50-21).

Sto scrivendo queste note su un foglio di carta. Potendo usare il computer, le digiterei su Word. Mi rendo conto che la carta stampata è comunque comoda per prendere appunti veloci, mentre prima li annotavo quasi sempre digitalmente (Te70-20).

Un accenno anche alla radio come fonte di informazione e di musica. In realtà studenti e studentesse la utilizzano molto quando sono in macchina, tanto da considerarlo, abbiamo visto sub § 2.2, un accessorio indispensabile mentre si guida e la cui mancanza genera molte reazioni di disagio. Qui la prendiamo in considerazione solo in quanto sostituto occasionale del web.

Non ho potuto consultare il meteo dal web, ho dovuto aspettare che un radiogiornale lo mandasse in onda (Sa66-19).

Per compensare la mancanza di Spotify ho acceso la radio (Sa45-19).

Infine, come già avevamo riportato nel primo capitolo, si manipolano i cellulari per impedir loro di mettere a disposizione le funzioni proibite, che rimangono perciò escluse da ogni tentazione. Qui la sostituzione di un medium con un altro non ha finalità di supplenza, ma solo di cautela rispetto ai rischi di venir meno alla consegna.

Esporto anche la scheda sim del mio Samsung del 2017 ad un Nokia di 10 anni fa utilizzando solo le funzioni base: chiamate e sms (Sa125-19).

Per questioni di reperibilità e emergenza ho deciso di usare un vecchio cellulare, in modo da poter utilizzare solo chiamate, come un medium telefonico tradizionale (Sa117-18).

Un'ultima strategia messa in campo per provvedere un'alternativa ai media che mancano è rappresentata dal sostituire, dove possibile, una funzione all'altra negli usi del cellulare stesso. Una volta che ci si sia impegnati a escludere alcuni tipi di app o social, nulla vieta che se ne trovino altri o che si ricorra agli Sms.

Pensavo che WhatsApp e FaceTime, applicazioni che sono stata costretta a scaricare nuovamente sarebbero riusciti a colmare l'assenza dei "direct" [in Instagram] ma mi sbagliavo. Mi sono infatti accorta di non avere il numero di molti miei conoscenti (Sa123-19).

[Spotify] App che ho imparato a sostituire tramite l'ascolto di alcune canzoni della mia libreria musicale che non apprezzavo da tanto tempo e che fanno riaffiorare in me dei ricordi e pensieri particolari (Te93-19).

... Con l'ausilio dei cari e vecchi SMS, i messaggi normali che nessuno utilizza più perché non conviene sotto molti aspetti

(pratici, economici, utilitaristici) ma che, senza troppe aggiunte e variazioni, restano fedeli alla loro funzione principale. Quello che mi è saltato all'occhio dopo un paio di messaggi inviati e ricevuti tra me e una mia amica è che, oltre ad essere molto essenziali (poche parole, niente faccine, zero caratteri in più), non sono muniti delle spuntine (quelle grigie e quelle blu) le quali permettono di verificare l'arrivo e la lettura degli SMS da parte del destinatario (Sa96-19).

Una sostituzione parziale può essere fatta, ma naturalmente qualcosa si perde rispetto alle piattaforme originali. Tuttavia, vale, qui come in tutti gli altri ripieghi, espedienti e tattiche che abbiamo ricostruito, lo spirito di iniziativa che impedisce di rimanere sordi e muti a fissare il soffitto immersi nei propri pensieri. O di interrompere la comunicazione con gli amici solo perché non si è capaci di usare i cari vecchi Sms, che saranno antieconomici e poco pratici, ma, come più volte è stato ricordato qualche pagina prima (vedi § 4.2), possono salvare al meglio questa e altre situazioni di emergenza³⁷.

Chiudiamo con l'unico caso dichiarato in cui l'astinenza ha interferito con un impegno di lavoro, producendo un effetto tra il poetico e l'ecologico, che sembra essere andato a vantaggio di tutti.

Ho spiegato ai bambini a cui faccio da baby-sitter la mia necessità di astenermi da tutti i media. Di conseguenza mi sono omposta alla loro richiesta di guardare la televisione. L'ho fatto anche per loro, nel pomeriggio siamo stati felici di pensare assieme a passatempi alternativi. Abbiamo scoperto che anche se il sole cala il parco sotto casa è piacevole lo stesso (Sa121-19).

[4.4 Attività pratiche](#)

Esaurito il discorso sulle alternative che permettono di comunicare o di essere destinatari di un messaggio, prendiamo in esame le attività con cui si sopperisce alla mancanza di alcune

³⁷ Come si ricorderà gli Sms nascono nei primi anni '90 a vantaggio del solo gestore che li utilizza per le sue "emergenze": messaggi in segreteria, costo delle chiamate e nuove offerte da proporre. Inoltre, gli Sms verso numeri di pronto soccorso, polizia, pompieri ecc. potevano essere inviati anche a credito esaurito.

funzioni pratiche del cellulare, insieme ad altre che collaborano a riempire una parte del tempo lasciato vuoto.

Tra le prime, un ruolo rilevante lo possiede l'orologio. A giudicare dalle cospicue segnalazioni di studenti e studentesse, il calcolo dell'ora è una delle funzioni dello smartphone che, se viene a mancare, desta il maggior numero di disagi nel corso della giornata. Appuntamenti e scadenze sono più difficilmente coordinabili e, da quanto si può dedurre, pochi possiedono un orologio da polso. Le occasioni in cui ci si rende conto del problema sono varie e trovano differenti soluzioni alternative.

Vado in palestra ma mi accorgo che non ho alcun modo di tenere il tempo tra le pause degli esercizi poiché non posso disporre della funzione cronometro del telefono, sono stato costretto a conteggiare i secondi a mente di continuo! (Te51-20).

Esco per andare in università chiedendo l'orario alla mia coinquilina (non possiedo un orologio oltre a quella sul display del mio cellulare) (Sa55-18).

Uno di loro [un compagno di corso] stava facendo l'astinenza dai media come me, e si aggirava con una sveglia nello zaino per sapere l'ora, l'ho trovata molto buffa come cosa, ma efficace (Sa41-19).

L'effettiva disponibilità di un orologio, poi, genera atteggiamenti diversi tra chi lo possiede e deve ricordarsi di indossarlo, e chi pensa di acquistarne uno.

Domani devo comprare un orologio (Sa48-19).

Mettere l'orologio al polso ogni mattina è stato il primo ostacolo [all'avvio dell'astinenza] (Sa22-19).

A ciò si aggiungono le complicazioni, già discusse nei precedenti capitoli, legate agli orari dei treni, alle uscite con gli amici, alla sveglia del mattino alla quale, ad esempio, si sopperisce con mamme, post-it e un po' di fortuna (vedi § 2.1).

Una seconda funzione strumentale del cellulare che, se assente, scombina la vita quotidiana è rappresentata dal navigatore.

Vorrei accendere Google Maps impostare il navigatore invece seguo le indicazioni e, non senza incertezze, giungo a destinazione: una bella soddisfazione (Sa96-19).

Senza Maps, ho preso un foglio, ho cercato le principali attrazioni e i monumenti più caratteristici e ho trascritto tutti i posti che ero interessato a vedere [preparazione di un viaggio a Bologna con la fidanzata] (Te108-22).

Grazie alla mancanza di Google map, ho scoperto il piacere di scambiare due parole con uno sconosciuto per chiedere informazioni, ancora meglio se con un anziano del posto (Te83-19).

Come si può vedere dalle citazioni, studenti e studentesse riescono a cavarsela anche senza navigatore chiedendo informazioni, seguendo le indicazioni stradali o addirittura organizzandosi per un viaggio in un'altra città con carta e penna. A ciascuna di queste alternative si associa spesso un senso di soddisfazione e autocompiacimento per essere riusciti a raggiungere lo scopo, pur con risorse nuove o scarse, alle quali si è dovuto "pensare". Il pericolo di perdersi tuttavia incombe sempre e a volte capita, "Non siamo abituati a trovarci analogicamente" ricordava (Te89-19) qualche pagina addietro (§ 4.1).

[Io e] La mia coinquilina ... ci perdiamo perché io non ho il navigatore che è invece presente sul mio cellulare (Sa55-18).

Devo andare a trovare una ragazza ma non conosco bene la strada per arrivare, non posso usare Google Maps. Decido, prima di partire, di dare un'occhiata a una mappa della città che possiedo, e mi avvio. Arrivo con 40 minuti di ritardo dopo essermi perso un'infinità di volte (Te61-20).

Si affaccia infine, con una certa spontaneità, l'antica maledizione genitoriale su quel che si faceva una volta, quando il cellulare non c'era, vissuta però come una specie di consolazione.

[Occorre] Ricordarci che molti dei nostri nonni, per ovvie ragioni sprovvisti di navigatore, si sono conosciuti chiedendo indicazioni (Sa19-19).

I piccoli disagi pratici toccano poi il dover recarsi in stazione per comprare il biglietto del treno, anziché acquistarlo online; dover consultare enciclopedie e dizionari “per cui perdo tempo a cercare quello cartaceo che non so più dov’è” (Sa45-19), oppure un atlante e delle cartine geografiche per trovare una località “anche con l’aiuto di chi non ha mai usato internet, come mia nonna” (Te107-22); infine uscire di casa e scattare foto “alla vecchia maniera” (Sa32-18), cioè con la macchina fotografica.

Nell’insieme, come abbiamo potuto vedere sin dall’inizio del capitolo, il clima remissivo e sofferente descritto da un buon numero di ragazzi e ragazze a proposito degli effetti emotivi dell’astinenza, è sostituito dalla capacità di trovare soluzioni e adattamenti quando si debba assolvere a un impegno o rispettare una scadenza. Di fronte a situazioni concrete, insomma, non ci si perde d’animo e si è capaci di reagire ottenendo dei buoni risultati.

In parallelo, le strategie messe in campo per riempire, quanto si può, il tempo vuoto che residua dall’abbandono temporaneo dei contatti con i social, possono essere riassunte in quattro categorie:

- 1 lo svago, soprattutto ripescando giochi e passatempi;
- 2 la maggior interazione con amici e familiari;
- 3 le faccende domestiche;
- 4 la lettura e la ripresa di hobby creativi.

Una parte di queste attività abbiamo già avuto modo di commentarle in precedenza, qui accenniamo a quelle che sono indicate consapevolmente come alternative al tempo liberato dagli impegni online.

1 Il miglior modo di svagarsi, stando in compagnia, è costituito dai giochi di carte e dai giochi da tavolo. Studenti e studentesse ne fanno un lungo elenco che riportiamo parzialmente. Per un certo numero di loro è l’occasione propizia per un inaspettato tuffo nell’infanzia.

Mi raggiunge a casa il mio amico del condominio. Decidiamo di rispolverare le vecchie carte con cui giocavamo da bambini (Te51-20).

Sono con il mio ragazzo e non sappiamo cosa fare ... Ci siamo messi a giocare con un gioco da tavolo, una cosa che non facevo da quando ero piccola. (Sa32-18).

Mi sono sentita ritornare bambina, ho giocato a giochi che non prendevo in mano da anni, e devo dire che da un certo punto di vista mi sono pure divertita (Sa20-19).

In famiglia invece, o con il partner, si gioca con le carte tradizionali “Finisco con il giocare a canasta con mia madre” (Sa38-19), coinvolgendo anche nonni e fratelli. Vanno molto anche i giochi da tavolo “Mio moroso è venuto a trovarmi di sorpresa e abbiamo fatto giochi da tavolo tutta la sera (Sa48-19); c’è chi impara “a fare il cubo di Rubik e anche qualche trucco di magia” (Te50-21); chi propone un puzzle con la fidanzata (Te42-19); il biliardo con gli amici, o chi, stando sola, ripiega sulle parole crociate (Sa2-19).

2 L’interazione con membri della famiglia, partner o amici va vista come un incremento al tempo che di solito si passa insieme. È un di più sul quale si fa anche qualche riflessione circa i confini tra l’essere in presenza o essere online. Sono i fidanzati a ricavarne i maggiori vantaggi e sono le fidanzate di solito a notarlo.

Ho visto mio moroso e abbiamo parlato molto più del solito, siamo abituati a raccontarci tutto durante il giorno tramite WhatsApp e la sera parliamo spesso del nulla. Ho notato come aumenti davvero la voglia di vedere una persona se la si sente meno: lo terrò in considerazione anche per il futuro (Sa40-19).

Mi sono ritrovata a passare molto più tempo insieme ad altri membri della mia famiglia, soprattutto mio papà (Sa23-19).

Dopo cena al posto di guardare la TV ho intrattenuto una lunga discussione politica con Nicola, il mio secondo coinquilino (Te60-19).

Il mio fidanzato viene a casa mia e ci guardiamo la televisione, molte volte nemmeno parliamo da quanto siamo concentrati nel film/programma, mentre stasera siamo usciti a fare una passeggiata e abbiamo parlato del più e del meno (Sa95-19).

3 Le faccende domestiche sono un buon modo per divagarsi con qualcosa di utile. Si può rassettare, oppure preparare un dolce, anche se poi capita l'incidente: "Ho preso in mano il telefono per cercare su Internet una ricetta e mi sono resa conto che non potevo farlo" (Sa119-19). Ovviamente, nel pieno rispetto dei pregiudizi di genere, sono le ragazze a dedicarsi a simili attività, con un'unica eccezione, così strana da suscitare stupore.

Non potendo leggere un quotidiano e nemmeno guardare qualcosa alla tv, decido di pulire e sistemare camera mia, lasciando mia madre basita (Te120-19).

Il resto delle citazioni rispetta invece la consuetudine sociale:

Mi sono riordinata la stanza (Sa25-21).

Ho letto un libro... quindi ho iniziato a riordinare la mia camera o andare a fare la spesa anche se in realtà non ne avevo bisogno (Sa30-19).

[ho pensato di] fare dei biscotti (Sa19-19).

Decido di continuare la mia astinenza ripiegando sulla preparazione di un dolce (Sa44-19).

4 Con sommo giubilo del vecchio Prof, la lettura è stata una delle alternative abbastanza gettonate da studenti e studentesse, accompagnata dalla scoperta che nel tempo ritrovato si possono leggere con più agio e piacere anche libri non scolastici. Ritorna qui, e in moltissime altre occasioni, la sorpresa di saper/poter fare cose alle quali non si era più abituati o a cui non si pensava. Tornano alla mente le vecchie raccomandazioni dei pedagogisti per liberare i bambini dalla televisione-babysitter. Offrire loro delle alternative di gioco, come del resto testimoniava la studentessa poco sopra, felice di sostituire, assieme ai suoi bambini, passatempi all'aperto, al guardare la tv. La lettura di un libro sembra il gioco trascurato e riscoperto dei, e delle, ventenni del nostro campione che ne parlano, a volte, con promettente stupore.

Leggo un libro, lo divorso in pratica (Sa22-19).

Leggo il libro “Notti bianche” di Dostoevskij. Leggo per circa un’ora, è la prima volta che riesco dedicarmi completamente alla lettura senza fare pause ogni cinque/dieci minuti per controllare il telefono (Sa41-19).

Ho riscoperto il piacere di leggere, sono riuscito a studiare, socializzare e svagarmi in maniera più efficiente e sprecando meno tempo (Te13-18).

Ero scettico sul fatto che leggere un libro potesse divertirmi. Sono rimasto invece stupito da come la lettura abbia intrattenuto la maggior parte delle mie serate durante la settimana, stimolando molto la mia immaginazione (Te122-19).

Anche se, al solito, si contano delle eccezioni.

Leggere, almeno per quanto riguarda me, non è il mezzo migliore per distrarmi o rilassarmi. Hamsik [sic!] mi affatica mentalmente. Abbandono la lettura prima del previsto ma non so che fare! (Te51-20).

La dimensione creativa sviluppata dall’astinenza, abbiamo già avuto modo di vedere (vedi § 3.2), tocca quasi tutte le forme d’espressione, con una predilezione per la musica, ma non mancano la scrittura, la fotografia, il disegno.

Riscopro il piacere della scrittura di pensieri e poesie in un quaderno (Sa1-19).

Un mio amico viene a farmi visita, ma stavolta mi impunto: niente videogiochi. Così ci mettiamo a suonare, e senza distrazioni studiamo dei cambi per una nostra canzone (Te46-20).

A casa mi tengo occupato a suonare e mi dedico alla cura degli strumenti (Te89-19).

Stasera ho disegnato mentre ascoltavo de André, serata tranquilla e artisticamente produttiva (Te83-19).

Ho preso in mano dopo tanto tempo la macchina fotografica

e sono uscita in giardino (Sa102-20).

Si può parlare però di noia ispiratrice: infatti non avendo nulla con cui passare il tempo ho riscoperto molte delle mie vecchie passioni, ho tirato fuori dal sottotetto la mia chitarra impolverata e ho ricominciato a suonarla e a scrivere canzoni (Te8-19).

Ho appena finito di comporre una canzone a mio parere bellissima (Te87-19).

Penso prenderò un po' in mano la chitarra, sono mesi che è abbandonata (Sa100-20).

Ho ripreso a suonare la batteria e a fare esercizi di sollevamento pesi dopo quasi un mese di inattività (Te81-20).

Riscoperto l'hobby del disegno e dell'origami (Sa19-19).

A questo punto le conclusioni non possono che riprendere le premesse: l'alternativa al consumo costante dei social e delle app è possibile, non tanto perché la si immagina teoricamente, ma perché dai nostri ragazzi e ragazze è stata più volte e in forme diverse sperimentata empiricamente. L'accettazione dell'obbligo di chiusura degli smartphone ha prodotto, come più volte abbiamo visto e ribadito, delle piccole o grandi scoperte. "Fare altro", in tale prospettiva, non significa sostituire i cellulari con strumenti e apparecchi che richiedono fatica per essere usati, ma avvicinare gli uni agli altri per scoprirne le potenzialità. E poi, soprattutto, serve per imparare a pensare, non solo a cattivi pensieri e al vuoto, alle difficoltà della sfida che ci si è posti, ma al proprio ruolo nel mondo mediato dal cellulare.

Nella maggioranza dei casi si scoprono risorse, capacità, piaceri che non si immaginava nemmeno che esistessero e il tutto modifica di un po' la vita personale, le restituisce una parte di senso. O almeno questo è quello che pensa il vecchio Prof, sperando di aver interpretato bene quello che i suoi volenterosi studenti e studentesse gli hanno raccontato con allegria, soddisfazione, vivacità e qualche mal di pancia.

5

CONSEGUENZE SOCIALI

Abbiamo visto, sin qui, che l'astinenza produce effetti nei riguardi degli studenti e delle studentesse da diverse prospettive: condizionando le interazioni con i gruppi amicali, i rapporti di coppia, la convivenza con coinquilini e infine le routine familiari e personali (vedi §§ 2.1; 3.2; 3.3). Si tratta adesso di vagliare in modo più dettagliato le circostanze in cui le difficoltà, o i vantaggi, nati dalla privazione dei media interessano tali relazioni.

Lo faremo tenendo conto di due principali aspetti. Da un lato, le conseguenze sulle cerchie sociali, interne o esterne al web, con cui i ragazzi e le ragazze del nostro campione hanno dei contatti permanenti od occasionali durante la prova. In particolare, considereremo le persone in grado di aiutare od ostacolare il superamento delle difficoltà prodotte dall'astinenza e sulle quali possono ricadere delle ripercussioni indesiderate.

Dall'altro, approfondiremo l'effetto di straniamento che studenti e studentesse provano nel partecipare a situazioni sociali in cui colleghi, fidanzati/te o amici si impegnano, ciascuno per sé, a seguire i social col proprio smartphone, sottraendosi all'interazione con i presenti. Lo straniamento segue la scoperta, mai sperimentata in passato, di un comportamento collettivo al quale non si partecipa, ma di cui si era parte prima dell'avvio dell'astinenza. Vedere gli altri porta a immaginare se stessi nella medesima situazione, il che unisce, alla sorpresa e al fastidio nei riguardi degli amici o del partner, la consapevolezza di esserne solo momentaneamente fuori, a seguito dell'esperienza che si sta vivendo.

5.1 *Stare assieme agli altri*

Accanto ai piccoli o grandi problemi che nascono dalla convivenza con altre persone (e citeremo vari casi da aggiungere a quelli già commentati nei precedenti capitoli), un elemento di novità è costituito dal “danneggiamento”, come lo chiama una

studentessa, che la propria privazione dai media può creare alle relazioni con partner e amici. Ci si accorge che tra gli effetti dell'astinenza non vi è solo una più difficile comunicazione o un complicato coordinarsi per le uscite in compagnia. La questione concerne anche il deteriorarsi dei rapporti già costruiti, che i social mantenevano vivi e contribuivano a rinsaldare e che l'astinenza, al contrario, minaccia.

Mi sono interrogata in particolar modo su come la mia decisione abbia potuto far preoccupare le persone a me care e sono arrivata alla conclusione che i social media sono penetrati così a fondo nella nostra quotidianità che il non essere social equivalga oggi a non esistere; di conseguenza il fatto di “sparire dai social” assume nell'immaginario comune lo stesso significato dello “sparire dalla faccia della terra” (Sa34-19).

Questo “esperimento” non ha toccato in prima persona solo me, anzi, io penso di essere stato quello che ne ha risentito di meno. I miei genitori sembravano impazzirti e anche un po' preoccupati. Non avevano la possibilità di comunicare con me nei momenti in cui mi assentavo da casa (...) anche i miei amici i quali non sapevano come poter comunicare con me. (...) un mio amico, avendo il numero di mia mamma e mia sorella, ha dovuto chiedere a loro che cosa mi stesse succedendo dato che non rispondevo al telefono. Mia madre e mia sorella (...) hanno lasciato il numero fisso di casa in quanto quello era l'unico mezzo di comunicazione che mi era rimasto (Te87-19).

Il tema dell'attaccamento allo smartphone, che nel primo capitolo abbiamo trattato dal punto di vista dell'uso e dell'importanza che soggettivamente gli viene attribuita, qui si traduce nel suo corollario più immediatamente sociale. Sottrarsi alla grande rete significa scomparire dalla vista di tutti coloro con cui si è in relazione, che li si sia avvertiti o meno. Nel primo caso rendendo complessa l'interazione a distanza, nel secondo dando l'impressione di essere scomparsi. Di qui la prima linea del “danno”: perdere la faccia, il ruolo nei gruppi di riferimento, ma anche “fare male” agli altri, piuttosto che farne solo a se stessi. Ad esempio, lasciando la famiglia senza canali diretti di comunicazione e trasformandola in un contenitore di messaggi che provengono da chi non ha più notizie e utilizza il telefono fisso di casa.

In questa settimana oltre ad aver “danneggiato” me e la mia organizzazione ho variato diverse dinamiche creando non poco disagio per variepersone e vari gruppi (Sa39-19).

Il gioco di “star fuori” dal mondo online crea conseguenze sugli altri nel mondo reale: paura, preoccupazione, ansia, le emozioni che abbiamo visto assillare in varie forme ragazzi e ragazze, possono toccare anche coloro con cui si è in relazione. Tuttavia, non molti ne parlano e di fronte al mare magnum dei lamenti personali, una tale consapevolezza sembra poca cosa. Ci sono invece, ammonisce la studentessa, varie dinamiche che occorre mettere in conto, insieme ai disagi personali. I social si chiamano così, ma, lo abbiamo già visto, sono socievoli soprattutto come proiezioni del sé nel quadro dei rituali che si intrecciano ad altri sé in perenne, reciproca connessione. Ed è specialmente di sé che parlano nei diari studenti e studentesse, mentre l’attenzione per partner, parenti e amici, emerge con minore assiduità, solo quando sono loro stessi a intervenire.

Mio fratello (...) pensa che la mia astinenza dal cellulare avrà conseguenze negative nei suoi confronti e soprattutto in quelle della sua tranquillità [gli aveva proposto di convesare] (Sa73-19).

Esco per cena con i miei amici, i quali sono tutti molto stupiti nel vedermi, alcuni pensavano addirittura che avessi rotto il telefono, altri che li evitassi consapevolmente, quindi spiego loro ciò che stavo facendo (Sa41-19).

Quella notte purtroppo ho litigato con il mio fidanzato perché lui non capiva la necessità di fare questa cosa per l’università e soprattutto continuava a ripetere che lo scrivere tramite messaggi normali, e non su WhatsApp, sembrava strano e irrealistico (Sa95-19).

La richiesta di maggior attenzione in famiglia o col partner, la giustificazione dell’assenza, mettono in moto le lamentele e le preoccupazioni di coloro che vivono a stretto contatto con ragazzi e ragazze impegnati nell’astinenza. Però, come abbiamo già visto (cfr. § 2.1), l’occasione per produrre dello scompiglio a volte la si crea di proposito, per esempio non avvertendo tutti gli

amici della prova che si sta per intraprendere. L'obiettivo è quello di provocarne l'apprensione e l'interessamento per valutare se si comporteranno da "veri amici", cioè nel modo in cui ci si aspetta dovrebbe accadere sia dentro, sia fuori il web. Alla fine, la propria personalissima versione dell'astinenza trova una continuazione speculare nel giudizio da emettere su coloro che non ne sono direttamente coinvolti, ma che in qualche modo ne subiscono una parte degli effetti.

Nel nostro campione abbiamo trovato più di qualche episodio del genere (§ 4.2). Per esempio, Sa18-20 scrive: "Ho consapevolmente deciso di non avvertire nessuno, per vedere, al mio ritorno, quante fossero le persone che avrebbero notato la mia assenza" (altri test dello stesso tipo sono stati fatti da Sa16-19 e Sa77-19). I risultati di solito sono deludenti e la piccola congiura, oltre a rendere noto che quel che accade nei social non è sempre comparabile a ciò che accade fuori, diviene un modo per produrre dei cortocircuiti di controllo dello stato di salute dei gruppi di cui si fa parte online.

Questi "veri" amici però, sono letteralmente spariti durante questi sette giorni, nemmeno un messaggio, una chiamata, né uno squillo, come se da un giorno all'altro io non esistessi più (Te8-19).

Altra cosa che trovo abbastanza ridicola (...) è come una persona possa dimenticarsi dell'esistenza di un'altra solo perché quest'ultima non è attiva sulla piattaforma di WhatsApp o su qualsiasi altro social [esclusa da un appuntamento con le amiche perché non contattabile via Whatapp] (Sa125-19).

La responsabilità degli altri e verso gli altri prende forma anche attraverso queste simulazioni provocatorie che "sgonfiano" la rete, sciogliendone i nodi meno vicini. Così si scopre, anzi è solo una studentessa a farlo, che il meccanismo dei social funziona, per inerzia, per conto proprio, permettendo di lasciare tracce o impronte che alimentano le interazioni anche durante la propria assenza.

... nonostante io non abbia utilizzato i miei profili per 7 giorni, gli altri utenti (non solo i miei amici) li hanno comunque

animati mettendo likes o condividendo le mie foto o mandandomi messaggi. Per cui non è davvero facile stabilire quando una persona è realmente attiva oppure no sui social. Infatti un mio amico si è accorto della mia assenza solo l'ultimo giorno (Sa16-19).

La parvenza di “esistenza in vita” che offre agli altri la possibilità di continuare nell’interazione mentre la protagonista non rilascia nuovi post o messaggi, giustifica, in parte almeno, molte delle disattenzioni e apparenti trascuratezze lamentate da studenti e studentesse nei riguardi degli amici. Può darsi non ci si accorga della temporanea scomparsa, semplicemente perché le cose vanno avanti da sole e i propri profili si “animano” grazie alle attività decise da altri, anche se è probabile che un tale meccanismo tocchi principalmente le persone con cui si hanno contatti e conoscenze più lontane.

Nonostante questo, l’idea che molti di coloro che rientrano nella propria rete social non si accorgano, o non decidano comunque di intervenire, per sapere che fine ha fatto l’amico o l’amica “muti”, è un segnale che si inserisce nello stato di ansia di cui abbiamo ampiamente parlato nel capitolo 3. Qui volevamo sottolineare che il test di “non avvertire consapevolmente nessuno” è significativo in due direzioni: misura l’ampiezza della fedeltà e della presenza fattiva dei propri amici e, insieme, svela alcuni meccanismi di funzionamento socialmente fittizio del web. È certo che, se uno dei principali compiti dei social è il *grooming* rituale, non ci si può aspettare molto di più. Non rientra tra i compiti di un social oltrepassare tali confini per divenire una più autentica via di accesso ad amicizie “vere”, come le chiamava lo studente poco sopra. Semmai accade il contrario, le amicizie “vere” già stabilite possono mantenersi e approfondirsi grazie al web e, qualche volta, ne possono nascere di nuove³⁸. Invece è importante che simili giochi di simulazione, e di messa alla prova delle interazioni sociali, indichino la strada per rendersi empirica-

38 Nove anni fa uno studente di Comunicazione redasse la sua tesi di laurea utilizzando un programma che consentiva di mappare gli amici che si avevano in Facebook e le loro reciproche interazioni. Dopo averlo utilizzato, lo studente venne da me abbastanza sorpreso e quasi allarmato per aver scoperto che l’applicazione gli attribuiva più di 600 “amici”, di oltre tre quarti dei quali non ricordava nulla, né quando li aveva conosciuti, né perché fossero nel suo pacchetto di contatti in Facebook.

mente visibili alla coscienza soggettiva. La privazione dai media, poco o per nulla dichiarata, è un sano esercizio che serve, appunto, anche a questo.

Se lo “scherzo” di sparire senza dire niente a nessuno può apparire persino crudele nei confronti di amici e parenti, ci sono casi in cui, per prendere in giro il malcapitato o la malcapitata durante la loro astinenza, gli amici stessi si organizzano per imbottirli di fake news.

Hanno iniziato a raccontarmi cos’era successo nell’arco di quei due giorni e io rimanevo sempre più stupita dalla quantità di eventi successi... successivamente mi sono venute a dire che tutte le cose che mi avevano detto fino a mezz’ora prima erano tutte false (Sa95-19).

Insomma, è persino possibile giocare con un’esperienza che, all’inizio, si affronta spesso a cuor leggero, per scoprire solo poi che si tratta di cosa ben diversa da un gioco.

L’analisi dei rapporti che si intrattengono con gli altri durante l’astinenza prosegue. Ci si interroga, per esempio, sul significato di un uso così continuativo e insistito dei social e qualche risposta la si inizia a dare per conto proprio.

Ci deve essere per forza una ricompensa che deve essere sicuramente tale da far rimanere le persone attaccate per ore davanti allo schermo. Nel caso del social media una ricompensa decisamente importante è quella di farsi sentire accettati, attraenti, importanti e inclusi dalle altre persone (Te15-19).

Quest’idea, che abbiamo già incontrato, prende forma nella consapevolezza che i social attribuiscono status e danno popolarità, definiscono un capitale sociale, seppure in parte effimero, che forse un giorno potrà riconvertirsi in una risorsa spendibile per la propria vita professionale e di relazione. Per ora, tuttavia, ciò che importa è la gestione dell’immagine, la proiezione del meglio di sé nella rete, col pericolo che l’interruzione temporanea della comunicazione possa turbarne e modificarne il valore. La ricompensa di cui parla il ragazzo nella citazione che precede, è l’esserci con gli altri del gruppo, condividendo, ma soprattutto esibendo e mostrando il necessario per sentirsi “accettati e inclusi”.

Sono ciò che guardo è ciò che pubblico sui social, anche se su quest'ultimi si tende a rappresentare il meglio di sé. Mi sono dunque chiesta: non essere presente sui social per un certo numero di giorni, che immagine di me avrei trasmesso? (Sa104-20).

Nei social è possibile crearsi un'immagine vincente e affascinante, immagine che spesso avremmo voluto avere davanti ai coetanei appena conosciuti, al datore di lavoro, al ragazzo che ci piace e a noi in primis... Cerchiamo l'immagine vincente di noi, seguiamo persone che in qualche modo ci somigliano o a cui, più spesso, puntiamo ad assomigliare. È così ci dimentichiamo di quello che siamo, per diventare, almeno virtualmente, ciò che vorremmo essere (Sa106-21).

Queste interpretazioni appaiono lucide nella propria parziale ingenuità. Il mondo dei social è fatto per attribuire a ciascuno un'"immagine vincente" necessaria a competere e primeggiare, secondo una implicita legge di marketing sociale. L'obiettivo è somigliare quanto più possibile ai propri modelli, allo scopo di "dimenticare quello che siamo, per diventare, almeno virtualmente, ciò che vorremmo essere". La proiezione di sé diventa un film della propria vita parallela. I due mondi, il reale e il virtuale, continuano a mostrarsi, di tanto in tanto, per quello che sono: contigui, ma non confondibili, né sovrapponibili. Stupisce una tale intelligenza descrittiva, se la si confronta ai modi con cui la necessità dell'"immagine vincente" è accettata senza metterne in dubbio alcun presupposto. Piuttosto ci si lamenta dello stress che una tale cura richiede (cfr. § 3.2), ma non sempre si pensa a delle alternative. In realtà, abbiamo visto che una parte degli studenti e delle studentesse intraprende un simile percorso, grazie a quel che l'astinenza gli rende visibile e sperimentabile.

La tentazione è di attribuire questa consapevolezza a stadi diversi di maturazione, per giovani ancora impegnati a definire i contorni della propria identità, nella fase della tarda adolescenza. Tuttavia, ne uscirebbe uno schema troppo rigido per essere credibile fino in fondo, per cui riteniamo che, a una simile interpretazione se ne debbano aggiungere delle altre legate ai caratteri personali, al livello di acculturazione, all'esperienza stessa di uso del web e al significato che per ciascuno possiedono i social.

Il non essere iscritto ad alcun social network ti fa sembrare una persona chiusa e riservata se non strana ed emarginata. Non ha alcuna importanza la quantità di utilizzo di determinati social, l'importante è esserne parte così da dimostrare di essere parte della società (Te116-19).

Mi rendo conto che anche io se conoscessi una persona nuova della mia età e mi dicesse che non usa WhatsApp o altri social, il computer o il telefono la prima cosa che penserei è che è una persona strana (Sa99-20).

Gli "altri" allora sono onnipresenti perché è a loro che ci si riferisce per essere quello che si è, come da millenni capita nelle società divise in classi, ceti e gruppi. Tuttavia, i social stabiliscono delle condizioni di condiscendenza, piacere e ripetitività dei contatti, sconosciute ai gruppi tradizionali e tipiche dell'attaccamento al cellulare nel ruolo di oggetto d'affezione. Dice alla fine uno studente saggio:

I media risultano essere come la catena di una bicicletta: se essa cade o manca è ancora possibile andare avanti, ma il tutto diventa più difficile e scomodo, in quanto è necessario spingersi con le gambe e faticare il doppio (Te120-19).

Mentre rivendica uno studente realista:

In un'epoca dove il mondo si va, grazie alle nuove forme di comunicazione, restringendo sempre più, essere connessi e reperibili sempre non è solo un diritto di tutti, ma, specie per i più giovani, un vero e proprio dovere (Te60-19).

Ne deriva che l'accoglimento della notizia dell'astinenza da parte degli amici non sia sempre favorevole. Pensando alla loro consuetudine con i social, dubitano che si possa farne a meno volontariamente e per un periodo così lungo. Più che per se stessi o per i loro contatti futuri, sono preoccupati per chi sta per intraprendere la prova, il quale ponendosi fuori dai suoi "doveri" sociali di nodo della rete, in qualche modo mette in difficoltà anche loro.

Molti amici e compagni di corso sono rimasti increduli nel sentire che non ho utilizzato né Instagram, né Facebook per un'intera settimana (Sa19-19).

I miei amici si prendono gioco di me, dicono che non resisterò neanche un giorno senza telefono e che è impossibile stare senza media. Sarà sicuramente difficile ma non impossibile! (Sa74-19).

Gli amici si misero a ridere dicendomi che non sapevo quello che stavo facendo (Sa109-22).

C'è però chi affronta con un certo orgoglio la faccenda “Mi sono vantato del mio esperimento con gli amici” (Te101-20), e si scopre presto che se si affronta assieme a qualcun altro l'astinenza questa sarà meno complicata e sgradevole: “[all'università ho scoperto altri miei compagni impegnati nell'astinenza] quindi mi sono sentita un po' confortata dall'idea di non essere l'unica a dover affrontare questa ‘sfida’” (Sa23-19); “Avendo qualcuno a farmi compagnia sarebbe stato tutto senz'altro più semplice” (Sa96-19). Faccenda che, come abbiamo visto, viene sollevata già in sede di organizzazione della settimana in famiglia e con i coinquilini.

Mia mamma e il suo compagno, pur di vedere il loro quiz televisivo favorito, mi hanno chiesto di andare a mangiare in camera mia e tornare in cucina al termine della trasmissione. La richiesta mi ha lasciato allibita e ha fatto sorgere una domanda: “davvero guardare un programma televisivo a cui si è fedeli è più importante di cenare con la propria figlia che non si vede da una settimana?” (Sa44-19).

Domanda, quest'ultima, che trascende la questione del supporto familiare alla prova, per addentrarsi in un territorio molto più impervio in cui il ruolo dei media interferisce con la gestione dei rapporti tra genitori e figli o con l'importanza che gli uni e gli altri attribuiscono a programmi televisivi e progetti universitari.

Alla fine, gli “altri” nel quadro di organizzazione e mantenimento della prova, assumono funzioni e significati diversi. A volte sono chiamati a collaborare perché l'impresa abbia buon fine; altre volte gli si chiede di modificare una parte delle routine a cui sono abituati per adeguarsi alla novità; a volte li si usa come cavie di un esperimento di valutazione di quanto si sia davvero importanti nelle loro vite; altre volte esprimono sarcasmo o incredulità

nei confronti di un'impresa che giudicano impossibile.

Tutto ciò capita sia a coloro con cui si hanno relazioni prevalentemente online, sia a familiari e amici che si frequentano per lo più offline. Di sicuro tutti devono fare un piccolo (o grande) sforzo di adattamento e risulta assodato che la prova dell'astinenza non riguarda soltanto colui o colei che se ne incarica in prima persona. Si mobilita un reticolo di relazioni, dentro e fuori l'oggetto dell'esperimento, il quale alla fine si allarga a dismisura, mettendo molti di fronte al fatto compiuto di doverlo comunque considerare. Ne conseguono prese di posizioni decise pro o contro, riflessioni su di sé e i propri affetti, analisi di quanto compone i momenti salienti della vita, teorie naïf sul ruolo sociale dei media e del web, rotture di amicizie e liti tra fidanzati, prese di coscienza e modifiche ai comportamenti personali anche oltre la chiusura della prova.

Molto più di quanto il vecchio Prof., seppur navigato e avveduto, immaginasse come esito della sua ricerca.

[5.2](#) *Vedersi in mezzo agli altri*

Entro in aula (...) mi guardo intorno e mi accorgo che tutta la cinquantina di miei compagni di corso presenti aveva il cellulare in mano. Ma la cosa che mi stupisce non è tanto questa, ma il fatto che prima d'ora non me ne n'ero mai accorta, questo perché fino al giorno prima con il cellulare in mano dentro l'aula c'ero anch'io (Sa58-18).

Oggi ho potuto sperimentare un fatto interessante. In ogni luogo che ho attraversato nell'arco della giornata, dal vagone del treno, alla stazione, dalla strada al bar, la maggior parte delle persone era completamente immersa nel proprio mondo mediatico (Sa78-19).

In treno un amico si siede vicino a me, parliamo 5 minuti poi lui si mette le cuffiette e guarda il telefono per il resto del viaggio. Io guardo fuori dal finestrino, la gente in treno mi angoscia, e pensare che solitamente sono anche io così (Te89-19).

La piccola epifania che coglie questi studenti è significativa

di uno dei risultati maggiori dell'astinenza: riuscire a vedersi dal di fuori, come capita con il bosco quando non si è più tra gli alberi. Nello "stato di natura sociale" di un ragazzo e una ragazza, la coesistenza di due tipi di comunicazione nel medesimo tempo e spazio, una in compresenza e l'altra online, sono la norma quando si sta in compagnia, in famiglia o al bar. Entrambe le connessioni sono interrotte e riprese nei momenti in cui si accavallano e si incrociano, richiedendo l'una l'attenzione che viene temporaneamente sottratta all'altra. Vi sono poi il terzo e il quarto livello d'interazione. Quello in cui si guardano insieme le foto o i messaggi di uno stesso cellulare, ricostruendo così una focalizzazione collettiva sul medesimo oggetto che si commenta e si condivide insieme. Infine, quello in cui si comunica, via WhatsApp, tra due o più soggetti compresenti con esclusione degli altri (e anzi proprio al fine di tenere nascosto agli altri il contenuto della conversazione: attività molto simile al bisbigliarsi qualcosa nell'orecchio).

L'equilibrio tra tutti questi piani comunicativi simultanei è un'abilità che si acquisisce presto e che è maneggiata con competenza dai più giovani. Rappresenta il modo con cui si interagisce in situazioni di gruppo e nessuno, salvo di solito gli adulti, se ne scandalizza. Il comportamento è a tal punto interiorizzato e agito routinariamente da non essere visibile, se non quando lo si interrompe, come abbiamo fatto con la nostra sfida a separarsi dal cellulare.

Di qui la sorpresa, più volte segnalata da studenti e studentesse, e la presa di coscienza: non solo ci si accorge dello strano modo di stare assieme, ciascuno per sé, ma si riflette che è quanto si faceva, fino all'inizio dell'astinenza, uguale a (e con) loro. A ciò si aggiunge la constatazione che, se un tale comportamento è universale, occorre interpretarlo in termini di una patologia collettiva, la famosa dipendenza che colpisce tutti, sempre e in ogni luogo.

Ho osservato molto le persone che mi circondano e ho potuto trarre una conclusione molto importante: la gran parte delle persone è dipendente, a mio avviso, a livelli quasi patologici, dallo smartphone, me compreso (Te87-19).

Questo stare insieme separati, disturba e molti se ne lamentano. Si tratta di un comportamento irrefrenabile anche quando si è, per esempio, in coppia, in una condizione di maggiore intimità rispetto ai passeggeri di un treno o agli studenti e le studentesse seduti in aula. Il fastidio, sovente, più che dalla cosa in sé, nasce dal fatto di esserne esclusi. Ci si sente isolati, non si può condividere un'attività collettiva che consiste nello stare in gruppo da soli, ma connessi. Tolta la connessione non rimane che guardare per aria o arricciarsi i capelli.

Trovo estremamente triste essere seduti al tavolino di un bar con gli amici che conosco e vedere i loro volti illuminati dall'algidà luce blu emessa dallo schermo dei loro cellulari. Ogni tanto qualcuno alza lo sguardo, dice qualcosa e poi torna a posare gli occhi sullo schermetto (Sa7-20).

Mi sono resa conto di quanto spesso il mio fidanzato si perda a guardare il cellulare mentre è con me; e da quando l'ho notato non posso più evitare di farci caso. È un gesto che mi infastidisce molto, ma non posso biasimarlo, poiché ne ero vittima anche io prima di intraprendere questa esperienza di "deprivazione mediale" (Sa33-18)³⁹.

Devo ammettere che guardare per aria o toccarsi i capelli mentre gli altri guardano Instagram, dà un certo fastidio... credevo fosse più simpatico parlare tra di noi senza avere per forza un social aperto davanti al naso (Sa24-19).

L'idea che, siccome io non posso avere accesso a Instagram, allora parleremo di più tra noi "senza avere il social aperto davanti al naso", ovviamente è campata in aria. A essere "strana" è la ragazza che formula questo pensiero e che, prima di iniziare con l'astinenza, si comportava nel medesimo modo. Alla fine, buona

39 Il comportamento descritto dalla studentessa trova una sua definizione tecnica nel termine *phubbing* (fusione tra le parole inglesi "phone" e "snubbing", in italiano: snobbare, ignorare) introdotto da Roberts e David in un articolo del 2016. Il termine potrebbe essere usato per descrivere tutte le numerose situazioni in cui lo smartphone diviene pretesto per isolarsi dall'interazione con persone compresenti, allo scopo di chiudersi nella propria "bolla" social. Tuttavia, l'articolo si riferisce a partner in occasioni romantiche, per cui lo introduciamo solo qui, senza farne un uso più estensivo, nonostante il *phubbing* sia divenuto una pratica collettiva comune nelle più diverse circostanze sociali.

parte del senso di isolamento riportato da studenti e studentesse chiusi in casa senza smartphone, e descritto sub § 3.1, si presenta uguale anche quando si è in compagnia. A fare la differenza non è la presenza fisica, ma l'utilizzo dei social che mantiene la connessione con l' "altro mondo", senza soluzioni di continuità e senza diminuire se qualcuno del gruppo ha voglia di chiacchierare nella vecchia maniera.

Pausa pranzo: tutti tengono lo sguardo fisso sui telefonini (...). È difficile non tirare fuori il cellulare dalla tasca mentre un buon numero di quelli che ti circondano lo stanno utilizzando (...). Trascorrere le pause pranzo circondata da amici che tengono lo sguardo basso sul cellulare, oltre che una sensazione di esclusione e solitudine provoca un certo imbarazzo. Sensazione derivata probabilmente dal sentirsi diversi (Sa19-19).

Qui, come in molte altre citazioni, l'attenzione si focalizza sugli occhi: tenerli bassi non vuol dire solo guardare lo "schermetto" blu, ma distogliere lo sguardo dagli altri, sancendo la chiusura della bolla in cui si è immersi. Il non poterlo fare definisce una diversità che imbarazza e accentua il senso di esclusione. Il medesimo sentimento la stessa ragazza lo prova anche in situazioni meno conviviali, quando è tra estranei, riuscendo a descriverlo con grande precisione.

[in treno] sono l'unica con un libro in mano, mi sento strana, questo è un tipico esempio di come ci si possa sentire esclusi mediaticamente anche da un gruppo sconosciuto al quale apparteniamo solamente per il tempo necessario a raggiungere la nostra fermata ... non riguarda tanto l'essere esclusi, ma il sentirsi esclusi.

Non c'è sanzione collettiva, non se ne accorge nessuno che la ragazza sta con un libro in mano, o meglio: stare con un libro in mano, seduti al proprio posto, non è una stranezza tale da meritare attenzione o biasimo, come avrebbe potuto accadere, semmai, durante la pausa pranzo. La ragazza, perciò, comprende di non "essere esclusa", mentre avverte di "sentirsi esclusa": non può fare quello che fanno gli altri e, mentre li osserva, se ne rammarica. L'uso del cellulare le manca, segnala e sottolinea la "di-

versità” che percepisce per prima e che le pesa. Nessuna tristezza o fastidio o paura di essere contagiata dalla dipendenza che vede nei compagni di viaggio, come sottolineavano i suoi colleghi e colleghe nelle citazioni precedenti.

L’ambivalenza nel reagire in modo diverso alla medesima occasione riaffiora al pari di mille esempi riferiti prima. Dipende dalla prospettiva in cui ci si colloca e dal tipo di lettura che si è in grado di fare della situazione. Guardare con occhi nuovi un’esperienza conosciuta e routinaria può destare perplessità e un piccolo scandalo, soprattutto se la si interpreta a partire dal sé, e ci si riconosce in quel che si vede: “ne ero vittima anche io”; “il giorno prima con il cellulare in mano dentro l’aula c’ero anch’io”; “la gran parte delle persone è dipendente dallo smartphone, me compreso”. Oppure si può invece vivere la nostalgia di non poter più fare quel che si faceva e giudicarla come una forma di esclusione e diversità che si è costretti a sopportare. Probabilmente, le due condizioni sono contigue e si presuppongono, ma resta prevalente il commento che ogni studente o studentessa ne fornisce nel proprio diario a partire dalla disposizione soggettiva del momento.

Questo è l’ambito entro cui si articolano le reazioni principali all’essere in compagnia due volte da soli: la prima perché ciascun amico sta per sé nella sua bolla di attenzione, la seconda perché non potendo partecipare alla propria bolla, si è estromessi da entrambe. Tuttavia il gioco dell’esclusione può avvenire anche al contrario, quando il gruppo è solidale nel seguire l’astinenza.

Oggi ho studiato con altri compagni a casa mia. Tutti avevano già iniziato l’astinenza tranne una ragazza, l’unica che si auto escludeva dalle conversazioni per guardare Instagram. Mi ha fatto uno strano effetto che lei preferisca guardare altra gente “essere sociale”, piuttosto che esserlo davvero, ma probabilmente l’ho fatto anche io in passato (Sa123-19).

Insomma, gli incroci dell’esperienza sono multiformi e complessi, mentre la sorpresa è comune. Fatto sta che avere un cellulare in mano, qualunque sia l’occasione, produce sempre lo stesso risultato: da soli o in compagnia, in aula durante la lezione o a casa durante lo studio, prima di dormire o appena dopo la

sveglia, in treno o per strada, a meno che non ci sia di mezzo un incidente (lo smartphone smarrito, rubato, rotto, scarico), si entra nella bolla social e si veleggia in un altrove privo di preoccupazioni e paure.

[L'episodio degli amici seduti al bar] A quanto pare non si tratta solo di un vuoto da riempire nei momenti di solitudine, ma anche di una voglia, un bisogno di evasione quando siamo in compagnia, come se le persone non si bastassero più, o almeno non troppo spesso (Sa7-20).

Stiamo lentamente trasformando l'utilizzo del telefono da passatempo personale per distrarci da giornate lunghe e faticose, a uno scudo contro quello che ci fa paura, contro tutto ciò che ci fa provare sensazioni spiacevoli (Sa29-19).

Agli occhi di molti ragazzi e ragazze un tale comportamento non identifica un modello di alienazione (come brontolerebbero adulti vecchi e corruciati), ma una liberazione dal presente, dai pensieri, dalla noia. Una forma di vita che non ha, al momento, alternative, se non episodiche e avventurose quali l'astinenza. E, una volta che la si sia sperimentata, si comprendono, ma non sempre e non per tutti allo stesso modo, limiti, contraddizioni, manchevolezze, che ne contrassegnano il percorso. L'acquisizione di consapevolezza, vedremo nell'ultimo capitolo, non disegna mai una rottura netta, un cambio di prospettiva, ma inevitabilmente costringe a porsi delle domande e a darsi delle risposte.

5.3 *Instagrammazione*

Da qualche anno Instagram ha sostituito Facebook come piattaforma social preferita dai ragazzi e le ragazze tra i 16 e i 24 anni in tutto il mondo. Per lo *Special Report Digital 2022* di *We Are Social*⁴⁰ la percentuale di utilizzatori/utilizzatrici di Internet, in quella fascia di età, che considerano Instagram la piattaforma preferita è del 25,6% tra le ragazze e del 22,8% tra i ragazzi, contro rispettivamente il 7,3%, e l'11,1% per Facebook. In Italia i dati aggre-

gati che riguardano la popolazione dai 16 ai 64 anni (unico dato disponibile nello stesso *Report*) vedono il 21,7% di utilizzatori di Internet definire Instagram il social prediletto, contro il 16,4% che invece sceglie Facebook. Il rapporto Censis 2021 attribuisce un uso abituale di Instagram al 76,5% di utenti del web italiani nella fascia d'età 14-29, e del 65,7% a Facebook.

Al di là delle cifre, le battute ironiche che mi vengono indirizzate a lezione ogni volta che mi avventuro in un esempio di social applicato a Facebook (piattaforma per “vecchi”, secondo la definizione più benevola), insieme ai riferimenti quasi esclusivi contenuti nei diari, concordano su questo stabile e duraturo sorpasso⁴¹. I motivi principali che hanno favorito un tale passaggio sono sostanzialmente tre: 1 la capacità che hanno le immagini di definire atmosfere ed emozioni meglio delle parole; 2 la possibilità di collegare tra loro le foto per ricavarne brevi narrazioni da condividere con altri; 3 un certo compiacimento narcisistico nel potersi esibire nelle diverse situazioni in cui ci si ritrae. Ciò rimanda a un buon numero di difficoltà che abbiamo visto sorgere quando il nostro campione di studenti e studentesse si è impegnato nell'astinenza dal web, che in realtà per molti, se non per tutti, si è concretizzata principalmente in una chiusura temporanea di Instagram.

Abbiamo dunque interrotto un flusso di scambi dietro al quale lo smartphone fungeva in primo luogo da archivio e divulgatore di immagini e di “storie”, più intense di quelle fornite da Facebook. Tenendo tale contesto sullo sfondo, possiamo proporre alcune riflessioni che ci sembrano centrali per spiegare l'impatto che la piattaforma di Instragam possiede sul repertorio di rappresentazioni mentali della realtà degli studenti e delle studentesse del nostro gruppo. Ci pare di intuire, da delle osservazioni proposte nei diari, che in regime di astinenza vi sia una propensione a guardare ad alcune situazioni sociali in una forma *Instagram-maticale*, cioè ricostruita per immagini e storie anche quando si è al di fuori del social.

Il bisogno di cogliere momenti della propria quotidianità da postare subito, l'abbiamo ampiamente descritto nelle pagine

41 Sui motivi che hanno indotto la migrazione da Facebook a Instagram vedi ad es. Hou e Shiau, 2019. Sull'attrattiva che Instagram genera rispetto ad altri social: Sheldon e Bryant, 2016.

precedenti. Abbiamo poi sottolineato la vacuità e la leggerezza di una parte del *grooming* sociale necessario a mantenere aperti i contatti della rete, insieme all'esigenza di comunicare qualunque cosa possa essere significativa per il sé. Aggiungiamo ora pochi esempi per rimarcare altri aspetti dell'uso della piattaforma.

Intanto, la consapevolezza dell'attimo fuggente da cogliere e delle emozioni che vi si associano.

Ho visto un bel tramonto e mi sarebbe piaciuto molto scattare una foto da pubblicare su Instagram (Te10-19).

C'è un bellissimo tramonto, peccato non possa dividerlo sui social, ma sono sicura che lo farà qualcun altro (Sa16-19).

L'idea del "bel tramonto" da pubblicare, perché anche gli amici possano goderne, nella seconda citazione appare svincolato dalla presenza ingombrante dell'io: se il tramonto è davvero così bello, il meccanismo generale di Instagram alla fine garantirà che a occuparsene sia qualcun altro. Quindi ci si può anche emancipare, parzialmente, dal far mostra di sé attraverso gli oggetti e le situazioni che si ostentano con le foto, per lasciare tutto lo spazio all'evento e al suo accadere.

A volte, tuttavia, il poter guardare alle cose con un po' di distacco aiuta a valutare anche gli eccessi che l'attenzione verso le immagini porta con sé. Impegnandosi, volenti o nolenti, nel gioco, che non finisce mai, di comparazione tra il reale che si sta vivendo e il virtuale che si sta rappresentando.

Ultimamente noto che le mie amiche, quando andiamo a delle feste o semplicemente ci troviamo, devono postare tutto quello che facciamo come se fosse una cosa senza la quale la serata non avrebbe senso. Ovvio che una foto ricordo fa piacere a tutti, ma se devo perdere tempo per fare una foto o un video senza divertirmi e vivermi appieno il momento, penso che sceglierei la seconda [la serata] senza dubbio (Sa56-19).

Partecipare a un evento, essere testimoni o protagonisti di un fatto, senza poterli raccontare poi in Instagram è un po' come viverli a metà, perché manca la condivisione, che porta poi ai

commenti e quindi a un elaborare tutti insieme l'accaduto, un po' esibendolo, un po' offrendolo ritualmente alla fruizione collettiva. Se però questo processo descrittivo ostacola il prodursi stesso dell'evento, osserva la studentessa, tanto vale inseguire l'uno a scapito dell'altro.

Divertirsi alla festa, vale di più che divertirsi a distribuire foto e storie della festa, ma la puntualizzazione lascia intendere che a volte potrebbe essere vero anche il contrario. Tant'è che le amiche "devono postare tutto quello che facciamo come se fosse una cosa senza la quale la serata non avrebbe senso". È proprio sul "senso" degli scambi di immagini, che ruota il meccanismo collettivo su cui Instagram poggia la sua indispensabilità. Un tempo si diceva di un fatto che "è vero perché lo ha detto la televisione", oggi, invece che alla verità, i social puntano alla verosimiglianza delle emozioni che attraverso di essi si possono esprimere.

Essendo fuori con le mie amiche avrei voglia di pubblicare su Instagram una foto mentre siamo insieme, tutta questione di abitudine (Sa95-19).

L'abitudine diviene anche una specie di manifesto autoreferenziale, una sfida pubblica e un piccolo cortocircuito, per cui, in vista dell'astinenza, si interrompe l'accesso a Instagram, annunciandolo su Instagram.

Ma come iniziare al meglio una disintossicazione social? Scrivendo sui social! Ho pubblicato una storia sul mio profilo Instagram dicendo che non sarei stata raggiungibile per una settimana, seguita da una sfilza di "Non ce la farai mai" come risposte. Mi spiace deludere le vostre aspettative, ma ce l'ho fatta, eccome! (Sa24-19).

Il cerchio quindi si chiude sulla onnipresenza e onnipotenza dei social, testimoniata cento volte dalla voce di studenti e studentesse impegnati a sopravvivere facendone a meno e a giocare, come in questo caso, al gioco di celebrarne l'insostituibilità comunicativa. Del resto, niente di più logico per raggiungere il maggior numero possibile di gruppi e di amici.

Ricostruito così, brevemente, il quadro dell'importanza e della

presenza di Instagram nella quotidianità dei ragazzi e delle ragazze del campione, il passo successivo è addentrarci in quel processo che abbiamo chiamato la *instagrammazione* del mondo. A cominciare, come sempre, dalle parole dei protagonisti.

Il primo passo consiste nel valutare la *longa manus* di Instagram nelle forme di organizzazione della realtà, così da renderla raccontabile e comunicabile, ad esempio in questa notazione.

Mi sono reso conto che spesso penso a ciò che faccio sotto forma di Instagram Stories. Se so che devo andare in un posto penso già alla foto o ai video da pubblicare e cosa scrivervi per contestualizzare o per fare colpo sui followers (Te107-22).

L'instagrammazione prende avvio banalmente da questa traduzione del Media Event televisivo⁴², nella pratica quotidiana tipica di un social, cioè senza possedere diffusione e contenuti di massa. Anche così, tuttavia, la realtà che si vive si piega alla necessità di rappresentarla. L'allestimento del setting segue la deriva delle amiche che ponevano l'esigenza di fotografare e postare *la festa*, prima del divertirsi *alla festa*, come racconta la ragazza poco sopra. Le due cose insieme sembrano confermare l'idea che Instagram partecipi a produrre realtà, non solo nel modo di tutti i social invadendola e ampliandone i confini, ma attraverso il dispositivo più concreto del racconto per immagini che si muove in parallelo. Un comportamento che troviamo espresso in forma definita nella citazione che precede, ma che crediamo appartenga all'esperienza di molti che non hanno trovato il modo di raccontarlo con altrettanta consapevolezza.

Il passo successivo si produce quando l'instagrammazione

42 Per Dayan e Katz (1992) un Media Event è un evento festivo o cerimoniale che attrae l'attenzione di vaste audience televisive. La caratteristica che a noi qui interessa è che spesso per organizzarlo è necessario piegare i fatti che accadono alle esigenze della tv (il corteo nuziale di Diana Spencer e del principe Carlo d'Inghilterra che non segue il percorso tradizionale, ma lo corregge per consentire alle telecamere di riprenderne ogni momento; lo stesso, in forma diversa, per il funerale cattolico-indù di madre Teresa di Calcutta; l'allestimento di altari, strade e addobbi per i viaggi di Giovanni Paolo II ecc). In versione semplificata, anche lo studente descrive una stessa situazione: abituato alla necessità di pubblicare storie intorno agli eventi che gli accadono, anziché farsi prendere alla sprovvista dagli eventi stessi, programma in anticipo come viverli per renderli meglio rappresentabili e postabili in Instagram.

accade in assenza di Instagram, nell'impossibilità di condividere delle foto, ma ugualmente pensandole e guardando al mondo con la stessa prospettiva.

[in treno] Inizio a guardare le persone. Provo a immaginare chi sono, che lavoro fanno che cosa studiano o altre caratteristiche che posso intuire da come si vestono, da quello che stanno leggendo o anche dai loro diversi atteggiamenti. Tutto questo è divertente perché devo stare attenta anche ai minimi particolari che potrebbero sembrare inutili a primo impatto. In tutto ciò il tempo passa senza che io me ne renda conto e mi trovo già in stazione a Padova (Sa56-19).

[Altre persone] Le ho osservate, in treno, a lezione, per strada, e ho provato a immaginare la storia di ognuno (Sa33-18).

Per ingannare il tempo comincio a studiare i volti delle persone, i loro gesti, le loro abitudini. Tutti che si isolano da tutti con quelle cuffiette che sparano nei loro cervelli la colonna sonora giusta per affrontare la giornata! (Sa103-20).

L'abitudine a "pensare sotto forma di Instagram Stories" trascende il fatto di usare Instagram, o di prepararsi a usarlo, diviene una specie di piccola forma mentis che organizza la realtà e occupa il tempo liberato. Tentare di ricostruire le vite degli altri attraverso segni esteriori, indizi, immaginando cosa sta dietro a ognuno, è divertente, è un riempitivo come un altro, impedisce di annoiarsi in situazioni collettive quale è un viaggio in treno, ma è anche l'avvio di un processo di implementazione "solida" di un canone e di un format. Le storie segrete, inudibili, fantasticate per la necessità di colmare una mancanza, si appoggiano su stili di rappresentazione simili a ciò che le riempiva prima di spegnere il cellulare. Si fa insomma Instagram anche quando non c'è, salvo che queste immagini, a differenza delle precedenti, valgono solo per se stessi, non sono comunicabili. Conta però il come accade che si pensi alle vite degli altri nel modo in cui si è abituati a mostrare la propria e a guardare quella degli amici.

Se questa ipotesi è vera, ma occorrono altre ricerche per confermarla, il dentro e il fuori del web trovano un'altra via per mischiarsi, questa volta nella direzione che punta a rappresentare il

“fuori” nella maniera in cui si è abituati a produrre il “dentro”, anche se solo in pochi momenti di relax.

Troppo bello e preciso per essere solo la fantasia di un vecchio Prof che Instagram non lo usa, ma che, come accade ai suoi studenti e studentesse in astinenza, guarda il tutto per la prima volta con innocenza e stupore.

6

CRONACHE DI UN'ESPERIENZA

Il bilancio del periodo di astinenza, visto col senno del poi a esperimento concluso, tocca quattro diverse questioni, che studenti e studentesse considerano rilevanti:

- 1 l'andamento del percorso dal punto di vista dell'intensità delle difficoltà incontrate;
- 2 la conferma che la metafora della "dipendenza" interpreta bene il cammino compiuto per liberarsi, temporaneamente, dai media;
- 3 i "cedimenti" rispetto alle regole di ingaggio iniziali;
- 4 il ritorno alla normalità, la valutazione finale dell'esperienza e i buoni, o cattivi, propositi per il futuro.

Proviamo a commentare ciascun punto separatamente.

6.1 Analisi di un difficile percorso

Nel commentare l'andamento complessivo dell'esperienza, studenti e studentesse si dividono, seppure non equamente, in due gruppi. La maggior parte considera difficili e impegnativi i primi giorni, quando il peso della privazione dai media era maggiore e l'impatto col tempo vuoto più complesso da gestire. Successivamente la fatica di sostenere l'assenza di contatti mediati, di informazioni e di intrattenimento è andata via via diminuendo, fino a stabilizzarsi in una sorta di equilibrio precario, ma sopportabile.

Un secondo gruppo ha sperimentato invece la situazione contraria. Grazie alla curiosità intorno a come si sarebbe svolta la prova, alla determinazione personale, a una certa spavalderia, i primi tempi si sono rivelati più semplici da affrontare, mentre i problemi si sono presentati dopo, quando il peso delle rinunce si è un po' alla volta accumulato, tanto da indurre anche qualche "cedimento" parziale o totale alla consegna.

Le due modalità hanno trovato nei diari dei commenti piuttosto puntuali di cui riportiamo i principali esempi.

Propongo di dividere l'esperimento in due differenti fasi: la prima, che va dal primo alla metà del quarto giorno, è la fase dell'entusiasmo, dell'ebbrezza data dalla novità della proposta e anche un po' da una sorta di altezzoso snobismo. La seconda, che parte invece dalla seconda metà del quarto giorno e culmina con il settimo, la definirei fase del ripensamento, perché la novità si è esaurita lo studio sul campo si sta dimostrando più ostico di quanto non ci si aspettasse, e facendo un conteggio dei pro e dei contro si vedono i secondi crescere sempre di più (Sa67-19).

Sento che la mancanza del cellulare aumenta con il passare dei giorni e ad essere sincera inizialmente avrei scommesso il contrario. Pensavo che la vera mancanza si sentisse molto da subito per poi diminuire, ma si sta rivelando essere il contrario (Sa40-19).

Confrontandomi con compagni e amici molti lamentavano più ansia e stress man mano che i giorni passavano mentre io ho sperimentato l'esatto contrario: i miei primi giorni sono stati i più difficili e giorno dopo giorno riuscivo invece ad allontanarmi sempre più dal bisogno costante di avere un telefono o un tablet in mano (Te101-20).

Si può notare facilmente che le esperienze negative sono concentrate soprattutto nei primi giorni, da ciò si deduce che in questo periodo l'adattamento all'assenza del cellulare è stato più difficoltoso e gli aspetti negativi dell'astinenza hanno superato di gran lunga quelli positivi. La situazione si capovolge se si analizzano gli ultimi quattro giorni, in questo periodo si conta una sola esperienza negativa e diverse esperienze positive accompagnate da spunti riflessivi rilevanti (Te57-19).

Verso la fine della settimana, invece, la forza di questa dipendenza si era già ridotta. Infatti, con il passare dei giorni, i momenti precedentemente occupati dal controllo del social media sono stati riempiti da altre attività, che prima erano in secondo piano (Te108-22).

È a partire dal terzo giorno che si inizia a provare una sorta di leggerezza, quasi una libertà... Si riscoprono momenti conviviali e di intimità familiare che prima venivano sottovalutati o non vissuti appieno (Sa25-21).

Il peso minore della prova, mentre passano i giorni, prende forma via via che ci si impegna in attività alternative. È il “non pensarci”, perché si scopre di avere altro da fare, a costituire l’antidoto allo stress, all’ansia, alla preoccupazione che abbiamo visto investire molti nella fase in cui dovevano affrontare, soprattutto, un imprevisto (nelle proporzioni) vuoto da riempire. Se all’autocommiserazione si sostituiscono delle attività, si crea un progressivo adattamento alla situazione che porta sani e salvi fino a concludere l’esperimento.

Al contrario, l’entusiasmo d’avvio può rivelarsi illusorio sulla distanza di una settimana e preparare il terreno a un effetto di progressivo accumulo di fatica che rende poi difficile proseguire. Anche la scelta dei giorni più adatti, che abbiamo visto essere parte della fase organizzativa di preparazione (cfr. § 2.1), non sempre ha prodotto gli esiti sperati. Almeno non di fronte alla montagna di complicazioni nel coordinarsi per gli appuntamenti, nella gestione della quotidianità familiare, amicale e di coppia che sono nate sin da subito, intrecciandosi poi le une con le altre.

Anche il temporaneo contenimento dello stress da Fomo dei primi giorni aiuta a non avvertire troppo il peso dell’astinenza, tuttavia è, di solito, un effetto di breve durata

Inizialmente ho vissuto il fatto di non sentire la presenza costante dei miei amici attraverso i social quasi come una liberazione, ora però inizio a sentirmi sola (Sa34-19).

È vero che l’immagine che ciascuno studente e studentessa ci dà della sua esperienza è debitrice di molte variabili, non ultime quelle caratteriali, ma l’aggregarsi poi di condotte vicine, se non simili, mostra l’esistenza di percorsi che possono essere interpretati secondo delle tendenze generali.

La bipartizione tra l’uno e l’altro gruppo ci pare vada proprio in questa direzione, richiamando con insistenza il paradigma, caro al nostro campione, della “dipendenza”.

6.2 Ancora sulla tossicità del web

Vedremo, nel prossimo paragrafo, che sovente gli studenti e le studentesse mettono in campo “cause di forza maggiore” per

giustificare i propri “cedimenti” nei riguardi dei media. Questi vengono motivati in modo diverso, tuttavia l’idea della “dipendenza” aleggia come una fonte inestinguibile di interpretazioni dello strano attaccamento al cellulare e al suo mondo. Abbiamo già accennato al tema nel § 2.1, ora, prendendo spunto dai due percorsi descritti poco sopra, cercheremo di approfondirlo dando finalmente forma e sostanza alla preoccupazione “tossica” spesso sollevata nei diari.

Riprendiamo la distinzione tra esperienze di gestione dell’astinenza che vanno dal difficile dei giorni iniziali, al facile degli ultimi, e viceversa. Appare evidente che il primo percorso sembra essere un modello comportamentale vicino all’idea di disintossicazione da una sostanza: via via che passa il tempo, diminuisce la fatica di astenersene. Il secondo, al contrario, somiglia alle prime fasi di assunzione di una sostanza: danno euforia e piacere, ma si riducono poi nel tempo richiedendo dosi maggiori. Il parallelo è forzato, tuttavia risponde al sentimento diffuso tra i ragazzi e le ragazze del campione che, sostenevamo fin dall’inizio, utilizzano lo schema della dipendenza per descrivere il proprio bisogno di vicinanza e intimità con la rete di contatti di cui è nodo principale il telefonino.

Cominciando dall’uso delle parole.

Sono contenta di questo primo giorno senza media, la sto prendendo come un’opportunità per disintossicarmi un po’ nella speranza che non svanisca tutto finita l’esperienza (Sa1-19).

Sto notando dei grandi miglioramenti da quando ho cominciato questo percorso di quella che per me è una disintossicazione (Sa7-20).

Penso che facendo ciò riuscirò ad avere più tempo e disintossicarmi dal rapporto tossico che ho con il cellulare (Sa129-19).

I giorni più critici sono stati i primi tre ... i giorni della vera e propria “disintossicazione” (Te11-19).

L’idea di essere *intossicati* non collima esattamente con quella di essere *dipendenti*, per quanto i due termini siano fratelli. L’intossicazione agisce dal di dentro, la si sente come un peso, una

costrizione dalla quale ci si può liberare depurandosi, espellendo gli umori che contaminano di eccessi la vita quotidiana, alla maniera dell'ansia da Fomo. Un'operazione difficile, ma non impossibile, perché le si associa l'idea di una cura contro qualcosa che ti aggredisce e ti inquina: una sostanza, un batterio, un virus. La dipendenza, invece, la si vede dal di fuori, soprattutto negli altri, coordina gli automatismi dei gesti, è concentrata nella fisicità del medium, è una forza che sottomette gli individui e crea il panorama desolante che si vede nei luoghi pubblici frequentati da persone in attesa di qualcosa con il cellulare in mano.

La dipendenza, infine, suona da alibi che permette di continuare a postare e chattare come prima. Sai che c'è, ma è un male comune, tocca tutti ed è impossibile immaginare che tutti possano guarirne nello stesso momento. Così sei parte di un meccanismo molto più grande di te, rispetto al quale sei in grado di prendere poche o nessuna iniziativa allo scopo di sottrartene. L'intossicazione invece ti interpella in prima persona, ti chiama a fare i conti con ciò che puoi o non puoi decidere entro le tue sfere di libertà. Se scegli di disintossicarti è perché la questione interessa la tua vita e ti crea impicci e ostacoli. È certo un effetto della dipendenza, ma l'impegno di contrastarla e ridimensionarla è soltanto tuo.

Di qui la presa di coscienza del proprio stato di dipendente-intossicato come esito (o premessa) dell'astinenza, qualunque sia poi l'utilizzo che se ne fa. In fondo, i buoni propositi di ridurre o controllare meglio i propri consumi delle piattaforme social, disintossica, ma mantiene operativa la dipendenza, poiché non si smette di adoperarle. Lo scopo è il contenimento, non la rinuncia sperimentata durante la prova. Quello era un mezzo per mettersi in gioco e per capire. Nella vita di tutti in giorni invece ci si può disintossicare rimanendo comunque attivi nei mondi connessi.

Il miglior modo per apprezzare la differenza riguarda il parallelo con altri "vizi", quello del fumo per esempio, citato nel ruolo di modello massimo di intossicazione da alcuni studenti e studentesse. Vi è anzi a volte una convergenza temporale e pratica rispetto all'uso compulsivo di social e app.

Proprio come la mattina, dopo 8 ore di sonno, il mio fisico da accanita tabagista reclama la prima sigaretta della giornata,

allo stesso modo Internet si è dimostrato essere una sostanza a cui il mio cervello è assuefatto (Sa67-19).

[l'astinenza] è tranquillamente paragonabile al proporre ad un fumatore di smettere: all'inizio gli sembrerà un'impresa titanica però con un po' di tempo e di forza di volontà riuscirà a raggiungere il traguardo (Sa75-19).

Ciliegina sulla torta, sono senza sigarette perché vorrei eliminare il fumo dal mio corpo, ma ora mi ritrovo senza nicotina e senza Internet, da solo con i miei pensieri e i miei libri (Te116-19).

Il parallelo tra i due “vizi” corrobora l'idea dell'effettiva tossicità del web, dal momento che i ragazzi e le ragazze che fumano fanno esperienza di entrambi. Funziona poi da metafora del percorso che conduce all'astinenza dai media, perché chi fuma sa cosa significhi privarsi dalle sigarette. A volte può rivelarsi utile affiancare l'uno all'altro, come sembra suggerire, con nostalgia, lo studente nell'ultima citazione che però, per eccesso di iniziative disintossicanti, si ritrova senza Internet e senza nicotina. Meglio allora usare l'uno al posto dell'altro

... quando avevo del tempo libero che solitamente avrei dedicato ai social, fumavo.... Mi ha aiutato a distrarmi e a non pensare al fatto che fossi in astinenza dai media. Da questo ho capito che in effetti avevo una vera e propria dipendenza, in particolare dai social e dalle serie tv, e che per “combattere” questa dipendenza ho dovuto sostituirla con un altro vizio (Sa30-19).

La dipendenza da fumo combatte contro la dipendenza da social e serie tv. Anche Sa16-19 sente il bisogno di fumare, nonostante abbia smesso, per andare incontro alla “noia e stanchezza” dell'astinenza. Un alibi scaccia l'altro, purché l'uno o l'altro forniscano una qualche forma di sollievo.

C'è anche chi, come Sa33-18 invoca la dopamina per spiegare, prendendo spunto dalle neuroscienze, i meccanismi che invischiano il cervello nella ricerca di piacere attraverso le diverse occasioni offerte dal web (pornografia, videogiochi, utilizzi compulsivi ecc.)

La sensazione, insomma, per tornare al nostro discorso degli esordi, è che l'attaccamento a smartphone e tablet non sia mai, o quasi, sotto al controllo di chi li adopera. Che poi la forza che sovraintende al tutto sia chimica, culturale o economica o una quota parte di ciascuna, poco importa. L'importante è che alcuni studenti e studentesse ne sono divenuti consapevoli grazie all'astinenza.

6.3 Cedere/resistere alle tentazioni

La parola “cedere”, usata più volte da studenti e studentesse, più che a un'idea di fallimento, rimanda all'immagine di una resa a una causa di forza maggiore, nonostante l'impegno profuso per raggiungere gli obiettivi che ci si erano prefissati. Si cede nella durata, abbandonando prima del tempo l'impresa, oppure ci cede all'occasione, aprendo momentaneamente un'app o un social subito richiusi.

Si cede poi per ragioni diverse: per stanchezza, debolezza, per paura della solitudine oppure, banalmente, per sbadataggine, senza quasi rendersene conto.

Questa attività è cominciata nel peggiore dei modi, fallendo subito miseramente nel mio intento: la mattina (...) ho controllato le notifiche di Facebook con il cellulare, dimenticandomi totalmente del divieto impostomi (Te76-20).

Se si cede è perché non si “resiste” alla “tentazione”, seconda e terza parola tra le più frequenti utilizzate per mettere una cornice di senso alla scappatella o all'insuccesso. La cosa a volte la si giustifica in modo anche abbastanza elaborato, a volte no, solamente la si dichiara: “Ho interrotto l'esperimento a un passo dal termine!” (Te81-20); “Ammetto di essermi concessa mezz'ora di Instagram” (Sa94-19).

Insomma, in un buon numero di casi, semplicemente, “succede”. In altri ci si rammarica, si spiega, si minimizza, ci si proclama in colpa oppure si rivendica un diritto. Tutti atteggiamenti che trovano sostegno nei diari e che in vario modo cercano di far fronte, dal punto di vista psicologico, ai motivi di una perdita.

Perdita di orgoglio, di capacità, di autostima a seconda dei casi.

La trasgressione può essere fulminea e assennata “Non ho resistito alla tentazione quando in edicola ho visto il nuovo numero di Internazionale” (Sa7-20). Se suscita sensi di colpa, trova anche veloci vie di redenzione.

[Mi sono arresa a un video in YouTube] mi sento colpevole perché non sono riuscita a resistere alla tentazione (Sa35-22).

Ho perso. Ho optato per Google Maps. Il sollievo che mi ha dato quella vocina elettronica che mi indicava dove svoltare è stato assurdo. Appena ritrovato il senso dell'orientamento ho spento tutto, e sebbene un po' dispiaciuta per lo sgarro, mi sono perdonata (Sa96-19).

Il perdonarsi rimette le cose a posto e fa considerare lo “sgarro” solo una rinuncia temporanea, che non inficia l'intera operazione. La colpa, allora, che viene a corredo di piccole e grandi infrazioni, non evita che queste si ripetano anche più volte e in occasioni differenti (Sa100-20, ad esempio, ne denuncia un numero regolare).

Una delle giustificazioni principali che suffragano il cedimento, riguarda episodi in cui non era possibile opporre una resistenza efficace. Allontanare la tentazione, in simili casi, si è rivelato al di sopra delle proprie capacità di sopportazione “è stato più forte di me”. Impossibile quindi evitarlo, anche se le cause sono varie e non tutte riconducibili al medesimo motivo. Ad esempio, ci si propone di trasgredire “poco” e ci si ritrova ad averlo fatto “molto”.

Netflix è più forte di me (...) avrei guardato un solo episodio... ne guardo tre (Sa7-20).

Oppure, in chiave del radicalismo con il quale alcuni studenti e studentesse affrontano la prova in famiglia (cfr. § 2.1), ci si scusa per le molte occasioni in cui si è stati costretti a subire delle esposizioni involontarie alla tv.

Mi dispiace per questa trasgressione, cercherò di stare più attento nei prossimi giorni [le trasgressioni televisive sono conti-

nue a causa dei familiari: “non ho potuto astenermi... sono stato obbligato a guardare... non potevo evitare di...”] (Te10-19).

C'è anche un unico caso, a metà strada tra radicalismo e sarcasmo, in cui la “forza maggiore” è davvero tale, poiché proviene da chi esercita un potere di controllo incontestabile sugli studenti.

Ho trasgredito, ma per una buona ragione. Ho utilizzato il computer fisso durante una lezione in laboratorio per il corso di lingua inglese. È colpa del professore, non mia (Te70-20).

O ancora, semplicemente, ci si abbandona alle lusinghe della tentazione, senza troppi patemi d'animo.

Devo essere sincera ... oggi ho sgarrato! Ci ho provato ma alla fine è stato più forte di me. Ho aperto Instagram e ho guardato le storie dei miei amici e le foto che hanno pubblicato. La cosa strana, che mi ha fatto pensare, è che dopo aver guardato Instagram mi sentivo meglio (Sa56-19).

In questa settimana ci sono state diverse occasioni in cui è stato impossibile fare a meno dei social in cui ho dovuto “imbrogliare” (Te8-19).

Non ce la faccio più a resistere, entro in Instagram (Sa33-18).

In treno cedo e gioco a un videogioco che non avevo cancellato (Te46-20).

Si “sgarra” e si “imbrogliare” (ma se ci si autodenuncia, che imbroglio è?) col contorno di descrizioni, a volte, persino poetiche, con l'intento di togliere drammaticità, o di aggiungere ironia, all'accaduto.

Evidente che il mio buon proposito di non utilizzare WhatsApp è svanito, vaporizzato in una nuvola di fumo che si è dissolta in un cielo plumbeo di un umido mercoledì di dicembre (Sa103-20).

Per alcuni ragazzi un posto d'onore, come causa inevitabile

e insopprimibile di trasgressione, lo possiede il calcio. C'è chi riesce a sopravvivere alla impossibilità di seguire le partite, pur sollevando alte lamentazioni ("Per tutta la mattina non facevo altro che pensare al fatto che oggi mi sarei perso le partite di calcio del sabato, che fastidio!" Te47-21). Altri ricorrono al racconto degli amici, a cui chiedono una telecronaca mimata a posteriori. Un maggior numero spiega a viva voce che a tutto, o a molto, si può rinunciare, anche a usare WhatsApp, ma al calcio no, motivo sommo di forza maggiore che si pone in campo e si spiega senza infingimenti.

Gioca l'Inter, la mia astinenza dai media finisce qui. Dopo quasi sei giorni accendo la televisione, controllo le numerose notifiche sul cellulare e mi sento di nuovo nel ventunesimo secolo (Te54-19).

[Sulle partite di serie A] mi limito a chiedere qualche informazione ai miei amici tramite WhatsApp evitando così il contatto diretto con qualsiasi fonte di "contaminazione" (Questo potrebbe apparire come un piccolo sgarbo all'occhio comune, **ma per me la serie A è un'emergenza!**) [a sfondo rosso nel diario] (Te93-19).

La buona compagnia prosegue anche con Te107-22 che trasgredisce guardando una partita con gli amici e Sa58-18, unica ragazza che contravviene alla consegna facendo lo stesso. La vicenda del calcio fa da ponte nei riguardi dell'idea che alla forza maggiore si accompagni anche una responsabilità attribuibile a terzi. Il "È più forte di me", trova giustificazione nel "Non è colpa mia".

Una parziale soluzione al tormento delle tentazioni è rappresentata dalla modifica, in corso d'opera, delle consegne. Se si cede, e si presume di farlo ancora, basta togliere quell'app o quel social dal novero di quelli proibiti e si torna nell'alveo del rispetto delle regole dell'astinenza.

[a un certo punto reintroduce WhatsApp] perché mi sentivo totalmente escluso dal mondo esterno (Te13-18).

Non sapendo cosa fare apro YouTube e guardo video per

quattro ore prima di rendermi conto di cosa sto facendo. A questo punto lo escludo dall'astinenza (Te90-19).

Infine, quando è troppo è troppo.

Mi ero prefissata l'obiettivo di resistere una settimana senza social, ma non sono riuscita a raggiungere il mio scopo, sono appena tornata attiva su tutti i social [il quarto giorno] (Sa34-19).

Detto ciò, con stasera interrompo la mia astinenza perché non resisto più e mi dispiace non essere stata in grado di raggiungere il mio obiettivo di due settimane (Sa109-22).

6.4 Bilancio finale, giudizi e consigli

Dunque alla fine, tirando le somme, come è andata l'esperienza di privazione dei media, soprattutto del telefonino, con il suo ruolo multifunzionale e le sue caratteristiche di oggetto di affezione che apre al mondo dei sentimenti, che genera attaccamento e tossicità, che mantiene connesse le persone e i gruppi, che stressa e rilassa, che accompagna e consiglia, soddisfa esibizionismi, conserva la memoria prossima e quella lontana di eventi futuri o significativi?

Cosa dire dopo aver attraversato il piccolo inferno dell'assenza, del tempo vuoto da riempire, dei silenzi, del pensare, del preoccuparsi, dello sperimentare alternative a volte persino piacevoli e nuove?

Cosa raccontare, raccontarsi, dell'astinenza nel ruolo di prova, sfida, gara, alla fine del periodo convenuto, o prima, quando si è centrato con orgoglio l'obiettivo o lo si è mancato?

Ci si ritrova nella montagna di notifiche e messaggi che arrivano tutti insieme, ci si pente, si è ancora entusiasti, lo si consiglierebbe ad altri o a se stessi, addirittura, per ripetere l'esperimento?

E lo è stato davvero un esperimento oppure solo una croce da sopportare, con poca convinzione, per un voto in più?

La famosa dipendenza poi, c'era davvero o era solo un modo per chiamare un'abitudine, ci si sente ancora addosso la scimmia tossica della sottomissione a una macchina, come il web, potente e pervasiva che trascina con sé un'intera generazione lasciando allibite le precedenti?

Cosa rimane in eredità dopo tanta fatica, tante rinunce? Ne valeva la pena?

Insomma, che dire di se stessi, dell'astinenza quando se ne traccia un bilancio?

Molte cose, molto articolate, brillanti, generose, meditate, spontanee fino all'innocenza e all'ingenuità, ma per questo, vedremo, particolarmente necessarie per tentare di comprendere un intero mondo che scorre sotto ai nostri occhi e a quelli di studenti e studentesse che iniziano a viverlo con maggior consapevolezza.

Cerchiamo di tratteggiarne le linee di sviluppo.

1 Valutazioni positive e negative

La sensazione di aver vissuto un'esperienza positiva si declina, oltre che attraverso un giudizio favorevole, con il desiderio, a volte la promessa, di ripetere la prova, aggiungendo o togliendo qualcosa che la renda più stimolante o utile rispetto a quello che si è sperimentato. Un tale proponimento non può che testimoniare curiosità e interesse autentici per un progetto che ha certamente disgregato le routine quotidiane, ma che, nel contempo, deve aver regalato qualche effetto che vale la pena azzardare di nuovo.

Ritengo questo esperimento di astinenza assolutamente utile ...Penso che quando avrò del tempo a disposizione proverò a ripetere tale astinenza, ma per un numero maggiore di giorni: nutro curiosità nel vedere cosa potrebbe cambiare ad esempio in due settimane invece di una (Te11-19).

Mi ritengo soddisfatto di aver scelto questo tipo di esperienza e non escludo il fatto che in un futuro si possa ripetere, magari la prossima volta potrei allungare il periodo di astinenza dal medium (Te57-19).

In conclusione, posso dire che è un'esperienza che consiglio a tutti. Io credo che in futuro ripeterò questa esperienza anche se magari non per una settimana ma per uno o due giorni (Sa119-19).

... ripercorrerei volentieri questo percorso. Mi ha insegnato

a vivere anche senza essere connessi. Ho deciso che farò ancora altre astinenze brevi in futuro... Lo rifarei? Sì, senza togliere Netflix però. Mi sono mancate le mie serie tv (Sa5-19).

Qualcuno vorrebbe allungare la ripetizione dell'astinenza, qualche altro preferirebbe accorciarla, si pensa di togliere dei divieti e di permettere delle "trasgressioni" irrinunciabili (ad esempio le amate serie tv), ma il tutto viaggia sempre sull'onda della curiosità e del mettersi in gioco, per vedere cosa succede e come va a finire.

Queste buone intenzioni possono anche trasformarsi nell'idea di estendere la propria esperienza misurandola e confrontandola con altre, alla maniera di Te15-19 con il braccialetto antistress applicato al polso (vedi § 3.7).

In conclusione, l'astinenza dai media è stata un'esperienza assolutamente positiva e sarebbe estremamente interessante replicarla su un maggior numero di persone per confermare i dati rilevati.

Qualunque cosa sia ciò che può disporre a immaginare un prolungamento o una replica, di sicuro l'astinenza, come più volte abbiamo suggerito, porta ad acquisire consapevolezza intorno alle relazioni coltivate con i social e al bisogno pressante di sentirsi connessi.

Sono arrivata alla fine della sfida seppur malconcia e provata ... Però ho ottenuto qualcosa da questa esperienza: ora mi definisco un "utente cosciente", cioè usufruisco comunque di questi servizi, ma so fermarmi quando sto esagerando (Sa16-19).

Io l'ho presa abbastanza bene, ma sicuramente la considero un'esperienza che non dimenticherò facilmente, poiché ha rivoluzionato completamente il mio sguardo sul mondo del web (Sa33-18).

L'acquisizione di esperienza pratica che "rivoluziona lo sguardo" e rende "utenti coscienti", avviene attraverso un processo di riflessione sul sé, sulle proprie abitudini e aspettative, che non prescinde dalle sofferenze e dalle fatiche che molti studenti e studentesse lamentano fin dai primi giorni. Il punto,

semmai, è uscire dalle strategie di gestione del tempo vuoto e delle “tentazioni”, per trasformare le difficoltà in materia per guardarsi dentro. “È stata una grande sfida con me stessa e un modo per conoscermi ulteriormente”, conclude Sa94-19. Atteggiamento ricorrente, anche se minoritario, che mobilita l'autostima e trasforma l'esperimento nell'impegno di superare con successo una prova.

Compagni di corso che condividono la mia esperienza di astinenza hanno avuto esperienze negative. Ciò mi ha confortato e mi ha reso orgoglioso della sfida che ho lanciato a me stesso e che sto onorando (Te57-19).

L'idea che l'esperienza sia stata del tutto negativa non è frequente. Ricorrono di più interruzioni, piccoli fallimenti, giudizi sul momento di difficoltà, mentre le definizioni sfavorevoli od ostili sono rare. Si può, semmai, elencare il breve calvario di rinunce alle quali si è stati costretti. Farne il catalogo è già abbastanza eloquente rispetto allo stato d'animo che ha accompagnato l'avventura.

Per 7 interi lunghissimi, interminabili, agonizzanti giorni non ho aperto nessuna homepage di Facebook, Instagram, Tumblr, Twitter, non ho mandato nemmeno un messaggio/nota vocale/immagine tramite WhatsApp, non ho cercato informazioni attraverso il motore di ricerca di Google, non ho ritrovato la strada di casa con l'ausilio di Google Maps, insomma ero sola e dovevo cavarmela (Sa96-19).

Oppure ci si scherma con la vecchia idea della dipendenza tossica che viene in aiuto a sancirne la fine, anche se la stessa ragazza consiglia “vivamente a tutti di provare almeno una volta tale esperienza”. La fatica e il peso dell'astinenza non sono insomma tali da renderla vana. Serve, per quanto non si veda l'ora che sia finita.

Nel momento in cui ho riacceso il telefono, alla vista di così tante notifiche e messaggi ero letteralmente entusiasta, agitata e allo stesso tempo sollevata per la fine di questa attività. Come se fosse un bisogno quasi fisiologico, intossicandomene nuovamente (Sa117-18).

Se l'affrontare la prova e il riuscire a superarla per alcuni è fonte di orgoglio personale, qualora non si raggiunga l'obiettivo che ci si era prefissi la frustrazione che ne segue è l'elemento che contribuisce a ripensarla negativamente.

A fine astinenza non mi sono sentito sollevato di aver finito e di avercela fatta perché onestamente non ho raggiunto i risultati ai quali aspiravo. Posso affermare di non essere sufficientemente consapevole delle mie capacità (Te90-19).

Fallimentare è stata invece l'astinenza dal web, dal quale ho potuto constatare di essere dipendente. La mia relazione di dipendenza nasce dal fatto che questo rappresenta per me una fonte di orientamento (Sa103-20).

I giudizi sfavorevoli seguono, in parallelo, quelli formulati in positivo da altri studenti e studentesse all'inizio. Si affaccia il proposito di non ripercorrere il cammino appena concluso, che tuttavia non si valuta mai in negativo fino al punto da sconsigliarlo. Piuttosto lo si definisce "interessante, ma...", "Questo esperimento è stato rivelante, a tratti traumatico, direi, ma molto interessante" (Sa110-22).

Il progetto è stato interessante ma non credo lo rifarei molto presto e neanche troppo volentieri. Grazie a questo mi sono reso conto di quanto mi sia sentito talvolta perso e soprattutto fuori dal mondo (Te116-19).

E stata un'esperienza che sicuramente non rifarò in futuro (Te98-20).

Rifarei questa esperienza, al massimo per un weekend (Sa104-20).

C'è anche chi si sbilancia su un doppio binario, raccomandando (ad altri) di mettersi alla prova, ma escludendo se stessa dal novero dei candidati.

È un'esperienza che ripeterei? No

È un'esperienza che consiglierai di fare? Sì (Sa27-19)

In tema di consigli, gli approcci sono diversi, anche se nessuno se la sente di scoraggiare dall'intraprendere la prova: o si sta zitti, oppure, nonostante tutto, si assume un atteggiamento positivo.

Consiglio vivamente a tutti di provare almeno una volta tale esperienza. Non solo aiuta a disintossicarsi, ma ti permette di metterti in gioco, scoprire aspetti di te, che se non sottoposti a determinati stimoli, non potranno mai uscire allo scoperto (Sa117-18).

È stata un'esperienza che consiglio a chiunque (Te87-19).

Alcuni, ponendo le mani avanti, cercano di assumere una prospettiva prudentiale. Ve bene mettersi alla prova, ma senza che la prova possa diventare un'abitudine o dilungarsi nel tempo fino a produrre emarginazione sociale.

A mio parere, protrarre questo esperimento ancora a lungo, non credo potesse essere possibile, perché in una società sviluppata come la nostra, stare senza un telefono o senza badare ai media diventa controproducente, avendo come effetto probabilmente l'esclusione dalla società (Sa41-19).

Un po' di astinenza non fa male, anzi, ma non può più diventare un'abitudine (Sa3-19).

Dunque, l'esperimento ha senso proprio per la sua natura limitata. Una parentesi volontaria di interruzione delle attività usuali al fine di comprendere alcuni meccanismi: per diventare capaci di gestire tempi e routine in modo diverso, per accorgersi che le connessioni e i contatti possono essere anche meno frequenti. Ma non c'è stata nessuna conversione alla rinuncia definitiva. È possibile ripetere simili esperienze, come vedremo c'è spazio per cambiare alcuni stili nell'utilizzo dello smartphone, ma a nessuno è venuto in mente, nemmeno per ipotesi astratta, che si possa stare davvero senza media. Questa nostalgia per un futuro libero da legami e orpelli, assimilabile a qualche posizione ideologica

ecologista radicale (vedi le esperienze di *digital detoxing* descritte sub § 1.1), non esiste nell'orizzonte dei ragazzi e delle ragazze che compongono il nostro campione.

2 Ultimi giorni e primo impatto con la normalità.

La vigilia del giorno in cui è previsto che l'astinenza abbia fine è denso di aspettative e di qualche preoccupazione. Si è emozionati all'idea di tornare alla vita di prima, senza più obblighi e divieti a cui pensare e qui, le parole che designano il senso di una tale liberazione, si sprecano. È la conclusione di una prigionia, di un incubo, di una tortura, di un brutto ricordo che, seppure volontario, per molti non è stato vissuto con la facilità che si pensava all'inizio. Anzi. Perciò non ci si trattiene dal descrivere tutta la contentezza che se ne ricava, insieme a un ritrovato buonumore.

Mi sveglio di buon umore, ultime 24 ore di prigionia, mi sento emozionato dal fatto che domani potrò accendere il telefonino, che cosa triste ha ha ha. (Te47-21).

Non vedo l'ora che arrivi la mezzanotte di stasera, perché la cosa si sta facendo pesante (Sa44-19).

Sto contando le ore che mi separano dal momento in cui potrò finalmente aprire tutte le mie applicazioni preferite (Sa96-19).

Domani sarà l'ultimo giorno di astinenza e dopodiché sarà tutto solo un brutto ricordo (Te116-19).

Naturalmente chi annota sul suo diario osservazioni di questo tipo è anche chi ha vissuto nella maniera più pesante le fatiche dell'astinenza e ha voluto portare a termine la sfida con se stesso/stessa fino in fondo, proprio nella prospettiva di un traguardo da raggiungere. Torna l'orgoglio di aver compiuto l'impresa e si fa strada la preoccupazione intorno a cosa accadrà nel momento in cui si riapriranno gli accessi ai social. Ci si aspettano fiumi impetuosi di notifiche e messaggi ai quali si dovrà far fronte e, vedremo subito, è proprio quello che accade, con esiti a volte impreveduti e curiosi.

Non ci credo che sono arrivata alla fine della settimana, sono

molto fiera di me ma non vedo l'ora che sia domani mattina anche se ho un po' paura di vedere quante notifiche avrò e quanti messaggi dovrò leggere (Sa119-19).

Domani mattina al mio risveglio l'astinenza sarà finita e sono proprio curioso di vedere quanti messaggi e notifiche hanno riempito il telefono (Te42-19).

All'atto pratico succede quello che si era paventato, il cellulare si riempie di una quantità strabordante di comunicazioni e, per sottolineare la propria sorpresa a fronte di un volume così grande di notifiche e messaggi, ci si prende la briga di registrarne i numeri.

In due giorni sono arrivati 800 messaggi sono sconvolta ... 1342 messaggi. Non credo nemmeno di aver parole (Sa1-19).

400 messaggi e notifiche... (Te15-19).

1031 messaggi ricevuti durante l'astinenza (Sa19-19).

Solo 522 messaggi su WhatsApp, 162 nuove mail, 47 notifiche Facebook, 20 notifiche Instagram. ...Facendo una media ricevo al giorno circa 107 messaggi di qualsiasi tipo e dunque vengo distratta ben 107 volte al giorno (...) Quasi quasi preferivo la settimana che ho appena passato (con alcune agevolazioni) (Sa48-19).

Il sarcasmo di quest'ultima citazione introduce un elemento cruciale. Così come alcuni aspettavano con curiosità, trepidazione e spavalderia l'inizio dell'astinenza per accorgersi poi che le cose non erano affatto semplici, allo stesso modo, al concludersi liberatorio dell'esperienza accade che il fluire dei messaggi rovini un po' la festa e che la gioia di ritrovarsi di nuovo connessi sia oscurata dallo stress causato dalla montagna di lavoro che sarà necessario per rispondere o scegliere chi contattare e chi no. Non tutto insomma fila liscio e se c'è chi ridà felicemente fiato alla sua Fomo:

Nel momento in cui ho considerato l'esperimento terminato e ho constatato di non essere finita nel dimenticatoio, la mia ansia

di essere “tagliata fuori” è stata placata e il mio ego appagato (Sa7-20).

O corre a riprendere tempo e serial perduti:

La prima cosa che ho fatto venerdì mattina [fine dell'esercizio] è stata, tuttavia, quella di “mettermi in pari” con gli episodi di Netflix che non ho visto e di aprire i social comunque con un minimo di consapevolezza in più (Sa17-22).

Mostrando a viva voce tutto il suo giubilo

HO ACCESO FINALMENTE IL MIO TELEFONO, MA SOPRATTUTTO HO ACCESO INTERNET!!!! (Sa48-19).

Potendo così finalmente assaporare il premio per la propria costanza e l'impegno profuso nella prova.

Prova superata, accendo il telefono per dire a tutti che sono vivo (Te47-21).

Per altri il gioco si fa di nuovo pesante, ma dal punto di vista opposto a quanto accadeva prima. Ancora stress, ma accompagnato anche da un certo disgusto. In fondo, una parte del lavoro necessario a mantenere i contatti si rivela inutile. Il *grooming* rituale si mostra per quello che è: in certe condizioni indispensabile, in altre vuoto e superfluo. Effetto questo dello straniamento all'incontrario che si verifica quando dal poco o niente dell'astinenza, si ritorna al tutto e troppo della situazione consueta. Condizione simmetrica al tuffo nel buio all'inizio della prova quando, all'inverso, i primi giorni non si sapeva bene che pesci pigliare con i contatti, gli appuntamenti, le foto.

Questa mattina, non appena svegliata ho reinstallato ogni social, durante questa operazione avevo il cuore che batteva forte, ed è stato bello vedere che le persone mi rispondevano istantaneamente anche se ho notato che provavo uno stato di ansia e oppressione nel ricevere nuovamente tutti questi messaggi a cui sento l'esigenza di stare dietro, impegnando molto del mio tempo (Sa71-19).

... appena aperte tutte le pagine ho provato una strana sensazione quasi di disturbo. Ritrovarmi immersa in migliaia di storie, a rileggere centinaia di messaggi non letti mi dava un certo effetto da voltastomaco (Sa24-19).

Tanto vale perdere tempo ad angosciarsi ed è quasi meglio dormirci sopra e pensarci domani.

Sblocco il telefono, che si riavvia per la mole di notifiche e aggiornamenti arretrati. Non li leggo nemmeno, lo metto in carica e vado a dormire (Te89-19).

A questo primo gruppo di sensazioni, legato allo stress di dover fare tutto insieme quello che, giocoforza, si è trascurato di fare prima, se ne aggiunge un altro che denuncia invece un sentimento contrario: nessuna o poca gioia, niente stress da superlavoro, anzi, delusione. Ci si aspettava una festa e invece ci si trova di fronte a un mortorio. L'astinenza ha finito per togliere significato alla routine della connessione perpetua, coi suoi prodotti e impegni, e sembra che un tale processo possa non essere momentaneo. Di qui lo sconforto e il disinganno.

Ho riattivato internet, speravo in emozioni più travolgenti e invece sono alquanto delusa dai risultati... Ho addirittura voglia di cominciare un altro periodo di astinenza. Nessuno si è preoccupato veramente, la vita è andata avanti lo stesso, i messaggi sono tanti, ma sono tutti inutili. Non mi viene nemmeno voglia di leggerli tutti, perderei solo tempo (Sa18-20).

Sono davvero delusa. Non so bene cosa mi aspettassi dal mio ritorno sul web ma non c'è nulla di interessante, prima della mia settimana di astinenza, nei momenti di noia mi sembrava tutto così interessante, solo adesso mi rendo conto delle stupidaggini inutili che guardavo. Ho acceso i social da 10 minuti e già non li voglio più guardare (Sa52-19).

Una volta che mi sono collegato di nuovo mi sono reso conto di non essermi perso niente di importante (Te107-22).

Questi commenti, in minoranza tra i diari, si accompagnano

ai molti altri che attribuivano all'astinenza, nonostante la fatica, dei risultati benefici. La scoperta della propria "dipendenza"; i buoni propositi per il futuro; la rivelazione delle molte cose che si possono fare nei tempi vuoti, insieme alla necessità di crearne di nuovi, convergono o si dipartono anche dalla scarsa attrattiva che il gran giorno della liberazione ha per qualcuno. Nel nostro campione, fatto di strutture caratteriali, esperienze sociali, livelli di maturazione diversi, la differenza di reazione a ogni fase di sviluppo dell'esperimento di astinenza si conferma variegata e multiforme. Una ricchezza interpretativa, che va dall'urlo sguaiato che inneggia all'affrancamento da una gabbia mortale, fino al "tutto qua?" scontento e frustrato nello scoprire di non essermi perso nulla e che la vita è andata avanti anche senza i miei messaggi, le mie storie, il mio *grooming* rituale e simbolico.

Abbastanza per far dire al vecchio Prof che certamente ne valeva la pena...

3 E dunque?

Qualche settimana dopo la chiusura dell'astinenza, era richiesto ai partecipanti di commentare in un paper il diario delle attività svolte, cercando di formularne un bilancio definitivo. Si sono così potute ottenere informazioni su come, superato lo shock della riapertura dei social, si è gestito di nuovo il rapporto con il telefonino.

Il tema è se l'astinenza abbia lasciato o meno traccia delle proprie routine e abitudini deprivate, oppure se si è trattato solo di una parentesi, un po' drammatica e un po' curiosa, messa in atto per dimostrarsi un bravo/una brava studente/studentessa al primo anno di università.

Abbiamo già detto del vasto senso di liberazione che segue alla riappropriazione dei media e dei loro contenuti. Per la maggior parte dei partecipanti, pur con le dovute differenze personali, è stato alla fine così. Chiusa la parentesi, vinta più o meno ammannata la sfida, dimostrato di esserne stati capaci, tutto si conclude e la vita di relazione continua nella solita maniera. Un piccolo gruppo, però, registra nel proprio paper delle modifiche agli usi di cellulare e web, terminata l'esperienza. Parlarne vuol dire aggiungere significato alla prova, al di là del semplice esserci più o meno riusciti. All'orgoglio di aver superato l'impresa, da

quasi tutti vissuta come una sfida e una gara, si sommano le novità introdotte nelle proprie routine a seguito l'astinenza.

Questa, perciò, oltre che cattivi ricordi, ha lasciato delle tracce che a volte si traducono in comportamenti inattesi o più meditati. Si continua, insomma, con una parte dell'astinenza, ma in un altro tempo, in una forma consapevole, meno faticosa, perché equilibrata e coordinata alle proprie abitudini e ai propri bisogni. Sono però pochi i ragazzi e le ragazze che ne accennano, mentre può darsi che altri non si siano accorti delle piccole o grandi trasformazioni, al proprio modo di relazionarsi al web, nate dall'esperimento appena concluso. Ma di nuovo, si tratta di un buon inizio e di un buon indizio per immaginare che esercizi del genere, di volta in volta adattati ai diversi contesti culturali, all'età dei soggetti e ai tempi accessibili, possano essere diffusi e diventare una palestra per raggiungere stati minimi di consapevolezza nei riguardi soprattutto dei media digitali.

D'altronde la buona, e antica, pratica scolastica di leggere il giornale in classe, assieme a quella di produrne poi uno⁴³, unitamente all'arte di smontare tg e servizi televisivi, avevano l'obiettivo di produrre lo stesso esito sul fronte delle forme di comunicazione tradizionali. L'attenzione, che allora si definiva "critica", verso il mondo dei media non si proponeva di ridurre il consumo, quanto semmai di incrementarlo e di renderlo più utile e godibile una volta che se ne fossero svelate alcune leggi di funzionamento.

Oggi, in rapporto ai media digitali, sembra che la cosa sia resa più difficile per due motivi. Da un lato, il fatto che la comunicazione è divenuta di massa dal punto di vista della produzione e non più solo del consumo: tutti, o quasi, possiedono uno smartphone e creano contenuti da far circolare, sotto forma di immagini, testi, audio ecc, presso differenti gruppi di persone. Dall'altro, il riproporsi della contrapposizione tra apocalittici e integrati (chiamati cyber-ottimisti e cyber-pessimisti per il web)

43 L'iniziativa di maggior impatto, e forse la nascita stessa dell'idea in Italia, la si deve alla scuola di Barbiana di Don Lorenzo Milani, dove leggere e commentare i giornali era considerata materia tra le più importanti. Negli anni '70 del secolo scorso, poi, ci furono vari progetti per la scuola media. Oggi l'esperienza continua, sempre su proposta di singoli docenti, con l'aiuto anche degli editori (vedi ad esempio quello promosso dall'Osservatorio Permanente Giovani Editori), soprattutto nelle scuole superiori. La buona pratica in passato confluiva anche nello scrivere i giornalini di classe che spero sia ancora abbastanza diffusa.

come sempre accade quando si presenta un'innovazione tecnologica epocale (il cinema, la radio e la tv).

La contrapposizione vede, da una parte psicologi cognitivisti, neuroscienziati e psichiatri inseguire rischi e pericoli, spesso ingigantiti allo scopo di ricavarne risorse di ricerca e visibilità e, dall'altra, militanti del web, sociologi, antropologi e psicologi sociali dire che *everything goes*⁴⁴, comunque e sempre perché, secondo l'antica formula funzionalista, ciò che esiste, essendo frutto di selezioni successive, è sempre buono e va giustificato più che interpretato, soprattutto se riguarda la spontaneità del mondo giovanile. Siamo convinti che, nel mezzo, esista uno spazio non catastrofista-apocalittico e nemmeno integrato-funzionalista che vale la pena di frequentare⁴⁵, avendo in mente un approccio critico di buon senso, prima che di buona scienza. Ed è in tale spazio che abbiamo sin qui cercato di collocarci.

L'astinenza qualche risultato in questa direzione sembra averlo prodotto, perciò, immaginare che diventi una pratica diffusa allo scopo di conseguire, in forma organizzata, una parte dei risultati che qui abbiamo ottenuto, a noi pare un buon inizio per una pedagogia del *grooming* rituale libera da moralismi e da ansie adulte.

Ciò detto, torniamo ai diari e alle indicazioni che studenti e studentesse ci forniscono sui cambiamenti successivi alla conclusione dell'astinenza.

Iniziando con la ragazza e il ragazzo che dichiarano che tutto è tornato come prima nei loro consumi mediali. Sono le sole due affermazioni dirette, mentre molte altre sono deducibili dall'entusiasmo con cui, abbiamo visto poco prima, molti affrontano la

44 Naturalmente le categorie a cui qui facciamo riferimento per descrivere, come abbiamo fatto all'inizio, la contrapposizione tra preoccupati (sempre) e favorevoli (sempre) all'uso non critico dei media digitali è puramente indicativa. Essa riflette la gran massa di articoli di riviste scientifiche che, da almeno una trentina di anni, si occupano dell'argomento da diversi, a volte contraddittori, punti di vista. L'obiettivo non è quello di darne una descrizione puntuale, ma di sancire, con suddivisioni di campo anche piuttosto spicce, una polarizzazione dei metodi e degli obiettivi di ricerca che pare riprodursi uguale nel tempo.

45 In effetti questo spazio è abitato da una minoranza di studiosi, dell'uno e dell'altro campo, che qualche volta riescono anche a dialogare tra di loro e che cercano di uscire dallo schema cyber-ottimisti Vs cyber-pessimisti. C'è poi da aggiungere che la bipartizione è molto presente anche nell'opinione pubblica attraverso stampa, tv e social e riflette quel sentimento populista, più che popolare, lamentato, ad esempio, da Dalal e Basu, 2016 (vedi § 1.2).

chiusura dell'esperimento e la possibilità di riappropriarsi delle piattaforme social senza dare ulteriori indicazioni.

Terminata la settimana di astinenza ho ripreso l'abituale uso che facevo dei media (Sa49-19).

... non appena terminata la settimana di astinenza, mi sono trovato di nuovo immerso nella tecnologia e ho passato la successiva settimana praticamente incollato a qualunque cosa con all'interno dei microchip (Te8-19).

Più nutrita, invece, è la serie di affermazioni che descrivono le nuove abitudini nate a seguito dell'astinenza. L'averle sperimentate in condizioni di ristrettezza si rivela utile anche successivamente, quando non sono più obbligatorie e divengono oggetto di una scelta personale. O meglio, di una prosecuzione di scoperte e riscoperte che il regime di privazione, imposto dall'astinenza, aveva permesso di praticare. Si ha dunque l'impressione che un certo numero di tali attività, nelle condizioni normali di uso dei media, rimanga nascosto ai soggetti stessi, perché non hanno il tempo materiale per frequentarle, dal momento che l'attenzione e le energie si focalizzano interamente (o quasi) sulle relazioni e il *grooming* rituale. Le descrizioni delle "novità" si accompagnano allora spesso (abbiamo già avuto più volte modo di sottolineare) a un pizzico di entusiasmo e di orgoglio per essersi posti sulla strada delle "buone abitudini apprese", come afferma la ragazza nella prima citazione.

L'idea che queste piccole o grandi modifiche al proprio utilizzo dei media costituiscano un vantaggio, oltre a essere testimoniato da benefici immediati relativi al sonno, alla concentrazione ecc., rimette in campo l'archetipo della dipendenza, da cui ci si riesce parzialmente a liberare. Lo si fa ora, non più per ragioni ideologiche astratte, se mai fosse venuto in mente a qualcuno di pensare alla dipendenza dai media nella forma di un'alienazione da combattere, ma in conseguenza del buon esito della prova: aver sperimentato spazi inediti di autonomia, creatività, rapporti sociali "reali", ridisegna una parte delle aspettative verso il proprio vissuto futuro, componendo frammenti di identità che si muovo verso l'età adulta. Il tutto produce un mix che non aspira

ad alcun cambiamento radicale, ma a ritocchi e revisioni consapevoli dei percorsi sin qui frequentati.

Qualcuno adotta, come si diceva, “buone pratiche”:

Sono ormai passate diverse settimane dalla fine dell’esperimento e ancora mantengo alcune buone abitudini apprese durante l’astinenza, come leggere nel tempo morto dedicato agli spostamenti e occupare parte del tempo ... con alcuni dei miei ritrovati hobby (Sa19-19).

L’uso dei social è notevolmente diminuito. Ho sostituito, parte del tempo che dedicavo a guardare i vari social, con la lettura. Prima di andare a letto per esempio, leggo piuttosto che utilizzare il cellulare e ciò mi rende molto più facile prendere sonno (Sa118-19).

Conclusa la settimana ho subito riacquisito l’uso del cellulare, ma molte abitudini ho cercato di mantenerle come leggere in bus o lasciare il cellulare spento quando esco con la mia ragazza o i miei amici (Te101-20).

Il maggior numero di coloro che introducono cambiamenti comportamentali ad abitudini e routine lo fa tuttavia diminuendo i tempi di consumo:

... da quando ho terminato l’astinenza, il tempo che passo a guardare il telefono è diminuito, non notevolmente, ma comunque è minore rispetto a prima (Sa30-19).

La prima cosa rilevante da notare, e fonte di orgoglio personale, è la drastica diminuzione dell’utilizzo del cellulare (Te107-22).

Da quando ho interrotto la mia astinenza non accendo più la TV o il computer e passo sempre meno tempo con il cellulare in mano a guardare Facebook, Instagram o qualche altro social network (Sa109-22).

Infine, per altri la novità consiste nel non utilizzare più alcune piattaforme social o app che vengono escluse da quelle disponibili.

Alla fine di questo esperimento posso dire di essere più consapevole del mio rapporto con i media e, anche se solo in minima parte, questa consapevolezza muterà per sempre il mio rapporto con questi ultimi. All'inizio della settimana di astinenza avevo deciso di eliminare dal mio smartphone Instagram e Facebook e al termine di questa settimana ho deciso di reinstallare unicamente Facebook (Te72-21).

Appena ho ripreso ad usare i media, l'ho fatto in maniera diversa: ho trovato di essere annoiato dai social che ora trovo inutili e appena apro abbandono subito. Ho sviluppato quindi una specie di autodifesa dai social, che adesso mi appaiono monotoni e noiosi, limitando di molto il mio uso dello smartphone (Te89-19).

A distanza di alcuni giorni dal termine dell'esperimento posso affermare che ho ridotto drasticamente il mio utilizzo di Netflix, eliminando l'applicazione dal telefono. Ora mi limito ad utilizzarlo dalla televisione un'ora o anche meno la sera mentre mangio (Sa123-22).

Queste le citazioni che possiamo ricavare dai diari, scritte pochi giorni o poche settimane dopo la conclusione dell'astinenza. Se e quanto le buone intenzioni abbiano prodotto risultati sul lungo periodo non è dato saperlo. Di sicuro qualcosa è cambiato tra ragazzi e ragazze tornati delusi alle routine consuete. Una parte si presterebbe volentieri a un'altra astinenza e un'altra ha sottratto tempo e piattaforme ai consumi abituali per guardare al mondo dei social con occhi diversi.

Il vecchio Prof non poteva chiedere di meglio come risultato di una lezione provocatoria del novembre 2018.

BIBLIOGRAFIA

Ahn, J., Jung, Y. (2016). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrants. *New Media and Society*, 18(7), 1236-1256.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.

Baker, D. A., & Perez Algorta, G. (2016). The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19(11), 638-648.

Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication research*, 3(1), 3-21.

Berelson, B. (1949). What Missing the Newspaper Means. In Lazarsfeld, P. & Stanton, F. *Communications Research, 1948-1949*. Harper, New York, , pp. 111-129.

Blumler, J., & Katz E. (eds). (1974). *The Uses of Mass Communications. Current Perspectives on Gratifications Research*. Sage. Beverly Hills.

Boyd, D. (2014). *It's Complicated*. Yale University Press. New Haven,

Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: a seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566.

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of computer-mediated communication*, 21(4), 265-281.

Casetti, F. (ed.), (1988). *Tra me e te. Strategie di coinvolgimento dello spettatore nei programmi della neotelevisione*. VPT/Eri. Torino.

Censis (2021). *I media dopo la pandemia, Diciassettesimo rapporto sulla comunicazione*. FrancoAngeli. Milano.

Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, K. V. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archive of Psychiatry*, 20, 123-132.

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restrict-

ing wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.

Chen, L., Nath, R., & Tang, Z. (2020). Understanding the determinants of digital distraction: An automatic thinking behavior perspective. *Computers in Human Behavior*, 104, 106195.

Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388.

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135.

Cohen, A. A. (1981). People without media: Attitudes and behavior during a general media strike. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 25(2), 171-180

Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction... quo Vadis?. *Indian journal of psychiatry*, 58(1), 6-11.

Dardenne, R. (1994). Student Musings on Life without Mass Media: Antidote for Silence, Boredom, and Thinking. *The Journalism Educator*, 49(3), 72-79.

Dayan, D., & Katz, E. (1992). *Media events: The live broadcasting of history*. Harvard University Press. Harvard.

De Bock, H. (1980). Gratification frustration during a newspaper strike and a TV blackout. *Journalism Quarterly*, 57(1), 61-78.

DeFleur M.L., & Ball-Rokeach S.J., (1989). *Theories of Mass Communication*, Longman, New York; trad. it. *Teorie della comunicazioni di massa*, Il Mulino, Bologna, 1995.

Deb, A. (2015). Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of literature. *Asia Pacific Psychiatry*, 7(3), 231-239.

Dewar, S., Islam, S., Resor, E., & Salehi, N. (2019). Finsta: Creating “fake” spaces for authentic performance. In *Extended abstracts of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems*, 1-6.

Dunbar, R. I. M. (1996). *Grooming, gossip, and the evolution of language*. Faber and Faber, London.

Elliott, W. R., & Rosenberg, W. L. (1987). The 1985 Philadelphia newspaper strike: A uses and gratifications study. *Journalism Quarterly*, 64, 679-687.

Gerbner, G., Gross L., Morgan M., & Signorelli N., (1986). Living with Television. The Dynamics of the Cultivation Process, in Bryant J., Zillman D. (eds) *Perspectives on Media Effects*, Erlbaum, Hillsdale.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

Gui, M. (2014). *A dieta di media. Comunicazione e qualità della vita*, il Mulino, Bologna

Hall, J. A., Xing, C., Ross, E. M., & Johnson, R. M. (2021). Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychology*, 24(2), 259-275.

Hassan, R. (2012). *The Age of Distraction: Reading, Writing, and Politics in a High-Speed Networked Economy*. New Brunswick, Transaction Publishers.

Hobson, D. (1980). *Housewives and the Mass Media*, in Hall S. et al. (ed.), *Culture, Media, Language: Working Papers in Cultural Studies 1972-79*, Hutchinson, London.

Hoffner, C. A., Lee, S., & Park, S. J. (2016). “I miss my mobile phone!”: Self-expansion via mobile phone and responses to phone loss. *New Media & Society*, 18(11), 2452-2468.

Hou, A. C., & Shiau, W. L. (2019). Understanding Facebook to Instagram migration: a push-pull migration model perspective. *Information Technology & People*, 33(1), 272-295.

Huang, X., & Vitak, J. (2022). “Finsta gets all my bad pictures”: Instagram Users’ Self-Presentation Across Finsta and Rinsta Accounts. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CSCW1), 1-25

Jackson-Beeck, M., & Robinson, J. P. (1981). Television nonviewers: An endangered species?. *Journal of Consumer Research*, 7(4), 356-359

Karppi, T. (2011). Digital suicide and the biopolitics of leaving Facebook. *Transformations (14443775)*, (20), 1-28.

Katz, J. E., & Aakhus, M. (2002). *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press, New York.

Knowles, A. D., Fenner, P., McNeil, M., Merrigan, C., & Power, V. (1989). TV or not TV: the impact of two weeks without television. *Media Information Australia*, 52(1), 26-29.

Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(1), 56-59.

Lasén, A. (2004). Affective technologies. Emotions and mobile phones. *Receiver, Vodaphone*, 11

Lather, J., & Moyer-Guse, E. (2011). How do we react when our favorite characters are taken away? An examination of a temporary parasocial breakup. *Mass Communication and Society*, 14(2), 196-215

Lee, U., Yang, S., Ko, M., & Lee, J. (2014). Supporting temporary non-use of smartphones. In *CHI14 Workshop: Refusing, Limiting, Departing: Why We Should Study Technology Non-Use Workshop*.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.

Li, S., Wu, Q., Tang, C., Chen, Z., & Liu, L. (2020). Exercise-based interventions for internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in Psychology*, 11, 1296.

Licoppe, C. (2004). "Connected" presence: The emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape. *Environment and planning D: Society and space*, 22(1), 135-156.

Ling, R. (2014). Theorizing mobile communication in the intimate sphere. *The Routledge companion to mobile media*, 32-41.

Ling, R., & Yttri, B. (2002). *Hyper-coordination via mobile phones in Norway*. In Katz, J. E., & Aakhus, M. Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance. Cambridge University Press. New York.

Lull J., (1990). *Inside Family Viewing: Ethnographic Research on Television Audiences*, Routledge, London; trad it. In famiglia davanti alla tv, Meltemi, Roma 2003.

Lythreatis, S., Singh, S. K., & El-Kassar, A. N. (2021). The digital divide: A review and future research agenda. *Technological Forecasting and Social Change*, 121359.

Mascheroni, G., & Vincent, J., (2016). Perpetual contact as a

communicative affordance: Opportunities, constraints, and emotions. *Mobile Media and Communication*, 4(3), 310-326.

Mastrolia, B. A. (1997). The media deprivation experience: Revealing mass media as both message and massage. *Communication Education*, 46(3), 203-10.

McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R., & Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104-121.

Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.

Moeller, S., Powers, E., & Roberts, J. (2012). «The world unplugged» and «24 hours without media»: Media literacy to develop self-awareness regarding media. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 20(2), 45-52.

Moreno-Guerrero, A. J., Gómez-García, G., López-Belmonte, J., & Rodríguez-Jiménez, C. (2020). Internet addiction in the web of science database: a review of the literature with scientific mapping. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2753.

Morley, D. (1986). *Family Television: Cultural Power and Domestic Leisure*, Comedia, London; nuova edizione: Routledge, London, 1999.

Morrison, S. L., & Gomez, R. (2014). Pushback: Expressions of resistance to the “evertime” of constant online connectivity. *First Monday*, 19(8).

Neves, B. B., de Matos, J. M., Rente, R., & Martins, S. L. (2015). The ‘Non-aligned’ Young People’s Narratives of Rejection of Social Networking Sites. *Young*, 23(2), 116-135.

Paasonen, S. (2021). *Dependent, Distracted, Bored: Affective Formations in Networked Media*. MIT Press.

Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6(2).

Piccioni, T., Scarcelli, C. M., & Stella, R. (2020). Inexperienced, addicted, at risk. How young people describe their parents’ use of digital media. *Italian Journal of Sociology of Education*, 12(1).

Portwood-Stacer, L. (2013). Media refusal and conspicuous non-consumption: The performative and political dimensions of Facebook abstention. *New Media & Society*, 15(7), 1041-1057.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

Ribak, R., & Rosenthal, M. (2014). Non-use as ambivalence: Conceptualizing smartphone resistance. In *Baumer, EPS, Ames, MG, Burrell, J., Brubaker, JR, Dourish, P., Refusing, Limiting, Departing, CHI 2014 Workshop Proceedings*. Accès: <http://nonuse.jedbrubaker.com/proceedings>.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.

Rubin, A. M. (1984). Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of Communication*, 34(3), 67-77.

Rubin, A. M., & Windahl, S. (1986). The uses and dependency model of mass communication. *Critical Studies in Media Communication*, 3(2), 184-199.

Saliceti, F., (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 191, 1372-1376.

Scarcelli, C. M. (2019). Lo smartphone oltre la dipendenza, in Drusian, M., Magaudda, P., & Scarcelli, M. (2019). *Vite interconnesse. Pratiche digitali attraverso app, smartphone e piattaforme online*, Meltemi, Milano

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.

Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in human Behavior*, 58, 89-97

Silva, S. (2012). On emotion and memories: the consumption of mobile phones as "affective technology." *International Review of Social Research*, 2: 157-172.

Silverstone, R., Hirsch, E., & Morley, D. (1992). Information and communication technologies and the moral economy of household, in Silverstone and E. Hirsch (eds), *Consuming technologies: Media and information in domestic spaces*, Routledge, London, UK, 1992. 15-31

Song, J., Han, K., Lee, D., & Kim, S. W. (2018). "Is a picture really worth a thousand words?": A case study on classifying user

attributes on Instagram. *PloS one*, 13(10), e0204938.

Stella, R. (1999). *Box populi: il sapere e il fare della neotelevisione*. Donzelli. Roma

Stella, R. (2011). *Eros, cybersex, neoporn: nuovi scenari e nuovi usi in rete*. FrancoAngeli. Milano

Stella, R. (2012). *Sociologia delle comunicazioni di massa*. Utet. Torino.

Stella, R. (2016). *Corpi virtuali: una ricerca sugli usi erotici del web*. Mimesis. Udine.

Stella, R. (2021). Effetti dell'astinenza dai media in un gruppo di studenti universitari. *Media Education*, 12(2), 25-34.

Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618-624.

Stjernfelt, F., & Lauritzen, A. M. (2020). *Your Post Has Been Removed: Tech Giants and Freedom of Speech*. Springer Nature, Switzerland.

Sutton, T. (2017). Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing. *First Monday*. Volume 22, Number 6 – 5, June 2017

Syvetsen, T. (2017). *Media Resistance: Dislike, Protest, Abstention*. Palgrave Macmillan, London.

Syvetsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283

Szadejko, K., Garavini, E., Cantoni, L., Franchini, M., Casolari, G., Gualmini, M., & Zacchi, G. (2022). Impatto dell'astinenza da cellulare sull'ansia e sui bisogni psicologici dei giovani tra i 14 ei 18 anni. *Teoria e Prassi*, (3)4..

Taber, L., & Whittaker, S. (2020). "On Finsta, I can say 'Hail Satan'": Being Authentic but Disagreeable on Instagram. In *Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems*, 1-14.

Tan, A. S. (1977). Why TV is missed: A functional analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 21(3), 371-380.

Tankard Jr, J. W., & Harris, M. C. (1980). A discriminant analysis of television viewers and nonviewers. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 24(3), 399-409.

Tennant, K. (2012). *Unfriend Yourself: Three Days to Discern, Detox and Decide about Social Media*. Moody Publishers, Chicago.

Tichenor, P., Donohue G., Olien C. (1970). Mass media flow and Differential Growth in Knowledge, *Public Opinion Quarterly*, vol. 34(2), 159-170.

Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(11), 661-666.

Tufekci, Z. (2008). Grooming, gossip, Facebook and MySpace: What can we learn about these sites from those who won't assimilate?. *Information, Communication & Society*, 11(4), 544-564.

Turkle, S. (1996). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. Weidenfeld & Nicholson, London.

Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203-213.

Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J. (2020). "The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being", *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 496-507.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, Vol. 11, No. 1, 2017, 274—302.

Vincent, J. (2006). Emotional attachment and mobile phones. *Knowledge, Technology & Policy* 19, 39–44.

Vincent, J. and Harper, R. (2003), 'The Social Shaping of UMTS: Educating the 3G Customer', *UMTS Forum Report*, no. 26.

Vincent, J., & Fortunati, L. (2014). The emotional identity of the mobile phone. In *The Routledge companion to mobile media* (pp. 336-343). Routledge, London-

Westley, B. H., & Mobius, J. B. (1960). A closer look at the nontelevision household. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 4(2), 164-173.

Windahl, S., Höjerback, I., & Hedinsson, E. (1986). Adolescents without television: A study in media deprivation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 30(1), 47-63

Wyatt, S., Thomas, G. & Terranova, T. (2002) They came, they surfed, they went back to the beach: Conceptualising use and non-use of the Internet, in S. Woolgar (ed.) *Virtual Society? Tech-*

nology, Cyberbole, Reality. Oxford, Oxford University Press, 23-40.

Xiao, S., Metaxa, D., Park, J. S., Karahalios, K., & Salehi, N. (2020). Random, messy, funny, raw: Finstas as intimate reconfigurations of social media. In *Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems*. 1-13.

Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in human behavior*, 23(3), 1447-1453.

Zane, M. (2014), *Social Media Addiction. How to Reclaim Your Life from Facebook*. n/a.

format⁽edizioni

09.2022