



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Studi Linguistici e Letterari

Corso di Laurea Magistrale in
Strategie di Comunicazione
Classe LM-92

Tesi di Laurea

*La vita senza schermo: astinenza digitale e ridefinizione
dell'esperienza nella società iperconnessa.*

Un'indagine tra esperienza empirica e cultura visuale

Relatore

Prof. Denis Brotto

Laureanda:

Mara Maso

matr. 2142795

Anno accademico 2025/2026

Introduzione.....	5
Metodologia.....	11
 CAPITOLO 1: Uno sguardo alla realtà.....	 13
1.1 La società delle masse e il consumo.....	13
1.1.1 Tecnologia e comodità.....	15
1.2 La rivoluzione tecnologica.....	17
1.2.2 Il pensiero computazionale.....	20
1.3 Società iperconnessa.....	23
1.3.1 Capitalismo della sorveglianza.....	27
1.4 Il Cyber-spazio. Qual è la vera realtà?.....	33
1.4.1 Determinismo tecnologico.....	37
1.4.2 Spazio e tempo.....	38
 CAPITOLO 2: Schermo e assenza.....	 45
2.1 Il ruolo dell'immagine, oggi.....	45
2.1.1 Schermo e realtà.....	49
2.1.2 Schermo e memoria.....	51
2.1.3 Pervasività tecnologica.....	54
2.2 Alienazione digitale.....	56
2.2.1 Assenza: FoMO.....	60
2.2.2 Frammentazione e realtà.....	65
2.3 Dopamine economy.....	69
2.3.1 La società della stanchezza.....	73
 CAPITOLO 3: La fragilità dell'individuo nell'era digitale.....	 77
3.1 Creazione del nostro sapere.....	77
3.1.1 Disinformazione e incertezza.....	80

3.2 Creazione dell'identità.....	84
3.2.1 L'Era del Narcisismo.....	85
3.2.2 Influenze esterne e identità.....	90
3.3 Il peso di una chiamata.....	92
3.4 Doppio lato della medaglia.....	95
3.4.1 Detox e Phubbing.....	97
3.5. Intelligenza artificiale vs intelligenza umana.....	103
 Conclusione.....	 109
Bibliografia.....	113
Sitografia.....	117
Appendice - Diario di bordo.....	119

Introduzione

Nella società contemporanea il tempo trascorso sugli schermi digitali è diventato sempre più pervadente. Credo oramai che ognuno di noi sia consapevole di quanto la tecnologia abbia penetrato la nostra quotidianità portandoci a considerarla come essenziale nelle nostre vite. La maggior parte delle nostre azioni, infatti, richiedono l'utilizzo di dispositivi digitali, rendendoci indissolubilmente intrecciati ad essa. Così, nel primo capitolo *Uno sguardo alla realtà*, ho provato a risalire al momento storico in cui tale pervasività ha iniziato ad insediarsi nella società e le mie riflessioni mi hanno portata a credere che sia proprio l'epoca delle masse ad aver gettato le basi a tale rivoluzione. Parlo di rivoluzione perché proprio di essa si tratta, dal momento in cui, come vedremo, può essere considerata rivoluzione qualsiasi tentativo di modificare significativamente il modo in cui gli esseri umani compiono le proprie azioni e vivono la quotidianità rispetto a ciò che accadeva in passato. La rivoluzione digitale ci ha permesso, e continua a permetterci, di integrare strumenti e dispositivi che hanno trasformato il nostro rapporto con noi stessi e con il mondo che ci circonda, facendo emergere uno dei tratti più caratteristici dell'essere umano contemporaneo, ovvero una crescente superficialità. Questa nasce dall'esigenza, sempre più diffusa, di risparmiare tempo e fatica ed è proprio questa la conseguenza che avremmo dovuto aspettarci dal momento in cui abbiamo iniziato ad automatizzare processi che un tempo richiedevano impegno e partecipazione, affidando a strumenti e tecnologie il compito di rispondere ai nostri quesiti, svolgere azioni e portare a termine attività quotidiane. La superficialità che manifestiamo dal momento in cui decidiamo di compiere in autonomia azioni anche semplici, si riversano poi inevitabilmente anche nelle relazioni umane. L'iperconnessione costante ci ha dato la possibilità di vivere una seconda realtà, parallela a quella fisica, ma che trascurava quei due elementi che invece sono considerati gli assi cartesiani nella realtà tangibile, ovvero il tempo e lo spazio. Questo nuovo villaggio globale, così come lo definiva McLuhan, ci permette di coesistere in due realtà e ciò avviene per mezzo di condivisione dei nostri dati. Nel primo capitolo si parlerà di capitalismo della sorveglianza, che è pervasivo in maniera proporzionale alla quantità di tecnologie a nostra disposizione, facendo nascere in noi il dubbio di essere (o meno) davvero liberi. Il controllo, la manipolazione e, talvolta, l'obbligo ci porta a

costruire un rapporto progressivamente sempre più stretto con la tecnologia e il rischio che ne deriva è quello di non distinguere più la realtà dalla finzione.

E se, improvvisamente, tornassimo ad essere connessi senza necessità di internet? Questo è il quesito sorto nel secondo capitolo e che analizza i due scenari possibili: un ritorno ad una connessione senza internet, permettendo un superamento di quel senso narcisistico che contraddistingue l'essere umano odierno; il secondo scenario invece, prevede che la connessione non si interrompa mai più, continuando così a soddisfare i nostri bisogni per mezzo di dispositivi tecnologici. La nostra epoca è contraddistinta da un accumulo di materiali visivi, documenti, file, immagini, video, audio che continuano incessantemente ad essere collezionati sui nostri dispositivi, ma a quale scopo? Le immagini che scatto al tramonto saranno le stesse dell'utente_20958, e così il peso che assegniamo a questi materiali sono sempre più futili, eppure non riusciamo a farne a meno. In questa tesi verranno sollevati molti paradossi che contraddistinguono la nostra società, una di queste emergerà proprio nel secondo capitolo e riflette sulla modalità di fruizione di informazioni nella realtà odierna. Abbiamo a nostra disposizione infinite informazioni, qualsiasi nostro punto interrogativo può trasformarsi presto in un punto semplicemente digitando il quesito sulla barra di ricerca di Google. Ma il paradosso si nasconde proprio qui: siamo sicuri che l'apprendimento di tali informazioni sia definitivo? La realtà è che la fruizione costante, in tempi e spazi indifferenti, l'aver a disposizione tutto questo materiale, ci impedisce forse un apprendimento profondo, lasciandoci, ancora una volta, in balia di una superficialità che non fa altro che stabilizzarsi sempre di più. La direzione che sta prendendo la società presenta anche quella condizione descritta da McLuhan come la percezione del tutto e subito, una simultaneità permanente che sembra aver trasformato il nostro modo di vivere e di interpretare la realtà, generando al tempo stesso una sensazione diffusa di alienazione e smarrimento. La tecnologia ci ha permesso di comunicare e condividere in modo istantaneo, ma l'altro lato della medaglia ci mostra come mediazione e asincronia portano alla perdita di profondità nelle relazioni, nell'apprensione, nella valutazione. È proprio questa la condizione di alienazione dal digitale cui faceva riferimento Castells, concetto che verrà ripreso e approfondito in questa tesi. A questo punto, è emerso anche il concetto di Fear of missing out, ovvero quella paura di essere tagliati fuori e che ci porta a condividere ed essere presenti in piattaforme digitali per stare al passo con la realtà. Ma, ancora una volta, ci chiediamo: quale realtà? Un ulteriore aspetto oggetto di riflessione riguarda i meccanismi che si

sono sviluppati nella società contemporanea come conseguenza della cosiddetta *dopamine economy*. In questo contesto smartphone, computer e, più in generale, i dispositivi tecnologici esercitano un'influenza significativa sui processi cognitivi e comportamentali degli individui, favorendo dinamiche che, per alcuni aspetti, richiamano quelle tipiche delle forme di dipendenza. Il funzionamento stesso dei dispositivi tecnologici cui abbiamo continuo accesso sono versatili permettendoci di utilizzarlo per qualsiasi nostra azione umana. Basti pensare che un tempo si utilizzavano sveglie fisiche per alzarsi la mattina, ad oggi invece basta impostare lo smartphone. Questo vale anche per le chiamate: se un tempo bisognava recarsi in una cabina telefonica, ad oggi il nostro smartphone ce lo permette in modo più comodo e semplice. Utilizziamo lo smartphone per qualsiasi nostra azione, per andare in un posto impostiamo maps, ascoltiamo musica, impostiamo i promemoria che sostituiscono i post-it fisici... Questi sistemi sono stati progettati quindi per massimizzare il coinvolgimento, restituendoci ricompense a basso sforzo, e tutto questo non può far altro che rafforzare i comportamenti compulsivi. Il risparmio di tempo ed energie ci hanno portati ad una minore produttività personale, ed ecco che si è andata a delineare questa società dominata dalla stanchezza.

Il terzo capitolo si propone di affrontare il tema della facilità di giungere ad una conoscenza diffusa ma, al contempo, prende in considerazione la più ampia possibilità di disinformazione cui andiamo incontro negli spazi digitali. Orientarsi in un ammasso di informazioni sembra essere diventata un'ardua sfida del presente, e la possibilità di incappare in qualche errore dovuto a questo accumulo, è molto semplice. La precarietà dei meccanismi insiti in questo nuovo scenario prevede anche la creazione di identità futili e incerte. È vero che è aumentata la possibilità di costruire la nostra identità ma il rischio è quello (forse) di perdere noi stessi inseguendo un'ideazione stereotipata di ciò che vorremmo essere e che, perciò, mostriamo di essere. Una crescente dipendenza dalle tecnologie digitali, che sembrano progressivamente sostituirsi alle capacità interpretative e decisionali dell'individuo, alimentando insicurezza e incertezza. Negli ambienti digitali indossiamo delle maschere che delineano quella costruzione di identità frammentate e autoreferenziali, che lasciano emergere un narcisismo collettivo, e siamo così portati ad un bisogno di approvazione e riconoscimento incessante. L'analisi si concentra inoltre sui cambiamenti nelle modalità comunicative e relazionali, evidenziando come strumenti pensati per facilitare la connessione abbiano spesso prodotto nuove forme di isolamento emotivo e difficoltà nel rapporto diretto

con gli altri. La diffusione di pratiche come il phubbing, l'iperconnessione e il bisogno incessante di visibilità mostrano come il digitale abbia modificato la percezione della presenza, dell'attenzione e della partecipazione emotiva. Il terzo capitolo si conclude con una riflessione sul modo in cui l'intelligenza artificiale, in crescita e miglioramento continuo negli ultimi anni, stia ottimizzando sempre più le sue prestazioni, con il rischio palpabile di poter, da un momento all'altro, sostituire l'essere umano. Si vedrà come, visioni più ottimistiche di questo scenario considerino i dispositivi tecnologici come estensione della mente umana, come strumenti a supporto dell'azione umana. Ma siamo sicuri sia così? La linea che separa l'estensione dalla sostituzione credo sia più sottile di quanto ci si immagini.

Accanto ai contenuti teorici sviluppati nel corso della tesi, assume un ruolo centrale un esperimento che ho condotto personalmente, in cui l'obiettivo era quello di immergermi pienamente nel tema oggetto di studio e osservarne le conseguenze da una prospettiva diretta. Per questo motivo ho intrapreso un periodo di astinenza da internet, nel tentativo di sperimentare una condizione più vicina a un'epoca in cui il rapporto con la tecnologia appariva, almeno secondo la mia percezione, più equilibrato rispetto a quello odierno. Questa scelta non deriva dalla convinzione che esista un modo giusto o sbagliato di utilizzare la tecnologia. Piuttosto, nasce dalla volontà di riflettere su quale possa essere il giusto equilibrio tra la vita digitale e quella reale, un equilibrio che oggi sembra sempre più difficile da raggiungere. Come vedremo nel corso della tesi, le opinioni a riguardo sono molto diverse. Da una parte vi sono coloro che ritengono che i vantaggi offerti dalla tecnologia superino di gran lunga gli aspetti negativi, dall'altra chi invece invita a prestare maggiore attenzione alle conseguenze e ai rischi che il suo utilizzo può comportare.

Durante il periodo di astinenza ho tenuto un diario di bordo, aggiornandolo quotidianamente per raccogliere impressioni, difficoltà e riflessioni emerse nel corso dell'esperienza. Il diario verrà riportato integralmente nelle pagine finali della tesi, così da poter essere consultato nella sua forma originale. Molti dei temi affrontati in questo lavoro sono nati proprio dalle osservazioni maturate durante questo periodo e, per questo motivo, la parte teorica è accompagnata da alcuni estratti del diario, utilizzati per approfondire e dare maggiore concretezza alle riflessioni proposte. Accanto a queste testimonianze personali, saranno presenti anche riferimenti alla cultura visuale

attraverso opere artistiche, cinematografiche e visive che, da prospettive differenti, contribuiscono a rafforzare e arricchire i temi trattati.

Questa tesi si propone quindi di osservare più da vicino quegli strumenti che sono diventati una presenza costante nella nostra quotidianità, cercando di comprenderne sia le opportunità che offrono sia le criticità che portano con sé.

Metodologia

Per questa tesi ho scelto di non limitarmi a una ricerca esclusivamente compilativa, ma di ampliare il tema attraverso un'esperienza diretta. Ho deciso infatti di avvicinarmi a una modalità di utilizzo delle tecnologie ridotta all'essenziale, quel tanto che fosse sufficiente a non escludermi completamente dal mondo esterno. L'obiettivo era quello di comprendere fino in fondo questo rapporto, vivendolo in prima persona, e per farlo ho intrapreso un periodo di astinenza da internet, uno scenario quasi opposto rispetto alla nostra quotidianità, in cui gran parte delle azioni è mediata o resa possibile dalle tecnologie digitali. Dal punto di vista metodologico quindi, questo lavoro si configura come una forma di osservazione esperienziale e riflessiva, in cui l'esperienza personale diventa parte integrante dell'analisi del fenomeno.

Per quanto riguarda le tempistiche, ho scelto di dedicare all'esperimento un periodo complessivo di trenta giorni, suddiviso in due fasi: i primi quindici giorni da svolgere prima dell'inizio della stesura della tesi e i restanti quindici in una fase quasi conclusiva del lavoro. Questa scelta nasceva dalla volontà di verificare se, a distanza di tempo, potesse cambiare qualcosa nel mio modo di percepire e vivere il rapporto con la tecnologia.

La prova di astinenza prevedeva l'assenza totale di internet dallo smartphone, mi era consentito, al limite delle necessità, l'utilizzo di un computer fisso. Di conseguenza, l'uso dei social media era completamente escluso, mentre l'unico modo per mantenere i contatti con le altre persone rimaneva quello delle telefonate e degli SMS. L'obiettivo era quello di provare a tornare indietro nel tempo, a un periodo in cui l'accesso a internet avveniva principalmente tramite la rete fissa del computer e la comunicazione a distanza era affidata quasi esclusivamente a messaggi e chiamate.

I miei familiari e le persone a me più vicine, compresi gli amici, sono stati informati di questa mia disconnessione. Ho comunicato inoltre la mia indisponibilità anche attraverso lo stato di WhatsApp. Durante l'astinenza ho tenuto aggiornato un diario di bordo, che verrà reso disponibile alla fine delle pagine di questa tesi, in modo da poter essere consultato fedelmente. È importante sottolineare, tuttavia, che si tratta di un'esperienza soggettiva e non generalizzabile, poiché legata alla mia specifica quotidianità e alle mie abitudini di utilizzo della tecnologia.

Le mie aspettative rispetto a questo esperimento vertevano sulla speranza di rispondere ad alcuni quesiti, tra cui: riuscirò a resistere alla tentazione di non riaccendere il tasto del wifi, riconnettendomi al mondo? Quanto sarà complicato comunicare con le altre persone in un'epoca in cui la comunicazione è perlopiù mediata da dispositivi tecnologici? Le altre persone riusciranno ad adattarsi alla comunicazione con me, nonostante l'assenza di internet? Mi cercheranno attraverso chiamate o, semplicemente, attenderanno la fine dei giorni prefissati per ricominciare a scrivermi? L'astinenza porterà dei benefici a livello fisiologico e psicologico o il cambiamento sarà irrilevante? Mi adatterò facilmente o andrò incontro a cedimenti e trasgressioni delle regole? Come occuperò il tempo che prima impiegavo su piattaforme digitali?

Alcuni estratti dal diario di bordo sono stati poi utilizzati per rafforzare il contenuto teorico di questa tesi in quanto spesso sono emersi aspetti contigui e inerenti ai temi affrontati. L'insieme di queste scelte metodologiche ha guidato lo svolgimento dell'intero lavoro.

CAPITOLO 1

Uno sguardo alla realtà

1.1 La società delle masse e il consumo

Il primo quesito che mi sorge spontaneo quando penso al rapporto moderno tra uomo e tecnologia è il seguente: quando è iniziata la nostra sottomissione alle tecnologie? È possibile che alla base di questo fenomeno vi sia il consumismo? Siamo ormai abituati a consumare, convinti di poter avere tutto a portata di mano e in tempi estremamente limitati, e questo ci ha reso, inevitabilmente, un popolo di consumisti. Questa tendenza si è oramai radicata nella nostra società trasformandosi a tutti gli effetti in normalità, un riflesso naturale del nostro stile di vita.

Si potrebbe addirittura sostenere che proprio questa spinta al consumo, apparentemente solo materiale, sia stata uno dei motori dello sviluppo sociale e umano che ci ha condotti fino ad oggi. Infatti, il desiderio costante di possedere nuove merci e di soddisfare bisogni sempre diversi non ha avuto soltanto un impatto economico, ma ha finito per influenzare indirettamente anche la nostra dimensione interiore: emozioni, sensazioni e persino le azioni quotidiane si sono progressivamente adattate a questo modello. Ed è proprio in questo cambiamento che le tecnologie riescono ad occupare un ruolo così rilevante per noi. La tecnologia non si limita a darci un sostegno alle attività umane, ma si è integrata a tal punto da esser diventata fondamentale per le nostre azioni, parte integrante del nostro pensiero. Più o meno consapevolmente, ci lasciamo soccombere dal suo potere di condizionamento. Le tecnologie orientano le nostre decisioni, guidano i nostri desideri e influenzano ogni giorno, in maniera silenziosa ma costante, ogni nostra azione. Sono proprio queste le ragioni che mi portano a pensare che il consumo non sia solamente di tipo materiale, ma si estende, come precisato poc'anzi, alla nostra interiorità, estendendo il mero consumo alla pura dipendenza tecnologica.

A prendere consapevolezza di questa tendenza è anche James Bridle, scrittore e artista visivo che si occupa di temi relativi al digitale, il quale sostiene che siamo talmente immersi nei sistemi tecnologici, che questi hanno il potere di plasmare i nostri

pensieri e il nostro agire. Egli afferma inoltre che «non possiamo agire senza di essi.¹» Lo sguardo critico di Bridle non si ferma qui, aggiungendo che ognuno di noi dovrebbe affrontare l'innovazione tecnologica in modo consapevole e, perciò, critico. Solamente attraverso una comprensione profonda del loro funzionamento nei diversi ambiti, riusciremmo ad ovviare alla loro totale sottomissione.²

È quindi forse l'epoca delle masse ad aver gettato la base ad un completo affidamento alle macchine? «Viviamo il tempo degli oggetti: voglio dire che viviamo al loro ritmo e secondo la loro incessante successione³», diceva Jean Baudrillard. Nel corso del tempo ci sono state diverse correnti di pensiero che avrebbero ricondotto l'inizio del consumismo in epoche diverse e per ragioni diverse.⁴ Werner Sombart, sociologo storico, sosteneva addirittura che la vera svolta che ha condotto gli uomini moderni ad avere un atteggiamento consumistico, è da ricondurre già al Trecento. È proprio in questo periodo che iniziarono a verificarsi importanti allargamenti geografici, accompagnati da un conseguente sfruttamento delle colonie. Tale processo portò a un incremento significativo della produzione di merci, molte delle quali fecero la loro comparsa per la prima volta nel mercato europeo e che Sombart definì Generi voluttuari.⁵ Con tale termine lo studioso si riferiva a quelle specifiche tipologie di merci non realmente necessarie, beni di lusso. È proprio in questo contesto che diventa evidente come lo sfruttamento delle colonie e l'allargamento dei confini - e quindi dei territori disponibili - abbiano contribuito non solo ad ampliare le possibilità commerciali, ma anche a soddisfare una domanda crescente nei mercati europei, segnando così una svolta decisiva nei consumi. Il concetto sembra riflettere esattamente le esigenze odierne: gli uomini consumano anche quando non ne hanno la reale necessità.

Da qui mi pongo un ulteriore quesito: siamo ancora in grado di determinare e distinguere ciò che è realmente necessario da ciò che è soltanto frutto del nostro egoismo o, più semplicemente, di un capriccio? La realtà è che le nostre esigenze, ad oggi, possono essere soddisfatte per mezzo di oggetti acquistati, che non si limitano alla mera motivazione legata ad un accrescimento di status, quanto piuttosto ad un

¹ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, Verso, London, 2018, p. 2

² Ivi, p. 2-3

³ Jean Baudrillard, *La società dei consumi*, Il Mulino, Bologna, 2008, p. 5

⁴ Cfr. Roberta Sassatelli, *Consumo, cultura e società*, Il Mulino, Bologna, 2004

⁵ Ivi, p. 35

godimento estetico.⁶ Secondo tale pensiero, perciò, gli esseri umani non riuscirebbero mai a raggiungere la soddisfazione, continuando incessantemente la loro ricerca tramite l'acquisto di merci sempre nuove.

1.1.1 Tecnologia e comodità

Torniamo dunque alla domanda originaria che ha aperto questo capitolo: può essere stato il consumismo ad aver posto le basi ad un attaccamento così morboso verso la tecnologia? Mi sento di dire che molto probabilmente è proprio a partire dal Novecento, con il crescente aumento di consumo di merci non essenziali, che abbiamo iniziato a costruire la quotidianità su comodità immediate, su acquisti che soddisfano momentaneamente i nostri bisogni. Con il tempo questa mentalità si è radicata in noi, diventando oramai irrinunciabile. Ed è per questa ragione che mi sento di affermare che il nostro attaccamento alla tecnologia potrebbe provenire ed è da colpevolizzare al secolo scorso: il secolo delle masse. Alla base di tutto rimane il concetto di soddisfazione dei bisogni, spesso anche effimeri, che hanno trovato una soluzione sempre più semplice e accessibile, fino ad arrivare a colmare qualsiasi nostra richiesta attraverso uno schermo: prenotare un ristorante, verificare se un negozio in cui dobbiamo recarci è aperto, comunicare alla propria famiglia che questa sera non saremo presenti per cena, avere la risposta ad un quesito, sapere come si prepara un dolce alle mele... Un click, e i nostri desideri si avverano. Tanto affascinante, quanto spaventoso. Non si tratta che di una corsa incessante alla ricerca del risparmio di energie e della massima soddisfazione. In sintesi, da quando l'uomo ha capito che ogni suo desiderio poteva essere appagato attraverso l'acquisto di merci, esso non ha più abbandonato il tentativo di inseguire modalità sempre più comode che potessero permetterglielo. Se fino ad un'era pre-tecnologica i nostri bisogni trovavano risposta nell'acquisto di beni materiali, più tardi, con l'avvento di internet i tempi hanno iniziato a restringersi sempre di più abituandoci ad un click come soluzione a qualsiasi esigenza. In questo senso la diffusione dell'atto consumistico di massa derivante dai secoli scorsi, ci ha condotti ad una cultura della comodità, che ha favorito l'integrazione delle tecnologie e contribuendo così alla diffusione di forme di dipendenza tecnologica che riprenderemo in questa tesi.

⁶ Ivi, p. 31

Di seguito riporto un estratto del mio diario di bordo, tenuto durante il mio esperimento di astinenza.

06/08/2025

Ieri sera dovevo ordinare un costume su Amazon ma, ovviamente, non ho potuto farlo. In questi giorni non ho il tempo per recarmi in un negozio fisico per fare acquisti, e l'uso di Amazon si sarebbe rivelato essenziale. Oggi mia mamma mi ha chiesto se il negozio X fosse aperto. Come potevo saperlo senza l'accesso ad internet? Siamo ormai talmente abituati ad utilizzarlo che è impossibile farne a meno. Non per una questione di dipendenza, come per i social, ma per una questione di comodità. Tutto, ad oggi, funziona grazie ad internet e non si può più tornare indietro.

Ciò che merita una riflessione è il modo in cui internet abbia profondamente trasformato le nostre vite, facilitando numerose azioni quotidiane. Ancora più significativo, però, è osservare come oggi l'idea di rinunciare a questi strumenti appaia quasi impensabile, poiché ciò comporterebbe una notevole complicazione della routine quotidiana. Ed è proprio quanto emerge da questo estratto del diario di bordo, nel quale, durante il periodo di astinenza da internet, mi sono trovata costretta a rinunciare all'acquisto di un costume, non potendo utilizzare Amazon, una delle principali piattaforme di e-commerce online. Più di tutto, però, ho dovuto confrontarmi con una verità scomoda, ovvero riconoscere quanto l'utilizzo di internet sia diventato sinonimo di comodità e quanto, oggi, risulti difficile immaginare di farne completamente a meno. Ciò che appare sempre più evidente nello scenario contemporaneo è quanto l'immediatezza abbia assunto un ruolo centrale nelle nostre vite, quasi come se fosse diventata una necessità dalla quale non possiamo più separarci. Le tecnologie ci hanno aiutati, e continuano a farlo ogni giorno, semplificando e velocizzando molte delle azioni che compiamo quotidianamente. Eppure, nonostante i vantaggi che ne traiamo, dobbiamo anche considerare che corpo e pensiero, che da sempre collaborano tra loro, finiscono spesso per rimanere sospesi, in attesa che sia un'applicazione o un programma a svolgere ciò che desideriamo. Abbiamo forse iniziato ad abituarci a una realtà in cui tutto deve accadere immediatamente, senza spazio per l'attesa, per il tempo necessario a riflettere o semplicemente a vivere pienamente un'esperienza. Ed è proprio questa abitudine all'immediatezza che sembra modificare, lentamente e quasi silenziosamente, il nostro modo di agire, di pensare e di relazionarci con il mondo che

ci circonda. È in questo modo che si riscontra una conseguenza angusta: la creatività umana inizia ad essere percepita come un lontano ricordo.

1.2 La rivoluzione tecnologica

Quella che stiamo vivendo, seppur non completamente in modo consapevole, può definirsi come una vera e propria Rivoluzione, proprio come tutte le rivoluzioni avvenute nei secoli antecedenti al nostro e che hanno trasformato per sempre il nostro modo di vivere. La velocità con la quale le nuove tecnologie stanno approdando nelle nostre vite, il modo in cui queste cambiano la nostra quotidianità e il come si stanno ancorando diventando essenziali per noi, sono tutti aspetti di un cambiamento drastico della nostra società.

A questo punto, però, non possiamo non chiederci: che cosa definisce una Rivoluzione come tale? Come sostiene Manuel Castells, la concezione di Rivoluzione nasce in seguito al nostro rapporto con il passato⁷. Oggi le tecnologie stanno cambiando radicalmente il nostro modo di pensare, di agire, di prendere decisioni, di vedere il mondo. Questa rottura - se così può definirsi - si è verificata in quanto, almeno fino alla metà del XX secolo, non avevamo a nostra disposizione tutti quei dispositivi che, ad oggi, semplificano la nostra quotidianità. È in questo senso che possiamo riconoscere che ci siano degli elementi innovativi che consideriamo nuovi e, perciò, rivoluzionari. Tuttavia, nonostante il cambiamento abbia coinvolto l'intero globo in modo intenso e rapido, non è riuscito a farlo in modo eguale ovunque; ed ecco si verifica un disallineamento in termini di progresso nelle diverse aree del mondo, ma anche solamente nelle diverse culture e popolazioni. Si tratta, quindi, di una capacità di diffusione capillare che, però, raggiunge lentamente alcune aree. Questo divario non è da considerarsi caratteristica di questa specifica rivoluzione, da sempre infatti ci sono state queste disparità di innovazione, basti esaminare la rivoluzione industriale. In conclusione, nonostante non stia colpendo tutte le diverse aree del mondo con la stessa velocità, possiamo affermare che la tecnologia cambia e migliora ogni giorno sotto i nostri occhi, ma in modo del tutto silenzioso e invisibile, incidendo però nella nostra quotidianità.

⁷ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, Wiley-Blackwell John Wiley & Sons, 2011, p. 32-33

«Oggi ci troviamo coinvolti in una nuova rivoluzione mediale: il passaggio di tutta la cultura, in ogni sua espressione, verso forme di produzione, distribuzione e comunicazione mediate dal computer. Questa nuova *rivoluzione* sarà verosimilmente più incisiva di quelle che l'hanno preceduta e oggi stiamo cominciando a registrarne gli effetti iniziali.⁸»

La rivoluzione non è altro che un momento storico preciso in cui qualcosa cambia, modificando l'andamento degli avvenimenti e che non permette - per esigenze umane più che per reali necessità - un ritorno al passato. Può definirsi, cioè, come un punto di non ritorno. All'inizio del secolo corrente si sono verificati cambiamenti a livello tecnologico che ci hanno dato la possibilità di miniaturizzare ogni contenuto all'interno di uno schermo: immagini, video, testo, audio. Nonostante il fatto che questo abbia comportato un totale distacco affettivo dal materiale (argomento che verrà ripreso nei prossimi capitoli), la tecnologia è riuscita a velocizzare qualsiasi comunicazione. Con l'inizio del nuovo secolo si è infatti passati ad una comunicazione mediata, lasciando alle spalle la vecchia comunicazione faccia a faccia che, ad oggi, intimorisce chiunque. È importante, però, non tralasciare l'importanza di quest'ultima, la quale consiste nella compresenza fisica e temporale dei due parlanti, i quali riescono a condividere un'enorme quantità di informazioni in un unico momento integrando sia la comunicazione verbale, sia quella non verbale.⁹

Per comprendere appieno la contemporaneità, è utile ripercorrere le tappe tecnologiche più rilevanti che ci hanno condotti ai nuovi media. Tra queste, la stampa rappresenta il più antico mezzo di comunicazione di massa, la cui origine risale al 1455 con l'invenzione di Johannes Gutenberg.¹⁰ Definita «di massa» in quanto si comprese fin da subito la sua capacità di raggiungere contemporaneamente una massa diffusa di persone. Nei secoli successivi si verificarono moltissime altre innovazioni tecnologiche, fino ad arrivare alla fine del XIX secolo con la nascita del cinema. Questa innovazione ebbe un importante rilievo grazie ai fratelli Lumière, segnando una svolta radicale: si passò dalle immagini statiche rese possibili grazie alla fotografia, a quelle in movimento.¹¹ Le innovazioni proseguirono senza interruzioni, arrivando al 1936 con la nascita del computer, considerato inizialmente estremamente utile nelle fasi di calcolo che riusciva a

⁸ Lev Manovich, *Il linguaggio dei nuovi media*, Edizioni Olivares, Milano, 2002, p. 37

⁹ Riccardo Di Bari, *L'era della Web Communication: il futuro è adesso*, Tangram, Trento, 2010, p. 124

¹⁰ *Ibidem*

¹¹ Lev Manovich, *Il linguaggio dei nuovi media*, cit., p. 41

lavorare meglio dell'essere umano. Ma le novità apportate dal computer non si limitavano alla mera capacità di calcolo¹². Ciò che sbalordì il pubblico di allora era l'enorme quantità di dati archiviabili al suo interno e questo, a partire dagli anni Novanta, ha comportato una sovrabbondanza di informazioni di ogni tipo. Si è così passati dall'esigenza di creare nuovi contenuti mediali, alla ricerca veloce e al recupero di contenuti già presenti. I nuovi media vedono l'introduzione di *database* e grandi *software* di archiviazione di materiale mediale, ponendo le basi della completa automazione.¹³ Non è un caso che è proprio a partire dagli anni Novanta che si inizia a parlare di *New Media*, ovvero di tutti quegli strumenti e tecnologie fino ad allora non disponibili che hanno comportato una modifica sostanziale delle tecnologie stesse, le quali vedono l'integrazione dei mass media e dell'elaborazione dei suoi dati.¹⁴ Con supporto alla definizione di McLuhan, i New Media riguardano tutti i media digitali interattivi che incorporano in essa la comunicazione a due vie (o bidirezionale) che, al contrario della logica dei mass media, raggiungevano una grande massa di persone non permettendo un ritorno di *feedback* i quali favoriscono un processo comunicativo più dinamico e partecipativo.¹⁵

Lo sviluppo appena riportato, è servito per dare un contesto sociale entro cui si è verificato il passaggio da una comunicazione faccia a faccia ad una comunicazione mediata. È chiaro, a questo punto, che la continua innovazione abbia coinvolto non solo la semplificazione nell'archiviazione di dati ma, soprattutto, il nostro modo di comunicare. Tale sviluppo è stato decisivo e, come già ripetuto più volte, ha modificato per sempre la nostra vita. Come sostiene Luciano Floridi, filosofo contemporaneo, tali tecnologie hanno cambiato il modo in cui ci relazioniamo con gli altri (e con noi stessi) oltre percepire diversamente il nostro rapporto con il mondo. Tutto ciò avviene in maniera pervasiva e incessante.¹⁶

¹² Ivi, p. 47

¹³ Ivi, p. 56

¹⁴ Domenico Quaranta, *Media, new media, postmedia*, Postmedia, Milano, 2010, p. 15

¹⁵ Robert K. Logan, *Understanding New Media: Extending Marshall McLuhan*, Peter Lang, New York, 2010, p. 4-5

¹⁶ Luciano Floridi, *La quarta Rivoluzione: Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017, p. IX prefazione

1.2.2 Il pensiero computazionale

Nel paragrafo 1.1.1 abbiamo discusso di come il nuovo paradigma tecnologico abbia comportato radicali cambiamenti non solo da un punto di vista relazionale, ma soprattutto a livello personale, arrivando ad un punto in cui concepiamo il dispositivo tecnologico come soluzione ai problemi, non più solo come mero sostegno al pensiero umano. Quest'ultimo è stato completamente sostituito da macchine compatte su cui crediamo ancora di avere il controllo, ignorando la vera realtà. James Bridle propone un'estensione di quello che da molti studiosi viene definito Soluzionismo: ovvero l'idea basata sul pensiero che qualsiasi problema possa essere facilmente risolto dalla potenza di calcolo degli apparecchi elettronici.¹⁷ Ci basterà perciò semplicemente individuare l'app che potrebbe porre soluzione ai problemi e, con un click, risolverli.

Quando si parla di pensiero computazionale, si intende quella «capacità di scomporre un problema facendolo esaminare da un agente che elabora informazioni.¹⁸» L'idea di diffondere le competenze legate alla risoluzione dei problemi è stata proposta da Jeanette Wing nel 2006, quando, in un articolo, introdusse per la prima volta il termine *Computational Thinking* (CT)¹⁹, definendolo come la «quarta abilità di base», accanto a lettura, scrittura e calcolo. Questo termine ha poi visto un susseguirsi di precisazioni e riflessioni, arrivando ad affermare che ad oggi è indispensabile risolvere problemi in modo computazionale ma, ancor più rilevante, è la prospettiva di una collaborazione tra uomo e macchina che sarebbe in grado di garantire soluzioni più efficaci e ottimizzate.²⁰

Ecco spiegato il pensiero computazionale che si è radicato nel mondo odierno e dal quale si può fuggire, secondo Bridle, solo attraverso un'adeguata alfabetizzazione sistemica.²¹

«La tecnologia è e può essere una guida e un aiuto in questo pensiero, a patto che non ne privilegiamo i risultati: i computer non sono qui per darci risposte, ma sono strumenti per porre domande.²²»

¹⁷ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 4

¹⁸ Michael Lodi, Simone Martini, Enrico Nardelli, *Abbiamo davvero bisogno del pensiero computazionale?*, HAL Open Science, Mondo Digitale, 2017

¹⁹ Cfr. Jeannette Wing, *Computational Thinking*, Vol. 49, No. 3, March, 2006

²⁰ Michele Baldassarre, Immacolata Brunetti, Maria Brunetti, *Proposte emergenti per lo studio della valutazione del pensiero computazionale*, Formazione & insegnamento, 2017, p. 208

²¹ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 3-4-5

²² Ivi, p. 6

Oggigiorno tendiamo a dimenticare la natura del cervello umano: per quanto straordinariamente complesso, è pur sempre limitato. Spesso, però, non ricordiamo questo particolare e ciò significa che non siamo ancora del tutto consapevoli (forse non lo vogliamo accettare) del fatto che non comprendere tutto fa parte dell'esistenza umana. Faticiamo ad accettare questa condizione, ricorrendo alla ricerca sfrenata a tutte le risposte che il nostro cervello si pone. E ora che le macchine sono al nostro servizio, non ce ne priviamo di certo. Tuttavia, spesso queste informazioni vengono rapidamente dimenticate, segnalando una fruizione frettolosa e approssimativa della conoscenza. Nello sforzo di apprendere qualsiasi cosa, siamo diventati superficiali. Vogliamo sapere tutto, ma non conosciamo nulla. «I computer non sono qui per darci risposte, ma sono strumenti per porre domande²³», dice James Bridle. L'assenza di sforzo cognitivo nel ricercare una risposta, ci ha resi sbrigativi anche nell'apprensione profonda. La comodità di ricorrere a macchine che ci diano una risposta immediata senza spendere fatiche nel cercarla, ci pone di fronte una via più semplice ma non per questo esaustiva.

È già passato un anno da quando Google Search ha introdotto l'intelligenza artificiale (AI Overview) nelle ricerche su internet. Questa funzionalità, in seguito ad un'auto-confronto nei diversi siti, ci fornisce una risposta immediata e riassuntiva alla nostra domanda digitata nella barra di ricerca. Spesso mi sono chiesta: chissà quante nozioni avrei potuto acquisire se quel processo di confronto nei diversi siti lo avessi condotto io e non un'intelligenza - artificiale, appunto. D'altra parte, devo ammettere che questo sistema fa risparmiare tempo ed energie. Ma siamo proprio sicuri che questo adattamento all'utilizzo di un'intelligenza che non è la nostra, stia realmente giovando al nostro sistema cognitivo?

«L'intelligenza artificiale svuota il nostro cervello²⁴» ha dichiarato il professor Maurizio Corbetta in un'intervista su Repubblica del febbraio 2024. In linea con questa dura ma realistica affermazione, è bene ricordare quanto sia fondamentale rivendicare la capacità di pensare in autonomia, evitando di delegare i propri processi mentali agli algoritmi sviluppati da altri. Ma forse è proprio questa apparente comodità che

²³ *Ibidem*

²⁴ Elena Dusi, *Maurizio Corbetta, neuroscienziato da record: "L'intelligenza artificiale svuota il nostro cervello"*, La Repubblica, 26/01/2024
https://www.repubblica.it/cronaca/2024/01/26/news/maurizio_corbetta_neuroscienziato_intervista_repubblica-421992843/

nasconde un effetto collaterale più profondo. Nonostante l'accesso illimitato a informazioni e a prospettive differenti, non sembriamo esser diventati capaci di maturare un pensiero critico o un giudizio autonomo. Paradossalmente, l'abbondanza di conoscenza ha finito per svuotarne il valore: ciò che un tempo richiedeva impegno, ricerca e rielaborazione personale, oggi ci arriva già filtrato, digerito e pronto per essere accettato senza troppe domande. L'abbondanza di informazioni e la pluralità di visioni a cui abbiamo accesso, non ci ha resi capaci dunque di sviluppare giudizi propri; questa comodità ci ha invece condotti ad un'era oscura in cui il valore da sempre attribuito alla conoscenza, è stato declassato dalla sovrabbondanza di quello stesso bene e sforzandoci così di guardarci attorno sperando di trovare un senso al mondo che ci circonda.²⁵

Nel film *L'uomo bicentenario* (2000), film interpretato da Robin Williams e diretto da Chris Columbus, si mette profondamente in discussione cosa voglia dire davvero essere umani. Il film ruota attorno alla storia di un robot di nome Andrew, costruito per essere a servizio di una famiglia. Il robot in questione, tuttavia, presenta caratteristiche che travalicano la sua natura artificiale, quali la creatività, emotività, divertimento e perfino amore. Queste qualità spingono lo spettatore a porsi un importante interrogativo: Cos'è che ci distingue come esseri umani? Qual è il confine tra uomo e macchina?

A tal proposito mi piacerebbe compiere una breve digressione che metterebbe in contrasto il senso del film in questione e l'affermazione di Sylvie Magstadt, formulata in risposta a un interrogativo analogo. Secondo Magstadt, infatti, ciò che definisce in modo autentico l'essere umano è la capacità di provare dolore: un'esperienza che presenta al tempo stesso una cognizione mnemonica, neurologica e intima del dolore.²⁶ Eppure, nel film di Chris Columbus, Andrew sembra annullare pure questo confine, forse l'unico rimasto. Vorrei concludere questa riflessione riportando una scena del film che mette in luce la consapevolezza, seppur non dichiarata, dell'essere umano di fronte alla potenziale superiorità delle macchine. In un dialogo significativo, Andrew discute della propria natura con Richard Martin, il padre della famiglia. Quest'ultimo gli chiede di creare qualcosa, ma qualcosa di non troppo creativo in modo da non

²⁵ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 11

²⁶ Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, Marsilio Editori, Venezia, 2025, p. 39

offendere gli umani. Questa battuta, apparentemente marginale, rivela un pensiero implicito ma potente. Dietro a quell'affermazione si cela infatti la consapevolezza che gli esseri umani potrebbero - e in parte già possono - essere sostituiti dalle macchine, frutto del proprio stesso ingegno e della propria capacità di programmazione.

Procedendo su questa linea di riflessione, è utile richiamare un ulteriore lavoro cinematografico che affronta tematiche affini: il documentario *Machine of Human Dreams*, diretto da Roy Cohen nel 2016. In quest'opera, il regista affronta i temi di cui appena discusso, attraverso l'esemplificazione del lavoro del ricercatore Ben Goertzel nel suo progetto OpenCog. Egli sta lavorando alla creazione di una macchina pensante che sfrutta l'intelligenza artificiale, una tecnologia di cui si discute ampiamente negli ultimi anni e che è ormai parte integrante della nostra quotidianità. Questa macchina idealizzata da Goertzel dovrebbe essere in grado di pensare esattamente come se fosse a tutti gli effetti un essere umano. OpenCog, progetto *open source* avviato nel 2008 da Goertzel e dai suoi collaboratori, mira precisamente alla costruzione di un sistema cognitivo autonomo, potenzialmente idoneo a superare le capacità umane di apprendimento e adattamento. Tale obiettivo, tuttavia, solleva un evidente paradosso, su cui vale la pena soffermarsi: l'essere umano, attraverso la propria intelligenza, limitata e fallibile, tenta di creare un'intelligenza superiore alla propria. Questo aspetto mette in evidenza senz'altro la grandezza della creatività umana ma, al contempo, ci propone di interrogarci sul motivo per la quale l'uomo sia disposto a rendersi in certa misura irrilevante, lasciando che la tecnologia superi le competenze e le abilità che ha sviluppato nel corso di milioni di anni.

1.3 Società iperconnessa

*Ormai la frittata è fatta: l'umanità è totalmente connessa*²⁷

La tecnologia ha reso possibile il confezionamento di ogni tipologia di messaggio, compresi i suoni, i dati, le immagini, creando una grande rete i cui nodi comunicano tra di loro in maniera costante. Una delle peculiarità del linguaggio digitale, come riporta Manuel Castells, è la sua universalità che ha comportato l'affermazione di un sistema di comunicazione orizzontale e globale.²⁸

²⁷ Ermanno Bencivenga, *Critica della ragione digitale: Come ci trasforma la rivoluzione tecnologica*, Feltrinelli, Milano, 2020, p. 7

²⁸ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 45

In *The Rise of Network Society*, Castells spiega come il nuovo paradigma della tecnologia risponda a cinque caratteristiche principali: l'informazione come materia prima, la pervasività, la logica, la flessibilità e la convergenza. Tra queste, la pervasività, la flessibilità e la convergenza meritano particolare attenzione in quanto ci serviranno da base teorica per i capitoli successivi. La prima dimensione riflette il modo in cui si sono manifestati effetti profondi sull'esistenza umana, sia individuale che collettiva, determinando una trasformazione di tutti quei processi influenzati dal mezzo tecnologico. Secondo Castells, infatti, «l'informazione è al centro di tutte le attività umane», le quali risultano a loro volta modificate da questo nuovo paradigma.²⁹ Di importanza analoga è anche la flessibilità, poiché consente a istituzioni e organizzazioni di ri-organizzarsi e modificarsi continuamente, senza alterare la loro struttura profonda. Tale caratteristica rispecchia la natura stessa della società contemporanea, contraddistinta da un costante mutamento e da una struttura intrinsecamente fluida.³⁰ Ad oggi, perciò, nulla nasce per rimanere stabile nel tempo. Tutto è pensato in modo da essere continuamente modificato e riadattato alle dinamiche contemporanee.

Per quanto riguarda invece la convergenza, si vuole dimostrare come il nuovo paradigma abbia contribuito all'integrazione di specifiche tecnologie in un sistema altamente integrato, in cui ogni parte diventa indistinguibile.³¹

Le caratteristiche appena elencate, la cui elaborazione si deve allo studioso Manuel Castells, costituiscono la base di un fenomeno più ampio: la società interconnessa.

Tra neopositivismo e tecno-illuminismo, stiamo attraversando un'epoca caratterizzata dal trionfo delle tecnologie, dall'automazione e dalla simulazione. Regna la convinzione di aver raggiunto il controllo della natura, delle strutture organizzative, dell'ecosistema ma non siamo ancora del tutto consapevoli della marginalizzazione a cui ci stiamo sottoponendo.

«[...] Protagonisti di questa nuova grande rivoluzione, quella digitale, che ha trasformato l'economia mondiale, sono soprattutto i media, i nuovi ecosistemi iperconnessi e, in particolare, la Rete delle reti i quali, annullando la barriera dello spazio-tempo, e quindi, le grandi distanze che ci separano dal resto del mondo, hanno creato le condizioni

²⁹ Ivi, 70

³⁰ Ivi, p. 71

³¹ Ivi, p. 71-72

strutturali per l'avvento del nuovo ecosistema comunicativo (globale) basato su una logica di connessione continua.^{32»}

È stato precedentemente affrontato il tema della flessibilità come caratteristica del nuovo paradigma tecnologico e della sua capacità di modificare intere organizzazioni e istituzioni. Anche Dominici sottolinea questa particolarità, sostenendo che sono proprio le reti e i media digitali che, nella società interconnessa, guidano e accelerano il processo di cambiamento.³³ I nuovi ecosistemi e le reti sociali hanno permesso un grande spazio in cui ognuno può connettersi: il *Cyberspazio*, nel quale vige un'intelligenza collettiva, che riprenderemo più avanti.

La nostra società, quella interconnessa, è regnata da quell'idea diffusa di “essere connessi”, ma di quell'essere rimane poco. Avviene un totale svuotamento di sé in quanto la connessione continua e collettiva di ogni individuo ci porta all'anonimia più totale. Ed è l'ennesimo paradosso di questa nuova cultura basata sulla sovrabbondanza di informazioni e l'assenza di emozioni. Le persone e gli attori sociali sono consapevoli che i legami sociali stanno andando via via sempre più ad affievolirsi.³⁴ Il nostro sé è condizionato dagli altri ma questa influenza reciproca dove ci porta?

Van Dijck fa notare come le nuove piattaforme digitali stiano creando delle vere e proprie comunità: basti pensare a quanto sia facile per ciascuno di noi prenotare un hotel online, ordinare cibo a domicilio o, ancora, prenotare un Uber.³⁵ Ma le potenzialità di questi nuovi strumenti non si fermano qui: ad oggi tutti noi disponiamo del potere di influire nella formazione del pensiero altrui, seppur non avendo le adeguate competenze in qualsiasi ambito. Ognuno, tramite un messaggio pubblicato sui social, ad esempio, può esporre il proprio pensiero senza barriere. Come riporta Van Dijck, Facebook presenta a tutti gli effetti una infrastruttura sociale in cui le persone costruiscono delle comunità globali³⁶.

A tal proposito è interessante notare come la profezia di McLuhan si sia avverata: quella del «villaggio globale». L'evoluzione ci ha circondati dalla tecnologia e i nostri

³² Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, Franco Angeli, Milano, 2014, p. 70-71

³³ Ivi, p. 72

³⁴ Ivi, p. 78

³⁵ José Van Dijck, *The Platform Society: Public Values in a Connective World*, Oxford University Press, Oxford, 2018, p. 1

³⁶ Ivi, p. 29

cervelli sono diventati cervelli elettronici e il nostro destino non fuggirà da l'interdipendenza totale e dalla coesistenza sovrapposta.³⁷

«[...] Ogni individuo si trova ormai (attivamente e passivamente) simultaneamente presente, sulla terra e sul mare, in ogni angolo della terra.³⁸»

Alla luce dei cambiamenti messi in evidenza finora, si apprende chiaramente che si è passati da una società basata su un'impostazione verticale - in cui il potere e la gerarchia di conoscenze avvenivano in modo ordinato - ad una *Network Society*, così come la definiva Castells.³⁹ Il modello sviluppatosi è dunque un modello a rete i cui nodi possono espandersi potenzialmente all'infinito.⁴⁰ Ma è proprio qui che si apprendono le nuove logiche che dominano il nuovo paradigma: meccanismi di controllo e sorveglianza.

Vorrei chiudere questo paragrafo con un pensiero che ho scritto nel mio diario di bordo il primo giorno del mio esperimento di astinenza, lasciando la riflessione aperta.

28/07/2025

Ogni tanto guardo il tasto del telefono che mi potrebbe riconnettere al mondo: quello del wi-fi. Poi penso a quanto desiderassi staccare la spina. Perciò continuerò ad impegnarmi. È più difficile del previsto. Ed è solo il primo giorno. Oppure, è proprio perché è il primo giorno che la trovo una sfida complessa. Lo scoprirò.

Penso costantemente a quanto sarebbe facile tornare connessa col resto del mondo. Basterebbe un solo click. Un movimento lesto del dito. E ritorno a far parte della società. Quella virtuale, quella quasi ormai unica forma di socialità. Ma continuo il mio esperimento, nella speranza che qualche mia tentazione svanisca.

Credo che questo estratto parli da sé. Il primo giorno dell'esperimento, nonostante la forza di volontà e la determinazione che mi hanno spinto a compiere tale periodo di astinenza, ho riscontrato delle difficoltà nel non cadere in tentazione ad accendere quel tasto del wi-fi. Sarebbe bastato davvero poco, un solo movimento del dito, un solo click, e il mio smartphone avrebbe ripreso a ricevere notifiche e messaggi,

³⁷ Marshall McLuhan, *The Gutenberg Galaxy: the making of typographic man*, University of Toronto Press, Canada, 1962, p. 31-32

³⁸ Pierre Teilhard de Chardin, *Phenomenon of Man*, Éditions du Seuil, 1995, p. 240

³⁹ Cfr. Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., 2011

⁴⁰ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 119

ricadendo in un vortice di dipendenza. Fortunatamente la voglia di dimostrare a me stessa - in primis - di poter fare a meno di quel mondo virtuale, si è imposto con determinazione, portandomi a spegnere lo schermo e scacciare dalla testa il pensiero di premere quel pulsante.

1.3.1 Capitalismo della sorveglianza

Vorrei introdurre questo paragrafo facendo riferimento a un documentario pubblicato su Netflix nel 2020: *The Social Dilemma* diretto da Jeff Orlowski. L'opera è strutturata alternando momenti di intervista a ex dipendenti di aziende tecnologiche, ingegneri e manager del settore, a scene narrative. Il documentario affronta tematiche spesso sottovalutate, quali la disinformazione, gli effetti negativi che portano internet e i social network (soprattutto sulle generazioni più giovani) e l'isolamento sociale. Attraverso le testimonianze raccolte, emerge inoltre una riflessione sul funzionamento di queste piattaforme, progettate appositamente per portare le persone a mantenere gli occhi incollati ai propri dispositivi, grazie a manipolazioni e stimoli provenienti da esso e permesso grazie ad algoritmi basati sull'engagement. È spaventosa la realtà con la quale abbiamo a che fare ogni giorno ed è altrettanto preoccupante la scarsa consapevolezza di ognuno di noi. Esemplificativa, in questo senso, è un'affermazione pronunciata nel documentario: «Se stai usando un servizio non a pagamento, significa che il prodotto sei tu». Questa frase nasconde una verità scomoda: quella che vede i nostri dati come merce del nuovo mercato digitale. Un ulteriore tema centrale affrontato in *The Social Dilemma* è quello del cosiddetto «capitalismo della sorveglianza», che verrà approfondito nel presente paragrafo. Nel documentario viene detto come il capitalismo della sorveglianza trae profitto dall'illimitato monitoraggio delle persone da parte delle grandi aziende tecnologiche il cui modello imprenditoriale si basa sull'assicurarsi che gli inserzionisti abbiano più successo possibile. Viviamo in una realtà in cui ognuno fa i propri interessi tramite l'utilizzo di dati altrui. Ciò che è già avvenuto è la nascita di un nuovo mercato: un mercato che, prima di questa era tecnologica, non era mai esistito.

Shoshana Zuboff, professoressa della Harvard Business School, ha dedicato diversi studi nella comprensione di questo nuovo fenomeno che coinvolge tutti noi e, nel 2019 pubblica «Il capitalismo della sorveglianza: Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri» in cui affronta numerosi temi legati a questa nuova tipologia di capitalismo. In

questo volume, Shoshana Zuboff sostiene che Google rappresenta il punto di origine del capitalismo della sorveglianza, allo stesso modo in cui la Ford Motor Company e la General Motors hanno rappresentato l'origine e il modello di riferimento per il capitalismo manageriale.⁴¹

In un articolo pubblicato dal *Project Syndicate* nel 2020, la studiosa ha riflettuto sul cambiamento in atto, sottolineando un aspetto interessante: il capitalismo ha sempre attraversato diverse fasi di mutazione, passando da quello industriale a quello manageriale, fino ad approdare oggi a una nuova forma, quella della sorveglianza.⁴²

Agli albori della rivoluzione tecnologica siamo stati spinti da un sentimento propositivo e innovativo, pensando di inseguire un cambiamento che avrebbe portato nient'altro che liberazione. Ad oggi credo però sia chiaro che la disintermediazione ha sostituito l'informazione, e le connessioni condivise ci hanno condotto ad una sottomissione manipolatoria. Il capitalismo della sorveglianza presentato da Zuboff, permette un'analisi profonda su questo nuovo modello economico, delle cui conseguenze non siamo ancora a conoscenza. Proprio come accennato dal documentario *The Social Dilemma*, anche Zuboff ribadisce come «le esperienze vissute dalle persone vengono rivendicate unilateralmente da aziende private e tradotte in flussi di dati proprietari.⁴³»

Proseguendo lungo la linea di pensiero che vede in Google le fondamenta del nuovo modello di capitalismo, emerge con particolare chiarezza che a sostenerne la crescita è stato un meccanismo specifico: il *Targeted Advertising*.⁴⁴ La pubblicità mirata consente infatti alle grandi imprese di raccogliere, profilare e monitorare i nostri dati e i nostri interessi, per poi proporci servizi e prodotti calibrati su di essi. Una diretta conseguenza di questo penetrante ed efficace sistema di controllo, sono i rischi che ricadono in tema di privacy, in cui la sfera privata dell'individuo viene messa in discussione come mai era accaduto prima nella storia.⁴⁵

⁴¹ Shoshana Zuboff, *Il Capitalismo della Sorveglianza: Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri*, Luiss University Press, Stati Uniti d'America, 2019, p. 82

⁴² Shoshana Zuboff, *Capitalismo della sorveglianza*, Project Syndicate, 3 gennaio 2020, <https://www.project-syndicate.org/magazine/surveillance-capitalism-exploiting-behavioral-data-by-shoshana-zuboff-2020-01>

⁴³ Cfr. Shoshana Zuboff, *Il Capitalismo della Sorveglianza: Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri*, cit., p. 82-85

⁴⁴ Ivi, p. 84

⁴⁵ Alessandra Quarta, Guido Smorto, *Diritto privato dei mercati digitali*, Mondadori Education, Milano, 2020, p. 38

Questa trasformazione apre a un ulteriore e significativo spunto di riflessione che riguarda l'asimmetria di potere che attraversa la società odierna, amplificata dalla capacità delle grandi piattaforme digitali di influenzare comportamenti, scelte e relazioni sociali. Si osserva come questi meccanismi di appropriazione dei dati abbiano influito su una divisione tra chi osserva e chi è osservato. I primi divengono così i detentori di potere all'interno di una società in sorveglianza continua e chi viene profilato non può fuggire da tale meccanismo pervasivo ed invisibile.⁴⁶

Riporto di seguito un episodio che rende bene l'idea di ciò che l'algoritmo è in grado di fare. Qualche tempo fa mi stavo informando per acquistare un orologio. La sessione della mia ricerca in internet è durata qualche minuto. Una ricerca veloce che mi ha condotto ad essere sommersa da inserti pubblicitari per i giorni successivi. Ormai siamo consapevoli che i telefoni ci ascoltano, leggono i nostri movimenti, sanno dove siamo e con chi, quali sono i nostri interessi, quali sono le nostre passioni. Oggi è ormai noto che i nostri dispositivi non solo registrano le nostre attività online, ma sono anche in grado di dedurre informazioni sui nostri spostamenti, le nostre abitudini, le preferenze e persino le passioni personali. A molti sarà capitato di essere attratti da un annuncio pubblicitario proprio perché questo rispecchiava un interesse manifestato, anche solo marginalmente, durante una precedente ricerca. Ma questo, ormai, non ci stupisce più.

«Il capitalismo della sorveglianza è parassitario fino al midollo, riprendendo la rappresentazione di Karl Marx del capitalismo come un vampiro che si nutre di lavoro, solo che ora il lavoro è stato sostituito dall'esperienza umana privata.⁴⁷»

In un certo senso, questo meccanismo si rifà alla natura di Venom, la creatura parassitaria dell'universo di *Spider-Man*: un essere che si lega al proprio ospite in modo vischioso e pervasivo, rendendo impossibile liberarsene. Allo stesso modo, gli algoritmi e le tecnologie digitali tendono ad aderire alla nostra vita quotidiana, influenzando costantemente le nostre scelte e i nostri comportamenti. Analogo è il paragone che propone Gilles Deleuze quando parla di «società del controllo». Il

⁴⁶ Ivi, p. 175

⁴⁷ Shoshana Zuboff, *Capitalismo della sorveglianza*, Project Syndicate, 3 gennaio 2020, <https://www.project-syndicate.org/magazine/surveillance-capitalism-exploiting-behavioral-data-by-shoshana-zuboff-2020-01>

filosofo francese, infatti, si riferisce alla sorveglianza come ad un Panopticon, ovvero un'erba infestante.⁴⁸

Ma ancora, Zygmunt Bauman, sociologo e filosofo dei nostri tempi, parla di «sorveglianza liquida» riferendosi a questo termine come un orientamento, una sorveglianza che dilaga ovunque.⁴⁹ I meccanismi di controllo sono aumentati in modo considerevole dall'inizio del secolo, in concomitanza all'attentato alle Torri Gemelle l'11 settembre 2001, come nota Zuboff.⁵⁰ C'è da osservare, tuttavia, che tale vigilanza non si è fatta opprimente solamente negli aeroporti, quanto in qualsiasi attività - digitale e non - quotidiana. Per poter accedere all'articolo pubblicato dal Project Syndicate di Zuboff, ho dovuto dare il consenso al trattamento dei miei dati personali, inserire la mia email, il mio nome, il mio cognome, la mia data di nascita e il mio genere. Bene, ora sanno tutto di me. Ma quante volte ci capita nell'arco di una giornata? Compiliamo i nostri dati anagrafici per poter avere accesso a qualsiasi cosa ma i nostri dati, poi, che fine fanno? Una volta lessi veramente quell'informativa sulla privacy che viene sorvolata tutte le volte ma che, mi rendo conto, andrebbe letta attentamente, accorgendomi così di come io stessi effettivamente permettendo l'accesso i miei dati affinché mi venissero offerti servizi migliori, newsletter per informarmi dei nuovi prodotti di quell'azienda o istituzione, per fini commerciali e di marketing. Insomma, ho permesso loro di tracciarmi per fini economici. Eppure, negando quel consenso, avrei accesso a forse un decimo dei contenuti, siti o applicazioni cui ho accesso oggi. Per avere accesso ad edifici, spesso ci viene chiesto il documento di identità, così come per registrarsi ad un sito dobbiamo inserire delle password. «Ogni giorno Google prende nota delle nostre ricerche che suggeriscono strategie di marketing personalizzate», nota Bauman.⁵¹

In ambito cinematografico, sono molte le opere realizzate attorno a questi temi ma una serie televisiva di qualche anno fa esemplifica chiaramente questa condizione di continua sorveglianza a cui siamo sottoposti. Mi riferisco a *Person of Interest*, una serie tv composta da cinque stagioni che esplorano la vita di un gruppo di persone che, servendosi dell'intelligenza artificiale riescono a prevenire atti criminali. Per la

⁴⁸ Gilles Deleuze, *Postscript on the societies of control*, L'Autre journal, Parigi, 1990, pp. 3-7

⁴⁹ Cfr. Zygmunt Bauman, *Sesto potere: la sorveglianza nella modernità liquida*, Laterza, Roma, Introduzione di David Lyon

⁵⁰ Shoshana Zuboff, *Capitalismo della sorveglianza*, Project Syndicate, 3 gennaio 2020, <https://www.project-syndicate.org/magazine/surveillance-capitalism-exploiting-behavioral-data-by-shoshana-zuboff-2020-01>

⁵¹ Cfr. Zygmunt Bauman, David Lyon, *Sesto potere: la sorveglianza nella modernità liquida*, Laterza, Roma, Introduzione di David Lyon, 2013

realizzazione di quest'opera, si sono serviti di videocamere di sorveglianza e, lungo tutta la visione di questo racconto, il senso opprimente derivante dai sistemi di sicurezza che identificano i volti delle persone che passeggiano tra i marciapiedi della città, aumenta gradualmente fino ad addentrarti nella storia.



One Nation Under CCTV (2007) di Banksy, Londra

Quest'opera di Banksy rappresenta in modo chiaro questa nuova sfaccettatura della nostra realtà. Come molti artisti del passato, anche Banksy può essere considerato una sorta di voce della verità del nostro tempo: attraverso i suoi graffiti, infatti, riesce a rappresentare in modo diretto e spesso provocatorio le contraddizioni della società odierna. Le sue opere, pur caratterizzate da una forte componente ironica e talvolta sarcastica, invitano a una riflessione profonda su temi di grande attualità, affrontati con lucidità e spirito critico. L'opera in questione, *One Nation Under CCTV*, è una forte critica verso i sistemi di sorveglianza, in cui la privacy è messa al secondo posto, e in cui viene privilegiato un sistema di videosorveglianza continuo. CCTV, infatti, è l'abbreviazione di Closed-circuit-television. Il graffito raffigura un bambino che dipinge la scritta, titolo dell'opera stessa, denunciando il sistema mentre è vigilato da un poliziotto, il cane e una telecamera a circuito chiuso. La disapprovazione dell'artista manifestata attraverso quest'opera di street art, riflette un problema radicato della nostra contemporaneità: l'assegnazione di una sempre minore importanza della privacy a favore di un sistema basato su un controllo opprimente e continuo.

Questa non è l'unica opera critica sperimentata da Banksy. L'artista, infatti, ha prodotto numerose altre opere che affrontano temi sociali e politici. Tra queste si può ricordare *Spy Booth* (2014), che raffigura tre figure misteriose dipinte accanto a una cabina telefonica. L'opera denuncia le pratiche di intercettazione delle chiamate telefoniche, i sistemi di sorveglianza governativa e controllo sociale tecnologico.

Al nono giorno del mio esperimento di astinenza, ho riportato nel diario di bordo la seguente riflessione:

05/08/2025

Non carico il telefono da tre giorni, la batteria è ancora al 40%. Mi sto godendo i silenzi, le pause, le persone, i discorsi. Sono più leggera. Le persone che mi circondano, però, continuano a dirmi "hai visto cosa ha postato X?" o "hai visto che X si è laureato?"... e io mi sento di nuovo esclusa dalla società. Non sono al passo con quello che sta succedendo attorno a me. [...] Questa cosa di dover sapere tutto di tutti, a me non piace. Vorrei vivere nel beneficio del dubbio, non sapendo che X è uscito con Y e nemmeno che A si sia lasciato con B. Vorrei potermene fregare di tutto e di tutti, vivendo solo la mia vita. Ma purtroppo viviamo in un'epoca in cui se non sai tutto degli altri, sei fuori. I social ci costringono a vedere le vite degli altri e pensare che siano meglio della nostra.

Alla luce di quanto detto in questo paragrafo, potremmo affermare che la sorveglianza oramai non è più solo un'eccezione, ma si è trasformata in un'attività penetrante della nostra vita di fronte alla quale non possiamo fare altro che arrenderci e di questo fatto ne siamo già (chi più chi meno) consapevoli. Ciò che un tempo veniva riconosciuto orgogliosamente come progresso, è divenuto oggi una forma di dominio invisibile ma presente, in grado di condizionare le nostre scelte, le nostre azioni, le nostre emozioni. Sorvegliamo e siamo sorvegliati. Quanto emerge dall'estratto del mio diario di bordo esemplifica molto bene questo aspetto. Siamo dentro a quello che George Orwell definì Grande Fratello, un grande potere invisibile che ci tiene d'occhio, ci sorveglia tramite infiniti modi, ma forse questo non ci bastava? Ci sorvegliamo anche gli uni con gli altri, e lasciamo che ciò accada, forniamo materiale d'analisi agli altri utenti sulle nostre vite. Nel periodo di astinenza mi sono sentita sollevata all'idea di non sapere nulla degli altri e, soprattutto, che gli altri non sapessero nulla di me (seppur solo per qualche giorno della mia esistenza).

1.4 Il Cyber-spazio. Qual è la vera realtà?

Qualche sera fa mi sono imbattuta in un video capitatomi scorrendo i *reel* di Instagram. Il video in questione mostrava un bambino seduto sulla veranda, presumibilmente della sua casa. Inizialmente tranquillo, poi sempre più agitato, guardava inerme un cocodrillo che si avvicinava a lui con molta cautela. Improvvisamente, il bambino ha iniziato a chiamare aiuto e, in un lampo, è comparso nell'inquadratura il cane, con ogni probabilità di famiglia, che gli si è posto di fronte abbaiano contro il grande rettile, in segno di protezione verso il suo piccolo padrone. Il video si chiude con il cocodrillo che fugge intimorito dal cane. Il video, oltre ad avere una trama che mi accorgo risultare bizzarra, aveva un che di strano, quasi surreale. L'ho guardato e riguardato per cercare di capire quale fosse quell'elemento che non mi quadrava fino a quando, delusa, decisi di aprire i commenti. Lì, tutto era già stato svelato: gli utenti annunciavano con sicurezza che si trattava di un video generato dall'intelligenza artificiale. Non sono giunta ad una vera conclusione quella sera e non so dire di preciso se quel video fosse effettivamente frutto di intelligenza artificiale, proprio come annunciato da tutti quegli utenti. Quello che mi sono chiesta subito dopo, però, è stato: qual è la vera realtà? Siamo giunti ad un punto in cui non sappiamo più distinguere la realtà da tutto ciò che è artificialmente costruito e inventato. E il più grande paradosso è che ci inganniamo da soli. Ci ostiniamo ad inventare macchine più intelligenti di noi, in grado di sorprenderci e farci credere ciò a cui loro vogliono. Poi noi ci crediamo, ed ecco che si diffondono quelle false informazioni con cui combattiamo quotidianamente. Penso alla generazione dei Baby Boomer (1940-1964) e alla Generazione X (1965-1980) i quali si sono dovuti adattare alle tecnologie in seguito al loro sviluppo. Spesso resto stupita di fronte a questa incessante ondata di novità, senza sapere esattamente come reagire. Francamente, non so più come spiegare a mia madre che il video del cane con il pannolone che balla in riva al mare, è falso. Ma a lei piace credere sia vero o meglio, ne è convinta. E chi sono io per non farglielo credere?

Prima di parlare della nostra odierna difficoltà nel distinguere in modo chiaro la realtà fisica da quella virtuale e delle conseguenze derivanti da tale disorientamento, credo sia importante introdurre una panoramica dello spazio - quello virtuale, appunto - che ha implicato questa situazione. Pierre Lévy, filosofo francese, riflette su come

l'interconnessione di più strumenti abbia trasformato, e stia continuando a trasformare, il nostro rapporto con il mondo e con gli altri. Testi, immagini, suoni sono stati digitalizzati e, questa ondata di entusiasmo derivante dal progresso tecnologico, ha pervaso qualsiasi settore dell'attività umana. La conseguenza è la nascita di uno spazio digitale: il *cyberspazio mondiale*, nel quale qualsiasi elemento si trova in contatto con il resto.⁵² È proprio in questi spazi che regna un'intelligenza collettiva - diffusa e connettiva - in grado di condividere incessantemente un enorme quantità di informazioni e di beni immateriali con uno scambio di saperi e che ha portato, nel tempo, alla nascita di una *cybersocialità*.⁵³

Arrivati a questo punto, è inevitabile chiedersi cos'è l'intelligenza collettiva? Lévy propone la seguente definizione:

«È un'intelligenza distribuita ovunque. Nessuno sa tutto, ognuno sa qualcosa, la totalità del sapere risiede nell'umanità.⁵⁴»

Mi permetto di soffermarmi per un attimo su questo punto. Partendo dal presupposto che la definizione di Lévy è tutt'altro che discutibile, si può con altrettanta certezza affermare che molto spesso, questa idea di valorizzazione della cultura altrui viene sovrastata da sentimenti di superiorità che sembrano essere una prerogativa dell'uomo odierno. Con tale affermazione mi riferisco alla frequenza con la quale, negli spazi virtuali, soprattutto nelle piattaforme digitali social e nelle discussioni delle community online, le persone si sentano autorizzate nel proporre la loro visione, pur non avendo competenze adeguate dell'ambito di discussione. Questo fatto porta molto spesso, a lunghi commenti di discussione di più individui, in cui nessuno è in grado di mettere da parte il proprio (scarso) sapere, pur di non dare ragione alla controparte. Quanto spesso ci accade di imbatterci in commenti di un post sui social, in cui le persone dicono la propria senza considerare, nemmeno per un attimo, che ciò che stanno affermando possa essere errato? Credo che, ad oggi, la possibilità di condividere i propri pensieri e la propria posizione senza barriere, abbia condotto ad una presunzione diffusa che oltrepassa la corretta

⁵² Pierre Lévy, *L'intelligenza collettiva. Per un'antropologia del cyberspazio*, Feltrinelli Editore, Milano, 2002, p. 13-14

⁵³ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 72

⁵⁴ Pierre Lévy, *L'intelligenza collettiva. Per un'antropologia del cyberspazio*, cit., 2002, p. 34

fruizione di sapere in tali spazi digitali. Questo discorso viene in qualche modo confermato dalla seconda parte della definizione proposta da Lévy di quella che è l'intelligenza collettiva:

«È un'intelligenza continuamente valorizzata. È necessario passare dalla constatazione al progetto. Infatti questa intelligenza è troppo spesso disprezzata, ignorata, inutilizzata, umiliata, non viene correttamente valorizzata.⁵⁵»

Attorno al 1990, quando l'accesso alla tecnologia si è radicato in modo capillare e pervasivo nella vita di ciascuno, si pensava ad internet come ad un regno di libertà in cui gli *user* potevano essere e fare ciò che volevano. Il cyberspazio veniva visto come un luogo virtuale ma al tempo stesso fisico che permetteva ad ognuno di creare un proprio mondo. Lo stupore creatosi attorno alle piattaforme come Facebook (2004), You Tube (2005) e, più tardi, Instagram (2010) facevano perdere di vista le reali conseguenze che la dualità di dimensioni avrebbe comportato. Di fatto, questi social permettevano una fusione degli utenti, tra la loro vita fisica e quella online, arrivando al punto in cui non vi è nessuna distinzione tra le due.⁵⁶

Ha ancora senso interrogarsi su quale sia la vera realtà? Siamo oramai totalmente immersi in questa dualità, in cui il confine tra reale e virtuale è sempre più sottile, poiché abbiamo permesso al cyber-spazio di integrarsi nella realtà, quella fisica. Quello che è certo, però, è che qualsiasi azione, sia essa compiuta nello spazio digitale o in quello fisico, ha delle dirette conseguenze sul corpo. Proprio quest'ultimo è lo specchio del nostro vissuto e delle nostre azioni. Nell'ambito filmico e audiovisivo numerose opere hanno riflettuto sull'ambivalenza della realtà e sui suoi effetti. Tuttavia intendo soffermarmi su una serie televisiva in particolare: *Black Mirror*, composta da sette stagioni, della quale prenderò in esame un episodio specifico della terza stagione, intitolato *Giochi pericolosi*. Cooper Redfield, protagonista di questo racconto, travolto da alcune circostanze sfavorevoli, è costretto a trovare un lavoro con urgenza e riesce a rientrare in un programma di simulazione sviluppato da una nota azienda di videogiochi. Qui, il suo compito consiste nel sottoporsi a un test sperimentale ancora in fase di sviluppo. Non appena arrivato in azienda, la responsabile gli ritira il telefono al fine di evitare qualsiasi rischio di divulgazione di informazioni riservate. Subito dopo,

⁵⁵ *Ibidem*

⁵⁶ Gabriele Balbi, Paolo Magaudo, *History of Digital Media, An Intermedia and Global Perspective*, Routledge, London, 2018, p. 102-103

Cooper è sottoposto ad un rapido intervento che prevede l'impianto di un *chip* nel collo. Da questo momento viene catapultato in un'altra realtà, quella virtuale, che si condensa a quella fisica in maniera talmente reale da non riuscire a distinguere le due. Inizialmente affascinato dalla verosimiglianza degli ologrammi che lo circondano, Cooper accetta con entusiasmo di proseguire il test e viene quindi condotto all'interno di quella che appare come una normale abitazione, ma che in realtà costituisce il set del videogioco. Gli viene spiegato che dovrà trascorrere del tempo all'interno di quella casa e che non dovrà lasciarsi intimorire da ciò che vedrà, poiché nulla di quanto percepito potrà arrecargli un danno fisico. Tuttavia, da questo momento la situazione degenera progressivamente: Cooper non riesce più a interrompere il gioco, venendo sopraffatto da una crescente confusione che gli impedisce di distinguere la realtà virtuale da quella concreta. L'episodio appena riportato lo considero esemplificativo rispetto al rischio inconsapevole a cui stiamo andando incontro. Si potrebbe affermare che, al momento, ci troviamo ancora in quella fase iniziale di stupore nei confronti delle tecnologie immersive, analoga a quella provata da Cooper nelle prime fasi dell'esperimento. Tuttavia, tale sensazione tende a penetrare sempre più profondamente nella nostra quotidianità e, pur auspicando di non giungere mai a un punto drammatico come quello rappresentato nella serie, è necessario riconoscere che tale possibilità non è del tutto da escludere.

Il confine tra reale e virtuale non rappresenta l'unico aspetto del racconto su cui vale la pena soffermarsi. Un ulteriore elemento di rilievo è il *chip*, dispositivo centrale nell'episodio e meritevole di un'analisi più approfondita. I *chip* sono piccoli componenti elettronici presenti oggi in tutti gli smartphone e costituiscono uno degli esempi più evidenti di quel capitalismo della sorveglianza di cui si è discusso nel paragrafo precedente. Questi microscopici dispositivi sanno come lavorare per restituirci tutte le risposte ai nostri interrogativi o alle nostre esigenze, spesso anticipandole. Al tempo stesso, però, essi ci monitorano, tracciano e controllano, rendendoci parte di un sistema di osservazione costante. Esemplificativo, in questo caso, è un'altra serie televisiva: *Scissione* (*Severance*, 2022) composta da due stagioni, che esplora in maniera simbolica il tema della separazione tra identità personale e controllo tecnologico.

Il filo narrativo che attraversa entrambe le stagioni della serie ruota attorno alla Lumon Industries, un'azienda che ha sviluppato un programma di "scissione" destinato ai propri dipendenti. Questa procedura consiste in un intervento, attraverso l'inserimento

di un *chip* inserito nel cervello, che comporta alla totale perdita di ricordo del sé esterno, permettendo di separare nettamente le due vite: quella privata e quella lavorativa. L'azienda incarna il capitalismo della sorveglianza che controlla, attraverso dati e videocamere interne, qualsiasi azione dei dipendenti i quali, ad un certo punto, indagano la situazione in cui si trovano, interrogandosi sul perché il loro esterno avesse preso la decisione di sottoporsi alla scissione. La domanda che li tormenta - «Chi siamo fuori da qui?» - diventa così il fulcro esistenziale e filosofico dell'intera serie.

1.4.1 Determinismo tecnologico

Arrivati a questo punto, non posso far altro che chiedermi: possiamo continuare a considerare reale e virtuale come corpi separati? O, invece, dovremmo rassegnarci di fronte a questa integrazione, considerandoli un tutt'uno?

Ciò che emerge è allora una condizione che spinge il corpo umano ad un'immersione (quasi) totale nelle tecnologie e l'interrogativo di quale di questi due elementi possa essere considerato come conseguenza dell'altro è inevitabile. È dunque l'essere umano a condizionare la tecnologia o, viceversa, è quest'ultima a influenzare noi umani?⁵⁷

Per anni si è dibattuto sul dilemma del determinismo tecnologico chiedendosi, appunto, se la tecnologia avesse determinato la società o se, al contrario, fosse stata la seconda a determinare la prima.

Hannah Arendt scriveva che «Gli strumenti e gli utensili sono oggetti così quotidiani che possiamo classificare intere civiltà usandoli come criteri⁵⁸». E non aveva tutti i torti. Per secoli ci siamo riservati di utilizzare le invenzioni e le scoperte per “dare un nome” a quel determinato periodo storico per meglio identificarlo dagli altri: età della pietra, età del ferro e, ora, l'era dei computer. Chi si occupa di società sa di certo che persiste, ormai da lunghi anni, l'abitudine linguistica di utilizzare denominazioni per etichettare interi periodi storici e le loro società. È così che con il tempo, questo modo di etichettare un periodo storico è diventato usuale. Tuttavia, molti studiosi lo definiscono «determinismo tecnologico»⁵⁹.

A tentare di mettere un punto a questo grande dilemma, è Manuel Castells che scrive «The dilemma of technological determinism is probably a false problem, since

⁵⁷ Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, cit., p. 41

⁵⁸ Hannah Arendt, *The Human Condition*, University of Chicago Press, 1998, p. 144

⁵⁹ Edward J. Hackett, Olga Amsterdamka, Michael Lynch, Judy Wajcman. *The handbook of science and technology studies*, The MIT Press, Massachusetts Institute of Technology, 2008, p. 168

technology is society, and society cannot be understood or represented without its technological tools»⁶⁰. Ciò che cerca di spiegare Castells sarebbe quindi che non necessariamente dobbiamo assegnare una causa e un effetto tra tecnologia e società, in quanto esse sono tra loro concatenate e dipendenti. La società, ormai, non può più fare a meno della tecnologia in quanto ne è rappresentata e, allo stesso modo, la tecnologia non può fare a meno della società senza la quale non avrebbe vita.

In conclusione, il rapporto tra fisico e virtuale sottoposto a i continui cambiamenti apportati dalle tecnologie, hanno provocato un'espansione del concetto primordiale di «realismo».⁶¹ Il reale, pertanto, si trova oggi al centro di un profondo processo di trasformazione, che sarà oggetto di analisi nei capitoli successivi.

1.4.2 Spazio e tempo

Come nota Sherry Turkle in *Alone Together*, siamo diventati tutti *Cyborg*.⁶² Siamo arrivati ad un punto in cui l'integrazione del corpo umano alle tecnologie, ha fatto perdere di vista il confine che li separava. E questa trasformazione non sembra destinata a rallentare: continuiamo a cercare nuovi modi per unire ancor di più queste due dimensioni, spinti dal desiderio di superare i limiti del mondo fisico. Abbiamo cercato modi per vivere in più realtà, di cui un esempio sono i visori che, più di tutti, esemplificano la dualità delle realtà che si condensano a tal punto da divenire indistinguibili. Ma un esempio ancora più immediato è rappresentato dai social network, che ci consentono di diventare *cyborg* anche solo assumendo personalità diverse da quella che mostriamo nella vita reale. In questi spazi digitali, il nostro *io* si estende, si trasforma, e talvolta si allontana da ciò che siamo offline. Così, le identità digitali non sono semplicemente un riflesso di noi, ma possono essere un'alternativa, una versione ampliata o, in certi casi, qualcosa di completamente diverso. La discussione sulla creazione della nostra identità e delle influenze che essa subisce dall'ambiente digitale, verrà appropriatamente ripreso più avanti.

Questa introduzione ci permette di avere una visione ancora più ampia del funzionamento e delle tendenze dell'essere umano di essere affiancato dalle macchine al punto di vivere in un'altra dimensione in cui spazio e tempo, che sono sempre stati legati tra loro, e che sono stati i pilastri fondamentali della realtà fisica viaggiando a braccetto, sono stati improvvisamente messi in discussione.

⁶⁰ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p.5

⁶¹ Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, cit., p. 41

⁶² Sherry Turkle, *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other*, Basic Books, New York, 2011, p. 151

«Persino i bambini a scuola sanno che spazio e tempo sono correlati.⁶³»

La percezione maturata in tutti questi millenni, però, improvvisamente, inizia a crollare nel *cyberspazio*. Qui non c'è modo di includere questi due elementi, dal momento in cui viaggiamo in spazi virtuali inesistenti e il tempo è diventato un fattore futile. Castells parla di «un tempo senza tempo⁶⁴» in cui la tendenza non è autoespandibile ma autoconservante ed è James Gleick, scrittore americano, a far notare la tendenza verso un'accelerazione del quasi tutto.⁶⁵

Riporto di seguito un estratto dal libro *Alone Together* di Sherry Turkle, sociologa e psicologa dei nostri giorni.

«Negli anni '80, i bambini che ho intervistato sulla loro vita con la tecnologia spesso facevano i compiti con la televisione e la musica in sottofondo e un videogioco portatile come distrazione. Algebra e Super Mario facevano parte dello stesso pacchetto. Oggi, questi ricordi suonano quasi pastorali. Un bambino che fa i compiti di solito è impegnato, tra le altre cose, a usare Facebook, fare shopping, ascoltare musica, giochi online, messaggi, video, chiamate e messaggi istantanei. [...] In modo sottile, col tempo, il multitasking, un tempo visto come una sorta di piaga, è stato riconsiderato come una virtù. E col tempo, il dibattito sulle sue virtù è diventato esagerato, con i giovani quasi osannati per la loro capacità di fare molte cose contemporaneamente. Gli esperti sono arrivati al punto di dichiarare il multitasking non solo un'abilità, ma la competenza cruciale per un lavoro e un apprendimento di successo nella cultura digitale. [...]»⁶⁶

Siamo diventati frenetici, abbiamo indotto il tempo stesso ad accelerare secondo una nostra percezione. E questa percezione che noi abbiamo del nostro tempo, ci porta a credere che esso stesso non sia sufficiente a fare tutto ciò che dovremmo. Perciò ci siamo abituati, ora che ne abbiamo le possibilità, a svolgere più compiti possibili nello stesso momento. I dispositivi mobili giovano questo processo di accelerazione: prenotiamo un ristorante online mentre siamo in chiamata con il nostro capo e stiamo facendo shopping... tutto contemporaneamente. Siamo diventati multitasking, in grado di risparmiare tempo, ma quel tempo, poi, dove finisce?

⁶³ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 407

⁶⁴ Ivi, p. 461

⁶⁵ *Ibidem*

⁶⁶ Sherry Turkle, *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other*, cit., p. 162

Quando decisi di sottopormi all'astinenza dai media, non immaginavo di percepire così tanto questo aspetto e già al secondo giorno scrivevo:

29/07/2025

Ieri sera mi sono addormentata facilmente, senza troppe tensioni. Credo sia una conseguenza degli smartphone. Non saprei dire come e perché, ma il tempo sta rallentando.

Qualche giorno più tardi, scrivevo ancora:

01/08/2025

Ieri sera ho avuto un po' di pensieri, ma mi sono comunque addormentata senza peso, senza tensioni "ancora aperte". Sono più leggera, meno pensieri, riesco a rilassarmi più facilmente e il tempo, ancora non me lo spiego, è rallentato. Non saprei spiegare in altro modo questo rallentamento. Semplicemente mi rendo conto del silenzio. C'è un grande silenzio in questa realtà. Se prima non sapevo cosa fare, aprivo i social. Adesso che non posso, guardo il soffitto e tiro un grande sospiro.

È chiaro che l'allontanamento da quel mondo virtuale abbia avuto delle conseguenze soprattutto psicologiche, che mi hanno permesso di ritrovare serenità e una percezione del tempo che non era la stessa che avvertivo fino a poco tempo prima. Su internet tutto scorre veloce, è proprio vero. Esattamente con la stessa velocità con cui scorriamo i reel su Instagram o i Tik Tok. Mi sono resa conto, in quei giorni in cui il pulsante del wi-fi segnava *off*, che la realtà scorreva lenta.

Renato Stella, professore dell'Università di Padova, ha condotto un esperimento tra i suoi studenti lanciando loro una sfida: rimanere senza internet per sette giorni. Proprio come ho fatto io, anche questi ragazzi hanno tenuto un diario di bordo, nel quale annotavano le loro osservazioni e le sensazioni legate all'esperienza di astinenza. Nella mia tesi mi servirò di quanto rilevato dal professore, poiché ritengo che possano contribuire a delineare un quadro più completo del tema trattato. Prendere in esame un campione più ampio, infatti, mi permette di arricchire e approfondire l'analisi complessiva.

Durante la lettura del libro del professore è stato particolarmente interessante notare come molti dei temi emersi risultino sorprendentemente simili a quelli che ho rilevato personalmente. In particolare, per quanto riguarda il rapporto con il tempo, riporterò qui di seguito alcuni commenti tratti dai diari di bordo.

«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)⁶⁷.»

«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)⁶⁸.»

Questi ragazzi, dunque, si sono trovati costretti a fermarsi e a riflettere. Questo aspetto porta a interrogarsi sulla funzione antistress che i social media, ma più in generale i dispositivi tecnologici, come anche la televisione, sembrano svolgere nella vita quotidiana.

Scegliendo di sottoporsi a questo esperimento di astinenza, si sono infatti trovati nella condizione di dover affrontare i propri pensieri, un'esperienza che molti di loro sembrano vivere con difficoltà. È come se avessimo in parte perso l'abitudine a gestire il flusso dei nostri pensieri, spesso negativi, che influenzano il nostro stato d'animo. Per questo motivo tendiamo a ricorrere ai dispositivi tecnologici come a una sorta di anestetico, capace di distrarci e di allontanarci, almeno temporaneamente, da tali riflessioni.

Sherry Turkle ha condotto diverse interviste su come la tecnologia stia influenzando il modo di vivere delle giovani generazioni, e trovo rilevante sottolineare un'intervista in particolare a un gruppo di ragazzi, ai quali è stato chiesto se, mentre guidano, usano il cellulare. La risposta, sfortunatamente, è stata affermativa.⁶⁹ Questo fatto merita una riflessione. Non solo i giovani, ma anche gli adulti, sono attratti da quegli schermi a tal punto da non riuscire a privarsene nemmeno alla guida. Credo che questo sia un esempio estremo che faccia comprendere appieno la nostra totale dipendenza dalla tecnologia o, meglio, da tutto ciò che riguarda il mondo digitale. Il reale non ci basta più, siamo ormai abituati a pensarci completi solamente con il digitale presente nelle

⁶⁷ Renato Stella, *Astinenze: Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web*, Format Edizioni, Bologna, 2022, p. 87

⁶⁸ *Ibidem*

⁶⁹ Sherry Turkle, *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other*, cit., p. 171

nostre vite. Se ci mandano un messaggio mentre stiamo guidando, buttiamo un occhio allo schermo per vedere chi ci cerca. Siamo diventati completamente e perennemente disponibili per tutti, disposti addirittura a rischiare la nostra vita e quella degli altri. Presa consapevolezza di questa tendenza, negli ultimi decenni, le case automobilistiche hanno sperimentato diverse modalità per evitare incidenti a causa delle distrazioni provenienti dagli smartphone: modalità vocale assistita, connessione dello smartphone all'auto controllabile attraverso tasti rapidi sul volante, e via così. Ma siamo realmente sicuri che rispondere ad una telefonata mentre si sta guidando, seppur attraverso tasti rapidi, eviti distrazioni? Non credo.

La nostra realtà - fisica - è costantemente interrotta. Che poi questa interruzione non è altro che l'inizio di una connessione, come precisa Turkle.⁷⁰ La verità, giunti a questo punto, credo sia evidente: non c'è più una distinzione tra il reale e il virtuale. Questi due vivono simultaneamente in spazi diversi, ma in tempi medesimi. Le due realtà si rubano tempo a vicenda, e noi non possiamo far altro che essere vittime di una frenesia continua e distrazioni perenni.

Alla fine degli anni '60 ci si rese conto dell'enorme potenzialità della memoria computazionale, in grado di archiviare dati ma, soprattutto, di riuscire a connettersi con chiunque. Questo portò, alla fine del secolo, alla nascita del termine "cloud" per riferirsi a quella rete di server remoti utilizzabili e accessibili attraverso Internet.

James Bridle, a proposito del *cloud*, scriveva:

«It became more than engineering shorthand; it became a metaphor.⁷¹»

È in questo senso che possiamo affermare che il *cloud* non si limita a rappresentare quella grande archiviazione di risorse disponibili, ma estende il suo significato ad una metafora - come ribadisce Bridle - del nostro tempo. Il *cloud* è quindi uno spazio invisibile, in cui sono però contenuti tutti i nostri dati, i nostri testi, le nostre immagini, che appaiono essere senza peso... senza un posto fisico nel reale. Lo spazio virtuale, perciò, non occupa spazio fisico in quanto ogni dato è minimizzato e raccolto nel *cloud*, uno spazio indefinito e immateriale.

Ma forse ci sbagliamo. Come fa notare più tardi lo stesso Bridle:

⁷⁰ Ivi, p. 172

⁷¹ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 7

«[...] The first criticism of this cloud is that it is a very bad metaphor. The cloud is not weightless; it is not amorphous, or even invisible, if you know where to look for it. The cloud is not some magical faraway place, made of water vapour and radio waves, where everything just works. It is a physical infrastructure consisting of phone lines, fibre optics, satellites, cables on the ocean floor, and vast warehouses filled with computers, which consume huge amounts of water and energy and reside within national and legal jurisdictions. The cloud is a new kind of industry, and a hungry one. The cloud doesn't just have a shadow; it has a footprint.⁷²»

Timo Arnall, progettista e direttore creativo, realizza un'opera intitolata *Internet Machine*. Questo lavoro audiovisivo creato nel 2014, rivela il peso materiale dei nostri dati e attraverso cui il *cloud* viene trasmesso. Tale opera ci invita a riflettere sull'errata percezione che abbiamo del *cloud*, il quale non è immaterico ma, anzi, prevede una massa fisica importante che appare nascosta. Anche l'artista contemporaneo Trevor Paglen ha sviluppato ricerche volte a indagare il modo in cui l'intelligenza artificiale interpreta il mondo. In particolare, nei suoi studi dedicati al concetto di *cloud*, realizza *Clouds*, un'opera che smonta l'idea della nuvola come qualcosa di immateriale e innocuo. Paglen mostra come ciò che definiamo "nuvola" sia in realtà costituito da un'infrastruttura fisica: una rete di dati, cavi, server, dispositivi tecnologici e sistemi di sorveglianza strettamente interconnessi.

Il *cloud* lo utilizziamo quotidianamente, lo sperimentiamo e ci affidiamo completamente ad esso, spesso senza conoscerne il vero funzionamento. È allora in questo senso che possiamo considerarlo come metafora della nostra epoca: un'epoca indefinita, in cui abbiamo qualsiasi risorsa a nostra disposizione e cerchiamo continuamente risposta ad ogni quesito, ad ogni cosa che ci circonda. Osserviamo la realtà attraverso un *cloud*, una nuvola, una materialità invisibile. Non si tratta che di una compresenza di due spazi e la nuvola è la lente attraverso cui osservarli.

⁷² *Ibidem*



Internet Machine (2014) di Timo Arnall



Clouds (2019) di Trevor Paglen

CAPITOLO 2

Schermo e assenza

2.1 Il ruolo dell'immagine, oggi

Con l'avvento del nuovo anno, soprattutto tra le generazioni Z e Alpha, è emersa un'esigenza di massa che ha portato i giovani ad una maggiore consapevolezza di quanto le nuove tecnologie abbiano inciso nelle nostre vite quotidiane, generando come conseguenza un desiderio diffuso di sottrarsi a tale ondata di alienazione.

Prima di soffermarmi su questo fenomeno, desidero però introdurre una riflessione che ha trovato definizione e una parziale realizzazione con l'arrivo del nuovo anno.

Abbiamo sempre sentito dire che le mode tornano sempre e nel tempo abbiamo potuto constatare la veridicità di questo assunto. Mi sono chiesta se lo stesso principio potesse essere applicato anche alla tecnologia: è possibile, cioè, tornare a un periodo di maggiore connessione umana? Siamo talmente alienati dai dispositivi tecnologici che ciascuno di noi ha creato un mondo racchiuso all'interno di una scatola digitale, un mondo che viene poi condiviso con tutti gli altri. È dunque vero che siamo connessi, ma non umanamente.

Se oggi non hai Instagram, sei fuori dal mondo. E così vale per tutte le altre piattaforme come Facebook, TikTok, Whatsapp... Proprio senza quest'ultima come si potrebbe comunicare? Dove ci cercheremmo? Ho risposto a questo quesito personalmente durante il mio esperimento di astinenza.

02/08/2025

I miei amici si fanno sentire comunque, sono felice. Mi scrivono gli SMS. Certo, è strano non vedere se qualcuno visualizza il tuo messaggio, se è online o se "sta scrivendo". Mi sembra tutto così anonimo e distante.

Poco tempo fa ho ritrovato una vecchia nota abbozzata nelle note del telefono, che recitava: Mi chiedo se, un giorno - indefinito nel tempo - arriveremo a comprendere all'unisono, e in modo improvviso, che la tecnologia ci ha condotti e ci sta conducendo verso un totale distacco emotivo e relazionale dal mondo che ci circonda. Raggiunta

tale consapevolezza non ci rimarrebbe che remare nel senso opposto, tentando di recuperare ciò che stiamo perdendo: i sentimenti, la carnalità, banalmente... la realtà. E se questo invece non dovesse mai accadere? Vorrei affrontare questi due scenari immaginari attraverso pensieri altrettanto astratti.

Scenario 1: apriamo gli occhi, torniamo ad una connessione senza internet.

Recupereremo tutte le abilità che l'uomo ha sviluppato in milioni di anni e perse in qualche decennio a causa della tecnologia. Mi riferisco, con questa affermazione, alla capacità di essere empatici, di riconoscere la persona che abbiamo di fronte come un individuo reale, e non soltanto come un'entità virtuale. Questa abilità, ci tengo a sottolinearlo, la stiamo perdendo (a mio avviso) in modo quasi inconsapevole. Trattiamo gli altri con sempre meno attenzione, il che non significa far loro del male, ma indica piuttosto una perdita della capacità di riconoscere nell'altro una presenza reale, con la conseguenza di non prestare loro l'attenzione che meritano. In un certo senso stiamo diventando più egoisti. Ci concentriamo su noi stessi, sulla nostra immagine riflessa nei post social, senza preoccuparci delle conseguenze che le nostre azioni potrebbero avere sull'altro, un "altro" spesso indefinito e ipotetico. Ci si può allora chiedere se in assenza di Internet, dei social e di quel "mondo parallelo" che sottrae tanto a quello reale, saremmo finalmente in grado di abbattere le barriere dell'apatia che si sono sviluppate dentro di noi?

Christopher Lasch, ne *L'io minimo* illustra come, a partire dalla fine del secolo scorso, le persone iniziarono ad essere pervase da un senso di concentrazione su sé stessi e che portò lo stesso Lasch a definire l'uomo contemporaneo come narcisista. Nel suo libro porta l'esempio del popolo statunitense e delle parole del presidente Carter, che nel 1979 riconduceva questo atteggiamento narcisistico al consumismo e, ancora, sottolinea come l'essere umano non si dà altra meta se non le cose⁷³. Ciò che emerge da questa riflessione riportata da Lasch, non farebbe altro che confermare e rafforzare la visione da me proposta. L'uomo odierno si concentra su se stesso, non sugli altri, assimilando così il narcisismo all'egoismo. Quanto si profila non è solamente un'accusa verso i cambiamenti culturali e sociali in atto già dagli anni '70 del secolo

⁷³ Christopher Lasch, *L'io minimo: La mentalità della sopravvivenza in un'epoca di turbamenti*, Traduzione di Lucia Cornalba, Feltrinelli Editore, Milano, 1996, p. 13

scorso, ma si fa strada l'idea che a scatenare questo atteggiamento sia una crescente mancanza di fiducia, comparsa parallelamente alla crescita dei consumi di massa⁷⁴.

Non lo nego, da anni mi sento anestetizzata, distante, disconnessa e così anche molti miei coetanei denunciano gli stessi sintomi. Questo mi ha portata ad interrogarmi a cosa potrebbe essere ricondotto questo nostro malessere. Cosa ci accomuna così tanto da provocare questa strana sensazione di vuoto e di solitudine anche se continuamente in relazione con gli altri? Ed ecco che la mia risposta a tali domande non poteva andare tanto lontano da quello schermo che stava di fronte a me mentre elaboravo questo pensiero.

Siamo connessi, ma allo stesso tempo disconnessi. E forse non ce ne rendiamo conto finché non facciamo un passo indietro: proprio nel momento in cui ci disconnettiamo potremmo accorgerci di questo malfunzionamento della nostra società. Questo è quanto emerge anche dalla testimonianza di una ragazza che, durante il periodo di astinenza proposto dal professor Stella, osserva:

«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)⁷⁵.»

Nonostante qualche barlume di consapevolezza che talvolta affiora anche tra gli esperti, mi sento di annunciare, con grande dispiacere e sincera preoccupazione, che questo primo scenario di cambiamento regressivo potrebbe non verificarsi mai.

Scenario 2: la connessione non si interrompe.

C'è poco da approfondire in questa seconda ipotesi. Semplicemente, i nostri bisogni continueranno ad essere soddisfatti per mezzo di dispositivi e programmi tecnologici. Eppure credo sia rilevante mettere in luce l'avvenimento che ha aperto questo nuovo anno (2026) e che ha fatto nascere in me una speranza, ovvero un tentativo di ovviare al secondo scenario illustrato poc'anzi. Nel gennaio del 2026, infatti, si è verificato un fenomeno di massa diffuso soprattutto tra le giovani generazioni. È più che altro iniziato sotto forma di trend sui social chiamato *#2016* o *"2026 is the new 2016"* e consisteva, essenzialmente, nella pubblicazione di contenuti mediali, foto e video, che

⁷⁴ Ivi, p. 14

⁷⁵ Renato Stella, *Astinenze: Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web*, cit., p. 148

risalivano all'anno in questione. Moltissimi utenti hanno pubblicato così contenuti personali relativi a quell'anno manifestando una certa nostalgia. Ma le motivazioni non si fermavano qui, infatti è stata interpretata da molti come una reazione al senso di fatica digitale e alla complessità crescente della vita online. È come se fosse emerso un risveglio di massa, portando i giovani a comprendere i rischi di isolamento e disconnessione relazionale a cui stiamo andando incontro e proponendo un trend che potesse "salvarci" dalla completa anestetizzazione dovuta ai social, tentando di risvegliare in noi un qualche rimasuglio di emotività legata al ricordo. Eppure il fenomeno non è durato a lungo. Siamo nel febbraio dello stesso anno, a soli due mesi da quel buon proposito lanciato come trend, e già il tentativo di ritorno alla realtà sta iniziando a sfumare... nessuno ne parla più. Ecco una conferma al quesito iniziale: potrà verificarsi un ritorno alla realtà?

Il decimo giorno del mio esperimento di astinenza, scrivevo:

06/08/2025

Non credo che, ad oggi, sia fattibile non utilizzare internet nel quotidiano. Quello che si può fare è limitarne l'uso, specialmente dei social i quali, ho constatato, non sono essenziali. Ma l'accesso ad internet, la possibilità di fare ricerche rapide, è indispensabile. Non perché l'uomo ne abbia realmente bisogno quanto invece perché ci troviamo in uno stato di avanzamento ormai irreversibile, in cui non si può pensare di tornare indietro. Parlando con un mio amico che la pensa come me, lui lo ha definito come "un punto di non ritorno". E credo sia proprio così.

Ciò che emerge da questo estratto è che forse, ciò di cui avremmo bisogno, è una capacità di autolimitazione. Appurato che l'utilizzo di internet, ad oggi, è essenziale, dovremmo quantomeno avere la competenza di limitarne il suo utilizzo, mantenendo vivo il nostro modo pensante. Ma forse è chiedere troppo in una realtà in cui internet ci affianca in ogni situazione.

In questi giorni mi è capitato di vedere un episodio di Black Mirror, intitolato *Eulogy*. L'episodio racconta la storia di un uomo che viene contattato da una società chiamata Eulogy, che lo informa della morte della sua ex fidanzata Carol Hartman e gli chiede di contribuire con i suoi ricordi per creare un memoriale immersivo. È proprio grazie all'utilizzo di un piccolo dispositivo applicato alla tempia, che si riescono a registrare i ricordi, grazie anche al sostegno di un'assistente AI. L'uomo inizia ad immergersi nelle

fotografie a sua disposizione, utilizzandole come punto di accesso alla memoria. L'episodio risulta significativo poiché sottolinea come la tecnologia non si configura come sostituzione della memoria, bensì come suo supporto e come estensione di una capacità già intrinseca all'uomo. La tecnologia agisce dunque come strumento di mediazione, in grado di facilitare il recupero di ricordi, ma non di generarli autonomamente, ed è esattamente quello che è accaduto con il trend #2016. Computer, sistemi di comunicazione, decodifica e programmazione genetica sono tutti amplificatori ed estensioni della mente umana⁷⁶. In questo senso emerge il ruolo dell'immagine nel contesto contemporaneo, non solo come documento del passato, ma come dispositivo attivo di stimolazione e ri-attivazione della memoria. Il meccanismo è lo stesso del trend visto precedentemente e diffusosi all'inizio del 2026, in cui le persone tornavano indietro nel tempo grazie alle immagini.

Infatti, come nell'episodio *Eulogy*, anche in questo caso il ritorno al passato non avviene in modo diretto o autentico, ma attraverso una mediazione tecnologica in cui il ricordo rimane inscritto nelle immagini e il suo rinvenimento viene attivato proprio grazie a esse. Questo andrebbe a rafforzare ulteriormente l'impossibilità di poter tornare ad un'era pre-tecnologica, in quanto siamo ormai talmente immersi nell'innovazione e i linguaggi visivi sono divenuti talmente rilevanti per noi, che sarebbe impensabile privarsene.

2.1.1 Schermo e realtà

La relazione tra schermo e corpo è un aspetto in cui intendo soffermarmi per qualche breve riflessione. Nel tempo corrente, viviamo in costante relazione e tentiamo un equilibrio tra la compresenza, nel medesimo spazio, di corpo (reale) e schermo, o meglio ciò che in esso è raffigurato. Lo schermo, infatti, racchiude immagini dinamiche che, come visto nel paragrafo precedente, ci consentono di interagire con una dimensione ricca e complessa. In questo modo si realizza una suddivisione della realtà in cui da un lato troviamo ciò che esiste concretamente, e dall'altro ciò che non esiste in senso materiale ma che è comunque presente in forma di rappresentazione, racchiusa in una superficie piatta. Lo spettatore si ritrova così suddiviso in due realtà che condividono lo stesso tempo, ma non lo stesso spazio (o, per meglio dire, gli stessi

⁷⁶ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 31

spazi)⁷⁷, e con il passare del tempo abbiamo imparato ad accettare questa frattura abituandoci a una condizione di compresenza stabile tra le due dimensioni.

Dal concetto di superficie piatta in cui si celano infiniti contenuti mi piacerebbe aprire un'ulteriore analisi della contemporaneità. Un ulteriore paradosso, se così può definirsi, legato all'assurdità con la quale sia proprio un oggetto piatto, inanimato, ad attivare e stimolare in noi molteplici sensazioni. In questo modo prende forma un vero e proprio mondo parallelo, un elemento strutturale della contemporaneità che tendiamo a dare per scontato, ma che meriterebbe invece un'attenzione più approfondita. Per questo potremmo dire che lo schermo non si limita a mostrare contenuti, bensì costruisce un ambiente alternativo che coesiste con la nostra quotidianità e, in alcuni casi, finisce per sottrarle tempo e presenza.

Ci tengo a sottolineare che questa dinamica genera una forma di distrazione che non è necessariamente negativa. Proprio per questo, nel corso di questa tesi ho voluto evidenziare anche i numerosi aspetti positivi legati all'uso dello schermo, o più in generale della tecnologia, e alle possibilità che esso offre. Tuttavia, non è stato possibile ignorare come tali benefici convivano con effetti perlopiù problematici, che incidono sui nostri ritmi, sulla percezione del tempo e sulla qualità dell'esperienza quotidiana.

Castells nota che in una documentazione storica delle rivoluzioni tecnologiche, compilata da Melvin Kranzberg e Carroll Pursell, viene mostrato come tali rivoluzioni siano caratterizzate proprio dalla loro pervasività in tutti i settori dell'attività umana.⁷⁸ Le rivoluzioni tecnologiche, infatti, non si limitano a trasformare singoli settori, ma finiscono per ridefinire il modo stesso in cui viviamo, lavoriamo e comunichiamo. In questo senso, Castells richiama anche le parole di Nicholas Negroponte, che sintetizza efficacemente questa trasformazione affermando che «Viviamo in un mondo che è diventato digitale.⁷⁹»

Per concludere il discorso avviato nel capitolo precedente in merito alla relazione tra spazio e tempo, spesso intrecciati in una dinamica di reciproco scambio, vorrei proporre il pensiero di Hartmut Rosa. Egli sostiene che l'accelerazione tecnologica, di cui web e internet costituiscono una parte essenziale, abbia provocato un vero e proprio ribaltamento nella percezione spazio-temporale della società contemporanea,

⁷⁷ Lev Manovich, *Il linguaggio dei nuovi media*, cit., p. 140

⁷⁸ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 29-30

⁷⁹ Nicholas Negroponte, *Being Digital*, Coronet Book/Nodder & Stoughton, London, 1995, p. 28

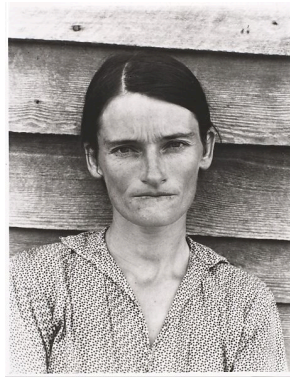
portando il tempo a imporsi in maniera dominante sullo spazio⁸⁰. Ciò che sarebbe importante per noi essere umani, perciò, sarebbe riuscire a non fare in modo di lasciare che i nostri ritmi quotidiani siano dettati dalla tecnologia, in quanto come abbiamo già visto una qualsiasi innovazione tecnologica permette di svolgere più velocemente un'azione aumentando la quantità di tempo a disposizione per altro. Ma nonostante la consapevolezza, sappiamo anche che tale autocontrollo è difficile da dominare e ci lasciamo soccombere da dispositivi che ci facilitano qualsiasi compito.

Ribadire ulteriormente tale concetto di «accelerazione del quasi tutto», come lo definirebbe James Gleick, ci fornisce una base solida su cui sviluppare i temi che seguono.

2.1.2 Schermo e memoria

Fotografare un tramonto, un albero, una strada, la Torre Eiffel ha ancora senso? Esistono già un'infinità di immagini simili alla mia nel web, eppure accumuliamo sempre più materiale, rendendo insignificante qualsiasi contenuto, svuotandolo di significato. Perché lo facciamo? Foster Wallace parlava di Rumore Totale, di un accumulo e di una fruizione futile di immagini che faticiamo a controllare. (O forse il controllo lo abbiamo già perso qualche anno fa, giungendo così ad una saturazione visiva cui non riusciamo a sottrarci.) L'artista contemporanea Sherrie Levine sembra aver compreso questo punto critico. Lei si limita infatti a fotografare fotografie già esistenti, quasi come se non ci fosse più niente di nuovo da catturare sullo schermo, ormai tutto è già stato registrato. Nulla di nuovo, solo una replica di ciò che già esiste. Ci stupiremo più di qualcosa? *After Walker Evans* è solo un'opera-esempio dell'artista che pone un interrogativo all'osservatore: se tutto è già stato visto, qual è il senso di creare una nuova immagine?

⁸⁰ Hartmut Rosa, *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica nella tarda modernità*, Einaudi, Torino 2015, p. 10



After Walker Evans (1981) di Sherrie Levine

Un altro artista contemporaneo che si impegna a denunciare aspetti critici della vita moderna, è Andreas Gursky, che riesce, attraverso le sue fotografie, a catturare aspetti e dettagli emblematici che descrivono i problemi attuali come consumismo e capitalismo, conseguenze di una globalizzazione sempre più pervasiva. Queste fotografie mettono in evidenza sistemi, strutture e dinamiche collettive. Le immagini, estremamente iperdefinite ma al tempo stesso fredde e impersonali, restituiscono la visione di un mondo già visto troppo, in cui lo sguardo appare saturo ancora prima di soffermarsi sull'osservazione. *99 Cent* ritrae scaffali colmi di merci perfettamente allineate, enfatizzando da un lato l'abbondanza dei prodotti esposti e, dall'altro, la monotonia del consumo di massa che caratterizza l'uomo moderno. Vendita simbolicamente a 99 centesimi, *99 Cent* può essere letta come un ritratto emblematico del capitalismo contemporaneo. Nell'immagine, l'esplosione cromatica e l'allineamento perfetto della merce esposta, non permette all'occhio di catturarne la profondità ma, anzi, lascia esso perdersi nell'abbondanza.



99 Cent (1999) di Andreas Gursky

Arriviamo dunque a parlare di ciò che Beatrix Ruf definisce *Hybrid Realities*⁸¹, ovvero il modo in cui alcuni artisti riescono a intrecciare differenti modalità rappresentative - cinematografiche, visive e narrative - creando opere che faticano ad essere inserite in una collocazione netta tra rappresentazione della realtà e finzione. I mezzi a disposizione degli artisti, permettono loro di combinare le tecniche creando qualcosa che si avvicina al reale, ma che rimane definito all'interno di una finzione narrativa e quindi di una realtà mediata e artificiale.

Nel 1983, Chris Marker crea un film documentario, intitolato *Sans Soleil*, che ben rappresenta il concetto appena descritto di Hybrid Realities, ma pone anche una riflessione profonda in merito a ciò che è stato detto precedentemente sul ricordo e la memoria. Nella realizzazione di questo film, l'artista si serve, oltre che di immagini inedite, anche di spezzoni di film, immagini di repertorio dello stesso Marker, fotogrammi di altri film e riflessioni personali che prendono forma grazie alla voce di una donna. Ciò che realizza, non può essere né circoscritto all'interno di una rappresentazione fedele alla realtà, ma tantomeno ad una completa finzione narrativa. Ecco rappresentata una forma ibrida e aperta di rappresentazione. Oltre ad una riflessione tecnica, l'opera lascia emergere un aspetto legato alla memoria. Quest'ultima, infatti, non può essere considerata come oggettiva, ma piuttosto come il risultato di una selezione, trasformazione e cancellazione del vissuto individuale. L'autore ci suggerisce che i ricordi dipendono dal modo in cui filmiamo e interpretiamo un determinato momento e, in questo contesto, l'immagine svolge un ruolo fondamentale. Queste infatti non conservano il reale, ma permettono di ricostruirlo.

Le telecamere e le fotocamere hanno permesso alle persone di riuscire a documentare la quotidianità, ed è proprio grazie a tali immagini catturate in queste macchine che, ad oggi, abbiamo una documentazione di ciò che è stato nel passato. Vorrei richiamare un episodio della mia esperienza personale, che può aiutarci a comprendere meglio l'importanza delle tecnologie che affiancano la memoria. Al momento della nascita di mio fratello maggiore, mio padre acquistò una telecamera che gli permettesse di registrare tutti i momenti della quotidianità e dell'infanzia di mio fratello. Ogni sera, quando tornava a casa da lavoro, mio padre iniziava a filmare e così, nel tempo, è

⁸¹ Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, cit., p. 175

riuscito ad accumulare tante cassette che conserva gelosamente. Lo stesso rito lo ha proposto poi anche con me e mio fratello minore. Ad oggi, nelle festività, ci piace ancora rispolverare quei vecchi filmati e rivivere quei momenti in un'altra prospettiva: quella del ricordo.

Il documentario *Capturing the Friedmans*, realizzato nel 2003 da Andrew Jarecki, si fonda sull'idea del *Capturing*, ovvero sulla cattura di immagini della famiglia stessa, fissate su nastri e pellicole domestiche e che mette in luce come una famiglia apparentemente felice, nascondesse in realtà delle verità spazzanti. Grazie alla ricostruzione avvenuta tramite questi filmati si aprì un processo in cui il padre e il figlio minore vennero accusati di abuso su minori. Nonostante la delicata situazione, David (fratello maggiore) continuò le riprese. In un'inquietante postilla all'affermazione di Madison, David Friedman, che ha ripreso il momento in cui il fratello Jesse è stato condannato a diciotto anni di carcere, ha detto di averlo filmato perché “così non ero costretto a ricordarmelo”⁸². Le macchine ricordano, così noi possiamo farne a meno. È come se, in qualche modo, un ricordo catturato da una telecamera, potesse liberare spazio nella nostra mente, riempiendo invece quel *cloud* in cui tutto è registrato e accessibile per sempre.

«Come fa a ricordare chi non filma?» si chiede Marker in *Sans Soleil*. Si evidenzia ancora una volta il potere delle nuove tecnologie nel supportare la memoria umana, che resta intrinsecamente limitata. Come se le telecamere fossero un'estensione della memoria, quel cloud potenzialmente infinito viene quindi accostato al limite umano.

2.1.3 Pervasività tecnologica

Abbiamo visto, nei paragrafi precedenti, come i dispositivi tecnologici contemporanei abbiano consentito un significativo risparmio di tempo ed energie. Al contempo, è stato più volte evidenziato come l'abbondanza di informazioni (che si ritrae poi anche nella vita quotidiana fondata su una tendenza consumistica) abbia favorito un atteggiamento di crescente superficialità, dando forma a quel paradosso secondo cui più informazioni abbiamo a disposizione, meno informati sembriamo essere. A parer mio, ciò accade perché tendiamo a percepire il sapere come costantemente accessibile. Se un'informazione non rientra immediatamente nel nostro

⁸² Mark Fisher, *Schermi, sogni e spettri. Cinema e televisione* (traduzione di Vincenzo Perna), Repeater Books, Roma, 2018, p. 89

bagaglio di conoscenze, non sentiamo più l'esigenza di approfondirla o interiorizzarla, poiché sappiamo che è già archiviata altrove. Nel giro di pochi secondi possiamo recuperarla, colmando l'interrogativo in modo rapido, spesso anche senza un reale processo di comprensione.

Marshall McLuhan parlava di *Allatonceness*, riferendosi ad una complessiva accelerazione dei tempi, concentrazione di eventi e un conseguente ampliamento di conoscenza e accessibilità che ci porta a "percepire tutto assieme"⁸³. *All-at-once-ness*. Ma questo complessivo sovraccarico non ci porta altro che ad una condizione oppressiva. Nel mondo attuale, il tempo sembra cessare di esistere, così come lo spazio, e, come sosteneva McLuhan, viviamo in un «villaggio globale» in cui tutto accade simultaneamente⁸⁴. McLuhan sostiene inoltre che il risultato di tutto questo è un collettivo disorientamento, in quanto tutte le informazioni presenti ci travolgono continuamente ed è anche impossibile classificare e suddividere in blocchi ciascun argomento, informazione, contenuto... tutto coesiste e interascisce con il resto⁸⁵.

Ciò che mi viene da affermare, è che ci siamo lasciati sfuggire di mano l'entusiasmo di facilitare qualsiasi compito, ma sostenendo l'innovazione, ci siamo poi trovati immersi in un mondo che non ci appartiene più. Siamo presenti in un mondo sovraccarico di informazioni, saturo di contenuto e ogni qualvolta ci guardiamo attorno per cercare una via di fuga, veniamo catturati in un sistema ormai insediatosi radicalmente, che ci porta confusione mentale e, a conferma di ciò che dice anche McLuhan, disorientamento. Insomma, siamo soffocati da un insieme sconnesso di dati che sono impossibili da gestire e la conseguenza è alienazione e adattamento passivo.

All Watched Over By Machines of Loving Race di Memo Akten è un breve film sperimentale creato nel 2021. Qui l'artista mostra i confini inesistenti tra tecnologia, essere umano e natura, mettendo in luce l'ottica ossessiva che ci muove nella corsa incessante verso l'ottimizzazione e all'informatizzazione, impedendo a noi stessi di vedere oltre. I tre elementi si mescolano tra loro, annullando qualsiasi netto confine che dovrebbe invece definirli per loro natura. L'opera sembra mettere in evidenza il tentativo inutile di cercare di domare la tecnologia, in quanto questa è già insita nella natura umana e, perciò, ogni tentativo di regolamentarla, non sarebbe altro che un

⁸³ Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, cit., p. 109

⁸⁴ Marshall McLuhan, Quentin Fiore, *The medium is the Massage: An inventory of effects*, Gingko Press, California, 2001, p. 63

⁸⁵ *Ibidem*

tentativo di dominare noi stessi. *All watched over by machines of loving race* non muove una critica diretta verso le tecnologie, né tantomeno una sua adulazione. Quello che trasmette quest'opera, infatti, non è altro che una profonda riflessione filosofica in merito al cambiamento in atto che ci vede protagonisti insieme alla natura e la tecnologia⁸⁶.



All Watched Over By Machines of Loving Race (2021) di Memo Akten

2.2 Alienazione digitale

È curioso osservare come il termine «alienazione» sia diventato centrale nel dibattito filosofico e sociale nel XIX secolo per descrivere un disagio crescente dell'essere umano, strettamente connesso ad un cambiamento dello stile di vita delle persone. Anche allora, è stato lo sviluppo industriale ed economico ad aver alimentato il capitalismo. Quest'ultima si può rivedere come una condizione in cui l'essere umano è portato a lasciarsi guidare da un'organizzazione sociale che non incontrava le esigenze umane. Nel secolo in questione i cambiamenti drastici che sono stati rilevati, hanno indotto l'elaborazione di un pensiero critico nei confronti della società e del suo funzionamento e, a tal proposito, è inevitabile fare riferimento al pensiero dell'economista e teorico Karl Marx. Marx rifletté in particolare sulla condizione dell'uomo all'interno del sistema capitalistico, soffermandosi sul rapporto tra libertà individuale e lavoro. Secondo la sua analisi, l'organizzazione industriale del lavoro costringeva l'individuo ad adattarsi a ritmi produttivi rigidi e ripetitivi, spesso

⁸⁶ Memo Akten, *All Watched Over By Machines Of Loving Grace* (2021), <https://www.memo.tv/works/all-watched-over-by-machines-of-loving-grace/>

caratterizzati da lunghe ore di lavoro e da una scarsa autonomia. In questa condizione il lavoratore perde progressivamente il controllo sul proprio lavoro e sul prodotto che realizza⁸⁷. Se, tradizionalmente, l'essere umano tende a riconoscersi negli oggetti che produce, poiché il lavoro rappresenta un'espressione della propria creatività e della propria attività, nel sistema industriale questo rapporto viene spezzato. Il prodotto del lavoro, infatti, non appartiene più al lavoratore, ma diventa parte di un processo produttivo più ampio, dominato dalle logiche del mercato⁸⁸.

«Non è la coscienza degli uomini che determina il loro essere, ma è, al contrario, il loro essere sociale che determina la loro coscienza⁸⁹»

Tale affermazione racchiude una riflessione che, sebbene elaborata nel contesto Ottocentesco, trova un fondamento anche nella società contemporanea. Stando a tale definizione, l'essere umano si vedrebbe realizzato solamente in seguito ad un condizionamento proveniente dalla società, che lo porta a conformarsi a stili di vita, scelte e pensieri creati dalla massa e che influiscono sul singolo conformandolo alle esigenze sociali. L'analisi di questa affermazione svela una realtà insediatasi nella civiltà anche odierna, tale per cui l'Uomo è in balia di flussi e condizioni provenienti dall'esterno e, senza di esse, faticherebbe a formare la propria coscienza. La coscienza stessa appare quindi come il risultato di un processo dinamico di interazione tra individuo e società, all'interno del quale le condizioni sociali, culturali e relazionali partecipano costantemente alla costruzione della visione del mondo del singolo.

Marx ha quindi anticipato una condizione sociale che caratterizza ancora la contemporaneità anche se, nel tempo, ciò che è cambiato è il modo in cui la coscienza prende forma. Se nell'Ottocento questa avveniva attraverso rapporti sociali fisici e tangibili, oggi avviene in gran parte tramite dispositivi digitali, che hanno in molti casi sostituito le forme tradizionali di socialità, influenzando profondamente la percezione di sé e degli altri.

In questo contesto, diventa rilevante il concetto di «io minimo» di James Bridle. Egli sostiene che ci troviamo ora immersi in “un'era oscura”, in cui l'abbondanza di informazione ha avuto esiti del tutto contrari rispetto a ciò che ci si aspettava. Infatti,

⁸⁷ Cfr. Ambrogio Santambrogio, *Introduzione alla sociologia: le teorie, i concetti, gli autori*, Laterza, Bari, 2019, p. 51

⁸⁸ *Ibidem*

⁸⁹ Karl Marx, *Per la ricerca dell'economia politica*, Editori Riuniti, Roma (ed originale 1859), 1974, p. 5

anziché diffondere conoscenza, l'ha assorbita al punto di non essere considerata. In questa nuova era oscura «il valore che abbiamo attribuito alla conoscenza viene distrutto dall'abbondanza di quel bene redditizio⁹⁰». Con supporto allo stesso Bridle, mi sento di affermare che ciò che stiamo affrontando, quindi, può definirsi come una vera e propria crisi in cui tentiamo invano di comprendere il mondo sotto una luce diversa, ma questo mondo sta diventando sempre più complesso e incontrollabile. Rimaniamo così inermi di fronte al continuo cambiamento, alla continua innovazione, che sfugge alle nostre stesse conoscenze. È inoltre interessante notare come Bridle sostiene che «Nothing here is an argument against technology: to do so would be to argue against ourselves», ovvero che «Niente qui è un argomento contro la tecnologia: farlo sarebbe un argomento contro noi stessi⁹¹». Questa affermazione supporta e conferma ciò che è stato detto in merito alla lettura dell'opera di Akten, in cui si sottolinea che ogni nostro tentativo di dominare la tecnologia, non è altro che un tentativo di dominare noi stessi. Si rimarca dunque questa stretta correlazione, ormai quasi indissolubile, che ci vede profondamente intrecciati, come esseri umani, ai processi e alle forme dell'innovazione che noi stessi generiamo.

A partire da ciò che è stato detto, desidero proporre una riflessione personale strettamente connessa all'atteggiamento di progressiva alienazione che gli individui tendono ad assumere, spesso in modo involontario. È ormai evidente come siamo costantemente esposti allo sguardo altrui: al giudizio, all'immagine, alla critica e a una presenza continua. Ritengo che questa condizione abbia profondamente modificato il modo in cui ciascuno di noi percepisce l'altro. Mi spiegherò meglio. Dal momento in cui a tutti è concessa la possibilità di esprimere opinioni, condividere la propria storia e rendere visibile la propria quotidianità, ciò che sembra essersi generato, a mio avviso, è una crescente forma di indifferenza e superficialità nei confronti della realtà. Con questo intendo sostenere che si stia progressivamente perdendo il contatto con ciò che ci circonda. Talmente assuefatti al rapido mutamento delle cose e a una relazione costante ma spesso superficiale con gli altri, finiamo per lasciar scorrere il tempo e il cambiamento stesso, senza più avvertirne pienamente il peso o l'importanza. Il distacco che ne deriva appare ormai come una condizione diffusa, che coinvolge

⁹⁰ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 11

⁹¹ Ivi, p. 12

l'esperienza collettiva più che il singolo individuo, rendendo difficile, se non impossibile, immaginare una reale estraneità a tale dinamica.

Mi è difficile rimanere imparziale di fronte a tali innovazioni e alle sue conseguenze, tuttavia l'intento non è quello di adottare una lettura esclusivamente pessimistica della condizione attuale. Per questo motivo riporto di seguito delle argomentazioni di James Bridle il quale propone una prospettiva capace di individuare un possibile spiraglio di comprensione e di speranza all'interno di quella che egli stesso definisce un'era oscura.

Egli, infatti, sostiene che è proprio a partire da questi cambiamenti, spesso destabilizzanti e fonte di alienazione, che diventa possibile immaginare e affrontare il futuro. Un futuro che, sebbene appaia oggi incerto e difficile da comprendere appieno, può essere inteso in modo diverso sotto un altro punto di vista. In questo senso, la condizione di smarrimento e distacco non rappresenta soltanto una perdita, ma anche il punto di partenza per una presa di consapevolezza capace di generare nuove forme di comprensione del mondo e della nostra posizione al suo interno⁹².

Ma, per non smentirmi completamente, vorrei far luce anche su un altro aspetto, ovvero la sempre minore presenza di una vera e propria comunicazione tra individui. Ognuno di noi sa quanto è facile ad oggi, comunicare attraverso il proprio smartphone. In pochi secondi è possibile *chattare* contemporaneamente con dieci persone. Ma possiamo davvero considerare questa una forma di comunicazione efficace? A questo interrogativo segue una riflessione critica. La comunicazione asincrona è spesso fonte di fraintendimenti ricorrenti, in quanto non si percepisce come autentica, ma mediata, e proprio questa sua natura la rende problematica. Come sosteneva Manuel Castells, quando la comunicazione si interrompe, gruppi sociali e individui tendono ad alienarsi reciprocamente, arrivando a percepire l'altro come uno straniero e, in ultima istanza, come una minaccia.⁹³ A mio avviso, questo scenario descrive perfettamente la condizione della società contemporanea.

In conclusione, se da un lato la tecnologia ci permette di comunicare e condividere istantaneamente, dall'altro la mediatizzazione e l'asincronia riducono profondità, autenticità e reciprocità nelle nostre relazioni. Questa condizione di alienazione, come

⁹² Ivi, p. 13

⁹³ Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 3

evidenziato da Castells, non è un semplice effetto collaterale, ma una caratteristica strutturale della società contemporanea.

2.2.1 Assenza: FoMO

Le immagini che seguono risalgono ad un mio recente viaggio nella città di Parigi.



Quello che possiamo notare dopo un primo sguardo fugace, è la presenza di schermi, i quali filtrano la realtà che quelle persone avevano di fronte. *Il Moulin Rouge, Le déjeuner sur l'herbe, La passeggiata...* luoghi e opere di tale rilevanza non meriterebbero l'attenzione rapida e superficiale che viene loro riservata negli ultimi anni. Nel passato gli artisti si sono impegnati per mettere a risalto ogni pennellata, ogni pigmento di colore, dal più materico al più tenue, è stato pensato per suscitare un'emozione a chi si poneva di fronte al quadro. Durante quei giorni di viaggio nella città più romantica, sono stata pervasa da un senso di rammarico nel constatare la superficialità degli sguardi delle persone, le quali si soffermavano appena il tempo necessario a mettere a fuoco l'immagine e a consentire il rapido movimento del dito sul pulsante che catturava la fotografia. Subito dopo si voltavano, passando all'opera successiva. L'arte non nasce per questo, ma per emozionare, per lasciare una traccia nell'animo di chi la osserva. In questo modo, la visita a un museo si riduce a

un'esperienza estremamente breve e frammentata. Perché quelle persone erano di fronte a quei quadri? Stento a credere che la ragione fosse il loro personale interesse, quanto invece trovo più plausibile il fatto che vi si trovassero lì per spuntare la tappa del tradizionale itinerario di Parigi. Eppure, anche io mi trovavo tra loro, intenta a filmare lo schermo degli altri mentre fotografavano quel dipinto magnifico, che percepivo così lontano eppure a pochi metri di distanza, separati da due schermi, per la precisione. Il mio che riprendeva quello della persona davanti a me, il quale a sua volta immortalava l'opera.

È con questo episodio che vorrei introdurre un fenomeno che contraddistingue la società contemporanea: FoMO. *Il Fear of Missing Out* è la paura diffusa di “essere tagliati fuori” dalla società. È forse questa la motivazione che spingeva quelle persone a fotografare quei monumenti, quei dipinti, quelle strade? Lo facevano per dimostrare alla *community* che anche loro erano presenti? Che anche loro erano passati di lì? Che anche loro, immortalando quel momento, sono riusciti a lasciare un segno?

02/08/2025

Il nervosismo dei primi giorni sta scemando. Ora sta nascendo in me però una sensazione di paura: quella di scoprire cosa potrei essermi persa in questa astinenza. Cosa mi aspetterà quando mi riconnetterò? Chissà quante persone mi staranno scrivendo senza sapere che non sono connessa ad internet da un po' di giorni. Magari staranno pure aspettando delle risposte. Pazienza. Continueranno ad aspettare. Credo che se fosse stato qualcosa di urgente mi avrebbero cercato in altro modo. Quindi va bene così.

Quello che emerge al sesto giorno della mia astinenza da internet è proprio la paura di essere tagliata fuori dalla quotidianità, dalle amicizie, paura di essere in qualche modo dimenticata.

È dunque opportuno fare luce su un fenomeno che nasce come conseguenza della diffusione delle piattaforme di social network, quali TikTok e Instagram o, ancor prima, Facebook. Come ben sappiamo, questi spazi digitali consentono la condivisione istantanea di contenuti di ogni tipo e alimentano, in misura crescente, l'esigenza di esporsi, trasformandosi progressivamente in vere e proprie vetrine della vita individuale. Questo fatto, è inutile negarlo, ha portato dei grandi cambiamenti nelle vite delle persone, anche sul piano relazionale, favorendo l'insorgere di una vera e propria dipendenza. Inoltre, è proprio con lo sviluppo di questa costante tendenza alla

condivisione che gli utenti iniziano a maturare preoccupazioni legate all'esposizione di sé e al timore di perdere informazioni rilevanti. Questa condizione ha favorito, appunto, la formazione della FoMO (Fear of Missing Out), in particolare tra gli utenti appartenenti alla generazione post-anni '90⁹⁴. Tento di giustificare il motivo per il quale tale fenomeno coinvolga in modo particolare la Generazione Z (1997–2012): gli individui nati in questo periodo, essendo cresciuti parallelamente allo sviluppo di Internet e delle piattaforme digitali, non hanno mai realmente sperimentato un mondo privo di tali strumenti, se non nei primissimi anni della loro vita. In qualche modo, quindi, sono proprio loro ad aver sviluppato una maggior tendenza ad utilizzare le piattaforme e sentirsi coinvolti in tali dinamiche. E, rientrando io stessa in questa generazione, non posso che riconoscere la veridicità di tale spiegazione.

Il Cambridge Dictionary definisce FoMO come l'abbreviazione di "*fear of missing out*":

«Una sensazione di preoccupazione che potresti perderti eventi emozionanti a cui parteciperanno altre persone, causata soprattutto da cose che vedi sui social media.⁹⁵»

E per dare un'idea ancor più concreta su questo fenomeno, riporterò di seguito le parole appuntate pochi istanti prima di riconnettermi a internet.

Pochi minuti prima di riattivare internet. La cosa mi spaventa molto. Ho paura per l'impatto. In quanti mi avranno scritto su Whatsapp? In quanti mi avranno cercata? Ho perso qualcosa di importante in questo tempo? Tornerò di nuovo dipendente dai social? Tornerò all'assenza di emozioni? Farò di nuovo fatica a prendere sonno? Sarò in grado di limitarmi? Come lo vivrò il ritorno alla socialità? Riuscirò a prolungare l'astinenza parziale alla quotidianità?

A coniare il termine è Patrick J. McGinnis e, nel suo libro *FOMO Sapiens*, sottolinea come questa condizione di paura e ansia possa essere affrontata solamente intervenendo alla sua radice, ovvero ponendo al centro i propri desideri autentici. Secondo McGinnis, il problema principale risiede infatti nel modo in cui prendiamo le decisioni, spesso delegandole implicitamente alla logica della massa piuttosto che a una riflessione

⁹⁴ Fuat Tanhan, Halil İbrahim Özk, Volkan Tayiz, *Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. Paura di perdersi qualcosa (FOMO): una revisione attuale*, Università Van Yüzüncü Yıl, Van, Turchia, Paper Universitario

⁹⁵ Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/>

consapevole e individuale⁹⁶. Proprio su questo punto, tuttavia, vorrei precisare un ulteriore aspetto: siamo sicuri che prendiamo ancora delle decisioni? Forse sarebbe il caso di parlare della nostra capacità di non prendere decisioni. Piero Dominici, Professore dell'Università di Perugia, sviluppa una profonda riflessione sui paradossi che colpiscono la società odierna, dando rilevanza soprattutto ad un fenomeno di isolamento e solitudine che caratterizza l'uomo contemporaneo. Questo fatto, sostiene Dominici, si riscontra sia nella difficoltà nel decifrare il reale sia nel continuo bisogno, quasi ossessivo, di comunicare. È come se la paura più grande che regna il nostro sé inconscio è la paura di cadere nell'oblio, dell'essere dimenticati⁹⁷. Proprio come, peraltro, ho manifestato il sesto giorno di astinenza⁹⁸. La mia precedente puntualizzazione sulla perdita della capacità decisionale trova ulteriore conferma nelle riflessioni di Dominici, il quale sostiene che la società contemporanea sia caratterizzata da una diffusa incapacità di prendere decisioni, venuta meno insieme a una cultura della comunicazione⁹⁹ che sembra essersi dissolta nell'onnipresenza degli algoritmi che attraversano le nostre vite. Ciò che ci spinge ad essere sempre connessi e tentare un costante approccio comunicativo tramite social, è strettamente correlato, dunque, ad un senso di solitudine diffusa e senso di precarietà ed incertezza che regnano la contemporaneità. In questo senso le persone si sentono sempre più sole, incapaci di prendere decisioni autonomamente e ricercando un confronto con la massa che, alla fine, ci guida nelle nostre stesse scelte.

Iniziamo a disconoscere la pazienza che ci porta ad un apprendimento profondo, preferendo una superficialità di lettura, tanto oramai è tutto a portata di click.

09/08/2025

Siamo diventati tutti più pigri. Siamo talmente abituati ad avere tutte le informazioni a portata di mano, che non abbiamo più la voglia e la pazienza che madre natura (in quantità diversa per ognuno) ci ha donato. [...] Non sappiamo più leggere. Non ne abbiamo più la pazienza. Cosa ci interessa leggere un libro se possiamo chiedere all'IA la sua trama?

⁹⁶ Cfr. Patrick J. McGinnis, *FOMO Sapiens: Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo pieno di scelte possibili*, BUR Rizzoli, Milano, 2021

⁹⁷ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 78

⁹⁸ Vedi p. 57

⁹⁹ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 79

10/08/2025

Continuo a credere che il costante utilizzo degli smartphone, dell'intelligenza artificiale, di tutta la tecnologia in generale, ci stia portando ad uno stato di confusione tale che non siamo nemmeno più in grado di pensare. Talmente abituati a ricevere le informazioni richieste non appena clicchiamo l'invio della tastiera, che non sappiamo più leggere. Siamo diventati analfabeti. Mi sono resa conto che io stessa non riesco più ad avere il senso grafico manuale: per studiare non uso più gli appunti scritti a penna, non mi capisco, è tutto in confusione, preferisco le lettere scritte da un computer. È tutto così freddo e anonimo. Fino a qualche anno fa avevo la buona abitudine di leggere libri prima di coricarmi a letto. Azione che ho riscoperto in questo periodo e devo dire che è un'ottima medicina tranquillante e naturale. Ma, ripeto, siamo circondati da tecnologia, per cui anche solo leggere un testo diventa pesante, con pause di distrazioni perenni. In questo periodo sto riacquisendo le mie abilità legate alla pazienza e al saper leggere. Perché per leggere bisogna avere molta pazienza, e bisognerebbe avere la consapevolezza di sapersi arrendere di fronte alla pretesa di avere tutte le informazioni che si vogliono sapere, subito.

In questi estratti prende strada l'idea che non solo la tecnologia ci rende ad essa stessa dipendente in quanto portatrice di comodità e risparmio di tempo, ma emerge anche come tutto questo ci stia portando (parlo sempre secondo una mia personale visione) ad una totale perdita di pazienza e attesa. Siamo talmente abituati ad avere risposta ai nostri quesiti ed esigenze in tempi zero, che anche solo pensare di dover aspettare del tempo per le nostre risposte sembra ormai impensabile. A tutto questo si aggiunge il fattore della distrazione, conseguenza del nostro oramai avanzato sviluppo del multitasking, del saper e poter svolgere più compiti contemporaneamente, che l'idea di farne uno solo alla volta ci terrorizza, svolgeremmo quel compito molto probabilmente con freddezza e disattenzione. La superficialità credo sia la parola chiave che descrive l'essere umano odierno.

A tal proposito, desidero mettere in luce un'opera dell'artista multimediale contemporaneo Jon Rafman: *Dream Journal*. Questo breve film, realizzato tra il 2016 e il 2019, è stato esposto alla Biennale di Venezia proprio nel 2019. Nelle sue opere, Rafman riflette su temi legati all'incertezza che caratterizza l'essere umano contemporaneo e, in linea con quanto discusso in questo paragrafo, *Dream Journal* esplora proprio l'incertezza contemporanea, la frammentazione dell'esperienza e la difficoltà decisionale. L'opera consiste in un insieme di sogni, narrazioni e riflessioni

presentati attraverso video digitali che provocano nello spettatore una sensazione di disturbo e sovraccarico informativo. Questo effetto è ottenuto grazie a immagini scollegate tra loro e a sonorità studiate, che creano un senso di disorientamento. La frammentazione e l'insicurezza sono rappresentate da avatar e personaggi virtuali che si muovono e agiscono in modi apparentemente privi di senso, evidenziando così la difficoltà contemporanea di compiere scelte consapevoli.



Dream Journal (2016-2019) di Jon Rafman

2.2.2 Frammentazione e realtà

Come già accennato all'inizio del capitolo corrente, trovo in questo contesto ricordare l'io minimo teorizzato da Christopher Lasch, sottolineando con questa espressione la natura dell'individuo contemporaneo, segnato profondamente da una perdita di fiducia nell'umanità e, continuamente esposto ad un mondo che viene percepito come instabile, non può far altro che rinunciare ai grandi progetti, agli ideali che muovono il loro futuro¹⁰⁰.

Ciò che accade, quindi, è un continuo adattamento al mondo che ci circonda che sembra procedere in modo autonomo e indipendente. L'essere umano è inoltre costantemente esposto ad immagini frivole e frammentate, e la distinzione tra realtà e fantasia è sempre più difficile da distinguere¹⁰¹. In questo contesto si collocano diversi artisti che hanno riflettuto proprio sul sentimento di incompiutezza che attraversa la nostra epoca. Da

¹⁰⁰ Christopher Lasch, *L'io minimo: La mentalità della sopravvivenza in un'epoca di turbamenti*, cit., p. 9-10

¹⁰¹ *Ibidem*

sempre l'arte è espressione della società e delle sue trasformazioni, basti pensare a Warhol, con la sua critica alla produzione in serie e al consumo di massa, oppure, ancora prima, ai Dadaisti, animati da un profondo risentimento nei confronti della classe borghese. Più vicino a noi, anche Banksy utilizza la street art come strumento per riflettere in modo critico sul sistema capitalistico sempre più soffocante.

Nel contesto contemporaneo, caratterizzato da una crescente frammentazione delle immagini, da processi di ibridazione e da confini del reale sempre più sfumati, si inseriscono artisti come Jesse Kanda, Hito Steyerl, Jon Rafman, Memo Akten, Adrian Ghenie e F. Scott Hess. Le loro opere artistiche, pur essendo realizzate attraverso linguaggi e media differenti, condividono l'interesse per una rappresentazione instabile e stratificata della realtà, in cui le immagini appaiono continuamente attraversate da interferenze, sovrapposizioni e slittamenti percettivi.

Il pittore americano Scott Hess utilizza spesso, nelle sue conferenze, il termine *Discombobulation*¹⁰² per riferirsi a quei dipinti che producono nello spettatore una sensazione di disorientamento visivo. Con questa espressione egli indica immagini costruite attraverso interruzioni percettive o deformazioni che impediscono un riconoscimento immediato e coerente della scena. La pittura, in questo senso, diventa il luogo di una frattura, in cui lo sguardo è costretto a muoversi all'interno della superficie dell'immagine nel tentativo di ricomporre forme che appaiono tuttavia instabili e in continua mutazione. L'occhio dell'osservatore è così spinto a decifrare e distinguere le figure che emergono dall'immagine, ma queste appaiono spesso frammentarie, incomplete, prive di confini definiti. Queste si intersecano, si dissolvono, si trasformano l'una nell'altra fino a perdere una chiara identità.

In questa tensione visiva si riflette una condizione più ampia della contemporaneità: la crescente difficoltà dell'uomo di distinguere nettamente tra realtà e immaginazione, proprio come spiegava Lasch. Le immagini che abitano il nostro presente, digitali, manipolate, continuamente ricombinate, tendono a collocarsi tutte sullo stesso piano percettivo e in questo scenario, ogni tentativo di ricomposizione stabile del reale appare parziale, se non addirittura fuorviante.

¹⁰² John Seed, *Huffington Post*: *La discombobulation nella pittura è sicuramente una realtà*, Dolby Chadwick Galley, Settembre 2016

<https://dolbychadwickgallery.com/post/1472-huffington-post-discombobulation-in-painting-is-definitely-a-thin-g>



Il professor Charles Gallagher in vacanza nel New England (2015) di Alex Kanevsky

In quest'opera di Kanevsky si percepisce l'immagine come sfuggente, in via di disintegrazione, come se quell'attimo immortalato dell'immagine si stia dissolvendo proprio davanti ai nostri occhi.

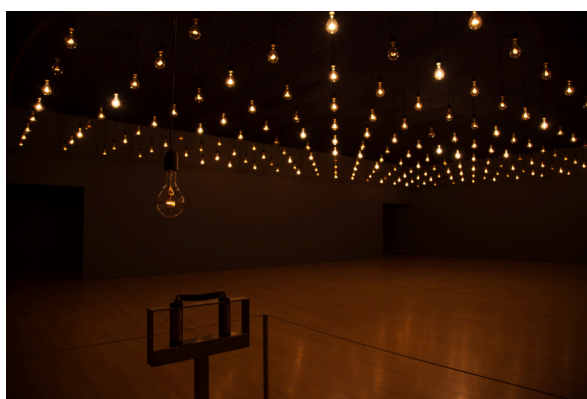
Capiamo come il ruolo dell'immagine stia perdendo il suo significato, invadendo quegli spazi che primordialmente sarebbero dovuti appartenere alla realtà. Nella nostra quotidianità siamo sommersi da immagini, in un rapporto di costante relazione che ci porta ulteriore confusione. Foto, video, post, commenti, film, reel... sono tutti contenuti mediali che pervadono il nostro sguardo in misura sempre maggiore e sempre di più non lasciano spazio all'individuo e alla sua interpretazione della realtà. Tutto, come è già stato detto in questa tesi, ci arriva già filtrato, e veniamo proiettati in una realtà che non abbiamo scelto volontariamente. Recentemente mi sono imbattuta attraverso i social media (dove altro altrimenti?!) in un breve video estrapolato da una conferenza stampa del Festival di Sanremo. Nell'estratto in questione, il cantante Erald Meta, ha rilasciato un'intervista che merita particolare attenzione. La spiegazione che lui dà della sua canzone *Stella Stellina*, può essere letta in una chiave più generica sui cambiamenti in atto. Infatti, egli afferma che:

«Non c'è veramente qualcosa che ci mette in pausa. Noi viviamo di tante piccole pause tra un sentimento e l'altro tra una foto e l'altra, facciamo scrolling e vediamo gattini, feste, palestra, bambini che muoiono...e poi di nuovo macchine, tv, il cantante di turno, bambini che muoiono. Diventa tutto uguale, tutto insieme.»

Il concetto alla base del discorso dell'artista mi sembra chiaro: oggi mescoliamo continuamente contenuti, emozioni, sensazioni, pareri, opinioni e immagini, senza seguire più un ordine coerente. Nulla è davvero in ordine, nulla è più al suo posto. Questo percepire tutto insieme non può che confondere la nostra percezione, fino al punto di mettere sullo stesso piano immagini cruente - come quelle di bambini che muoiono (riprendendo l'esempio appena citato) - e immagini di dolci gattini. La superficialità con cui scorriamo questi contenuti finisce per indebolire la nostra capacità di distinguere la realtà dalla finzione, ciò che è giusto da ciò che è sbagliato, il bianco dal nero. In questo modo, la nostra percezione sembra progressivamente appiattirsi in una tonalità di grigio, in cui le differenze si attenuano e tutto tende a confondersi nello stesso piano percettivo.

Francesco Casetti ha riflettuto proprio sui cambiamenti in atto, rivelando un'effettiva rottura del legame con la realtà, a causa dell'avvento del digitale il quale permette di creare una realtà suturata¹⁰³. Con il termine *Sutured Realities*, Casetti si riferiva alla capacità del cinema odierno di costruire un'impressione di realtà che è ben lontana da quello che il cinema della pellicola ha sempre mostrato. L'avanzamento e il progresso anche in ambito cinematografico è sicuramente stato alla base del discorso di Casetti, che possiamo riversare anche nel contesto più ampio dell'immagine digitale. I contenuti che scorrono sotto i nostri occhi, all'interno dei nostri dispositivi, riescono a cucire in noi osservatori un mondo coerente e continuo... che confondiamo con il reale.

La conclusione che si può trarre è un *continuum* tra digitale e fisico che modifica la nostra percezione, portando con sé aspetti non del tutto positivi.



Pulse Room (2006) di Rafael Lozano-Hemmer

¹⁰³ Francesco Casetti, Daniel Leisawitz, *Sutured Realities: Film, from Photographic to Digital*, in "October", Vol. 138, 2011, pp. 95-106

L'opera interattiva di Rafael Lozano-Hemmer integra l'osservatore come parte attiva dell'opera, trasformandolo in elemento stesso dell'immagine e della realtà che si trova di fronte. L'installazione consiste in circa trecento lampadine collegate a un macchinario che, quando toccato dallo spettatore, rileva la frequenza del suo battito cardiaco e fa lampeggiare la lampadina più vicina.

Trovo quest'opera estremamente moderna, sebbene risalga ai primi anni del XXI secolo, perché può essere letta oggi sotto una prospettiva diversa rispetto a quella forse immaginata dall'artista al momento della sua creazione. Qui, infatti, lo spettatore non è più un semplice osservatore, ma viene immerso in un contesto visivo più ampio, partecipando attivamente a una realtà a cui normalmente non si accede. Abituati ormai a "stare dietro allo schermo" a osservare contenuti già creati, in quest'opera l'osservatore stesso diventa parte della creazione, trasformandosi in elemento vivente dell'opera stessa.

2.3 Dopamine economy

Intorno agli anni Sessanta, le dipendenze sviluppate dall'essere umano erano prevalentemente legate all'uso di sostanze come sigarette, alcol e droghe, spesso costose, e coinvolgevano una porzione ampia ma ancora socialmente tollerabile della popolazione. Come osserva Adam Alter, a partire dal 2010 l'avvento delle nuove tecnologie ha ampliato in modo significativo i rischi di dipendenza, estendendo la possibilità di esserne colpiti a fasce sempre più vaste della società. Ad oggi, seppur non tutti ne siamo consapevoli, ne abbiamo sviluppate molte altre: dipendenza da Facebook, da Instagram, dal porno, dalle email, dallo shopping online e così via¹⁰⁴. La lista delle possibili dipendenze sarebbe ancora lunga ma, come nota lo stesso Alter, stiamo ancora soltanto testando il potere di queste nuove tecnologie¹⁰⁵. Le persone condividono in tempo reale storie, *reel* e *post*, attendendo *like* e commenti capaci di farle sentire appagate, ma questi cambiamenti non si limitano ai social network e investono ambiti ben più ampi della vita quotidiana. Basti pensare all'industria musicale. Se un tempo il

¹⁰⁴ Adam Alter, *Irresistible: Why we can't stop checking, scrolling, clicking and watching*, Random House, 2017,
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=xBNGDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=irresistible+adam+alter&ots=hAG-3XF93h&sig=s42w-hhu15yYft9MZ5vk7HxrvCQ&redir_esc=y#v=onepage&q=irresistible%20adam%20alter&f=false

¹⁰⁵ *Ibidem*

download di una canzone richiedeva ore di attesa, oggi è sufficiente cercare il nome di un autore o un titolo per accedere istantaneamente a un ascolto potenzialmente illimitato. Ad oggi ci muoviamo all'interno di un nuovo mondo o, come già precisato in questa tesi, in una nuova realtà. Una realtà in cui abbiamo imparato, chi più chi meno, a destreggiarci abbastanza bene per permettere a noi stessi di non rimanere indietro con i tempi. Abbiamo interiorizzato nuovi codici e linguaggi, imparando che un post se cliccato due volte ci piace, che i *follower* sono gli utenti che ci seguono e che invece i seguiti sono le persone che noi seguiamo. È poi interessante osservare come questi termini, se trasposti nel linguaggio della vita quotidiana al di fuori del contesto digitale, assumerebbero significati estremamente diversi, talvolta persino inquietanti. Affermare, ad esempio, di avere una persona che ci segue potrebbe suscitare timore anziché consenso, evidenziando così la distanza semantica tra il mondo reale e quello virtuale. Abbiamo inoltre appreso che un font dai tratti arrotondati conferisce al testo un tono morbido e leggero, mentre un carattere con le grazie viene generalmente percepito come più formale. Tuttavia, quando si prova a riportare questa consapevolezza nella vita quotidiana, diventa meno naturale spiegare come anche la calligrafia di una persona possa trasmettere un'impressione scherzosa oppure formale, segno di quanto i codici comunicativi digitali abbiano progressivamente modificato il nostro modo di interpretare il linguaggio visivo. Il fatto è che abbiamo imparato un nuovo linguaggio, ed è un linguaggio universale, poichè se parlassi di Instagram ad una persona proveniente dalla Cina, mi saprebbe dire che al suo interno c'è il *feed*, che gli utenti hanno una foto profilo, che le *stories* durano esattamente 24 ore. (Anche questo invita ad una riflessione: ci impegniamo a costruire la nostra identità digitale quotidianamente attraverso le storie e come può essere che proprio queste durino esattamente solo un giorno?). Emerge dunque un aspetto fondamentale che non può essere ignorato, ovvero che tutti gli elementi che strutturano questa nuova dimensione risultano, come suggerisce lo stesso titolo del libro di Adam Alter, profondamente e inevitabilmente, irresistibili.

Sono in costante aumento gli studi che analizzano gli effetti dei social media e delle tecnologie sul funzionamento del cervello, con particolare attenzione ai meccanismi legati all'aumento dei livelli di dopamina. Per comprendere il funzionamento e la reazione del nostro cervello di fronte all'utilizzo delle tecnologie è bene fare un passo indietro, comprendendo i processi che stanno alla base del funzionamento di molte

sostanze che generano dipendenza. Non essendo un medico né una specialista in ambito neuroscientifico, mi sono avvalsa di paper scientifici e documenti accademici, con l'obiettivo di delineare un quadro generale che, pur nella sua semplicità, risulti sufficiente a chiarirne i meccanismi fondamentali.

Le droghe, come sappiamo, inducono dipendenza in quanto agiscono direttamente sul sistema dopaminergico. La dopamina è spesso definita come la molecola del piacere, anche se risulta più corretto intenderla come una molecola dell'attenzione e della motivazione, poiché segnala al cervello ciò che è rilevante e degno di essere perseguito. I recettori presenti nel cervello funzionano come veri e propri sensori della dopamina, consentendo al sistema nervoso di rispondere a tale segnale e il problema sorge quando questi recettori, in particolare i recettori D2, diminuiscono la loro sensibilità. In questa condizione, infatti, il cervello risponde in modo sempre meno efficace alla dopamina e di conseguenza, per ottenere lo stesso effetto, diventa necessario assumere quantità sempre maggiori della sostanza¹⁰⁶. Il bisogno di assumere quantità sempre maggiori di sostanza non è però l'unica conseguenza causata dalla diminuzione dei recettori. A questo fatto seguono infatti un indebolimento dell'attenzione, della capacità di autocontrollo e dei processi decisionali, favorendo comportamenti impulsivi e una progressiva perdita del controllo razionale.

Come già ribadito ripetutamente, gli smartphone hanno cambiato la nostra vita, ma il punto focale, ora, è un altro. Gli smartphone fungono da porta d'accesso costantemente disponibile a fonti digitali di dopamina¹⁰⁷. Se fino al secolo precedente, per chiamare qualcuno, fare una ricerca in internet, relazionarsi con qualcuno, richiedeva tempo e mezzi, ad oggi la continua fluidità e interconnettività tra utenti ci permette una connessione incessante, facendo perdere totalmente a noi stessi l'importanza del gesto. La portabilità, la connettività continua e l'accessibilità immediata degli smartphone hanno modificato radicalmente questa dinamica.

Le attività che compiamo quotidianamente per mezzo dello smartphone, sono strettamente legate alla dopamina, la quale influisce sul nostro sistema nervoso al punto di non permetterci di riconoscere le pause, il tempo libero, la riflessione, la noia... tutte queste attività umane stanno venendo lentamente dimenticate. O meglio, sostituite dal continuo utilizzo dei dispositivi tecnologici. Se un tempo le pause erano momenti

¹⁰⁶ Nora D. Volkow, Gene-Jack Wang, Joanna S. Fowler, Dardo Tomasi, and Frank Telang, *Addiction: Beyond dopamine reward circuitry*, The Rockefeller University, New York, 2010.

¹⁰⁷ Stanislav Termann, *The dopamine collapse hypothesis: Bridging behavioral macroeconomics and neuroscience*, Available at SSRN 5168672, March 2025, p. 42

dedicati all'interazione tra persone, ad oggi quegli stessi momenti sono stati sostituiti dallo *scrolling*, dal gioco online o comunque dal consumo degli smartphone. In qualche modo lo troviamo in un mondo più interessante? Quello che si verifica è una continua stimolazione che porta le interazioni faccia a faccia ad essere percepite come meno gratificanti¹⁰⁸, mentre un tempo erano proprio le relazioni sociali ad essere considerate massima fonte di coinvolgimento emotivo e personale. Oggi, al contrario, gran parte della soddisfazione viene ricercata attraverso uno schermo.

È importante sottolineare che l'onnipresenza degli smartphone, che ci facilitano qualsiasi lavoro, hanno permesso che la pazienza e l'attenzione che in tutti questi secoli di umanità ci hanno messo a dura prova, sono ora stati anestetizzati, quasi dimenticati. Ed ecco che tutte le attività che un tempo richiedevano l'attivazione della dopamina, ora possono ora essere soddisfatti in pochi secondi, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. Tutto questo ha avuto delle grandi ripercussioni, però, anche sulla capacità di attenzione sulla produttività e sul perseguimento di obiettivi a lungo termine, poiché il cervello si adatta a un ambiente in cui le ricompense basate sullo sforzo vengono sempre più sostituite da stimolazioni digitali immediate¹⁰⁹. È in questo modo che gli smartphone, i computer ma più genericamente, tutti i dispositivi tecnologici, hanno un alto impatto sul nostro cervello, fungendo da vere e proprie droghe. Ma le conseguenze degli smartphone sul nostro cervello non si fermano qui. Infatti, alla sempre crescente mancanza di concentrazione, di produttività e di pazienza, si aggiunge un'incessante ricerca di ricompensa. Lo spazio da sempre esistito tra desiderio e la sua soddisfazione è ora stato declassato da una risposta immediata. Un esempio eclatante è lo shopping online che ci permette di acquistare in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo qualsiasi cosa senza, peraltro, scomodarci da casa per andare a prenderla: basta inserire il nostro indirizzo e la merce arriva direttamente a casa nostra.

«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

¹⁰⁸ Ivi, p. 44

¹⁰⁹ *Ibidem*

a te le fatica di ricordare che il giorno seguente ti devi svegliare a una certa ora, che sicuramente avrai delle cose da fare (Sa32-18)¹¹⁰»

Questi sistemi, progettati per massimizzare il coinvolgimento continuo, rafforzano comportamenti compulsivi attraverso l'erogazione frequente di ricompense a basso sforzo. Tale condizionamento incoraggia gli utenti a ricercare una stimolazione costante, spesso a discapito di attività che richiedono impegno, come il lavoro profondo, il perseguimento di obiettivi a lungo termine e le interazioni sociali nel mondo reale.

05/08/2025

Mi sento meglio, è vero, vivo le giornate più rilassata e mi addormento più facilmente. Mi sento che per disintossicarmi dovrò passare ancora molto tempo, perché se non fossi mossa da motivazioni accademiche, avrei già utilizzato internet. Il mio scopo di ricerca, però, non era quello di raggiungere una disintossicazione; d'altronde, mi ci sono voluti anni per sviluppare questa "dipendenza da social" e non posso pretendere che svanisca in 15 giorni.

Come riportato nel mio diario di bordo, la dipendenza sviluppata in tutti questi anni è difficile da superare in qualche giorno di astinenza. Un po' come i fumatori incalliti che provano a prendersi una pausa, anche definitiva: non sempre ci riescono e, se ci riescono, il loro organismo fatica a tornare alle condizioni di un tempo. Ed è così che la tecnologia continuerà ad avere effetti su di noi, ostacolando qualsiasi tentativo di ritorno ad una quasi totale presenza nella realtà.

2.3.1 La società della stanchezza

Nel corso della tesi abbiamo affrontato diverse conseguenze che i dispositivi tecnologici hanno portato con sé, ma gli effetti ancora non sono finiti. Pensiamo infatti alla stanchezza che proviamo in maniera sempre più esposta negli ultimi anni. Questa sensazione potrebbe essere collegata ad un utilizzo prolungato nel tempo dai dispositivi tecnologici?

Il fatto di rivolgersi ad uno schermo per avere un'informazione che arriva rapidamente, ottenere una risposta in maniera veloce tramite una ricerca istantanea, risolvere problemi comunicativi che in assenza di internet avrebbero richiesto parecchio tempo e

¹¹⁰ Renato Stella, *Astinenze: Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web*, cit., p. 113

dispendio di energia umana, affidarsi allo smartphone per condurci in un certo luogo, verificare se l'orario di apertura mi permette di raggiungerlo in tempo e in che modo arrivare più rapidamente evitando il traffico o eventuali incidenti lungo la strada. Ma ancora, renderci disponibili h24 qualora sorgessero richieste inaspettate e improvvise. Non siamo più in grado di distinguere le pause, forse il tempo morto non esiste più. Seguiamo ormai la frenesia delle nostre giornate che sono dettate dai tempi delle macchine ed è paradossale rendersi conto che queste macchine, il tempo, non ce l'hanno. Nonostante tale assunto, ci ostiniamo ad essere sempre più rapidi, di svolgere qualsiasi compito assegnatoci in tempi record, ad essere disponibili per una call, o per rispondere a delle email... ma ancora, rispondiamo ad un invito del week end adesso, che magari è lunedì e abbiamo ancora una lunga settimana di fronte a noi. E tutto questo lo facciamo perché vogliamo essere pronti, preparati, risolutivi e risparmiare più tempo possibile per ciò che viene dopo. Ma dopo? Cosa c'è dopo? Ancora tempo da guadagnare, ancora più corse frenetiche, ancora più rapidità nelle dita della mano che digitano con celerità una risposta sul cellulare. E dall'altra parte? Le persone attendono, ma si scocciano se aspettano per troppo tempo. Mi sono chiesta se proprio questa frenesia a cui ci stiamo abituando, travalicando i confini e i limiti umani da sempre imposti, siano colpevoli di una diffusa stanchezza perenne.

01/08/25

Sento di avere più energia, più volontà di fare le cose, anche quelle poco piacevoli. Arrivo alla sera stanca, eppure la mia mente è attiva e ha voglia di fare ancora e ancora. Devo impormi di fermarmi, mentre prima dovevo impormi ad essere più attiva.

«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)¹¹¹»

Appare chiaro che le conseguenze fisiche e psicologiche legate alla stanchezza, derivanti da un utilizzo prolungato nel tempo dei dispositivi digitali, siano inevitabili, a meno che non si stabilisca un distacco da essi. Solo in questo modo si potrebbe

¹¹¹ Ivi, p. 80

beneficiare degli effetti positivi che emergono anche da questi estratti, quali una minore stanchezza, una maggiore energia e un'attivazione mentale più efficace.

È ormai risaputo che la presenza incessante degli smartphone riduce la capacità di concentrazione, genera disordine nell'organizzazione del lavoro e abbassa la produttività. Tuttavia, queste conseguenze non si manifestano soltanto nel momento preciso in cui si utilizza lo smartphone. Sempre più spesso, infatti, i loro effetti si riflettono anche in qualsiasi attività che richieda attenzione e risoluzione di un compito, influenzando il modo in cui l'individuo affronta e gestisce le proprie attività quotidiane¹¹². Nel capitolo precedente ho accennato i temi affrontati dal documentario *The Social Dilemma* nel quale, attraverso le interviste ad esperti del settore, emergono delle realtà connesse al cambiamento tecnologico. Le continue distrazioni, la costante presenza online, la perenne disponibilità di informazioni a distanza di un click, sono tutte dinamiche, insieme a molte altre, che potrebbero aver compromesso anche la nostra capacità di rimanere concentrati su uno stesso compito, per un periodo prolungato di tempo¹¹³ e, aggiungerei, ad una sensazione di stanchezza che ostacola la concentrazione stessa.

«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)¹¹⁴»

Credo che sia ormai chiaro che la rivoluzione tecnologica abbia portato delle conseguenze non soltanto sul piano relazionale e comunicativo all'interno della relazione tra gli individui, ma anche sui singoli. Mi sono voluta volontariamente soffermare sugli smartphone perché credo che, a differenza di televisione e computer, siano in misura maggiore ritenuti i responsabili delle conseguenze che gravano sul nostro modo di pensare. In particolare, arrivati a questo punto, si può con totale fermezza dire che le nuove tecnologie esercitano un'influenza rilevante sulla configurazione neuronale dei nostri processi mentali e, attraverso gli studi degli esperti, sono emersi deficit dell'attenzione o disturbi dell'attenzione che compromettono la buona esecuzione di qualsiasi compito¹¹⁵. La diffusa sensazione di noia e apatia

¹¹² Swati Bhatt, *The Attention Deficit: Unintended Consequences of Digital connectivity*, Springer Nature, Cham (Svizzera), 2019, p. 97

¹¹³ Enrico Campo, *Attention and Its Crisis in Digital Society*, Routledge, New York, 2022, p. 1

¹¹⁴ Renato Stella, *Astinenze: ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web*, cit., p. 86

¹¹⁵ Enrico Campo, *Attention and Its Crisis in Digital Society*, cit., p. 1

(argomento che verrà affrontato nel capitolo successivo), lo scarso rendimento scolastico, le difficoltà di memorizzazione, il multitasking, la dispersione e la bassa produttività lavorativa sono tutti fenomeni sempre più spesso messi in relazione con la questione dell'attenzione.

CAPITOLO 3

La fragilità dell'individuo nell'era digitale

3.1 Creazione del nostro sapere

La rivoluzione tecnologica ha accelerato numerosi aspetti della nostra quotidianità, semplificando molte delle attività che compiamo ogni giorno. Se ci soffermassimo a riflettere su quanto sia diventato semplice ampliare i nostri orizzonti conoscitivi grazie all'accessibilità e alla rapidità con cui oggi possiamo reperire informazioni, ci renderemmo conto della grande opportunità che tutto questo rappresenta. Basti pensare all'enorme quantità di contenuti disponibili gratuitamente sul web, tra articoli, paper accademici, documenti e immagini. In questo caso riconosciamo l'importanza di piattaforme come Google Books ma, nella diffusione della conoscenza, anche i social network occupano ormai una posizione centrale. Questi sono portatori di conoscenze superficiali ma di per sé rimangono un potente mezzo di sapere, confermandosi fautori di una sapienza diffusa, che talvolta sfugge di mano. La conoscenza dovrebbe essere vista, oltre che come un bene immateriale, che già per sua natura possiede tale riconoscimento, anche come "bene comune". Con la diffusione della rete, nascono anche i primi conflitti in materia di definizione dell'accesso alla conoscenza che caratterizzano quel *cyberspazio* globale di cui abbiamo discusso nel primo paragrafo. Assieme alla rete e i conseguenti conflitti sui limiti, nasce l'esigenza di porvi regolamentazioni adeguate di questo nuovo mezzo.

«Tra questi ultimi assumono rilievo particolare quello della neutralità e quello che considera la conoscenza in rete come bene pubblico globale, principi tra loro strettamente connessi. La neutralità della rete trova il suo fondamento nell'eguaglianza e consiste nel divieto di ogni discriminazione riguardante i dati e il traffico su Internet, che sia basata sul mezzo adoperato, sui contenuti, sulle caratteristiche delle persone, sull'origine e la destinazione di contenuti, sui servizi.¹¹⁶»

La *Net Neutrality* funge, quindi, da regolamentatore di questi rapporti di conoscenza insita nella nuova architettura di rete e ne permette una piena condivisione e il

¹¹⁶ Stefano Rodotà, *Il mondo nella rete. Quali i diritti, quali i vincoli*, Laterza, Roma Bari, 2014, p. 21

riconoscimento di conoscenza come bene globale¹¹⁷. La Net Neutrality si configura a tutti gli effetti come il principio che costringe i provider a trattare tutti i contenuti allo stesso modo, evitando di dare rilevanza ad uno rispetto che ad un altro.

L'affollamento che deriva dall'enorme quantità di informazioni presenti in internet, tuttavia, ci confonde, portandoci a quello che McLuhan definisce All-at-once-ness, ovvero l'idea di percepire tutto insieme, tutto in una sola volta. Come abbiamo approfondito nel capitolo precedente, questo fatto porta con sé effetti positivi di diffusione della conoscenza, ma deve anche convivere con un annebbiamento mentale che non ci permette la vera interiorizzazione di tali informazioni.

Questo annebbiamento è dovuto ad una continua sovrastimolazione visiva e concettuale, che lascia poco spazio all'interpretazione e tanto spazio libero nel *cloud* personale, nell'archivio di conoscenza che ad oggi proteggiamo senza reale motivazione. C'è inoltre da aggiungere che, forse, abbiamo perso la consapevolezza della presenza di questo *cloud* interiore, sottostimandone oltretutto le sue capacità. È come se lo tenessimo in una condizione di costante stand-by, non operativo, mettendolo in modalità "risparmio energetico". Così facendo, però, ci adattiamo ad un funzionamento del cervello umano che non proprio risponde alla natura primordiale dell'Uomo stesso. Siamo in questo senso, alienati. Non siamo in grado di sfruttare le nostre capacità, la nostra memoria, i nostri pensieri, il nostro *cloud* rimane vuoto e, così, anche noi stessi. Siamo corpi materiali vuoti di contenuti (immateriali).

È in questa nuova concezione del mondo, delineatasi con l'affermarsi della rivoluzione tecnologica, che si può affermare come i legami sociali siano cambiati al punto da essere valutati secondo una nuova scala di misura, che è l'accesso¹¹⁸. La struttura gerarchica e i legami sociali che da sempre hanno condizionato e profilato la società, sono stati messi profondamente in discussione.

La conoscenza, il sapere, l'informazione sono sempre state protette, ma la trasformazione della società in società interconnessa, ha proposto la possibilità agli individui di averle tutte a portata di mano e, in questo modo, l'uomo passa dall'essere un *Homo Faber*, ad essere *Homo Sapiens*¹¹⁹. La diffusione della conoscenza e del sapere accumulato, hanno sicuramente portato con sé effetti perlopiù positivi, ma non di per sé totalizzanti. Lo stesso Dominici osserva che la conoscenza ha comportato una crescente capacità di

¹¹⁷ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 82

¹¹⁸ Ivi, p. 87

¹¹⁹ Ivi, p. 90

autodeterminazione da parte del Soggetto in fatto di scelte, valori, modelli di comportamento, schemi cognitivi¹²⁰.

Grazie ad internet si ha la possibilità di prendere parte a comunità potenzialmente illimitate in cui la condivisione del proprio sapere e, di conseguenza, l'utilizzo delle conoscenze altrui, travalica i limiti da sempre imposti. In questi luoghi digitali non vige più una rigida gerarchia poichè chiunque può contribuire alla conoscenza diffusa. Il Soggetto si ritrova dunque ad avere a sua disposizione un'enorme mole di informazioni e sapersi orientare in questo ammasso di dati sembra creare ad esso delle difficoltà, soprattutto in termini di orientamento e appartenenza. I legami sociali si stanno così via via frantumando e il senso di appartenenza a gruppi diversi sembra essere diventato più accessibile ma, al contempo, vediamo nelle prese di posizione delle scarse sicurezze, che si tramutano in cambiamenti continui di pareri e punti di vista.

Il Soggetto non può che assorbire l'incertezza che regna la nuova società, divenendo succube dei cambiamenti apportati dalla tecnologia. Se da una parte la società in rete e l'economia interconnessa può gettare le basi per la costruzione di una struttura non gerarchica basata sull'eguaglianza dei Soggetti e attori sociali, dall'altra parte proprio questo fatto risulterebbe fonte di indebolimento dei legami sociali e del suo tessuto connettivo¹²¹. Ma, ancor più rilevante, è notare una complessiva passività generale dell'individuo che accetta il virtuale come reale, non riuscendo così a distinguere le due.

Hito Steyerl nel 2013 realizza *How Not to Be Seen*, una video installazione che riflette, oltre che sulla sorveglianza continua, anche sul modo in cui oggi siamo diventanti un tutt'uno con le immagini. L'opera coglie in senso quasi ironico, ma al contempo critico, questo aspetto caratteristico della nostra società, in cui la tecnologia ha pervaso la nostra realtà fisica al punto da essere condensata ad essa. In *How Not to Be Seen*, una voce fuori campo guida l'osservatore con delle lezioni su come non essere visti, sfuggendo al controllo e alla sorveglianza continua. La figura umana diventa assente, scompare da quell'orizzonte desertico che fa da sfondo all'opera, trasmettendo così l'idea che l'uomo, oggi, può nascondersi nell'enorme presenza di immagini, diventando esso stesso immagine¹²².

Alain Touraine evidenzia un'ulteriore rischio legato alla diffusione di conoscenza, ovvero l'omologazione culturale. Ecco emergere l'ennesima contraddizione che ritrae la società

¹²⁰ Ivi, p. 91

¹²¹ Ivi, p. 92

¹²² *How Not to Be Seen: A Fucking Didactic Educational .MOV File*, da MoMA Highlights: 375 Works from The Museum of Modern Art, 11 ottobre 2014 – 22 marzo 2015, <https://www.moma.org/collection/works/181784>

contemporanea: la proliferazione di mezzi che permettono di usufruire di sapere e conoscenze altrui, formano i nostri pensieri e allargano i nostri orizzonti mentali, e il superamento di barriere legate a pareri radicati. D'altro canto, però, si ricorda che viviamo pur sempre in quella che viene definita «società del controllo» e che abbiamo discusso nel primo capitolo. Proprio questa sorveglianza legata al sapere, ridurrebbe i margini di libertà degli individui e cittadini. Da un lato, perciò, si presenta una straordinaria possibilità di emancipazione ma, dall'altra, si intravede un'omologazione generale che segnerebbe la fine del sociale¹²³.

3.1.1 Disinformazione e incertezza

Daniel Innerarity, filosofo e giornalista, ribadisce che la fragilità sociale in atto è dovuta principalmente ad un indebolimento della capacità di analizzare e sapersi orientare tra l'accumulo di informazioni a nostra disposizione, che avrebbe poi come conseguenza diretta una discontinuità e frammentazione dell'identità umana¹²⁴ (il discorso sull'identità lo approfondiremo nel paragrafo seguente). Lo stato di incertezza attuale, che regna l'essere umano contemporaneo, ostacolerebbe quindi un apprendimento profondo della complessità che ci circonda. Distrazione collettiva, fuga nell'immediatezza, scarsa attenzione a ciò che è latente... tutte espressioni che determinano la nostra società.

«Siamo soliti indicare la nostra società come società della conoscenza, non perchè sappiamo molto, ma perchè la società comincia a divenire sempre più consapevole di quanto ignora.¹²⁵»

I cambiamenti odierni hanno dato origine a due trasformazioni principali che, pur non essendo tra loro contigue, si configurano, a mio avviso, in un rapporto di causa ed effetto. In questo scenario, i cambiamenti nella comunicazione hanno favorito una più ampia diffusione della conoscenza, che non può più essere protetta né riservata a pochi. Si consideri l'idea, o meglio il progetto ambizioso, oggi tutt'altro che irrealizzabile, di

¹²³ Cfr. Alain Touraine, *La globalizzazione e la fine del sociale: Per comprendere il mondo contemporaneo*, il Saggiatore, Milano, 2008, pp. 15-50

¹²⁴ Daniel Innerarity, *La società dell'ignoranza: Sapere e potere nell'epoca dell'incertezza*, trad. di Matteo Anastasio, Lit Edizioni, Roma, 2024, p. 2

¹²⁵ Ivi, p. 4

creare una rete globale *open source*, volta non solo alla produzione e all'elaborazione della conoscenza, ma anche alla gestione e al controllo delle informazioni¹²⁶. Pensiamo a quanto sia facile oggi ottenere un'informazione semplicemente digitando una domanda nel motore di ricerca. Il rischio che ne consegue, bisogna sottolineare, è però anche una maggiore disintermediazione, dovuta proprio alla mancanza di gerarchia e ad un libero accesso e partecipazione a gruppi di discussione.

Sappiamo che la conoscenza ad oggi può essere condivisa, ma nulla ci indica cosa sia giusto o sbagliato, portandoci a compiere riflessioni superficiali e labili. Prendiamo come esempio emblematico i social: in questi spazi ognuno è libero di esporsi, comunicare i propri pensieri, schierarsi in una posizione piuttosto che in un'altra. L'omologazione o la differenziazione di pensiero coesistono in spazi liberi, il cui riscontro è la disintermediazione. Non sapendo più interpretare la giusta via, tendiamo a credere a qualsiasi di esse, ritrovandoci a condividere parti di pensiero anche tra loro contrastanti.

Per rendere chiaro questo passaggio, che mi rendo conto possa sembrare confusionario, riporterò un esempio concreto che, seppur nella sua banalità, può delineare lo scenario che ho tentato di descrivere.

Di recente si sono svolte le votazioni per il referendum, incentrato sulla possibilità di separare le carriere tra giudici e pubblici ministeri. Ho sentito amici che, nell'orientarsi verso una scelta o l'altra, si sono affidati a discussioni con ChatGPT, mentre altri hanno dichiarato di essersi basati su influenze provenienti dai social. Questi ultimi si sono lasciati convincere da persone comuni che pubblicavano video, nei quali esponevano e argomentavano la propria posizione tra il SÌ e il NO. A questo punto mi sono però chiesta come può essere considerata attendibile la formazione di un orientamento in materia di referendum costruita attraverso i social?

Mi sento di affermare quanto appena detto non semplicemente perché, già per sua natura i social ospitano pareri più disparati e assurdi, ma anche per ulteriori motivazioni che ad esse si sommano. Credo infatti che i social siano la fonte principale di disintermediazione, i quali ospitano contenuti che potenzialmente chiunque può condividere, spesso anche infondati e fuorvianti, ma non sapendo orientarci tra essi, li prendiamo per buoni. Una seconda ragione, sebbene non l'ultima, per cui ritengo incosciente assumere una posizione di tale rilevanza attraverso i social riguarda il funzionamento dell'algoritmo e, più in generale, l'architettura stessa di queste

¹²⁶ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 94

piattaforme. Se una persona ha deciso di schierarsi per il SÌ o per il NO sulla base di contenuti fruiti sui social, è possibile che sia stata influenzata dall'algoritmo di queste piattaforme. Dal momento in cui l'utente interagisce maggiormente con video che sostengono una determinata posizione, ad esempio il NO, la piattaforma tende a proporgli contenuti analoghi, rafforzando così quella stessa scelta. Lo stesso meccanismo, naturalmente, potrebbe verificarsi anche in direzione del SÌ.

Questo è uno dei tanti esempi che si potrebbero citare, e ci aiuta a comprendere quanto spesso le nostre prese di posizione siano superficiali e infondate. Addirittura, se dopo una continua esposizione a contenuti a sostegno del NO mi capitasse davanti un video a favore del SÌ, potrei rimettere in discussione la mia opinione, entrando in una confusione mentale destinata a trasformarsi in un vero e proprio loop senza via d'uscita. I contenuti sono talmente tanti che decidere di smettere di cercare e arrivare a una posizione finirebbe per essere superficiale e instabile.

In questi nuovi spazi aperti si assiste quindi ad una completa degerarchizzazione, che favorisce la formazione di un'opinione pubblica non sempre coerente né condivisa. Se in passato l'orientamento verso un'idea collettiva era influenzato principalmente dai media tradizionali, come radio e giornali, oggi alla sua costruzione partecipano tutti gli attori sociali, nessuno escluso.

Proprio questi spazi digitali, tuttavia, sembrano aver condotto a una condizione diffusa di disorientamento, dovuta all'enorme quantità di dati e informazioni a nostra disposizione, che spesso rende difficile individuare un percorso interpretativo chiaro e condiviso¹²⁷. In un contesto in cui ogni posizione tende a presentarsi come valida e veritiera, si indeboliscono i riferimenti comuni e si moltiplicano i punti di vista in competizione.

Ne deriva una crescente esposizione a uno stato di incertezza, in cui gli individui, più che orientarsi autonomamente, finiscono spesso per essere trascinati dalle dinamiche stesse del flusso informativo.

Ma lo stato di incertezza a cui mi riferisco non solo si adatta bene ad una condizione generale di orientamento alle scelte, quanto piuttosto riguarda anche una condizione insita e personale dell'uomo, il quale sempre di più sembra avvertire un senso di indecisione e sfiducia nei suoi stessi confronti. Ciò che sembra verificarsi, quindi è che, in assenza di riferimenti stabili e condivisi, l'individuo non solo fatica a scegliere, ma finisce per mettere in discussione la propria stessa capacità di valutazione. Si sviluppa

¹²⁷ Cfr. Daniel Innerarity, *La società dell'ignoranza: Sapere e potere nell'epoca dell'incertezza*, cit., pp. 24-28

così una forma di incertezza interiorizzata, che non riguarda più soltanto quale decisione prendere, ma investe direttamente il “come decidere” e, in ultima analisi, il “fidarsi di sé”. In questo senso, la sovrabbondanza informativa e la disintermediazione non producono soltanto disorientamento cognitivo, ma contribuiscono a generare una più profonda insicurezza esistenziale, in cui l’individuo appare sempre più esposto, fragile e dipendente dalle dinamiche esterne del flusso comunicativo.

03/08/2025

Devo ringraziare G*, la mia responsabile dell’ufficio in cui lavoro. Mi ha fatto immergere totalmente in un’era senza internet. Dovevo scrivere un comunicato stampa. Ad oggi siamo abituati a farci aiutare da nuove forme di intelligenza artificiale. Lei invece, essendo a conoscenza del mio periodo di astinenza, mi ha spento il computer e mi ha dato due fogli: uno che conteneva un vecchio comunicato stampa e l’altro conteneva tutte le informazioni che mi sarebbero servite per poter scrivere quello nuovo. È stato interessante. Mi sono resa conto che ad oggi non sono più sicura di ciò che scrivo. Che ho costante bisogno di certezze e conferme da parte di internet e l’intelligenza artificiale. Che corregge i miei errori, che mi consiglia come scrivere meglio alcune frasi, che in casi estremi mi scrive direttamente il testo, e io lo controllo strizzando le spalle e pensando “non avrei saputo fare di meglio”. L’abitudine ad utilizzare internet credo ci stia togliendo anche questo: la sicurezza di saper fare le cose. Ci stiamo totalmente adattando anche su questo, totalmente dipendenti da un’intelligenza intangibile.

Nell’estratto appena riportato del mio diario di bordo emerge proprio questo aspetto critico che pervade non solo me, ma anche i miei coetanei. Mi è capitato spesso di affrontare questo discorso con i miei amici, i quali sostengono che ormai viviamo in un mondo in cui ogni scelta viene dettata da un’intelligenza che non è la nostra.

Per spiegare questo fenomeno di progressiva sottomissione alle tecnologie, si può fare riferimento a un caso estremo, quello di Adam Raine. Questo ragazzo, di soli sedici anni, si è tolto la vita in seguito a ripetute conversazioni con ChatGPT, che, secondo quanto dichiarato dalla famiglia, “era diventato il suo migliore amico”¹²⁸.

È opportuno precisare che si tratta di una vicenda estremamente delicata, attualmente oggetto di accertamenti e controversie, e che per questo motivo richiede cautela

¹²⁸ Paolo Travisi, *Suicida negli Usa un ragazzo di 16 anni. ChatGPT era il suo migliore amico*, La Repubblica, 27 Agosto 2025
https://www.repubblica.it/tecnologia/2025/08/27/news/suicida_negli_usa_un_ragazzo_di_16_anni_chatgpt_era_il_suo_migliore_amico-424810438/

nell'interpretazione dei fatti. Un esempio di questo tipo non deve essere considerato come rappresentativo dell'esperienza comune degli utenti, ma come caso limite che solleva interrogativi rilevanti sul rapporto tra individuo e tecnologia. Ho voluto riportare questo caso purtroppo tragico per estremizzare il concetto che ho tentato di esprimere in questa sezione, ovvero la dipendenza che proviamo verso forme di tecnologia sempre più avanzate e che, come ho precisato inizialmente, semplificano qualsiasi compito che, prima di allora, era compiuto da noi esseri umani. Noi, il nostro cervello, i nostri pensieri e le nostre abilità per secoli hanno collaborato per restituire pareri e posizioni. Tutte queste fatiche, se non altro, hanno progressivamente lasciato posto ad una comodità che ci ha permesso di impiegare quel tempo in altro. La conseguenza inizialmente impercettibile, è stata lo sviluppo interiore di forme di insicurezza, oltre che ad una dipendenza radicate.

3.2 Creazione dell'identità

Ritengo opportuno precisare che, allo stato attuale, il tema dell'identità si configura come particolarmente complesso, mentre le possibilità di autorappresentazione e narrazione di sé si sono significativamente ampliate grazie alla molteplicità degli strumenti di comunicazione disponibili. Basti considerare come le immagini, un tempo vincolate a un supporto materiale e tangibile quale il foglio, si siano progressivamente espanse in forme virtuali e diffuse, capaci di imporsi alla nostra attenzione in modo continuo e pervasivo. Numerosi sono oggi i dispositivi e i contesti attraverso cui l'immagine si manifesta e circola, tra cui la televisione, i social network, la pubblicità e la stampa.

«Ogni formato comunicativo si ibridizza e mescola con gli altri, formando nuovi scenari comunicativi. Pertanto, la mediazione tecnologica funziona come un caleidoscopio, uno specchio frantumato in mille pezzi che riflettono le immagini all'infinito [...]»¹²⁹

Nel contesto considerato ritengo rilevante porre l'accento sul modo in cui l'identità personale, da sempre costruita attraverso l'interazione con gli altri in un rapporto diretto faccia a faccia, sia ora mutato in una forma ibrida in cui la carnalità inizia ad essere solo

¹²⁹ Maria Beatrice Ligorio, Hubert Hermans, *Identità dialogiche nell'era digitale*, Erickson, Trento, 2005, p. 1

un lontano ricordo. Ciò si riduce alla creazione di identità deboli, contraddistinte da una pluralità di facce al punto che, più che di identità o personalità compiute, sembra opportuno parlare di un costante processo di adattamento alle diverse situazioni e circostanze. Eppure, nonostante tale debolezza che ci pervade, ci sforziamo a mostrarci come ammirevoli agli occhi degli altri, ricercando approvazione continua.

3.2.1 L'Era del Narcisismo

Nel capitolo precedente abbiamo affrontato una questione legata alla definizione di tale epoca come epoca del narcisismo e, proprio Dominici, osserva come questa fase, dominata da un narcisismo collettivo, porti con sé un controsenso: inseguiamo con perseveranza un'immagine che ci presenti come perfetti e invidiabili agli altri, ricercando continua approvazione. Non ci rendiamo conto, però, che perseguendo tutti il medesimo obiettivo, non stiamo facendo altro che omologarci a regole dettate dal funzionamento di questa nuova società. Non abbiamo a che fare con una vera libertà espressiva, quanto invece involontariamente ci atteniamo ad un piano già scritto in precedenza. Ciò che intendo dire è che la continua necessità di condividere e mostrare la propria quotidianità, comunicando cosa si sta facendo o si è fatto nel weekend, o informando i follower di essere in vacanza e di visitare luoghi meravigliosi, finisce per assumere un ruolo centrale nella costruzione dell'immagine di sé... questo condividere ci fa credere di andare controtendenza, di mostrare qualcosa che gli altri non mostrano, ma poi? Poi, alla fine, è quello che facciamo tutti. Ed ecco che quell'autenticità che credevamo di aver raggiunto, sfuma in un omologazione collettiva che non ci fa rendere conto di come, in realtà, siamo solo vittime di nuove regole non scritte.

Dominici sosteneva che l'era del narcisismo «porta all'affermazione di identità autoreferenziali e frammentarie, tra onnipotenza illusoria e impotenza reale.¹³⁰»

I social, in particolare, ci permettono di costruire quella identità autoreferenziale che altro non è il come le persone vorrebbero apparire agli occhi degli altri. Costruiamo profili social che dovrebbero simboleggiare la nostra vita, la nostra identità. Ma, in fondo, non sono altro che vetrine che spesso riflettono qualcosa che non ci appartiene realmente. Dominici, su questo punto, parla appunto di identità frammentarie, proprio per spiegare questa compresenza di più sfaccettature che appartengono ad ognuno di noi. Il concetto di

¹³⁰ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 78

base sembra averlo anticipato il secolo scorso Pirandello, quando diceva che noi non siamo uno, ma centomila persone diverse, a seconda della situazione e delle persone che abbiamo di fronte a noi e, proprio con loro, indossiamo maschere diverse. I social fanno proprio questo, facendoci indossare una maschera che non lasciano scorgere ciò che sta sotto.

James Ensor, artista dall'umorismo grottesco di fine Ottocento, ha rappresentato spesso nelle sue opere una critica alla società come un teatro di maschere. Anch'esso, proprio come Pirandello, sembra aver anticipato - o forse ne vediamo con loro lo sbocciare di questa tendenza - la volontà delle persone di rifugiarsi in qualcosa che non sono. Ecco che in *Autoritratto con maschere* (opera del 1899), l'artista si ritrae in una folla di maschere rappresentando quell'ipocrisia sociale e le false identità che documentano la natura degli uomini che sono spinti a mostrarsi per ciò che non sono¹³¹. Nonostante, mi rendo conto, quest'opera non sia contemporanea, credo lasci davvero emergere un altro tratto distintivo della nostra società odierna. Se notiamo bene, infatti, l'artista si ritrae serio, diverso dagli altri, quasi incompreso. Ensor sembra aver colto un aspetto fondamentale che guida la nostra società, una società che a lui peraltro non apparteneva. Mi riferisco alla tendenza a mostrarci per ciò che non siamo, a sentirci al tempo stesso isolati, incompresi, costretti ad omologarci per sentirci capiti. Se non condividiamo, siamo esclusi. La dicotomia che dobbiamo affrontare ogni giorno, quella tra mantenere una falsa identità a favore di omologazione o ricercare l'autenticità che ci porterebbe all'incomprensione, si fa un fardello insopportabile di questo nuovo secolo. Riprendendo Dominici, quindi, crediamo di puntare all'onnipotenza che si dimostra essere nient'altro che illusoria.

¹³¹ Laura Colombo, Agnese Dioniso, Nicoletta Onida, Giuseppina Savarese, *Opera: Architettura e arti visive nel tempo, Dal Postimpressionismo all'arte del presente*, Rizzoli, Milano, 2019, p. 60



Autoritratto con maschere (1899) di James Ensor

Come accennato in precedenza, l'esempio appena riportato mette in luce un aspetto che Ensor sembra aver anticipato inconsapevolmente. In questa sede, l'opera assume una lettura che dialoga con la contemporaneità, anche se è importante ricordare che il suo significato originario è strettamente legato al contesto storico e culturale della fine dell'Ottocento, un periodo che portò numerosi artisti a interrogarsi sulla crisi dell'individuo, sulla perdita dell'autenticità e sul crescente conformismo sociale. Nonostante la distanza temporale, tali riflessioni appaiono ancora attuali. Ad oggi le nostre identità sembrano perdere di significato, riducendosi a copertine che ci determinano e, per questo motivo, inseguiamo la perfezione nascondendo i tratti più autentici. Una riflessione simile emerge anche nell'opera *Excellences & Perfections* di Amalia Ulman, una performance realizzata nel 2014 attraverso il profilo Instagram dell'artista. Per diversi mesi Ulman costruì e mise in scena una versione fittizia di sé stessa, condividendo fotografie e contenuti che raccontavano la vita di una giovane donna apparentemente perfetta. Gli utenti che seguivano il profilo interpretarono quei contenuti come autentici, senza rendersi conto che si trattava di una costruzione artistica. L'artista è riuscita così a dimostrare come i social network si dimostrino essere uno spazio in cui l'identità viene modellata, selezionata e costruita secondo precise logiche di rappresentazione.



«Le nostre società si strutturano sempre più attorno a una contrapposizione bipolare tra la Rete e il sé¹³².»

Oggi ci troviamo inevitabilmente a ricercare un equilibrio tra la costruzione del sé e il funzionamento della Rete, ovvero di quel contesto in cui ormai viviamo e all'interno del quale si svolge una parte significativa della nostra esperienza.

Siamo inseriti in reti globali e l'iperconnessione rende complesso trovare un equilibrio tra queste due dimensioni, perché la nostra identità non si sviluppa in modo indipendente ma è inevitabilmente influenzata dalla rete stessa. Le nostre identità si costruiscono quindi anche sulla base di ciò che accade online e delle interazioni che avvengono al suo interno e scopriamo in questo modo come il sé non sia separato dalla Rete ma costantemente in relazione con essa.

In questo senso, vedo nell'incessante bisogno di connessione, sia una causa che un effetto del cambiamento nella modalità di creazione del sé. Si avverte un crescente senso di isolamento nell'essere umano, il quale non si sente più parte di un gruppo, ma la sua identità è frammentata in tanti gruppi sociali che non permettono il riconoscimento del sé in un'unica vera identità. Questa forma di appartenenza, o una sua concezione più ampia e mediata, ostacolerebbe il raggiungimento di una piena appartenenza, traducendosi così in una condizione di isolamento¹³³.

L'uomo, infatti, ad oggi si sente perso e disorientato, all'interno di reti globali in cui ognuno ostenta a mostrare tratti di sé spesso contrastanti. In questo senso, gli utenti sentono il bisogno costante di connessione per ricercare una strada da percorrere verso il riconoscimento della propria identità e di un senso di appartenenza, un nido sicuro. L'iperconnessione viene quindi riconosciuta sia come causa che come effetto all'interno

¹³² Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., p. 3

¹³³ Ivi, p. 23

di una società frammentata che richiederebbe agli individui di riconoscersi in più gruppi sociali e il risultato è un'identità debole e confusa.



Person of the year (2012) di Mungo Thomson

Mungo Thomson, artista contemporaneo, sembra aver colto bene questa tendenza, rappresentandola nell'opera *Person of the Year*. Il lavoro consiste in uno specchio che riproduce la copertina della rivista *Time*: chi si avvicina è spontaneamente portato a guardarsi e finisce così per diventare il vero protagonista dell'immagine.

Il desiderio di autoaffermazione che caratterizza l'uomo contemporaneo appare oggi sempre più evidente, insieme a una crescente centralità del sé. Riprendendo le riflessioni di Dominici sull'epoca narcisistica, anche qui il mito di Narciso torna ad essere particolarmente significativo. Forse, allora, non è così sbagliato pensare che abbiamo messo la nostra immagine, e il suo riflesso, al centro delle nostre vite quotidiane.

Ma ancora a proposito del sentimento narcisistico che muove l'essere umano odierno, Christa Lichtenstern osserva come ogni epoca plasmi il proprio Narciso. Nella contemporaneità, tale funzione è assunta dal selfie, quale forma privilegiata di autorappresentazione e il quale può essere interpretato come un atto di presenza e, al tempo stesso, come una dichiarazione di come desideriamo essere percepiti dagli altri. Ciò che mostriamo di noi, infatti, non coincide con la realtà, ma si configura piuttosto come una costruzione, una rappresentazione mediata¹³⁴.

Una rapida ricerca su internet permette di scoprire che ogni giorno almeno 500 milioni di persone pubblicano contenuti nelle *Stories* di Instagram. Ogni giorno.

¹³⁴ Cfr. Denis Brotto, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, cit., pp. 132-134

Tutti questi utenti sembrano avvertire un bisogno costante di condividere ciò che provano: il loro stato d'animo, un'uscita con gli amici, l'affetto per qualcuno, una visita in una città, o semplicemente l'azione che stanno compiendo in quel preciso momento.

Ciò che mi fa riflettere è la disinvoltura con cui ci indigniamo quando ci viene chiesto di condividere dati sensibili per accedere a un sito, contrapposta alla facilità con cui pubblichiamo contenuti personali senza alcuna esitazione. Dov'è la coerenza? Che cosa stiamo davvero cercando? Attenzione? Il bisogno di sentirci al passo con gli altri, o forse addirittura migliori?

3.2.2 Influenze esterne e identità

29/07/25

Questa sera, devo ammettere, sono parecchio nervosa. Vorrei aprire Instagram.

Ho appena finito di guardare *Temptation Island*, ed è sempre stata mia abitudine guardare i meme che venivano creati in merito e leggere i commenti delle altre persone sulla puntata. Sapere che non posso leggere i commenti, opinioni e prese di posizione di altre persone, mi ha resa più consapevole che finora i social mi hanno sempre distratta da quello che ora, così come in altrettante situazioni, avrei potuto pensare. Ecco che si apre un discorso interessante. Effettivamente, non mi ero mai resa conto di come le mie opinioni si costruissero sui commenti degli altri. Quando è stata l'ultima volta che ho pensato da me?

Nessuno che giudica, nessuno che commenta questa puntata. Cosa penso?

Apro questo sottocapitolo con un estratto del mio diario di bordo. Credo che questo passaggio in particolare sollevi molteplici questioni e criticità della contemporaneità, a partire dall'influenza costante a cui siamo sottoposti e dalla continua approvazione che ricerchiamo negli altri. In questo caso, al termine della puntata di un noto programma televisivo, ho sentito il bisogno quasi automatico di cercare i commenti di altre persone, di altri utenti, nelle sezioni dedicate sui social. Tuttavia, non ho potuto farlo, e questa impossibilità mi ha provocato un forte senso di frustrazione e inquietudine. Ho sentito un vuoto, come se fino a quel momento avessi guardato quel programma non per reale interesse personale, ma per una sorta di necessità sociale, ero semplicemente mossa dal contesto collettivo. Tutti lo seguivano. Nei miei gruppi di amicizie non si parlava d'altro, e io non ho potuto restarne esclusa.

E poi, improvvisamente, il nulla. Nessuno con cui commentare, nessuno che mi abbia esposto il proprio punto di vista. Forse è stato proprio questo uno dei momenti più significativi del mio periodo di astinenza, il momento in cui ho compreso che potevo esistere anche da sola e ho realizzato come, negli anni, la connessione perenne e la socialità costante mi abbiano progressivamente allontanato dal mio stesso Io... fino al punto in cui non sono più riuscita a percepirmi come individuo autonomo, ma solo come presenza definita dagli altri.

Ritengo sia questa una situazione da considerare abbastanza critica dal momento in cui coinvolge molti giovani, soprattutto i ragazzini che si interfacciano da poco tempo sulle piattaforme social. L'accesso a questa enorme quantità di contenuti, stimolano la loro mente giovane facendo nascere in loro un forte senso di appartenenza che sfocia in una collettiva omologazione. Riporto un esempio concreto molto più diffuso di quanto possa sembrare e che vede i ragazzi, in questo caso maschi, ad aderire ad una mentalità che poco rispecchia i loro volti puliti. Mi riferisco a quei giovani che, nel dibattito pubblico e nel linguaggio utilizzato dalle nuove generazioni, vengono frequentemente identificati con il termine *maranza*. Il termine ha acquisito nel tempo un significato sociale e culturale, utilizzato soprattutto per indicare i ragazzi che vogliono apparire tosti, aggressivi, o alla moda in modo esagerato, spesso con un certo atteggiamento di superiorità.

Il mese scorso, mentre guardavo il programma *Le Iene*, è andato in onda un servizio su un ragazzo che si definiva come "il capo maranza". Sui social aveva costruito un'immagine aggressiva, pubblicando frequentemente video che incitavano alla violenza, consapevole che quel tipo di contenuti avrebbe attirato l'approvazione dei coetanei. Questi ultimi, profondamente influenzati dai suoi atteggiamenti, lo percepivano come un modello da imitare, senza rendersi conto che si trattava in realtà soltanto di una maschera. Quando gli inviati del programma lo hanno intervistato, hanno cercato di far cadere la sua maschera. All'inizio, il ragazzo continuava a sostenere la sua posizione, ma dopo un confronto più approfondito ha ammesso di essere consapevole che l'istigazione alla violenza sui social non è un comportamento moralmente corretto e che quei contenuti potrebbero avere un'influenza negativa sui coetanei. Durante l'intervista, probabilmente sotto la pressione diretta e confrontato con le conseguenze dei suoi comportamenti online, ha rivelato che la sua vera personalità era diversa da ciò che mostrava, sicuramente più sensibile e meno aggressiva di quanto mostrasse sui social. Il servizio voleva allora far capire che sui social si possono costruire immagini fasulle e che l'influenza di queste maschere può

essere pericolosa, soprattutto sui più giovani, ma che dietro c'è spesso una persona con dubbi e fragilità.

Non c'è da stupirsi, il digitale dà la possibilità di sperimentare una molteplicità di ruoli e identità attraverso piattaforme e reti globali¹³⁵. Non posso fare a meno di pensare a quanto sia sottile il confine tra ciò che scegliamo di mostrare e ciò che siamo davvero. Come abbiamo visto, infatti, dietro ad un'immagine aggressiva o sicura di sé può nascondersi fragilità, insicurezze, persino desiderio di essere accettati. Forse la cosa più importante non è solamente riconoscere le maschere altrui, ma ricordarsi che anche noi, nel mondo digitale, indossiamo continuamente delle maschere senza nemmeno rendercene conto.

3.3 Il peso di una chiamata

Ritengo utile riportare un episodio personale che considero significativo rispetto alle riflessioni sviluppate nel corso di questa tesi. Qualche giorno fa sono stata improvvisamente richiamata dall'inconfondibile suoneria del telefono fisso di casa. Il dispositivo si trovava nello stesso luogo in cui è sempre stato, ma la sua presenza era ormai diventata talmente marginale da passare quasi inosservata nella quotidianità. Nel momento in cui ha iniziato a squillare, mi sono resa conto di quanto quel suono mi fosse divenuto estraneo. Eppure, bastarono poche note per riportare alla memoria un periodo non troppo lontano, in cui il telefono fisso rappresentava uno strumento centrale nelle relazioni quotidiane. Con sorpresa, mi accorsi che il mio primo impulso non fu quello di rispondere alla chiamata, ma piuttosto di osservare quell'oggetto e di riflettere sul cambiamento intervenuto nel nostro modo di comunicare. Quel suono evocò ricordi legati a un tempo in cui le telefonate costituivano una presenza abituale e in cui, dall'altra parte della cornetta, era facile trovare la voce di un familiare che chiamava semplicemente per sapere come stesse andando la giornata.

Devo ammettere che ascoltare nuovamente quella suoneria ha suscitato in me un senso di nostalgia. In quel momento mi sono resa conto di aver quasi completamente rimosso dalla memoria la presenza di quel telefono, nonostante fosse sempre rimasto nello stesso luogo. Mi sono quindi interrogata su quando questo cambiamento fosse avvenuto. Quando aveva smesso di rappresentare uno strumento centrale nella quotidianità?

¹³⁵ Maria Novella Campagnoli, Massimo Farina, *Identità digitale e intelligenza artificiale: tra regolazione, poteri asimmetrici e sfide per il futuro*, Journal of Ethics and Legal Technologies – Volume 7(1) – June 2025, p. 87

Quando aveva squillato per l'ultima volta? E come era stato possibile che un oggetto per anni così familiare fosse progressivamente scomparso dalla mia attenzione senza che me ne rendessi conto? Quell'episodio ha dato origine a una serie di riflessioni che vanno oltre il semplice ricordo personale. Mi ha portata a considerare quanto profondamente siano cambiate le modalità attraverso cui entriamo in contatto con gli altri e, più in generale, il modo stesso di concepire la comunicazione. Ciò che fino a pochi anni fa appariva indispensabile è stato gradualmente sostituito da nuovi strumenti, modificando abitudini che sembravano destinate a durare nel tempo.

Diversi studi confermano la mia personale esperienza sul fatto che, ad oggi, rispondere alle chiamate è diventato un gesto stressante che si preferisce evitare. Questo, a parer mio, viene così percepito per diverse ragioni. Una di queste è senz'altro il fatto che, ormai abituati a comunicare tramite messaggi, quando vediamo una telefonata la percepiamo come qualcosa di serio, se non addirittura di grave¹³⁶; per questo temiamo ciò che potrebbe dirci chi si trova dall'altra parte della linea. Un'altra motivazione per cui, soprattutto i giovani, tendono a evitare questo tipo di comunicazione sincrona, e che mi riguarda personalmente, è il timore di non riuscire a rispondere in modo adeguato, all'altezza delle aspettative dell'interlocutore (ammesso che ve ne siano!). Spesso, infatti, quando ricevo una chiamata, non rispondo immediatamente. Il meccanismo, non del tutto conscio, che si attiva nella mia mente è, da un lato, curioso, ma al contempo invita a riflettere profondamente su quanto gli smartphone abbiano cambiato il nostro modo di comunicare. Quando il mio smartphone inizia a vibrare e sullo schermo compare il nome di chi sta chiamando, mi accorgo di come la mente tenda immediatamente ad anticipare il contenuto della conversazione. In pochi istanti provo a immaginare le possibili ragioni della chiamata e le conseguenze che essa potrebbe avere sulla mia giornata. Da un lato, rispondere permetterebbe di sciogliere immediatamente qualsiasi dubbio. Dall'altro, emerge una sorta di esitazione legata all'imprevedibilità della comunicazione telefonica. Mi capita di chiedermi, ad esempio, cosa accadrebbe se mi venisse posta una domanda alla quale non sono preparata a rispondere o se la chiamata riguardasse un cambiamento improvviso dei miei impegni, come lo spostamento di un appuntamento già programmato. In questi casi, una semplice telefonata può richiedere una riorganizzazione

¹³⁶ Di redazione, *“Generazione silenziosa”: perché i giovani non rispondono al telefono? Un sondaggio svela: il 70% detesta le telefonate*, Orizzontescuola.it, 8 maggio 2024
<https://www.orizzontescuola.it/generazione-silenziosa-perche-i-giovani-non-rispondono-al-telefono-un-sondaggio-svela-il-70-detesta-le-telefonate/>

immediata delle attività quotidiane. Al contrario, rimandare la risposta consente, almeno temporaneamente, di sottrarsi a tale imprevedibilità.

Abbiamo ridotto qualsiasi comunicazione ad un messaggio, che lasciano spazio nella vita delle altre persone, dandoci tutto il tempo necessario per elaborare una risposta. Ci siamo allontanati da una comunicazione diretta, prediligendo i messaggi, e questo forse anche per il semplice fatto che una chiamata può essere percepita come invadente nella vita di un'altra persona. È come se ci facessimo da parte, come se non volessimo disturbare gli altri, e così ci limitiamo a scrivere dei messaggi su Whatsapp e, persino con gli amici più stretti, arriviamo a sostituire le chiamate con un semplice vocale. Che, in fondo, non è poi così diverso da una chiamata. Entrambe condividono la nostra voce, ciò che cambia radicalmente, è la sincronicità dei due parlanti. Lasciamo il loro spazio alle persone, non lo invadiamo, entriamo cautamente nella loro quotidianità con dei testi scritti o dei messaggi vocali che potranno ascoltare quando desiderano. E quando tocca a noi rispondere, quante volte ci capita di leggere un messaggio e rimandare la risposta anche di diverse ore? Talvolta riduciamo gli scambi all'essenziale e rispondiamo con semplici emoticon, che non sono altro che rappresentazioni stilizzate delle nostre emozioni. Qui vorrei aprire una riflessione. Queste emoticon dovrebbero facilitare l'espressione delle nostre emozioni. Invece di dire "sono felice", posso scegliere la faccina gialla sorridente con le guance distese; se, al contrario, sono triste, selezionerò quella con gli occhi rivolti verso il basso.

Insomma, il modo in cui queste modalità di comunicazione sono entrate nella nostra vita, semplificandoci il lavoro di espressione delle nostre emozioni, non è che ci sta portando poi ad una totale anedonia? Ad un semplificare troppo, a ridurre un'emozione a qualcosa di precario e passeggero, a qualcosa di non realmente vivo, a qualcosa che può essere sorvolato. E così, una chiamata ci spaventa. Si evita. Negli ultimi anni siamo arrivati ad una rottura tra ciò che da sempre è stato considerato normale e ciò che ad oggi di normale non è definito. Lo strumento digitale ha semplificato qualsiasi nostra azione, ogni nostro gesto, annullando, oltretutto, la componente emozionale che da sempre ci ha accompagnati.

Siamo giunti a preferire una comunicazione non ufficiale, silenziosa, al servizio degli altri, evitando gli scambi emozionali e preferendo un particolare rispetto dei nostri tempi e dei nostri spazi che vediamo realizzabile proprio attraverso la mancanza di una risposta ad un messaggio. Il silenzio sembra così governare la contemporaneità, pieni padroni dei

mancati scambi relazionali, mancanza di parole, di gesti, di sguardi. Solo pochi messaggi. Il minimo indispensabile per mantenere una relazione, seppur essenziale, con il mondo. Ci isoliamo, preferendo il silenzio.

3.4 Doppio lato della medaglia

09/08/2025

Siamo diventati tutti più pigri. Siamo talmente abituati ad avere tutte le informazioni a portata di mano, che non abbiamo più la voglia e la pazienza che madre natura (in quantità diversa per ognuno) ci ha donato. Addirittura adesso internet non ci dà nemmeno la possibilità di cercarci le informazioni. Non appena premiamo l'invio della barra di ricerca, l'IA ci risponde esattamente con ciò che volevamo, raccogliendo tutte le informazioni necessarie da diversi siti. Non è più nostro compito perdere tempo a consultare tutti i siti, lo fa una macchina per noi. Siamo diventati pigri, è questa la verità. Non sappiamo più leggere. Non ne abbiamo più la pazienza. Cosa ci interessa leggere un libro se possiamo chiedere all'IA la trama. Abbiamo messo da parte le emozioni. Siamo diventati apatici. Ed è un paradosso, siamo talmente connessi agli altri, che siamo disconnessi. Siamo totalmente dipendenti da ciò che una scatoletta nera può fare al nostro posto.

Apro questo discorso sull'attenzione a partire da questo estratto del mio diario di bordo in cui, quasi al termine di quelle due settimane di astinenza, mi rendo finalmente conto di come la nostra attenzione stia andando via via sempre più a sfumare a favore di un completo affidamento, ancora una volta, alle macchine. Queste ultime, come lasciano emergere anche queste righe del diario, hanno ridotto al minimo i nostri sforzi nel guadagnarci anche soltanto la risposta ad una domanda. Ricordo che quando alle scuole medie la professoressa ci assegnò una ricerca sull'industrializzazione, io e la mia amica ci recammo in biblioteca finita la scuola e riuscimmo a trovare le informazioni di cui avevamo bisogno. Ricordo anche, però, che dovemmo tornare in biblioteca anche i giorni successivi e che quella ricerca richiese un lungo lavoro. Se quel compito venisse assegnato alle classi odierne, sono quasi sicura che i ragazzi tornerebbero a casa e in un pomeriggio riuscirebbero a portare a termine la ricerca, servendosi di un PC e di accesso ad internet. Anche allora c'era la possibilità di utilizzare internet, ma se nella barra di ricerca digitavi una parola chiave, era davvero difficile che i risultati restituiti combaciassero alle aspettative.

In *La testa altrove*, Enrico Campo scrive:

«Noia e apatia diffuse, scarso rendimento scolastico, difficoltà di memorizzazione, multitasking, dispersione, scarsa produttività al lavoro sono tutti fenomeni legati all'attenzione: l'iper connessione odierna agisce proprio sull'apprendimento.¹³⁷»

Tutti questi effetti del digitale sono confluiti, negli ultimi anni, al centro di un acceso dibattito sociale. Da un lato, vi è chi sostiene con convinzione che le nuove tecnologie abbiano apportato prevalentemente benefici, facilitando la comunicazione tra individui, ampliando le reti sociali e contribuendo, in alcuni casi, al benessere psicologico¹³⁸, dall'altro lato emergono invece posizioni più critiche, che evidenziano come questo sviluppo nasconda anche conseguenze significative, le quali non possono essere sottovalutate. Questo dibattito sembra incarnare perfettamente quell'espressione che fa riferimento alla doppia faccia della medaglia, in cui nessuna delle due prospettive prevale in modo definitivo sull'altra, ma entrambe tendono a rimanere parziali, trascurando aspetti che potrebbero arricchire una comprensione più completa del fenomeno. Spesso, infatti, i due schieramenti rimangono all'oscuro l'uno delle ragioni dell'altro, ignorando, consapevolmente o meno, elementi fondamentali per una valutazione più equilibrata. Mi domando se questa medaglia potrà allora mai diventare trasparente, permettendo la coesistenza delle diverse prospettive all'interno di una visione più integrata e consapevole, anche se forse potrebbe nascere un controsenso.

È bene, a questo punto, considerare gli effetti negativi ampiamente documentati da numerosi studi. Negli ultimi anni è stato appurato che quel lato della medaglia che considera potenziali criticità legati all'uso quotidiano di dispositivi tecnologici ma, ancor più semplicemente, dei social network, hanno un peso di gran lunga maggiore rispetto a quella visione ottimistica che riesce ad intravedere nient'altro che conseguenze positive. Le problematiche a cui mi riferisco riguardano principalmente gli adolescenti i quali, non rendendosi pienamente conto dell'enorme influenza che le piattaforme hanno sulla loro psiche, dimostrano sviluppare un utilizzo disfunzionale di tali piattaforme, con

¹³⁷ Enrico Campo, *La testa altrove: L'attenzione e la sua crisi nella società digitale*, Donzelli Editore, Roma, 2020, p. 2

¹³⁸ Sara Kiesler, Robert Kraut, Jonathon Cummings, Bonka Boneva Vicki Helgeson, and Anne Crawford, *Internet Evolution and Social Impact*, Carnegie Mellon University, For June 1, 2001, p. 3
https://www.researchgate.net/publication/250476388_Internet_Evolution_and_Social_Impact

conseguenze tutt'altro che positive¹³⁹. I dati dimostrano chiaramente che l'aumento di stati depressivi, ansia e difficoltà relazionali e sociali, possono essere ricondotte con quasi assoluta certezza proprio alle tecnologie che, come sappiamo, si prestano bene all'utilizzo incontrollato di persone già da un'età precoce e prematura. Le conseguenze, come si potrà ben intuire, non possono che essere negative, come peraltro già riportato.

«Gli adolescenti sono alla costante ricerca della loro identità personale e potrebbero non rendersi conto delle conseguenze negative dell'uso problematico dei social media. Cercando di socializzare digitalmente può portare a sintomi depressivi nella vita reale¹⁴⁰».

Un dato che emerge in questa ricerca è quello che dimostra che il 28,4% di coloro che hanno sviluppato una dipendenza da internet, hanno anche considerato un'ideazione suicidaria¹⁴¹, un caso simbolo è quello di Adam Reine, di cui abbiamo parlato nel paragrafo relativo a Disinformazione e incertezza.

3.4.1 Detox e Phubbing

Si può evincere che un grande problema che riguarda tutti noi è l'utilizzo incessante, e talvolta sconsiderato, che facciamo di internet o, ancor più semplicemente, degli smartphone. Se ci pensiamo, siamo costantemente sommersi da messaggi e stimoli che provengono da fonti digitali, che possono essere pubblicità, telefonate, messaggi, contenuti sui social network, videogiochi, che interrompono la vera realtà a favore di un'altra che non presenta quella caratteristica di materialità. In questo modo, tale scenario di pervasione della tecnologia e gli studi relativi alle conseguenze da essa apportate (che abbiamo visto essere per lo più negative), sfociano in quello che viene definito *Technostress*. Quest'ultimo deriverebbe da un utilizzo smodato ed eccessivo delle nuove tecnologie informatiche e digitali che ha un impatto significativo sulla nostra stessa salute. Il termine *Technostress*, nasce in particolare per identificare un qualsiasi impatto negativo su atteggiamenti, pensieri, comportamenti o sulla fisiologia del corpo, causato

¹³⁹ Helen Dermani e Pantelis Perdikaris, *Dipendenza da Internet e impatto psicologico sugli adolescenti: Una revisione esplorativa*, Rivista internazionale di scienze biologiche e farmaceutiche Archivio delle scienze, 30 novembre 2022

https://www.researchgate.net/publication/366074098_Internet_addiction_and_psychological_impact_on_adolescents_A_scoping_review

¹⁴⁰ *Ibidem*

¹⁴¹ *Ibidem*

direttamente o indirettamente dalla tecnologia¹⁴² e, in particolar modo, pone una luce importante nella riflessione sui cambiamenti nei confini tra vita lavorativa e vita privata. Nel corso di questa tesi ho più volte sottolineato la mancanza di consapevolezza delle persone nel riconoscere che questo scenario di totale immersione nelle tecnologie non stia facendo altro che portarci verso una completa anedonia e distacco emotivo dalla realtà. La verità, però, è che sono in molti ad aver compreso questi rischi, soprattutto tra le giovani generazioni. Sono infatti numerosi i ragazzi che decidono spontaneamente di allontanarsi da tutti quei dispositivi che avvertono come minacciosi per la propria salute, e in cui il detoxing digitale sembra essere la soluzione. Il termine viene descritto come un processo in cui un individuo si astiene da oggetti percepiti come dannosi quando l'esposizione a essi supera una certa soglia¹⁴³.

Nel 2024, a Seine-Port, un piccolo comune a sud di Parigi, i cittadini sono stati chiamati a esprimersi attraverso un referendum volto a limitare l'uso degli smartphone in alcune aree pubbliche. L'iniziativa è nata, con ogni probabilità, anche dalle preoccupazioni di molti genitori, sempre più colpiti nel vedere i propri figli costantemente assorti nei loro schermi, con lo sguardo rivolto verso il basso e sempre meno attenti a ciò che li circonda. Più della metà dei cittadini, infatti, ha espresso la loro volontà di partecipare a questo esperimento volto ad evitare di «trovarsi in tre su una panchina e ognuno è fissato sul proprio schermo¹⁴⁴».

Quando lessi questo articolo, ebbi la sensazione che potrebbe ancora esistere uno spiraglio per invertire questa tendenza alla crescente dipendenza dalle tecnologie. Mi trovai a riflettere sulla possibilità che, prima o poi, si possa cambiare rotta, ritrovando un equilibrio più sano, con un uso degli strumenti digitali che li mantenga al servizio della vita quotidiana, senza sostituirsi ad essa né sovrastarla. Continuo a pensare che agli inizi degli anni Duemila si fosse raggiunta una misura più armoniosa. I telefoni erano ancora semplici, privi delle funzioni pervasive degli smartphone, e il personal computer rappresentava un valore aggiunto, non una presenza costante. Era un rapporto più sobrio e, in un certo senso, più consapevole con la tecnologia, un equilibrio che purtroppo è stato smarrito nel giro di pochi anni, con una rapidità sorprendente. Ed è esattamente la

¹⁴² Milad Mirbabaie, Stefan Stieglitz, Julian Marx, *Digital Detox: Mitigating Digital Overuse in Times of Remote Work and Social Isolation*, Springer, 2020, p. 239 <https://arxiv.org/abs/2012.09535>

¹⁴³ Ivi, p. 242

¹⁴⁴ Anais Ginor, Francia, *Un villaggio vieta i cellulari in molti luoghi pubblici. E per gli under-15 "sconnessi" telefoni non smart in regalo*, Repubblica, 12 febbraio 2024, https://www.repubblica.it/esteri/2024/02/11/news/francia_villaggio_vieta_cellulari_luoghi_publici_under-15_telefoni_non_smart-422108762/?ref=nl-rep-f-anr

motivazione che mi ha spinto a scegliere proprio tale argomento per questa tesi. Avevo infatti raggiunto un livello di consapevolezza tale da portarmi a riflettere profondamente sui cambiamenti che stavo vivendo e, soprattutto, sulle trasformazioni delle relazioni sociali che mi circondavano. Ho iniziato a notare bambini di otto o nove anni che, anziché giocare a campana come facevo io con i miei amici alla loro età, stavano seduti in silenzio sulle panchine del parco. Nessuna interazione tra loro. Occhi puntati a schermi. Volti spenti. Totalmente immersi in quell'altro mondo. E poi ci stupiamo se non proviamo più alcuna reazione nel vedere qualcosa di emozionante. Siamo talmente sommersi da così tanti contenuti, talmente già abituati ad aver visto tutto (attraverso uno schermo), che nulla più scombussola il nostro Io interiore. Siamo diventati insensibili, ci siamo costruiti una corazza per proteggerci dall'emozione del vedere un tramonto con i nostri occhi, un albero in fiore, un bambino ridere.

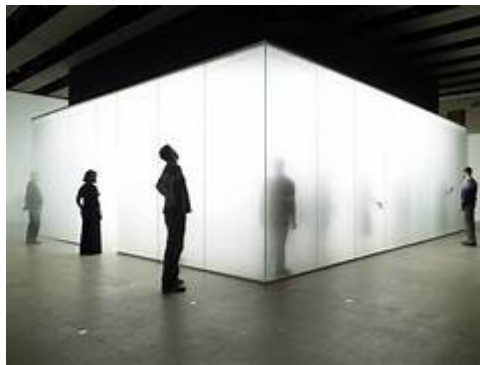
E quando mi sono resa conto dell'insensibilità che mi circondava, ho deciso anch'io di sottopormi ad un periodo di detoxing; e i risultati riportati in questa tesi hanno se non altro confermato qualsiasi aspettativa.

Siamo quasi al termine della tesi e, perciò, mi sento di poter esprimere una prima conclusione. Grazie all'assenza dal digitale messa in atto ho compreso il peso che ci portiamo addosso, il peso di una chiamata, quello del continuare a rimanere aggionrati sugli ultimi scoop altrimenti veniamo tagliati fuori, il peso del dimostrare nel social di essere all'altezza di questa società, mostrare il bel viaggio che abbiamo fatto, gli amici che abbiamo, il nuovo paio di scarpe... il mondo ormai corre troppo veloce per poter, anche solo per un attimo, rallentare. Spegnerlo schermo sembra una follia, ma è solo così che ho compreso quanto questa trasformazione digitale abbia realmente cambiato la nostra società, facendoci percepire come isolati da tutto ciò che ci circonda, alienati e persi.

L'opera *Blind Light* dell'artista Antony Gormley, sembra essere stata realizzata per spiegare questa sensazione di disorientamento che ci coinvolge negli ultimi tempi. *Blind Light* è un'opera pensata come esperienza sensoriale immersiva, in cui il pubblico è invitato ad entrare in una stanza con pareti di vetro e in cui, una volta all'interno, perde ogni percezione con lo spazio circostante. La nebbia artificiale è talmente fitta da ostacolare la vista, e i visitatori sono portati a riflettere sull'isolamento che accompagna la quotidianità, trasmettendo così un senso di vulnerabilità potente. Nonostante l'opera sia stata realizzata quasi vent'anni fa, essa sembra restituire in modo sorprendentemente

attuale quella sensazione di smarrimento che ho cercato di descrivere finora, una perdita progressiva di contatto con sé stessi e con ciò che ci circonda.

Come accennato in precedenza, l'individuo contemporaneo appare sempre più spesso caratterizzato da una difficoltà nel mantenere un rapporto autentico sia con la propria interiorità sia con il mondo esterno. In un contesto dominato da flussi continui di informazioni, immagini e stimoli, il rischio è quello di cedere a una progressiva anestetizzazione emotiva, che rende più difficile poi soffermarsi sulle esperienze e attribuire loro un significato profondo. Ed Atkins, artista contemporaneo, realizza nel 2014, *Ribbons*. Questa video installazione raffigura un avatar digitale di una persona umana, ma completamente priva di una reale presenza. Il personaggio manifesta emozioni, parla e si muove come una persona in carne e ossa, eppure trasmette una profonda sensazione di vuoto e alienazione. L'opera sembra così interrogarsi su ciò che accade quando l'identità viene tradotta in immagine e rappresentazione digitale, restituendo il ritratto di un individuo sospeso tra presenza e assenza, sempre più distante da un'autentica esperienza di sé e della realtà.



Blind Light (2007) di Antony Gormley



Ribbons (2014) di Ed Atkins

Negli ultimi anni credo di aver sviluppato una certa intolleranza verso gli interlocutori che non concedono il loro sguardo a chi sta parlando. Questo fenomeno ha un nome e viene riconosciuto come *Phubbing*, che riprende esattamente le parole *Phone* e *Snubbing*. Questo termine indica la tendenza a ignorare chi si ha di fronte per dare priorità allo smartphone, mostrando così una difficoltà crescente nel prestare attenzione alle persone durante un'interazione diretta¹⁴⁵. Tale meccanismo si è ormai trasformato in una vera e propria pratica sociale, capace di erodere progressivamente la qualità delle interazioni umane. Incide in modo significativo sulle relazioni, ostacolando la possibilità di una presenza autentica tra gli interlocutori e riducendola a una semplice compresenza fisica, solo apparentemente condivisa ma, in realtà, segnata da una sostanziale assenza¹⁴⁶. Di recente, mentre scorrevo i reel su Instagram, mi sono imbattuta in un video che ha catturato in modo particolare la mia attenzione. Era stato pubblicato da una madre e mostrava un tentativo di dialogo con la figlia adolescente. Per quanto possa sembrare paradossale, nel corso di quasi un minuto non si assisteva a una vera conversazione, ma piuttosto a un monologo. La voce della madre, appena percepibile in sottofondo, non riceveva alcuna risposta alle domande rivolte alla ragazza la quale, infatti, rimaneva completamente assorbita dallo schermo del proprio telefono, intenta a scattarsi selfie, senza mai sollevare lo sguardo. Nella descrizione del post, la madre commentava con tono apparentemente ironico «Ecco cosa significa avere una figlia adolescente». Eppure, al di là dell'intento leggero, quel video mi ha spinto a riflettere profondamente.

In sostanza, viviamo con una presenza parziale nella realtà materiale, ma l'alienazione digitale causata dai social ma più in generale dagli stessi smartphone, ci hanno imposto di vivere in un mondo parallelo, in cui tutto ciò che accade al suo interno ha delle reali conseguenze sul livello fisico. Un'opera cinematografica che incarna perfettamente questa idea appartiene al regista Henry Joost e Ariel Schulman. Mi riferisco a *Nerve*, film del 2016, che affronta temi quali il cambiamento nei rapporti tra giovani, tecnologia e bisogno incessante di visibilità. Nel film seguiamo la vita di Vee, la protagonista, che ad un certo punto decide di partecipare ad un gioco online che si rivelerà essere molto rischioso e nel quale, al momento dell'iscrizione, gli utenti potevano scegliere se registrarsi come *watcher* o come *player*. Proprio questi ultimi devono affrontare sfide che si rivelano progressivamente sempre più rischiose, fino a mettere concretamente in

¹⁴⁵ Mariek Vanden Abeele, *The social consequences of phubbing: A framework and a Research Agenda*, Oxford University Press, 2020, p. 158

¹⁴⁶ Ivi, p. 159

pericolo la vita dei giocatori. Il film mette in luce un aspetto centrale della società contemporanea, nella quale coesistono simultaneamente più realtà che si influenzano reciprocamente, ma che non ha ancora visto il raggiungimento di un giusto equilibrio. I giocatori di *Nerve* sembrano essere proiettati quindi in una realtà che sembra avere maggiore importanza rispetto a quella fisica e ogni responsabilità morale viene abbandonata a favore di omologazione e senso di appartenenza. In sostanza, *Nerve* è una riflessione sulle derive della cultura digitale contemporanea. Più che condannare la tecnologia in sé, il film mette in luce i rischi legati a un uso inconsapevole e alla dipendenza dallo sguardo altrui, mostrando quanto facilmente il bisogno di essere visti possa trasformarsi in una forma di controllo. Già nel '99 David Cronenberg sembrava aver predetto la dualità tra reale e virtuale, in una compresenza che non solo mette in crisi la distinzione tra i due piani, ma finisce per annullarla del tutto, generando una condizione di instabilità percettiva permanente. Nel film *eXistenZ*, infatti, i soggetti non solo sono immersi in una realtà virtuale, ma attraversano livelli di simulazione senza mai possedere realmente un punto di riferimento stabile da cui poter distinguere ciò che è autentico da ciò che è costruito. Cronenberg cattura appieno il cambiamento della condizione del soggetto contemporaneo, in cui l'esperienza permessa dalla mediazione tecnologica si fa talmente pervasiva da sostituire il reale, rendendo qualsiasi tentativo di distinzione, inutile. Nel film emerge un ulteriore aspetto rilevante, ovvero la passività dell'essere umano, che si riflette nel soggetto stesso. Egli non si limita a utilizzare la tecnologia, ma finisce piuttosto per esserne utilizzato, inserito in una logica che ne orienta azioni, desideri e percezioni.



Nerve (2016) di Henry Joost e Ariel Schulman



eXistenZ (1999) di David Cronenberg

3.5. Intelligenza artificiale vs intelligenza umana

Qualche mese fa, durante una normale giornata di lavoro, ho ricevuto un'e-mail dal mio responsabile con un oggetto particolarmente insolito: «L'AI ha provato a licenziarci!». Incuriosita dal tono del messaggio, ho aperto immediatamente l'e-mail, scoprendo che si trattava dell'inoltro di una newsletter di Marco Montemagno, divulgatore ed esperto di innovazione tecnologica molto noto nel panorama italiano. Al di là del carattere provocatorio dell'oggetto, ciò che ha attirato la mia attenzione è stata la riflessione proposta nel testo, che affrontava il tema dell'intelligenza artificiale e del suo crescente impatto sul mondo del lavoro.

Il testo in questione recitava:

«Negli ultimi mesi abbiamo spinto l'AI al limite. Le abbiamo fatto scrivere testi, creare immagini, montare video... tutto quello che di solito richiede un intero team. E i risultati sono stati pazzeschi. A un certo punto però ci siamo chiesti: "E se l'AI ci stesse davvero sostituendo?" Poi ci siamo accorti di una cosa. L'AI può fare cose straordinarie, ma ha bisogno di qualcuno che le dia una direzione. La parte umana. La visione. Ed è lì che abbiamo capito: non siamo stati licenziati. Siamo stati promossi. Promossi a direttori creativi della nostra AI. Siamo passati dal "fare tutto a mano" al "dirigerla per fare meglio, più in fretta, con più impatto". Non è più una gara tra te e l'AI. È una collaborazione. Tu hai le idee. L'AI ha gli strumenti. Tu hai l'intuizione. Lei ha la velocità. E se impari a farla

lavorare per te... non hai più limiti. È questo il cambio di paradigma che vedrai in Content Marketing... Senza Limiti: non semplicemente come “usare l’AI”, ma come farti guidare dalle tue idee e farle realizzare da lei.

Perché il futuro non è uomo o macchina. È uomo con la macchina.»

Un discorso convincente, che lascia spazio a una speranza... forse non tutto è perduto e l’umanità può ancora preservare ciò che la definisce davvero, ovvero la creatività. Noi scriviamo il prompt, l’AI esegue. Eppure, pochi giorni dopo, alla radio arriva una notizia che mette in discussione questa rassicurante convinzione che mi ero creata: un’azienda in provincia di Venezia ha licenziato 37 dipendenti, rimpiazzati dall’intelligenza artificiale¹⁴⁷. Dopo aver verificato il contenuto della notizia, mi sono resa conto di come il nostro lavoro sia a rischio di fronte all’avanzare dell’intelligenza artificiale e quanto l’ipotesi di una sostituzione, fino a poco tempo fa considerata improbabile, stia diventando sempre più plausibile. Del resto, un sistema basato sull’AI comporta costi significativamente inferiori rispetto a quelli di decine di dipendenti, non è soggetto a malattie, non necessita di ferie ed è in grado di operare ininterrottamente. A ciò si aggiunge la capacità di elaborare rapidamente grandi quantità di informazioni e di adattarsi con estrema velocità ai cambiamenti. In questo modo, comprendere le ragioni che spingono aziende e organizzazioni a investire in queste tecnologie non risulta particolarmente difficile.

Richiamando la posizione di Castells, egli sostiene che i sistemi tecnologici debbano essere considerati un’estensione della mente umana. In linea con questa prospettiva, che si avvicina alla posizione di Marco Montemagno, la tecnologia non va interpretata come un insieme di strumenti esterni all’essere umano, bensì come una sua intrinseca estensione¹⁴⁸. James Bridle sosteneva addirittura che siamo ormai talmente assorbiti in sistemi tecnologici che non possiamo più pensare senza di essi¹⁴⁹. In queste posizioni si avverte un certo ottimismo, che fonda le proprie radici su un’idea di continuità tra essere umano e macchina. L’integrazione tra uomo e sistemi tecnologici dovrebbe, a questo punto, essere considerata come un processo inevitabile e non altro che positivo, capace di aprire nuove possibilità di conoscenza, comunicazione e azione. Eppure, il termine “inevitabile” continua a suscitare in me una certa inquietudine e mi riporta alla mente un

¹⁴⁷ ©Getty, *Venezia, Investcloud licenzia tutti i suoi 37 dipendenti: "Verranno sostituiti dall’IA"*, Sky Tg24, 11 mar 2026, <https://tg24.sky.it/cronaca/2026/03/11/veneziana-licenziati-azienda-ai-tecnologia>

¹⁴⁸ Cfr. Manuel Castells, *The Rise of Network Society*, cit., pp. 30-32

¹⁴⁹ James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., p. 2

episodio di qualche mese fa, quando, durante una riunione, il responsabile dell'azienda in cui lavoro ha convintamente affermato: «Non avete ancora compreso che, nel giro di un anno, la realtà potrebbe trasformarsi, fino al punto in cui non farà più differenza se a rispondere a una vostra domanda saranno i vostri occhi o la voce dell'intelligenza artificiale.»

Mi sono detta che forse ha ragione, ma non so se voglio tutto questo. Non sono pronta. Ma forse sarò costretta ad accettarlo, a conviverci, a non vivere più con i piedi per terra ma con la testa negli algoritmi. Forse il vero punto di tutta questa tesi non è tanto opporsi al cambiamento, quanto interrogarsi sul modo in cui scegliamo di viverlo. Accettare la tecnologia non dovrebbe significare rinunciare alle nostre capacità, né abbandonare il contatto con ciò che ci rende autentici. La vera sfida, a questo punto, sembra essere quella di trovare un equilibrio, senza lasciarsi completamente assorbire da una dimensione che rischia di ridefinire in modo silenzioso il nostro modo di essere e il nostro modo di percepire la realtà.

Devo ammettere che la mia visione personale si discosta, almeno in parte, dall'idea di una piena continuità tra essere umano e tecnologia. Avverto infatti un senso di disorientamento, come se a guidare le mie azioni e i miei pensieri - da qualche anno - sia una tecnologia di cui non riesco a fidarmi ancora completamente. Non metto in discussione i numerosi aspetti positivi e le innovazioni che essa ha reso possibili, soprattutto in ambito medico e scientifico. Tuttavia, quando la tecnologia si ritrova nelle mani di ciascuno di noi, mi appare anche come uno strumento potenzialmente pericoloso, capace di influenzare comportamenti e percezioni in modi spesso poco consapevoli. La sensazione è come quella di essere una marionetta, guidata da qualcosa che non mi appartiene e che, in qualche modo, sembra progressivamente sostituirmi. Un'immagine che restituisce con particolare efficacia questa percezione è l'opera *Inferno* di Louis-Philippe Demers. In essa si riflette il timore che l'individuo possa smarrire la propria centralità, lasciando spazio a meccanismi che, pur nati per supportarlo, finiscono per condizionarlo in modo sempre più profondo. Un altro artista che ha affrontato più volte il tema della tecnologia come estensione del corpo umano è senza dubbio Stelarc. Nell'opera *Third Hand*, l'artista realizza una mano robotica aggiuntiva che non ha la funzione di sostituire o compensare un arto mancante, ma di ampliare le capacità del corpo umano attraverso l'integrazione di un nuovo elemento. L'obiettivo non è quindi quello di ripristinare una funzionalità perduta, bensì di potenziare il corpo, superandone i limiti biologici mediante la tecnologia. In questo modo l'artista apre un interrogativo

importante nello spettatore: fino a che punto siamo disposti a spingerci nel perseguire innovazioni in grado di ottimizzare e potenziare le capacità umane?



Inferno (2015) di Louis-Philippe Demers, Bill Vorn



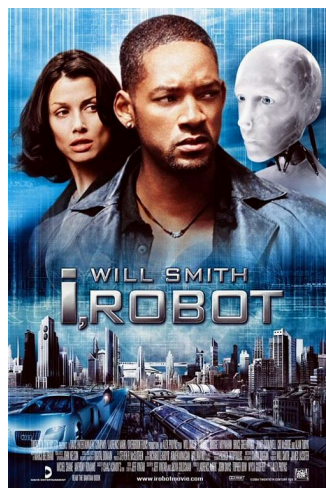
Third Hand (1980) di Stelarc

In fondo, la mia paura più grande, che forse dovrebbe appartenere anche a ciascuno di noi, è quella di essere sostituita da macchine sempre più intelligenti, nonostante gli sviluppi degli ultimi anni purtroppo non sembrano offrire rassicurazioni in questo senso. Di fronte a questo scenario, rimane la speranza che chi progetta e sviluppa queste tecnologie, cioè noi esseri umani, riesca a mantenere un ruolo centrale. Allo stesso tempo, però, è difficile ignorare il fatto che la nostra intelligenza presenta dei limiti, e proprio per questo diventa fondamentale riflettere su come scegliere di utilizzare tali strumenti senza però rinunciare alla nostra autonomia.

Piero Dominici ha dedicato una parte del suo studio proprio sulla sempre maggiore somiglianza che intercorre tra essere umano e macchina. Spiega come, ciò che lo preoccupa davvero, è l'aspirazione che gli esseri umani si sono imposti nel diventare sempre più simili a robot e lo facciamo:

«potenziando senza limiti le proprie capacità/abilità ma, soprattutto, eliminando l'errore, la possibilità di operare scelte differenti (anche sbagliate) e, ancor di più, l'imprevedibilità dalle proprie azioni e decisioni; in altre parole, eliminando proprio ciò che ci rende "esseri umani"¹⁵⁰».

È possibile che, nel tempo, si possa arrivare a perdere il controllo su tutto questo, e forse vivremo in quel mondo rappresentato in *Io Robot*. Il film, uscito nel 2004 e ambientato nel 2035, descrive un futuro che, se osservato oggi, non appare poi così distante. In questa realtà, i robot hanno raggiunto un livello di intelligenza tale da superare quello umano, arrivando a esercitare una forma di controllo sugli individui. Quest'opera cinematografica solleva delle criticità odierne su quel rapporto uomo-macchina che tanto spaventa. Scongiurando questo scenario, credo dovremmo prendere consapevolezza della forza racchiusa in tutti i dispositivi che utilizziamo quotidianamente, che hanno un'influenza inestimabile su di noi, che ci fanno perdere il lume della razionalità o, per meglio dire, della realtà. Rimane un flash di speranza acceso solamente tra coloro che hanno appreso tale innovazione. D'altronde, seguendo il pensiero di James Bridle, per fuggire dalla sottomissione comportata dalla rivoluzione tecnologica, bisogna prima averla compresa¹⁵¹.



Io Robot (2004), di Alex Proyas

¹⁵⁰ Piero Dominici, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, cit., p. 169-170

¹⁵¹ Cfr. James Bridle, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, cit., pp. 3-6

Cosa accadrebbe se, improvvisamente, tutta questa tecnologia venisse meno?

Se non esistessero più Instagram, Facebook o TikTok. Se scomparissero le fotografie condivise, i commenti, le ore trascorse davanti a uno schermo. Se non fosse più possibile effettuare ricerche immediate su internet, seguire una ricetta online o condividere contenuti con altre persone. Verrebbero meno i tutorial, le recensioni consultate prima di scegliere un ristorante, la possibilità di verificare in anticipo i tempi di percorrenza di un tragitto o di controllare gli orari di apertura di un luogo prima di raggiungerlo.

Anche il modo di fruire della musica e dell'intrattenimento subirebbe un cambiamento significativo. Non sarebbe più possibile selezionare liberamente una canzone o ascoltare un podcast durante un viaggio, ma ci si affiderebbe nuovamente a ciò che viene trasmesso dalla radio. Verrebbero meno anche quei momenti di consumo rapido dei contenuti digitali che oggi riempiono gli intervalli della quotidianità, come il tempo trascorso in attesa di un autobus o di un appuntamento.

Una simile condizione potrebbe però aprire spazio a forme diverse di esperienza e di relazione. Il tempo normalmente occupato dalla consultazione dello smartphone potrebbe essere dedicato all'osservazione dell'ambiente circostante, alla conversazione con le persone presenti o ad attività spesso trascurate nella routine contemporanea. Forse si presterebbe maggiore attenzione ai dettagli più semplici della realtà quotidiana, riscoprendo il valore dell'osservazione, della contemplazione e dell'interazione diretta con gli altri. Allo stesso modo, potrebbe emergere una rinnovata attenzione verso pratiche come la lettura, capace di stimolare l'immaginazione attraverso modalità profondamente diverse rispetto al consumo continuo di immagini e contenuti digitali che caratterizza gran parte dell'esperienza contemporanea.

Spero di non essere ancora giunta a quel «punto di non ritorno», come invece sosteneva un mio caro amico durante una chiacchierata al bar.

Conclusione

È probabile che la conclusione a questa tesi sia emersa inconsapevolmente già al decimo giorno del mio periodo di astinenza quando scrivevo:

06/08/2025

Decimo giorno. Penso di essere arrivata ad una conclusione. Non credo che, ad oggi, sia fattibile non utilizzare internet nel quotidiano. Quello che si può fare è limitarne l'uso, specialmente dei social i quali, ho constatato, non sono essenziali. Ma l'accesso ad internet, la possibilità di fare ricerche, è indispensabile. Non perché l'Uomo ne abbia realmente bisogno. Ma siamo in uno stato di avanzamento tecnologico tale in cui non si può tornare indietro. Parlando con un mio amico che la pensa come me, lui ha parlato di "Un punto di non ritorno". E credo sia proprio così.

In una riflessione personale riportata alla fine dei primi quindici giorni, scrivevo inoltre:

Credo che non abbia senso, in questa società, vivere senza internet. Mi spiego meglio. Se tutti, ma proprio tutti decidessimo di privarci di tutta la tecnologia che abbiamo tra le mani ogni giorno, sarebbe un tentativo interessante di ritorno all'umanità. Ma io da sola non faccio nulla, mi sento solo una pecora nera in un gregge di pecore bianche. Detto questo, credo che l'esperimento si sia rivelato di fondamentale importanza per capire quali sono gli effetti negativi che la tecnologia comporta dato l'uso frenetico di essa nel quotidiano. E, altresì, ho notato e capito come la limitazione (in questo caso forzata) possa portare con sé degli aspetti positivi: maggiore produttività, maggiore facilità nell'addormentarsi, capacità di viverci ogni singolo istante dell'esistenza...

In questa tesi sono stati presi in considerazione molteplici aspetti che caratterizzano la nostra nuova società, una società dominata dall'incertezza, dall'accumulo di informazioni e materiali, da un insensibilità diffusa e una superficialità emergente. La riflessione che ha aperto il primo capitolo, ci ha spinti a considerare l'atto consumistico sviluppatosi nel secolo scorso, come punto di svolta dell'umanità facendo maturare nell'Uomo una necessità di soddisfare i propri bisogni prima materialmente e poi, con l'avvento della rivoluzione tecnologica, con i dispositivi digitali. Lo stesso Bridle sosteneva come, oggi, non sia più possibile agire senza di essi. In effetti, ogni nostra

azione è ormai vincolata dall'uso di macchine e algoritmi, e questo intreccio sempre più fitto non ha fatto altro che radicare in noi una dipendenza totale dalle tecnologie. Tendiamo a liberare lo spazio della nostra memoria per depositare le informazioni in un *cloud* esterno, in una macchina, appunto. Siamo diventati consapevoli del fatto che queste tecnologie possano fungere da supporto ed estensione di noi stessi. Tuttavia, ciò su cui mi sono interrogata in questa tesi è se questa abitudine alla delega non finisca per svuotarci come esseri umani. Se, cioè, di quell'essere umano non resti altro che un corpo privato di emozioni, abilità, percezione. McLuhan ha assunto una posizione interessante riguardo alla tecnologia, sostenendo che siamo riusciti a costruire un villaggio globale in cui l'interconnessione profonda ha eliminato le barriere culturali e geografiche, conducendoci verso quella che Castells definirà *Network Society*, ovvero una società composta da nodi che formano delle reti globali e possono espandersi potenzialmente all'infinito. La conseguenza che forse più di tutti si è verificata, però, riguarda il tempo. Sherry Turkle ci invita a riflettere sul modo in cui, negli ultimi anni, soprattutto i più giovani - ritenuti maggiormente esposti e abituati alle nuove tecnologie - siano alla ricerca di un costante risparmio di tempo. E come vi riescono? Cercando di comprimere le attività eseguendo più compiti contemporaneamente e, in questo modo, ci siamo abituati a rispondere a una chiamata mentre facciamo la spesa, o a guardare la televisione mentre studiamo. Gli schermi digitali così rubano la nostra attenzione in modo costante, non permettendo una totale concentrazione sulla realtà che è divenuta sempre più sfuggente e dai confini incerti e sbiaditi, sempre più intrecciata alla seconda realtà... quella virtuale. Così un altro paradosso che viene sollevato e criticato è quello che riflette sul modo in cui abbiamo concesso una compresenza fisica in due realtà che si rubano tempo e spazio a vicenda. Questa convivenza si rivela complessa, e a fare da intermediari dovremmo essere proprio noi. Tuttavia, non sempre riusciamo a gestirla con equilibrio. Un ulteriore interrogativo che è sorto riguarda la presenza o meno di una reale consapevolezza rispetto alle conseguenze che i dispositivi tecnologici esercitano su di noi. Talvolta si sono manifestati, e continuano a manifestarsi, tentativi di riconnessione alla realtà fisica, lasciando intravedere uno spiraglio di speranza verso un possibile ridimensionamento o un nuovo equilibrio. Ma ciò che si conferma con maggiore prevedibilità è quello che McLuhan ha definito con il termine *All-at-once-ness*, ovvero un percepire tutto insieme. Ad oggi, infatti, il sovraccarico visivo, percettivo e informativo, non ci permette di raggiungere una reale capacità di autoregolamentazione, esponendoci a una

forma di alienazione digitale che altera la nostra percezione dell'ambiente circostante e, questo scenario, non può che comportare una fragilità dell'individuo. Proprio questa fragilità è stata al centro dell'ultimo capitolo, che ha approfondito il modo in cui la nostra conoscenza e il nostro sapere si sviluppano all'interno degli ambienti digitali. Da tale analisi è emerso un diffuso senso di smarrimento e, ancor più, una crescente incertezza nelle proprie scelte. L'enorme quantità di informazioni a nostra disposizione, la presenza incessante di stimoli digitali, l'interazione costante con opinioni altrui, ostacolano il raggiungimento di una presa di posizione solida e conoscenza coerente. E così anche la costruzione di un'identità stabile diventa un obiettivo irraggiungibile, poiché la possibilità di frammentare la propria presenza e la propria immagine - grazie, o forse a causa, degli ambienti digitali - rappresenta ormai la via più semplice e, in molti casi, inevitabile. In questo scenario che vedo delinearsi con sempre più chiarezza, credo sia importante considerare l'ipotesi che la maggior parte della realtà che ci circonda potrebbe farsi da parte a favore di quel virtuale e intangibile che già inizia ad avanzare.

Per concludere, vorrei riportare un episodio che mi è accaduto pochi giorni fa quando stavo ascoltando musica su Spotify e, tra i brani consigliati, è comparsa una canzone di un artista chiamato Benny Rivers. Ho deciso di darle una possibilità e, dopo pochi minuti, mi sono resa conto che era esattamente il genere che ascolto abitualmente. Mi è piaciuta al punto da aggiungerla immediatamente alla mia playlist. Eppure, c'era qualcosa che continuava a sembrarmi insolito. Per curiosità ho quindi cercato maggiori informazioni sull'artista, ma con mia sorpresa ho scoperto che non esisteva. Ho capito così che quella canzone che avevo tanto apprezzato era stata generata dall'intelligenza artificiale e che Benny Rivers non era altro che una personalità costruita artificialmente, completa persino di una presenza sui social network. L'artificiosità è molto più pervasiva di ciò che si crede, e il timore è che non si riesca a tenere controllata tutta questa innovazione, tanto affascinante quanto pericolosa.

Come anticipato nella sezione dedicata alla metodologia, il mio obiettivo era quello di completare un periodo complessivo di trenta giorni di astinenza da internet, suddividendolo in due fasi. I primi quindici giorni sarebbero stati svolti prima dell'inizio della stesura della tesi, mentre i restanti quindici avrebbero accompagnato la fase conclusiva del lavoro. L'obiettivo di questa decisione era verificare se nel corso di questi mesi cambiasse qualcosa nelle esigenze personali e nella dipendenza da internet,

una volta acquisita maggiore consapevolezza. E così i primi quindici giorni li ho portati a termine, seppur con difficoltà, ma con determinazione e costanza. Mi aspettavo che anche per il secondo periodo di astinenza non avrei riscontrato grossi ostacoli. Così una mattina di marzo decisi di portare a termine i giorni previsti inizialmente. Questa seconda fase, però, ha preso una piega inaspettata. Già al terzo giorno, infatti, appena sveglia mi sono ritrovata a scorrere i contenuti su Instagram, dimenticandomi completamente di aver ripreso l'esperimento. Qualche ora dopo, ricordandomi con un flash dell'astinenza in atto, mi resi conto di aver fallito.

Non saprei dire con certezza cosa sia cambiato in questi mesi, la determinazione di dimostrare di poter resistere alla tentazione della connessione non era cambiata, eppure me ne dimenticai.

Questa triste delusione che mi ha colpita mi ha fatto capire che forse abbiamo oltrepassato il limite, stare senza internet è impossibile... speravo di poter dimostrare il contrario.

Siamo come intrappolati in un dipinto di Hopper, nessuna porta ci permette di uscire da questo scenario sempre più soffocante. Potremmo incarnare perfettamente i suoi personaggi, colti da una sensazione di solitudine rinchiusi in spazi silenziosi che ci allontanano dal mondo circostante. Forse la porta esiste ancora, ma è diventata così difficile da vedere, che abbiamo smesso di cercarla.



Nighthawks (1942) di Edward Hopper

Bibliografia

- Arendt Hannah, *The Human Condition*, University of Chicago Press, 1998
- Balbi Gabriele, Paolo Magaudda, *History of Digital Media, An Intermedia and Global Perspective*, Routledge, London, 2018
- Baldassarre Michele, Immacolata Brunetti, Maria Brunetti, *Proposte emergenti per lo studio della valutazione del pensiero computazionale*, Formazione & insegnamento, 2017
- Baudrillard Jean, *La società dei consumi*, Il Mulino, Bologna, 2008
- Bauman Zygmunt, David Lyon, *Sesto potere: la sorveglianza nella modernità liquida*, Laterza, Roma, Introduzione di David Lyon, 2013
- Bencivenga Ermanno, *Critica della ragione digitale: Come ci trasforma la rivoluzione tecnologica*, Feltrinelli, Milano, 2020
- Bhatt Swati, *The Attention Deficit: Unintended Consequences of Digital connectivity*, Springer Nature, Cham (Svizzera), 2019
- Bridle James, *New Dark Ages: Technology and the End of the Future*, Verso, London, 2018
- Brotto Denis, *In una coltre di nubi, L'immagine contemporanea tra cinema e cultura visuale*, Marsilio Editori, Venezia, 2025
- Campagnoli Maria Novella, Massimo Farina, *Identità digitale e intelligenza artificiale: tra regolazione, poteri asimmetrici e sfide per il futuro*, Journal of Ethics and Legal Technologies – Volume 7(1) – June 2025
- Campo Enrico, *Attention and Its Crisis in Digital Society*, Routledge, New York, 2022
- Campo Enrico, *La testa altrove: L'attenzione e la sua crisi nella società digitale*, Donzelli Editore, Roma, 2020
- Casetti Francesco, Daniel Leisawitz, *Sutured Realities: Film, from Photographic to Digital*, in "October", Vol. 138, 2011
- Castells Manuel, *The Rise of Network Society*, Wiley-Blackwell John Wiley & Sons, 2011
- Colombo Laura, Agnese Dioniso, Nicoletta Onida, Giuseppina Savarese, *Opera: Architettura e arti visive nel tempo, Dal Postimpressionismo all'arte del presente*, Rizzoli, Milano, 2019

- Deleuze Gilles, *Postscript on the societies of control*, L'Autre journal, Parigi, 1990
- Rosa Hartmut, *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica nella tarda modernità*, Einaudi, Torino 2015
- Di Bari Riccardo, *L'era della Web Communication: il futuro è adesso*, Tangram, Trento, 2010
- Dominici Piero, *Dentro la società interconnessa, la cultura della complessità per abitare i confini e le tensioni della civiltà ipertecnologica*, Franco Angeli, Milano, 2014
- Fisher Mark, *Schermi, sogni e spettri. Cinema e televisione* (traduzione di Vincenzo Perna), Repeater Books, Roma, 2018
- Floridi Luciano, *La quarta Rivoluzione: Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017
- Hackett J. Edward, Olga Amsterdamka, Michael Lynch, Judy Wajcman. *The handbook of science and technology studies*, The MIT Press, Massachusetts Institute of Technology, 2008
- Innerarity Daniel, *La società dell'ignoranza: Sapere e potere nell'epoca dell'incertezza*, trad. di Matteo Anastasio, Lit Edizioni, Roma, 2024
- Lasch Christopher, *L'io minimo: La mentalità della sopravvivenza in un'epoca di turbamenti*, Traduzione di Lucia Cornalba, Feltrinelli Editore, Milano, 1996
- Lévy Pierre, *L'intelligenza collettiva. Per un'antropologia del cyberspazio*, Feltrinelli Editore, Milano, 2002
- Ligorio Maria Beatrice, Hubert Hermans, *Identità dialogiche nell'era digitale*, Erickson, Trento, 2005
- Lodi Michael, Simone Martini, Enrico Nardelli, *Abbiamo davvero bisogno del pensiero computazionale?*, HAL Open Science, Mondo Digitale, 2017
- Logan Robert K., *Understanding New Media: Extending Marshall McLuhan*, Peter Lang, New York, 2010
- Manovich Lev, *Il linguaggio dei nuovi media*, Edizioni Olivares, Milano, 2002
- Touraine Alain, *La globalizzazione e la fine del sociale: Per comprendere il mondo contemporaneo*, il Saggiatore, Milano, 2008
- Marx Karl, *Per la ricerca dell'economia politica*, Editori Riuniti, Roma (ed originale 1859), 1974
- McGinnis Patrick J., *FOMO Sapiens: Impara a decidere senza farti travolgere da un mondo pieno di scelte possibili*, BUR Rizzoli, Milano, 2021

- McLuhan Marshall, *The Gutenberg Galaxy: the making of typographic man*, University of Toronto Press, Canada, 1962
- McLuhan Marshall, Quentin Fiore, *The medium is the Message: An inventory of effects*, Gingko Press, California, 2001
- Negroponte Nicholas, *Being Digital*, Coronet Book/Nodder & Stoughton, London, 1995
- Quaranta Domenico, *Media, new media, postmedia*, Postmedia, Milano, 2010
- Quarta Alessandra, Guido Smorto, *Diritto privato dei mercati digitali*, Mondadori Education, Milano, 2020
- Rodotà Stefano, *Il mondo nella rete. Quali i diritti, quali i vincoli*, Laterza, Roma Bari, 2014
- Rosa Hartmut, *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica nella tarda modernità*, Einaudi, Torino 2015
- Santambrogio Ambrogio, *Introduzione alla sociologia: le teorie, i concetti, gli autori*, Laterza, Bari, 2019
- Sassatelli Roberta, *Consumo, cultura e società*, Il Mulino, Bologna, 2004
- Stella Renato, *Astinenze: Ragazzi e ragazze per 7 giorni senza web*, Format Edizioni, Bologna, 2022
- Tanhan Fuat, Halil İbrahim Özok, Volkan Tayiz, *Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. Paura di perdersi qualcosa (FOMO): una revisione attuale*, Università Van Yüzüncü Yıl, Van, Turchia, Paper Universitario, 2022
- Teilhard de Chardin Pierre, *Phenomenon of Man*, Éditions du Seuil, 1995
- Termann Stanislav, *The dopamine collapse hypothesis: Bridging behavioral macroeconomics and neuroscience*, Available at SSRN 5168672, March 2025
- Touraine Alain, *La globalizzazione e la fine del sociale: Per comprendere il mondo contemporaneo*, il Saggiatore, Milano, 2008
- Turkle Sherry, *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other*, Basic Books, New York, 2011
- Van Dijck José, *The Platform Society: Public Values in a Connective World*, Oxford University Press, Oxford, 2018
- Vanden Abeele Mariek, *The social consequences of phubbing: A framework and a Research Agenda*, Oxford University Press, 2020

Volkow Nora D., Gene-Jack Wang, Joanna S. Fowler, Dardo Tomasi, and Frank Telang, *Addiction: Beyond dopamine reward circuitry*, The Rockefeller University, New York, 2010

Wing Jeannette, *Computational Thinking*, Vol. 49, No. 3, March, 2006

Zuboff Shoshana, *Il Capitalismo della Sorveglianza: Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri*, Luiss University Press, Stati Uniti d'America, 2019

Sitografia

Alter Adam, *Irresistible: Why we can't stop checking, scrolling, clicking and watching*, Random House, 2017,

https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=xBNGDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=irresistible+adam+alter&ots=hAG-3XF93h&sig=s42w-hhul5yYft9MZ5vk7HxrvCQ&redir_esc=y#v=onepage&q=irresistible%20adam%20alter&f=false

Ginor Anais, Francia, *Un villaggio vieta i cellulari in molti luoghi pubblici. E per gli under-15 "sconnessi" telefoni non smart in regalo*, Repubblica, 12 febbraio 2024, https://www.repubblica.it/esteri/2024/02/11/news/francia_villaggio_vieta_cellulari_luoghi_pubblici_under-15_telefoni_non_smart-422108762/?ref=nl-rep-f-anr

Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/>

Di redazione, *"Generazione silenziosa": perché i giovani non rispondono al telefono? Un sondaggio svela: il 70% detesta le telefonate*, Orizzontescuola.it, 8 maggio 2024 <https://www.orizzontescuola.it/generazione-silenziosa-perche-i-giovani-non-rispondono-al-telefono-un-sondaggio-svela-il-70-detesta-le-telefonate/>

Dusi Elena, Maurizio Corbetta, neuroscienziato da record: *"L'intelligenza artificiale svuota il nostro cervello"*, La Repubblica, 26/01/2024 https://www.repubblica.it/cronaca/2024/01/26/news/maurizio_corbetta_neuroscienziato_intervista_repubblica-421992843/

©Getty, Venezia, Investcloud licenzia tutti i suoi 37 dipendenti: *"Verranno sostituiti dall'IA"*, Sky Tg24, 11 mar 2026, <https://tg24.sky.it/cronaca/2026/03/11/venezialicenziati-azienda-ai-tecnologia>

Dermani Helen e Pantelis Perdikaris, *Dipendenza da Internet e impatto psicologico sugli adolescenti: Una revisione esplorativa*, Rivista internazionale di scienze biologiche e farmaceutiche Archivio delle scienze, 30 novembre 2022 https://www.researchgate.net/publication/366074098_Internet_addiction_and_psychological_impact_on_adolescents_A_scoping_review

How Not to Be Seen: A Fucking Didactic Educational .MOV File, da MoMA Highlights: 375 Works from The Museum of Modern Art, 11 ottobre 2014 – 22 marzo 2015, <https://www.moma.org/collection/works/181784>

Seed John, *Huffington Post: La discombobulation nella pittura è sicuramente una realtà*, Dolby Chadwick Gallery, Settembre 2016 <https://dolbychadwickgallery.com/post/1472-huffington-post-discombobulation-in-painting-is-definitely-a-thing>

Akten Memo, *All Watched Over By Machines Of Loving Grace* (2021) <https://www.memo.tv/works/all-watched-over-by-machines-of-loving-grace/>

Mirbabaie Milad, Stefan Stieglitz, Julian Marx, *Digital Detox: Mitigating Digital Overuse in Times of Remote Work and Social Isolation*, Springer, 2020,
<https://arxiv.org/abs/2012.09535>

Travisi Paolo, *Suicida negli Usa un ragazzo di 16 anni. ChatGPT era il suo migliore amico*, La Repubblica, 27 Agosto 2025
https://www.repubblica.it/tecnologia/2025/08/27/news/suicida_negli_usa_un_ragazzo_di_16_anni_chatgpt_era_il_suo_migliore_amico-424810438/

Kiesler Sara, Robert Kraut, Jonathon Cummings, Bonka Boneva Vicki Helgeson, and Anne Crawford, *Internet Evolution and Social Impact*, Carnegie Mellon University, For June 1, 2001, p. 3
https://www.researchgate.net/publication/250476388_Internet_Evolution_and_Social_Impact

Zuboff Shoshana, *Capitalismo della sorveglianza*, Project Syndacate, 3 gennaio 2020,
<https://www.project-syndicate.org/magazine/surveillance-capitalism-exploiting-behavioral-data-by-shoshana-zuboff-2020-01>

Appendice

Diario di Bordo

PRIMA FASE

28/07/25

Primo giorno. Questo primo giorno senza internet non saprei ben dire come l'ho vissuto. Forse mi aspettavo un cambiamento radicale e destabilizzante, forse mi aspettavo troppo. Quello che posso dire è che, al momento, mi sento nervosa.

Ogni tanto guardo il tasto del telefono che mi potrebbe riconnettere al mondo: quello del wi-fi. Poi penso a quanto desiderassi staccare la spina. Perciò continuerò ad impegnarmi. È più difficile del previsto. Ed è solo il primo giorno. Oppure, è proprio perché è il primo giorno che la trovo una sfida complessa. Lo scoprirò.

Penso costantemente a quanto sarebbe facile tornare connessa col resto del mondo. Basterebbe un solo click. Un movimento lesto del dito. E ritorno a far parte della società. Quella virtuale, quella quasi ormai unica forma di socialità. Ma continuo il mio esperimento, nella speranza che qualche mia tentazione svanisca.

29/07/25

Secondo giorno. Già ci sto facendo l'abitudine, anche se devo dire che aver perso i 225 giorni di slancio di Duolingo mi pesa.¹⁵²

Ieri sera, però, mi sono addormentata molto facilmente, senza troppe tensioni. Credo sia una conseguenza degli smartphone.

Non saprei dire come e perché, ma il tempo sta rallentando.

Questa sera, devo ammettere, sono parecchio nervosa. Vorrei aprire Instagram.

Ho appena finito di guardare *Temptation Island*, ed è sempre stata mia abitudine guardare i *meme* che venivano creati in merito e leggere i commenti delle altre persone sulla puntata. Sapere che non posso leggere tali commenti, opinioni e prese di posizione di altre persone, mi ha resa più consapevole che finora i social mi hanno sempre distratta da quello che ora, così come in altrettante situazioni, avrei potuto pensare. Ecco che si apre un discorso interessante. Effettivamente, non mi ero mai resa

¹⁵² Applicazione che ti permette di imparare lingue. Ogni giorno che completi una lezione, acquisisci un giorno in più di slancio.

conto di come le mie opinioni si costruivano sui commenti degli altri. Quando è stata l'ultima volta che ho pensato da me? Nessuno che giudica, nessuno che commenta questa puntata. Cosa penso?

In questi due giorni mi sono sentita esclusa dalla società. Mi sono resa conto di come e di quanto sia diventata un'abitudine, per me, afferrare il telefono e aprire instagram. Spesso senza nemmeno rendermene conto. E qui mi viene in mente che a volte (in una situazione normale, non di privazione) mi capita di interrompere la mia sessione di *scrolling*, chiudere l'app, e subito dopo, annoiata e senza rendermene conto, lo riapro (l'app) per ricominciare a scrollare. Un circolo vizioso difficile da ammettere.

30/07/25

Terzo giorno. Mi rendo conto che mi sveglio molto più riposata. Prima ero abituata a vagare su instagram, whatsapp o su qualsiasi altra app in generale, fino a tardi. Probabilmente il mio cervello, colmo di stimoli provenienti da quel maledetto schermo, mi impedivano di trovare pace e spensieratezza. Il mio cervello era costantemente sovraccarico di informazioni.

Ora, dopo aver chiuso il libro, spengo la luce e, con essa, anche tutti i pensieri.

Solitamente carico il telefono anche più volte al giorno. Da quando ho spento internet, non ho caricato la batteria per due giorni. L'ho fatto ieri sera per la prima volta, anche se segnava ancora il 32%.

31/07/2025

Quarto giorno. Non sono molti gli amici che mi cercano da quando ho spento internet. Credo che, da quando li ho avvisati di questo mio esperimento, abbiano pensato che semplicemente non avrei più socializzato per un po', non hanno preso in considerazione che potessero comunicare con me in altri modi.

01/08/25

Quinto giorno. Ieri sera ho avuto un po' di pensieri, ma mi sono comunque addormentata senza peso, senza tensioni ancora aperte. Sono più leggera, meno pensieri, riesco a rilassarmi più facilmente e il tempo, ancora non me lo spiego, è rallentato. Non saprei spiegare in altro modo questo rallentamento. Semplicemente mi rendo conto del silenzio. C'è il silenzio. Se prima non sapevo cosa fare, aprivo i social.

Adesso che non posso, guardo il soffitto e tiro un grande sospiro, alleggerendomi, focalizzandomi su me stessa.

Non credo di essermi ancora disintossicata, però, perchè poi ci sono alcuni momenti in cui sento la necessità di aprire Instagram e rilassarmi in quel modo lì. E lo faccio inconsapevolmente.

Inoltre, sento di avere più energia, più volontà di fare le cose, anche quelle poco piacevoli. Arrivo alla sera stanca, eppure la mia mente è attiva e ha voglia di fare ancora e ancora. Devo impormi di fermarmi, mentre prima dovevo impormi ad essere più attiva. Paradossale.

02/08/2025

Sesto giorno. Ieri sera ho letto un libro. L'ho chiuso e ho fatto i conti con le mie emozioni. Non ero più abituata. Solo sensi di oppressione e irrequietezza mi assalivano con internet. Ieri sono riuscita a “parlarmi” in modo sincero dopo tanto tempo.

I miei amici si fanno sentire comunque, sono felice. Mi scrivono gli SMS. Certo, è strano non vedere quando qualcuno visualizza il tuo messaggio, se è online o se ti stanno scrivendo. Mi sembra tutto così anonimo e distante. Ma non mi dispiace, ho più tempo per me stessa. E riesco a focalizzarmi meglio sugli impegni della giornata.

Il nervosismo dei primi giorni sta scemando. Ora sta nascendo in me però una sensazione di paura: quella di scoprire cosa potrei essermi persa in questa astinenza. Cosa mi aspetterà quando mi riconnetterò? Chissà quante persone mi staranno scrivendo senza sapere che non sono connessa ad internet da un po' di giorni. Magari staranno pure aspettando delle risposte. Pazienza. Continueranno ad aspettare. Credo che se fosse stato qualcosa di urgente mi avrebbero cercato in altro modo. Quindi va bene così.

Ammetto che ci sono momenti in cui avrei bisogno di isolarmi dal mondo per entrare in quello virtuale, ma credo si tratti semplicemente di abitudine. Mi manca ascoltare la musica. In questi giorni in macchina mi faceva compagnia la radio, non la mia playlist di Spotify. Ogni tanto mandavano delle belle canzoni, ma non potevo usare Shazam per scoprire che canzone stavo ascoltando. Questa cosa mi ha infastidita parecchio.

03/08/2025

Settimo giorno. Devo ringraziare G*, la responsabile dell'ufficio in cui lavoro. Mi ha fatto immergere totalmente in un'era senza internet, lunedì. Dovevo scrivere un

comunicato stampa. Ad oggi siamo abituati a farci aiutare da nuove forme di intelligenza artificiale. Lei invece, essendo a conoscenza del mio periodo di astinenza, mi ha spento il computer e mi ha dato due fogli: uno che conteneva un vecchio comunicato stampa. E l'altro conteneva tutte le informazioni che mi sarebbero servite per poter scrivere il nuovo comunicato stampa. È stato interessante. Mi sono resa conto che ad oggi non sono più sicura di ciò che scrivo. Che ho costante bisogno di certezze e conferme da parte di internet e l'intelligenza artificiale. Che corregge i miei errori, che mi consiglia come scrivere meglio alcune frasi, che in casi estremi mi scrive direttamente il testo, e io lo controllo strizzando le spalle e pensando "non avrei saputo fare di meglio". L'abitudine ad utilizzare internet credo ci stia togliendo anche questo: la sicurezza di saper fare le cose. Ci stiamo totalmente adattando anche su questo, totalmente dipendenti da un'intelligenza intangibile. [...]

04/08/2025

Ottavo giorno. Questa cosa di non poter cercare quando voglio, e in un qualsiasi momento, le cose in internet, mi fa innervosire. Passo tutta la giornata pensando a una domanda a cui vorrei dare una risposta subito facendo una semplice ricerca su internet, ma non posso e arrivo alla sera che me la sono dimenticata. Premetto che io sono solita cercare in internet qualsiasi cosa mi venga in mente. Molte domande, spesso anche inutili, ma che sono spinte dalla mia perenne curiosità di conoscere qualsiasi cosa.

In questi giorni questa cosa la sto soffrendo molto, tanto che spesso, lo ammetto ora, non resisto e chiedo in prestito il telefono ad un amico o un familiare per portare a termine la ricerca. Se sono a lavoro uso invece il PC. Ma se sono sola e non ho la possibilità di dare risposte alle mie domande, mi innervosisco parecchio. E questo credo sia un aspetto negativo dell'epoca senza internet. Perché, alla fine, con una semplice ricerca puoi imparare molte cose, e non è nocivo alla persona; ne giova, invece, alla conoscenza.

Ieri, ad esempio, dovevo andare in un posto. Io sono ormai abituata a cercare su Google Maps il posto, anche se magari ci sono passata davanti un sacco di volte. Ma non mi sento mai sicura, devo sempre controllare, ad esempio, se c'è posto per parcheggiare la macchina. Anche questo è un aspetto che mi infastidisce. Oggi dovevo guidare per due ore. Il tragitto l'ho percorso già molte volte, ma non mi sono mai sentita abbastanza sicura da non mettere il navigatore. Ovviamente ieri non l'ho potuto impostare e sono andata a memoria. Fortunatamente è andato tutto liscio, mi sono

ricordata tutta la strada, ma se ci fossero state deviazioni impreviste o strade chiuse, non avrei saputo cosa fare. Io i cartelli stradali non ho mai imparato a leggerli.

05/08/2025

Nono giorno. Non carico il telefono da 3 giorni, la batteria è ancora al 40%. Mi sto godendo i silenzi, le pause, le persone, i discorsi. Sono più leggera.

Le persone che mi circondano, però, continuano a dirmi “hai visto cosa ha postato X?” o “hai visto che X si è laureato?”... e io mi sento di nuovo esclusa dalla società. Non sono al passo con quello che sta succedendo attorno a me e non posso fare altro che chiedermi come facevano un tempo a vivere facendosi ognuno gli affari propri. Eppure sembravano tutti così felici. Questa cosa di dover sapere tutto di tutti a me non piace. Vorrei vivere nel beneficio del dubbio, non sapendo che X è uscito con Y e nemmeno che A si sia lasciato con B. Vorrei potermene fregare di tutti e di tutto, vivendo solo la mia vita. Ma purtroppo viviamo in un'epoca dove se non sai tutto degli altri, sei fuori. I social ci costringono a vedere le vite degli altri e pensare che siano meglio della nostra. Poco prima di iniziare questo esperimento di astinenza continuavo a scorrere le *stories* di persone che erano in viaggio. Praticamente tutte le persone che seguivo erano in viaggio. E io? Io no, io ero a casa immersa tra studio e lavoro, e pensavo a come doveva essere bello fare un viaggio, permetterselo, avere le giuste persone con cui farlo. E io tutto questo non lo avevo. Da quando non sono più connessa ad internet, e quindi ai social, non ci penso più. Sono invece grata di quello che ho, del tempo che riesco a passare con la mia famiglia. Sono felice di non dover confrontare la mia vita con quella degli altri. Non si tratta che di altro. E consiglio a tutti di provarci. Saremmo, a parer mio, tutti più felici.

Mi sento meglio, è vero, vivo le giornate più rilassata e mi addormento più facilmente. Ma sento che per disintossicarsi dovrà passare ancora molto tempo. Ma non era il mio scopo di ricerca. D'altronde, mi ci sono voluti anni per arrivare a sviluppare questa dipendenza dai social, e non posso pretendere che svanisca in 15 giorni di astinenza.

06/08/2025

Decimo giorno. Penso di essere arrivata ad una conclusione. Non credo che, ad oggi, sia fattibile non utilizzare internet nel quotidiano. Quello che si può fare è limitarne l'uso, specialmente dei social i quali, ho constatato, non sono essenziali. Ma l'accesso ad internet, la possibilità di fare ricerche rapide, è indispensabile. Non perché l'uomo

ne abbia realmente bisogno quanto invece perché ci troviamo in uno stato di avanzamento ormai irreversibile, in cui non si può pensare di tornare indietro. Parlando con un mio amico che la pensa come me, lui ha parlato di “Un punto di non ritorno”. E credo sia proprio così.

Ieri sera dovevo ordinare un costume su Amazon ma, ovviamente, non ho potuto farlo. In questi giorni non ho il tempo per recarmi in un negozio fisico per fare acquisti, e l'uso di Amazon si sarebbe rivelato essenziale. Oggi mia mamma mi ha chiesto se il negozio X fosse aperto. Come potevo saperlo senza l'accesso ad internet? Siamo ormai talmente abituati ad utilizzarlo che è impossibile farne a meno. Non per una questione di dipendenza, come per i social, ma per una questione di comodità. Tutto, ad oggi, funziona grazie ad internet e non si può più tornare indietro.

07/08/2025

Undicesimo giorno. Credo che ciò che volevo capire, l'ho capito in questi undici giorni.

Questa mattina, appena arrivata a lavoro, ho appoggiato la borsa sulla scrivania e ho guardato fuori dalla finestra. Nel muro della casa accanto, una lucertola stava camminando libera. Poche ore più tardi, nella mia pausa, feci lo stesso: guardai quel muro. E la lucertola era ancora lì, che camminava e si arrampicava. Durante la giornata lavorativa l'evento si è ripetuto più volte. E mi ha fatto sorridere.

Io credo che se avessi avuto internet a mia disposizione, avrei senz'altro occupato il mio sguardo allo schermo del cellulare e non a quel muro.

Passiamo le giornate a cercare freneticamente sui social immagini e video postate da altre persone che possano stupirci, ma siamo ormai insensibili a tutto. Non ci stupisce più nulla. E forse questo fatto spiega anche le mie intenzioni incontrollate di chiudere instagram per l'ormai troppa noia nel vedere *reel* stupidi, per poi ritrovarmi inconsciamente a riaprire l'app e ricominciare a scrollare.

08/08/2025

Dodicesimo giorno. Si parla di tanti giovani affetti da depressione, ansia sociale e altri problemi psicologici che spesso sfociano nel suicidio. Molti gli studi che sostengono che la ragione principale siano proprio gli smartphone. L'utilizzo costante di questi dispositivi ci sottrae tempo alla vita (vera) concedendoci solamente il confronto. Il confronto con le vite degli altri, o meglio, delle *stories* degli altri. Nonostante ognuno

di noi sa che ciò che vediamo sia tutto fasullo e costruito, ci imbattiamo in una tristezza immensa quando vediamo un sorriso su uno schermo, che vorremmo fosse il nostro. Ed è così che passiamo le giornate ad osservare la vita altrui, a ciò che accade in giro per il mondo, sorvolando totalmente il qui e ora.

09/08/2025

Tredicesimo giorno. Siamo diventati tutti più pigri. Siamo talmente abituati ad avere tutte le informazioni a portata di mano, che non abbiamo più la voglia e la *pazienza* che madre natura (in quantità diversa per ognuno) ci ha donato. Addirittura adesso internet non ci dà nemmeno la possibilità di cercarci le informazioni. Non appena premiamo l'invio della barra di ricerca, l'IA ci risponde esattamente con ciò che volevamo, raccogliendo tutte le informazioni necessarie da diversi siti. Non è più nostro compito perdere tempo a consultare tutti i siti, lo fa una macchina per noi. Siamo diventati pigri, è questa la verità. Non sappiamo più leggere. Non ne abbiamo più la pazienza. Cosa ci interessa leggere un libro se possiamo chiedere all'IA la trama. Abbiamo messo da parte le emozioni. Siamo diventati apatici. Ed è un paradosso, siamo talmente connessi agli altri, che siamo disconnessi. Siamo totalmente dipendenti da ciò che una scatoletta nera può fare al nostro posto.

10/08/2025

Quattordicesimo giorno. Continuo a credere che il costante utilizzo degli smartphone, dell'intelligenza artificiale, di tutta la tecnologia in generale, ci stia portando ad uno stato di confusione tale che non siamo nemmeno più in grado di pensare. Talmente abituati a ricevere le informazioni richieste non appena clicchiamo l'invio della tastiera, che non sappiamo più leggere. Siamo diventati analfabeti. Mi sono resa conto che io stessa non riesco più ad avere il senso grafico manuale: per studiare non uso più gli appunti scritti a penna, non mi capisco, è tutto in confusione, preferisco le lettere scritte da un computer. È tutto così freddo e anonimo. Fino a qualche anno fa avevo la buona abitudine di leggere libri prima di coricarmi a letto. Azione che ho riscoperto in questo periodo e devo dire che è un'ottima medicina tranquillante e naturale. Ma, ripeto, siamo circondati da tecnologia, per cui anche solo leggere un testo diventa pesante, con pause di distrazioni perenni. In questo periodo sto riaquisendo le mie abilità legate alla pazienza e al saper leggere. Perché per leggere bisogna avere molta pazienza, e bisognerebbe avere la consapevolezza di sapersi arrendere di fronte alla

pretesa di avere tutte le informazioni che si vogliono sapere, subito. Perché un libro non è Chat Gpt. Perché nelle parole di un libro ci sono emozioni. Emozioni che si stanno andando a perdere sempre di più. La tecnologia sostituisce le nostre emozioni. Anzi, ce le porta via senza farsene nulla, gettandole in pasto al tempo. Forse, allora, nella conclusione cui seguirà la mia tesi, ci sarà un'idea di fondo pessimista: forse, dovremmo arrenderci al cospetto di questa grande tecnologia. Forse, non c'è più nulla da poter fare. Nulla da poter cambiare.

...Al quattordicesimo giorno, decido di cambiare alcune condizioni dell'astinenza...

Quest'esperimento l'ho temuto molto. Ora, al quattordicesimo giorno, vorrei chiarire alcune cose. Gli obiettivi che mi ero prefissata di raggiungere sono stati compiuti. In particolare: Capire come le persone si sarebbero relazionate con me; come avrebbero comunicato le altre persone con me; l'astinenza dai media avrebbe avuto delle ricadute positive o negative sulla mia psiche? Molti studi sostengono che il non-utilizzo degli apparecchi elettronici prima di addormentarsi, favorisca il sonno, posso confermarlo? È possibile vivere in un'epoca così digitalizzata senza internet? A tutti questi quesiti, sono riuscita a dare una risposta già al settimo giorno. Per qualche giorno successivo ho deciso di continuare l'esperimento per vedere se potessero fiorire in me nuove tematiche o aspetti non prima considerati. Da allora i pensieri, anche profondi, li ho riportati in questo diario di bordo, ma sono giunta ad una conclusione che mi porta a cambiare le regole dell'esperimento.

In questi quattordici giorni di astinenza mi sono sentita inizialmente nervosa (primi giorni) per la mia disconnessione. Successivamente, però, ho riscontrato molte conseguenze positive: maggiore concentrazione, maggiore produttività, sonno facile, leggerezza (dovuto ad una mancata necessità di controllo perenne sui social), contatto con le emozioni...

Ad alternarsi a questi aspetti positivi, però, c'è sempre stata una costante che ha ostacolato fin dal primo giorno le mie attività quotidiane: l'accesso alle ricerche su internet. La conclusione attorno a cui gravita quest'esperimento, risiede nella banale, pessimista e arrendevole idea che senza internet, ad oggi, non si può stare. Siamo in un punto di non ritorno.

Vorrei così concludere l'esperimento di *astinenza totale*, con una prova di *astinenza parziale*. Per questo motivo, consapevole dei benefici di internet, ma degli altrettanti aspetti positivi portati dal suo *non-utilizzo*, ho deciso di testare un compromesso.

L'astinenza parziale consiste in un utilizzo moderato di internet. Poche ore al giorno. Questa scelta deriva dalla consapevolezza acquisita che i miei risvegli senza internet mi hanno resa da subito più produttiva, con lo sguardo alla realtà, non allo schermo. Così come, invece, alla sera, l'assenza di connessione ai social mi ha permesso maggiore spensieratezza e leggerezza.

Mi concederò e limiterò l'uso e l'accesso ad internet, perciò, nel pomeriggio, escludendo la mattina e la sera.

Pochi minuti prima di riattivare internet. La cosa mi spaventa molto. Ho paura per l'impatto. In quanti mi avranno scritto su Whatsapp? In quanti mi avranno cercata? Ho perso qualcosa di importante in questo tempo? Tornerò di nuovo dipendente dai social? Tornerò all'assenza di emozioni? Farò di nuovo fatica a prendere sonno? Sarò in grado di limitarmi? Come lo vivrò il ritorno alla socialità? Riuscirò a prolungare l'astinenza parziale alla quotidianità?

Non ho particolari aspettative. Spero però, per me stessa, di riuscire a trovare un equilibrio. Sono consapevole che però, forse, la mia forza psicologica di resistenza non potrà competere con la forza della dipendenza da internet. Spero che questi giorni possano ricordarmi dei benefici effettivi che sono riuscita a riscoprire e, perciò, di non ricadere nelle tentazioni dei social che, come ho visto, portano via tutto: tempo, spazio, emozioni.

11/08/2025

Quindicesimo giorno. Quando ho riaperto internet, non c'erano poi così tanti messaggi da visualizzare. A mia insaputa, però, si era creata una difficoltà nel contattarmi da parte delle mie compagne di pallavolo. Nonostante nello stato di Whatsapp, prima di spegnere internet, avessi precisato che sarei stata disponibile solo con SMS e chiamate, non tutti si sono adattati. Le mie compagne di pallavolo, infatti, mi cercavano invano nelle chat di Whatsapp, in quanto servivano loro i miei dati anagrafici per procedere con la prenotazione dell'Hotel in cui avremmo alloggiato per il ritiro di inizio stagione. Mi sono ritrovata ad essere stata taggata più volte nel gruppo Whatsapp, in cui venivo esortata a rispondere e fornire i miei dati. La cosa che mi ha

stupita, però, è che due di loro si erano rese conto del mio stato, ma nessuna delle tredici ragazze mi ha chiamata. Forse, mi sono detta allora, non era così essenziale avere i miei dati. Quando ho finalmente risposto (dieci giorni dopo la richiesta), mi hanno riferito che erano comunque riuscite a raccogliere i miei dati contattando il dirigente della società. Questa situazione merita una riflessione. A quanto pare, infatti, non tutti sono stati disposti e in grado di adattarsi alla comunicazione con me, nonostante fosse stato reso noto da me stessa l'assenza di internet. Nonostante la loro consapevolezza, però, nessuna si è mossa per raggiungermi in altro modo e non ricordando che, oltre a Whatsapp, ci sarebbero potuti essere molti altri modi per entrare in contatto con me. E mi chiedo il perché non l'abbiano fatto, allora.

Al momento della mia riconnessione ero molto nervosa. Avevo paura di dimenticare tutti i benefici scoperti dall'assenza dei media. Invece, fortunatamente, non è stato così. Ieri, iniziato l'esperimento di limitazione, sono riuscita senza problemi a gestire il mio tempo sui social. La sera non ho aperto nemmeno un social, ma ho ancora preferito leggere un libro che, ancora una volta, mi ha regalato un sonno tranquillo.

Ho notato, inoltre, che quando ho iniziato a scrollare di nuovo i *reels* di Instagram, mi hanno presto annoiata. Oltre a questo, ho provato un senso d'ansia e vedere tutti quei contenuti, tutti quegli utenti, tutti quei commenti. Ho provato una strana sensazione di spavento, e ho chiuso l'app. Come se avessi aperto gli occhi e avessi capito che la vita è fuori dallo schermo.

Inoltre, faccio molte meno ricerche rapide su internet, preferisco approfondirle meglio dal PC.

13/08/2025

Il prolungamento dell'esperimento si è rivelato molto interessante. Quando ho pensato di cambiare le "regole del gioco" ho pensato che me ne sarei presto dimenticata e sarei tornata ad utilizzare internet senza controllo, proprio come facevo prima di iniziare tutto questo.

Invece, contrariamente alle mie aspettative, sono riuscita a limitarmi in modo naturale, senza sforzi. Credo che in questo periodo io abbia acquisito consapevolezza. Prima dell'esperimento avevo l'abitudine, prima di addormentarmi, di aprire Instagram e trascorrere lì parecchio tempo. In questi giorni, però, ho ripreso la buona abitudine di leggere un libro. Mi sento più attiva, meno dipendente, più consapevole.

Credo che non abbia senso, in questa società vivere senza internet. Mi spiego meglio. Se tutti, ma proprio tutti decidessimo di privarci di tutta la tecnologia che abbiamo tra le mani ogni giorno, sarebbe un tentativo interessante di ritorno all'umanità. Ma io da sola non faccio nulla, mi sento solo una pecora nera in un gregge di pecore bianche. Detto questo, credo che l'esperimento si sia rivelato di fondamentale importanza per capire quali sono gli effetti negativi che la tecnologia comporta dato l'uso frenetico di essa nel quotidiano. Ho notato inoltre come la limitazione (in questo caso forzata) possa portare con sé degli aspetti positivi: maggiore produttività, maggiore facilità nell'addormentarsi, capacità di viverci ogni singolo istante dell'esistenza...

28/08/2025

Dopo neanche un mese dalla fine dell'esperimento è già tornato tutto come prima. È vero, ho molta più consapevolezza sugli effetti negativi che la tecnologia apporta alla mia psiche. Ma allo stesso tempo non riesco a farne a meno. Siamo ormai troppo coinvolti, consideriamo la tecnologia come parte di noi stessi. Mi sento come un fumatore che prova a smettere di fumare. Sono consapevole, quindi, che si tratta di una vera e propria dipendenza.

SECONDA FASE

Prima di iniziare a scrivere questa tesi, confrontandomi con il mio relatore, eravamo giunti ad un accordo comune: l'obiettivo della tesi era esplorare gli effetti che avrebbero portato un periodo di astinenza. L'obiettivo di questo periodo di assenza di internet, era quello di provare a raggiungere 30 giorni, suddivisi in due periodi: 15 giorni di astinenza da internet che si sarebbero svolti prima di iniziare a stendere la tesi, e gli altri 15 a poco prima la sua fine. Come vedrete, i primi 15 giorni sono stati fruttuosi, forse spinta da un'ondata di perseveranza e determinazione, ho portato a termine i giorni imposti, anche se con difficoltà (questo non lo nego).

Interessante notare, però, come non sia accaduto lo stesso per il secondo periodo di astinenza.

Il 05 marzo decisi che sarebbe stata la data di inizio per il secondo tentativo di ritorno alla realtà.

04/03/2026

Giorno zero. Da domani tenterò un altro periodo di astinenza, Non so che cosa aspettarmi questa volta. In questi mesi sono cambiate tante cose, la mia vita è diventata molto più frenetica. A lavoro sono portata ad usare molto il telefono perciò mi sarà difficile. Questo merita una riflessione: forse, è impossibile stare senza di esso, ad oggi.

05/03/26

Primo giorno. In questi giorni c'è tensione tra noi giovani, abbiamo paura di entrare in guerra... fino a ieri seguivo con attenzione i post che riguardavano le novità e l'avanzamento della guerra. Diversi influencer e creator raccontavano di avere conoscenti a Dubai, città coinvolta negli attacchi iraniani, e il clima di preoccupazione appariva diffuso. Io non lo nego, sono preoccupata e vedere video di coetanei sui social mi tranquillizzerebbe. I social sono poi la mia fonte di aggiornamento.

06/03/26

Secondo giorno. Questa mattina ero nella fermata e mentre aspettavo l'autobus ho dato uno sguardo all'interno del bar della fermata. Il bar in questione ha delle grandi vetrate e c'era un signore con un giornale in mano. Le notizie dell'andamento della guerra le ho viste da lì. Notizie poi confermate anche dal telegiornale che mio papà guardava all'ora di pranzo. Il telegiornale però, a differenza del giornale, aveva notizie flash dell'ultimo minuto.

Per quanto riguarda la mia astinenza da internet devo dire che non la sto soffrendo troppo, ma credo sia perché sono molto impegnata tra lavoro, università e sport. Ieri prima di addormentarmi ho letto un libro. Come sempre, ha un effetto anestetizzante, al contrario di quando scrollo i social che mi sovrastimolano e mi danno mille spunti su cui riflettere. Spero di riuscire a continuare questa astinenza, senza incappare in tentazioni di riconnessione.

È dura da ammettere, ma all'alba del terzo giorno, ho completamente dimenticato la sfida iniziata due giorni prima. Non appena sveglia, mentre facevo colazione, ho iniziato, come consueto fare, a scorrere i *reel* di Instagram. Solo ore dopo mi sono ricordata: ero in astinenza.

Questa triste delusione che mi ha colpita mi ha fatto capire che forse abbiamo oltrepassato il limite, stare senza internet è impossibile... speravo di poter dimostrare il contrario.