

RICERCHE

Un'epoca senza contatto? Dall'io empatico al sé digitale

Ignazio Iacone^(a)

Ricevuto: 17 ottobre 2022; accettato: 29 novembre 2023

Riassunto Il presente lavoro affronta il delicato tema dell'isolamento digitale e della profonda svolta antropologica scaturita dall'uso delle nuove tecnologie elettroniche. Le nostre relazioni amicali, lavorative e familiari fanno sempre più ricorso alla comunicazione telematica e meno al confronto personale. La conversazione vis-à-vis, che è quella più umanizzante, sta lasciando il posto a quella mediata da computer e smartphone. Tutto questo rischia di provocare un nocivo isolamento digitale, interrompendo ogni forma di dialogo e di introspezione personale. L'isolamento viene spesso abbinato a un utilizzo intenso di internet e di videogiochi. Le relazioni *online* non possono sostituire completamente quelle che nascono nel mondo reale né, d'altra parte, è pensabile frenare l'avanzata dei contesti virtuali entro i quali siamo immersi consapevolmente e, talvolta, inconsapevolmente. Non si tratta di essere pro o contro la tecnologia. Bisogna solo ritrovare il gusto dell'incontro, della conversazione faccia a faccia, della relazione fisica. Dislocare le nostre relazioni fisiche nel mondo digitale non ha nulla di rischioso. Il pericolo, semmai, è determinato dal contrario. Se la navigazione sul web diventa lo spazio esistenziale in cui vagare liberi e senza meta, con la convinzione che solo lì è possibile ottenere un'immagine vera di sé stessi, il rischio di rimanere prigionieri della propria solitudine potrebbe essere alto. Se, al contrario, le tecnologie sono usate coscientemente, possono portare a riflessioni capaci di esplorare il nostro Io. *Internet* non può eludere il bisogno di avere a che fare con gli altri nel mondo reale, perché solo questo tipo di rapporto fa di noi ciò che siamo realmente.

PAROLE CHIAVE: Inclusione digitale; Solitudine; Connessione; Empatia; Salute mentale

Abstract *A contactless era? From empathic I to digital self* - This paper addresses the sensitive issue of digital isolation and the profound anthropological shift that has resulted from the use of new electronic technologies. Friendship, work, and family relationships all increasingly rely more on telematic communication and less on personal encounters; face-to-face communication is giving way to modes of communication mediated by computers and smartphones. Does circumventing all forms of dialogue and personal introspection lead to dangerous digital isolation? The risk is real. Only through a balanced use of digital resources can we mitigate the harmful effects of social isolation. *Online* relationships cannot completely replace those that take place in the real world. At the same time, we cannot stop the advance of the virtual contexts within which we are consciously and sometimes unconsciously immersed. It is not a question of being for or against technology. We just need to rediscover our taste for human encounters, face-to-face conversations, and physical relationships. Displacing our physical relationships to the digital world is not in itself risky. The danger, if any, arises from another direction. If web surfing becomes the existential space in which we can roam freely and aimlessly, in the belief that only there it is possible to obtain a true image of oneself, then the risk of remaining a prisoner of one's own loneliness rises with devastating consequences at a psychological level. In contrast, technologies are used consciously, they can lead to valuable reflections that help us explore ourselves. The Internet should never circumvent or replace our need to deal with each other in the real world, because it only these kinds of real world relationship that make us who we really are.

KEYWORDS: Digital inclusion; Loneliness; Connection; Empathy; Mental Health

^(a)Dipartimento di Scienze Giuridiche e dell'Impresa, Libera Università Mediterranea, SS 100, Km 18 – 70010 Casamassima (IT)

E-mail: iaconeignazio@libero.it



1 Introduzione

È innegabile che il tempo presente, definito convenzionalmente “neomoderno”,¹ sia caratterizzato da una sostanziale discontinuità con il recente passato. La postmodernità, caratterizzata da una singolare incredulità nei confronti delle meta-narrazioni,² ha prodotto una società dai contorni magmatici e sfumati, in cui gli uomini esperiscono quella che Bauman ha definito *solitudine del cittadino globale*.³ Se il primo decennio del XXI secolo è contrassegnato da una modernità liquida, il secondo è ancora al vaglio di nuove regole che stanno determinando un inedito *status* esistenziale:⁴ «un vero e proprio soggettivismo senza oggetto».⁵ Se nel secolo scorso l'individuo è stato in qualche modo l'ombra della persona, ciò che stiamo per diventare è l'ombra dell'ombra. Il soggettivismo neomoderno sta dimenticando ciò che affermava Adorno, ossia che

la negazione della verità oggettiva attraverso il ricorso al soggetto include la negazione di quest'ultimo: non resta più nessuna misura per la misura di tutte le cose, che cade in balia della contingenza e si trasforma in falsità.⁶

La comunicazione, l'ambiente di lavoro e la politica hanno subito trasformazioni radicali: l'informazione, manipolata e mercificata, viene propinata in modo da incuriosire e alimentare umori di individui isolati, cultori solitari delle proprie posizioni mentali; l'ambiente di lavoro non è più il luogo della socialità e delle relazioni di scambio, di trasmissioni di saperi, ma un territorio figurato in cui il contratto personalizzato è veicolato da cellulari e messaggi di posta elettronica; il sapere e la cultura appaiono come una zuppa indigesta in cui si mescolano informazione storica slegata, ideologizzata e brandelli di vissuto individuale.⁷ Come afferma Bourdieu, la cultura oggi è costituita da offerte, non da proibizioni; è impegnata ad apparecchiare tentazioni e ad allestire attrazioni, ad allettare e sedurre, non a dettare regole e norme; a seminare e piantare nuovi bisogni e desideri, piuttosto che a imporre doveri.⁸ Essa non ha un “volgo” da illuminare ed elevare, ma clienti da sedurre.⁹

Se la modernità ha elaborato nozioni forti di soggettività espone in vari modelli, in grado di confrontarsi con il mutare delle epoche e delle culture, la neomodernità si caratterizza, invece, come l'epoca della frammentazione e della rinuncia a ogni forma di ordine prestabilito. Essa risulta caratterizzata nel senso della complessità, della differenziazione, del relativismo, del sincretismo occasionale e scomposto. Frammentazione e rinuncia al totalismo della ragione strumentale, sono i nuovi valori della neomodernità che celebra un'inedita emancipazione dell'uomo dalla “cappa” di ineffabili alterità metafisiche e di una ragione

onnicomprendente e stringente. Bisogna precisare, tuttavia, che se da un lato il neomoderno ha voluto chiudere definitivamente con la modernità e le sue ragioni, dall'altro ne ripresenta continuamente caratteristiche analoghe. La tecnologia digitale, per esempio, spazio fondamentale in cui si gioca l'odierna trasformazione del mondo umano, rappresenta l'espressione di una ragione strumentale trionfante e, al contempo, il suo stesso superamento. Ho volutamente usato il termine “spazio” e non “strumento”, poiché il digitale non è un semplice dispositivo che potenzia la realtà, ma uno “spazio vitale” all'interno del quale abitiamo e interagiamo. Il digitale ha innescato quel processo che Luciano Floridi definisce *re-ontologizzazione e ri-epistemologizzazione* della modernità.¹⁰

Vale a dire un incollamento, scollamento e re-incollamento della realtà e delle nostre idee sul mondo.

Siamo alla presenza di tecnologie che interagiscono con altre tecnologie, in un *habitat* indefinito, inafferrabile, virtuale, in cui il reale e lo stesso agire umano sono riplasmati continuamente. In questo nuovo orizzonte simbolico, in cui il digitale ridisegna i contorni ontologici dell'umano, non possiamo non analizzare un particolare risvolto antropologico: la solitudine digitale. Lungi dal demonizzare o enfatizzare le nuove tecnologie, vogliamo solo portare qualche chiarificazione al fine di evitare ogni forma di estremizzazione o banale riduzionismo.

2 Isolamento digitale e solitudine reale

L'iperconnessione ha plasmato la società neomoderna imprimendo una svolta senza precedenti nei rapporti interpersonali, nelle riunioni di lavoro, nel tempo libero, nei rapporti amicali e persino nei rapporti familiari. “Immigrati digitali” e “nativi digitali” stabiliscono quotidianamente connessioni con gli altri, persuasi ormai di avere annullato definitivamente le coordinate spazio-temporali. Le tecnologie digitali, alimentando l'illusione di un accesso diretto e oggettivo al reale, hanno prodotto uno strano binomio: solitudine/iperconnessione che sta incrementando un acceso dibattito tra tecnottimisti e tecno-pessimisti.

Il primo gruppo, costituito da informatici e studiosi di comunicazione virtuale, spingono verso una accelerazione della diffusione dei dispositivi digitali, fino a promuoverne l'integrazione nel corpo umano, ritenendo che la tecnologia prima o poi riuscirà ad annullare limiti e sofferenze umane. Marc Prensky, a tal proposito, scrive: «dunque la nostra mente non risulterebbe forse potenziata se potessimo migliorare le nostre predizioni in molti campi?».¹¹ Il ritrovato di questa integrazione sarebbe, dunque, un uomo dalla mente e dal corpo aumentati, un *cyborg*¹² antropologicamente mescolato, adattabile a ogni situazione.

Al secondo gruppo, invece, appartengono

umanisti e studiosi convinti che lo strapotere della tecnologia stia generando un “uomo diminuito”, soggetto a significativi cambiamenti del sistema nervoso. Assumere una posizione netta in questa «disputa tra sostenitori e avversari della tecnologia è un’operazione poco utile per aiutare in particolare gli adolescenti a farsi strada nell’intricato mondo in cui vivono fuori e dentro la rete».¹³

Un importante elemento da considerare quando si parla di comunicazione/conversazione digitale è la distrazione/interruzione che «nella connessione digitale non è vissuta come tale, bensì come un’ulteriore connessione».¹⁴ Anche un semplice cellulare silenziato, vibrando, inibisce le nostre conversazioni o quanto meno le interrompe. I *nativi digitali*, i nati all’alba del terzo millennio, passano gran parte del loro tempo seduti a guardare i telefoni cellulari e se condividono qualcosa, quel qualcosa si trova inesorabilmente sui loro *smartphone*. Siamo di fronte a un nuovo tipo di conversazione che apparentemente non lascia spazio all’empatia, anche se il contesto virtuale è divenuto un luogo per esplorare il proprio Io.¹⁵

Sappiamo dall’esperienza che la conversazione reale, l’incontro faccia-a-faccia ha qualcosa di imprevedibile, giacché impegna a tenere testa a persone altrettanto reali, il cui comportamento è intrinsecamente instabile e incerto. Siamo di fronte a una comunicazione analogica che utilizza segnali continui, come il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e la voce, per trasmettere informazioni. Per questo tipo di comunicazione la precisione non è un dato importante; una conversazione tra amici non invoca assolutamente alcun tipo di precisione. La comunicazione digitale, d’altra parte, utilizza segnali discreti, come i bit, per trasmettere informazioni. Essa è spesso utilizzata in situazioni in cui la precisione è essenziale, come la trasmissione di dati tra computer.

Un computer, poiché è una macchina, per quanto ormai interattiva, non pretenderà mai cose che chiedono solo gli umani. La comunicazione fisica, infatti, si inerpica sui tornanti tortuosi della “differenza” (dal latino *dif-ferre*, dislocare, andare incontro a un altrove che è sempre qualcuno) che conduce verso l’esperienza dell’intimità, della comunità e della comunione, in altre parole verso ciò che definiamo socializzazione. In cosa consiste fattualmente questo processo? Questo processo è un processo di «superamento dell’egocentrismo infantile. Consiste nel fatto che si comincia a pensare non per sé, ma ad adattare il proprio pensiero al pensiero degli altri».¹⁶

Sotto questo profilo ogni comunicazione, ogni conversazione reale, è determinata dall’altro. Anche la conversazione digitale disloca verso un altrove che è sempre qualcuno, anche sconosciuto e inafferrabile. L’altrove virtuale è silenzioso e, per quanto al suo interno potremmo affrontare incontri spaventosi (imbroglianti, violenti, commedianti),

sappiamo per certo che alla fine la spunteremo noi. Esso ha la forza di metterci a tacere, quasi fossimo guariti dal bisogno di parlare, e

alla fine ci ritroveremo nella stessa condizione di Narciso. Come nel mito greco del fanciullo cacciatore, che chinandosi su uno specchio d’acqua, per la prima volta nella sua vita vede riflessa l’immagine del proprio bellissimo volto, anche noi all’inizio pensiamo che i volti artificiali siano il volto di qualcun altro. Che dietro a quelle immagini piatte sulla superficie di uno schermo esista un corpo, un umano, una vita. Per poi scoprire con stupore che quelle immagini rispecchiate siamo in realtà noi stessi che ci guardiamo come per la prima volta. Dunque è come riconoscere il nostro volto con occhi nuovi.¹⁷

Il narcisismo digitale è provocato a sua volta da una compulsiva dipendenza da *internet* (*Internet Addiction Disorder – IAD*)¹⁸ che ha reso questa patologia una sfida emergente per la Salute Pubblica. Lo *Internet Addiction Disorder* cela una costellazione di disturbi strettamente connessi ed è possibile distinguere varie tipologie in base ai bisogni e agli scopi del singolo utente:

(i) *compulsive online gambling*: il gioco d’azzardo compulsivo, inquadrato nella categoria delle “dipendenze comportamentali”. La possibilità di accedere da casa a casinò virtuali o a siti per scommettitori facilita lo sviluppo di tale disturbo, con effetti deleteri sulla vita di relazione ed economica. Durante la pandemia da Covid-19 il fenomeno ha avuto una forte impennata in tutto il mondo;

(ii) *cybersexual addiction*: riguarda sia il materiale disponibile in rete vietato ai minori (immagini pornografiche, giochi, film), sia le relazioni erotiche tra due o più partecipanti mediante *e-mail*, *chatroom*, *webcam*, *social network*, ecc.;

(iii) *cyber relationship addiction*: riguarda lo stabilire relazioni amicali e/o sentimentali tramite *e-mail*, *chatroom*, *social network*, a scapito dei reali rapporti interpersonali;

(iv) *MUD’s addiction*: i *MUD* sono giochi di ruolo in cui, tramite la rete, è possibile che più utenti giochino tra loro simultaneamente. Di solito prevedono la creazione di un personaggio fittizio con cui il soggetto gioca e si identifica;

(v) *information overload addiction*: questa dipendenza si caratterizza per la ricerca estenuante di informazioni, protratta dall’individuo per gran parte del tempo di collegamento. Le informazioni vengono ricercate attraverso attività come il

web surfing e/o indagini senza fine su materiali reperibili in banche dati.

La *internet addiction* porta a gravi disagi psicosociali, deteriorando le varie aree di vita (familiare, scolastica, amicale ecc.), aumentando i fallimenti e riducendo le *performance* scolastiche. Oltre a ciò, aumenta il rischio di sviluppare psicopatologie in comorbidità,¹⁹ come disturbi depressivi, disturbi da deficit di attenzione e disturbi d'ansia. Secondo i dati ISTAT 2021 circa il 64% della popolazione italiana con più di 6 anni ha accesso alla rete, più della metà usa *internet* ogni giorno e la fascia di età più attiva va dai 25 ai 44 anni. In Italia il 95% dei ragazzi tra i 14 e 19 anni utilizza *internet* e circa 300.000 ragazzi tra i 12 e i 15 anni sono dipendenti da *internet*.

Gli adolescenti che sviluppano una vera e propria dipendenza da *internet* o dal *gaming* o dai *social network*, modificano completamente la propria vita scolastica e relazionale, arrivando in molti casi al completo isolamento, in un periodo fondamentale per lo sviluppo delle competenze emotive, affettive e relazionali. Le conseguenze negative, oltre a essere individuali, sono anche sociali, aumentando di conseguenza i costi per la cura. A questo punto si pone un importante interrogativo: le conversazioni, le comunicazioni che avvengono in rete sono fittizie, artificiali o, nel loro artificio, possiedono qualcosa di reale ed empatico? I tanti incontri che avvengono nella vita reale sono preceduti, talvolta, da incontri in rete (*Instagram*, *Facebook*, *Skype* etc.) e viceversa. In altri termini, la maggior parte dei nostri rapporti sono una mescolanza di interazioni *online* e *offline*.²⁰ Se l'uso compulsivo della tecnologia digitale può determinare un inaccettabile isolamento sociale, un suo uso equilibrato, al contrario, può giovare al benessere psico-affettivo-relazionale.

Bisogna sottolineare come vi sia una differenza sostanziale tra solitudine e isolamento. La solitudine, prima ancora che una condizione esistenziale, è uno stato interiore, una predisposizione dello spirito. Essa talvolta è ricercata per riparare o sostituire relazioni sociali carenti e, paradossalmente, per aumentare la motivazione implicita all'autoconservazione.²¹ Eremiti e mistici, quando si allontanano dagli altri esseri umani allo scopo di sentire maggiormente la presenza di Dio, non si sentono affatto soli, in quanto sfruttano l'effetto rinforzante dell'isolamento come fattore positivo. Questa particolarità, in ogni caso, conferma che tutti gli umani sono per loro natura creature sociali.

I dati di alcuni studi di psicologia sociale attestano che parte della popolazione mondiale vive una sensazione di isolamento, che è causa di infelicità, e che il motivo di disperazione di molti, non è tanto l'isolamento fisico, ma l'esperienza soggettiva della solitudine. Qualunque tipo di connessione appaga intimamente tanto da attrarre

l'interesse di coloro con cui si attiva la comunicazione. L'isolamento che produce la solitudine si estrinseca in contatti che, soggetti di qualsiasi età, attivano con animali da compagnia come cani e gatti. Lungi dall'essere solo una sorta di *status symbol*, il cane o il gatto rappresentano la materializzazione della connessione sociale che manca. Se, per un verso, il bisogno di connessione è genetico, per altro verso, è frutto di uno sforzo culturale e mentale. La solitudine, originata da variabili socio-ambientali, sfugge talvolta al nostro controllo, facendoci reagire più intensamente agli eventi negativi senza trovare conforto in quelli positivi. Tante comunità stanno sparendo ed è possibile che gli incontri virtuali possano realisticamente riempire il vuoto lasciato dal loro declino nel mondo reale.

Alcune ricerche mostrano come i mezzi di comunicazione quanto più sono ricchi, tanto più promuovono la coesione sociale; è per questo motivo che siti multiutenti come *second life* stanno diventando punti di incontro molto popolari. Queste comunità virtuali sono arricchite dalla presenza di un *avatar* che ogni partecipante possiede; una rappresentazione fisica animata che compare sullo schermo. I partecipanti, inoltre, commissionano a *web designer* la costruzione di luoghi di incontro piacevoli e ben arredati. In questo modo le persone, sedute comodamente a casa davanti a un computer, possono incontrarsi in bar e circoli virtuali non faccia-a-faccia, ma *avatar-ad-avatar*. Va precisato anche che la maggior parte degli incontri *face to face* nella vita reale ci permettono di comunicare non solo con parole e gesti, ma anche con messaggi più subliminali come la semantica dell'azione, la mimica, la chimica del corpo. Ecco allora il punto fondamentale: non è detto che chi comunica attraverso i *social media* viva uno stato di solitudine e chi non lo fa non si senta mai solo. La problematica semmai riguarda un punto di forza della connessione stessa: il corpo. La nostra mente, che cerca di entrare in relazione con gli altri, lo fa innanzitutto per il corpo e mettere da parte quest'ultimo può rendere meno soddisfacente la relazione umana. Quando in presenza è impossibile ci affidiamo a una telefonata, inviamo un messaggio istantaneo etc.: tutte modalità che sono state definite "spuntini sociali", ma uno spuntino non è un pranzo.²² Queste osservazioni dovrebbero essere fonte di preoccupazione?

Per rispondere a questa domanda avremmo bisogno di ulteriori informazioni, al momento non disponibili. La letteratura scientifica è vasta ma i dati in possesso non permettono di ottenere evidenze e poter trarre conclusioni realistiche, data la veloce mutevolezza delle interazioni digitali. Le conseguenze dell'uso di *internet* per lo sviluppo delle relazioni sociali, infatti, non dipendono solo dalla qualità della relazione attivata utilizzando questo mezzo, ma anche dalle opportunità offerte dalla tecnologia digitale. Ridurre la messaggistica

digitale, non inviando messaggi di posta elettronica o sui *social*, significherebbe davvero avere più conversazioni telefoniche e incontri personali? Le relazioni deboli formate *online* si aggiungono allo *stock* totale delle relazioni *social* o sostituiscono un *partner* più prezioso? Il tempo che le persone trascorrono a leggere messaggi *online*, o partecipare a *MUD*, si aggiungono alla loro interazione sociale o sostituiscono il tempo che avrebbero trascorso in gruppi del mondo reale?

Solo esaminando completamente il comportamento sociale e l'inventario completo dei legami reali dei singoli soggetti o di comunità ristrette è possibile valutare l'impatto che la rete ha sulle relazioni sociali *online*.²³ Coloro che si oppongono al virtuale descrivono la solitudine digitale come un'epidemia inesorabile che si diffonde con l'uso degli *smartphone*, ma se esaminiamo il tema in modo equilibrato, la prima trappola da evitare è la banale uguaglianza tra tecnologia digitale e solitudine digitale. È possibile sentirsi soli in compagnia di amici nel mondo fisico così come è possibile sentirsi in forte contatto emotivo conversando *online*. L'interazione digitale non implica immediatamente la solitudine, e ciò spinge a chiederci come possiamo usare la tecnologia consapevolmente per combatterla invece che promuoverla.²⁴ Molti, tra adolescenti, giovani e adulti, nel loro isolamento digitale non si sentono affatto soli.

La connessione li proietta in un mondo di amici con cui intrattenere intensi rapporti affettivi. Al contrario, altri sono avviliti dalla solitudine, benché comunichino fuori dalla prigione digitale e immersi quotidianamente nella conversazione reale. Non è affatto semplice stabilire un confine netto tra benessere digitale e dipendenza patologica; i fattori di rischio, come precedentemente analizzato, sono numerosi. Questo, tuttavia, non può né indurci a una banale demonizzazione del contesto virtuale né spingerci a dormire sonni tranquilli, soprattutto quando a essere davanti lo schermo sono bambini e adolescenti in balia di sé stessi. I risultati empirici di alcuni studi dimostrano che i soggetti con un disturbo ossessivo-compulsivo da *internet* hanno abilità sociali scarse e sono più depressi degli utenti non da esso dipendenti.

In tempi recenti diversi studi supportano l'ipotesi della stimolazione: l'uso di *internet* può migliorare la qualità delle relazioni sociali, perché alcune applicazioni rendono più facile la comunicazione tra soggetti della stessa età. Valkenburg e Peter, in uno studio particolarmente interessante, hanno mostrato che la messaggistica istantanea, usata principalmente dagli adolescenti per comunicare con i coetanei, condiziona positivamente il tempo trascorso con gli amici reali e la qualità di queste amicizie.²⁵ Valkenburg e Peter hanno spiegato questo effetto mostrando che le comunicazioni *online* tendono a essere autorivelatrici. *Internet* permetterebbe a vari soggetti di rimanere in contatto con la famiglia e gli

amici, intensificando le loro comunicazioni.²⁶ Mesch ha scoperto che il tempo trascorso *online* è positivamente correlato al conflitto familiare, soprattutto quando *internet* viene utilizzato per finalità *social* come giocare *online*, *chattare* con gli amici e partecipare a discussioni di gruppo *online*.²⁷

Un'altra ricerca²⁸ ha esaminato le conseguenze che un uso compulsivo di *internet* e dei *social media* hanno sulla qualità di vita coniugale delle giovani coppie americane. Come abbiamo visto, le relazioni si modellano e sviluppano in un processo continuo che si svolge sia *online* che *offline*. Le persone che hanno relazioni intime hanno bisogno di sentire che il *partner* si prenda cura di loro e sia in grado di rispondere alle loro esigenze nelle situazioni più disparate.²⁹ Quando un *partner* usa i *social* in modo compulsivo, lui o lei potrebbe risultare meno reattivo ai bisogni dell'altro. Se uno dei due non è in grado o non vuole rinunciare a quel particolare interesse personale in rete, non fa altro che sottolineare la mancanza di attrazione e soddisfazione all'interno della relazione; questo potrebbe indurre ad una rottura della stessa.³⁰

I numerosi siti di incontri *internet* hanno reso più facile entrare in contatto con persone sole in cerca di relazioni. *Facebook*, solo per riportare un esempio, è positivamente correlato all'esperienza della gelosia all'interno di una coppia. E in effetti l'infedeltà su *internet* sta diventando sempre più comune. Alcune attività su *internet* potrebbero essere considerate motivo di infedeltà (condivisione di emozioni con altri *online* tramite *chat*, *cyber sex*, pornografia). Il consumo di materiale pornografico o di incontri erotici virtuali è la cifra di una relazione ritenuta insoddisfacente. Le persone che praticano sesso virtuale fuggono di fatto da una cattiva relazione. L'evasione è vissuta come un ritiro mentale rispetto a un disagio o turbamento vissuti nel mondo reale. Ragion per cui un uso regolare di *internet* in questo caso potrebbe indurre i *partner* a rivedere la relazione per ritrovare un equilibrio.

Concludendo, un uso compulsivo di *internet* ha effetti negativi all'interno di una qualsiasi relazione fisica, mentre un uso equilibrato potrebbe addirittura fungere da stimolo a ritrovare le motivazioni più autentiche del rapporto.

3 Relazioni reali e relazioni multimodali: alla scoperta dell'empatia

L'analisi sulla prevenzione degli effetti negativi delle tecnologie digitali si è per lo più concentrata sul tempo di utilizzo quotidiano. Linee guida che dicano semplicemente "non superare questo numero di minuti e tutto va bene" renderebbero felici molti genitori preoccupati per i loro figli. J.M. Twege ha messo in guardia sull'associazione fra tempo passato sul digitale e minor benessere psicologico, comprese la maggior difficoltà nel fare amicizia.³¹ Vi sono, tuttavia, studiosi che la

pensano diversamente: la correlazione negativa tra il tempo nel digitale e il benessere psicologico è una metrica troppo piccola per meritare una discussione scientifica sostanziale e, se confrontata con altre attività degli adolescenti, è minuscola.³² Come sottolinea Carlo Bonifati:

le analisi divergono in maniera clamorosa: da una parte si tendono ad evidenziare gli aspetti positivi e i vantaggi che possono derivare agli individui dallo sviluppo delle nuove tecnologie e dalla costruzione di queste comunità virtuali; dall'altra, invece, la nascita di questi aggregati è interpretata come un sintomo e una causa della decadenza del senso stesso di appartenenza ad una comunità reale e come un incremento al senso di solitudine sociale che sembra una costante di un universo a complessità sempre crescente.³³

Se le divergenze sono dettate solo dal tempo di utilizzo, ci troveremmo di fronte a una metrica troppo primitiva per comprendere a pieno il fenomeno. Ci sono, infatti, più fattori per cui l'utente usa il digitale. Se, per esempio, un adolescente trascorre le sue giornate compiendo *binge watching* su *Netflix*, certamente vedrà la propria vita sociale comprimersi, semplicemente perché non la coltiva. Per chi, invece, usa la comunicazione testuale tipica dello *instant messaging* e dei *social networking*, può diventare un prezioso alleato nella fase iniziale di creazione di nuove amicizie. A differenza della relazione reale non richiede di gestire i canali non verbali attraverso cui comunichiamo, quali lo spazio personale, il contatto oculare e gli sguardi, la gestualità corporale, il tono della voce.

La riduzione del carico cognitivo permette di concentrarsi soltanto sulla scelta della parola. La conversazione, inoltre, può essere asincrona: non è necessario rispondere immediatamente al messaggio, ma si può riflettere sulla risposta. Un'atmosfera di questo genere incoraggia anche i più timidi a fare la prima mossa. Noi uomini siamo creature alla perenne ricerca di significati e la crescita di una relazione passa per lo sviluppo di un senso di intimità che può sembrare assurdo e paradossale concretizzarsi *online*. E, tuttavia, una caratteristica di certi strumenti digitali che favorisce lo sviluppo di un senso di intimità, è il supporto di alcuni aspetti non-verbali.

Le riunioni sulla piattaforma Zoom, per esempio, sono diventate una certezza per lo *smart working*; alcuni strumenti digitali si sono concentrati sul facilitare l'espressione dei nostri stati d'animo, consentendoci di comunicare empaticamente con le nostre community online. *Facebook* ha aggiornato la sua suite di *emoji*, aggiungendo nel catalogo l'emoticon dell'abbraccio. *TikTok* ha introdotto *Small Gesture*: una funzionalità che consente agli utenti di inviarsi reciprocamente regali, *Chalk* e *Space*, invece, stanno sperimentando formati audio che migliorano

l'intimità delle conversazioni. I *social network*, dunque, non sono solo strumenti di comunicazione, ma spazi capaci di generare una sensazione di esclusività.

Nello stesso processo empatico l'altro mi si pone davanti con le movenze del suo corpo, i suoi gesti, il suo volto, che posso toccare e vedere, ma anche con ciò che è invisibile. Emmanuel Lévinas, che ha considerato il "volto dell'Altro" il ponte verso un'alterità infinita, ha chiaramente escluso di considerarlo la manifestazione dei dati sensibili (il colore della pelle, le rughe, l'espressione sofferente) che si offrono alla vista. Il "volto" per Lévinas è la rivelazione dell'altro che ci può venire dalle spalle ricurve rivolte a noi: il suo appello non ha alcun bisogno di interpretazione, né di un destinatario.³⁴ Il dolore dell'altro, per esempio, non lo sperimento personalmente semplicemente perché non soffro. Al massimo posso rendermi conto del suo dolore non con un'esperienza cerebrale, ma con l'intensità del mio sentire: «rendersi conto del dolore sul volto dell'altro ha qualcosa di simile all'esperienza dell'altrove, come se io sperimentassi un'eccedenza di ciò che percepisco».³⁵

Non è scontato, dunque, che l'espressione di un volto sia un accesso diretto all'anima altrui. Una donna in ginocchio e a mani giunte non è detto che stia pregando:

L'ipotesi che esista una corrispondenza diretta tra manifestazioni sensibili e vissuti spirituali non è sufficiente per accedere all'integrità della persona dell'altro, per *sentire l'altro*, poiché presuppone che il corpo, inteso come mera sensibilità, dia quasi miracolosamente accesso allo spirito. [...] Per sentire l'altro è necessario un atto di empatia, ossia una forma specifica di elaborazione dell'esistenza dell'altro.³⁶

Se la concretizzazione dell'empatia, come percezione dell'esistenza dell'altro e della sua interiorità, non è data solo ed esclusivamente dall'incontro fisico, ma da uno slancio interiore, allora la stessa comunicazione virtuale, se autentica, può darmi accesso all'altro senza che sia presente con il suo corpo, i suoi occhi, la sua gestualità. In un'ottica di crescita sociale e di superamento sia dell'isolamento che della solitudine, gli strumenti digitali devono essere usati come un varco verso una destinazione: le relazioni multimodali. Cacioppo ha coniato questo termine per indicare la combinazione di relazioni che nascono nel mondo fisico, ma poi vengono migliorate dall'aggiunta di una determinata dimensione *online*, e di relazioni che nascono nel mondo *online*, ma possono trasferirsi anche nel mondo fisico, alimentando positivamente la possibilità di superare la solitudine.³⁷

4 Riflessioni conclusive

Luciano Floridi ha coniato il termine *onlife*³⁸ per

indicare una rivoluzione in atto: le nostre esistenze sono sempre più vissute ed esperite nello spazio digitale e meno in quello reale; si direbbe che l'umanità stia scappando dal mondo reale, diventato a tratti insopportabile, per trovare riparo in quello virtuale, dove si esperiscono quotidianamente relazioni di ogni genere, con buona pace di coloro che denunciano una vera e propria abolizione dell'umano. La comunicazione via *mail*, le *chatroom*, le video chiamate, etc., stanno progressivamente sostituendo le relazioni fisiche. E se alcuni criticano aspramente la trasformazione in atto, ritenendo estremamente pericoloso il sentiero che l'umanità ha imboccato, altri, definiti tecno-ottimisti, guardano al mondo digitale come a quel progresso di cui l'umanità aveva urgentemente bisogno e la cui avanzata non è più possibile fermare. La corsa tecnologica è sicuramente inarrestabile, è tuttavia possibile un equilibrio in cui virtuale e reale, sinergicamente, possano costituire lo spazio in cui l'umanità ritrova sé stessa e le motivazioni del suo continuo divenire.

Quando parliamo di connessioni umane non è più possibile sostenere posizioni pro o contro l'uso del digitale o dell'Intelligenza Artificiale in genere, giacché fanno ormai parte di noi, sono gli accidenti della nostra sostanza relazionale/comunicativa. Semmai, ciò che dobbiamo considerare è che abbiamo bisogno di relazioni significative in grado di cancellare la solitudine che indebolisce le nostre capacità cognitive. Bisogna considerare che le connessioni autentiche aiutano la nostra mente a concentrarsi su qualsiasi sfida ci si trovi a fronteggiare:

la solitudine è il suggerimento che ci ricorda quanto dipendiamo l'uno dall'altro [...] Sia come singoli individui sia come società, le sensazioni di isolamento sociale ci privano di enormi serbatoi di creatività e di energia. La connessione aggiunge acqua al pozzo che alimenta il nostro potenziale umano.³⁹

Note

- ¹ Cfr. R. MORDACCI, *La condizione neomoderna*.
- ² J.F. LYOTARD, *La condizione postmoderna*, p. 6.
- ³ Cfr. Z. BAUMAN, *La solitudine del cittadino globale*.
- ⁴ C. BORDONI, *Post-società*, p. 29.
- ⁵ M. BENASAYAG, B. CANY, *Il ritorno dell'esilio*, p. 36.
- ⁶ T. ADORNO, *Minima moralia*, pp. 55-56.
- ⁷ A. PROSPERI, *Un tempo senza storia*, p. 17.
- ⁸ Cfr. P. BOURDIEU, *La distinzione*.
- ⁹ Z. BAUMAN, *Per tutti i gusti*, p. 23.
- ¹⁰ Cfr. L. FLORIDI, *Etica dell'intelligenza artificiale*.
- ¹¹ M. PRENSKY, *La mente aumentata*, p. 44.
- ¹² Cfr. D.J. HARAWAI, *Manifesto cyborg*.
- ¹³ Cfr. M. LANCINI, *Il ritiro negli adolescenti*.
- ¹⁴ S. TURKLE, *La conversazione necessaria, la forza del dialogo nell'era digitale*, p. 40.
- ¹⁵ S. TURKLE, *La vita sullo schermo*, p. 11.
- ¹⁶ L.S. VYGOTSKIJ, *Pensiero e linguaggio*, p. 74.
- ¹⁷ C. ACCOTO, *Il mondo in sintesi*, p. 43.

- ¹⁸ F. RUSSO, R. CERIA, J. JARACH, C. LAGLIA, L. LOMBARDI, L. ISOLA, *Internet addiction disorder*, pp. 64-65.
- ¹⁹ Cfr. G.S. BRUNBORG, R.A. MENTZONI, H. MOLDE, H. MYRSETH, K.J. SKOUVERØE, B. BJORVATN, S. PALLESEN, *The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia*.
- ²⁰ T. TURKLE, *La conversazione necessaria*, p. 18.
- ²¹ Cfr. J.T. CACIOPPO, H.Y. CHEN, S. CACIOPPO, *Reciprocal influences between loneliness and self-centeredness*.
- ²² Cfr. W.L. GARDNER, C. L. PICKETT, V. JEFFERIS, M. KNOWLES, *On the outside looking in*.
- ²³ Cfr. B. BUTLER, R.E. KRAUT, *The quality of online social relationships*.
- ²⁴ Cfr. L. CHITARRO, *Il digitale che migliora le relazioni umane*.
- ²⁵ Cfr. P.M. VALKENBURG, J. PETER, *Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends*.
- ²⁶ Cfr. J.A. BARGH, K.Y.A. MCKENNA, *The internet and social life*.
- ²⁷ Cfr. G. MESCH, I. TALMUD, *Online friendship formation, communication channels, and social closeness*.
- ²⁸ Cfr. P. KERKHOF, C. FINKENAUER, L. MUUSSES, *Relational consequences of compulsive internet use*.
- ²⁹ Cfr. C.D. MURRAY, J. SIXSMITH, *The corporeal body in virtual reality*.
- ³⁰ Cfr. E. AUGER, D. MENZIES-TOMAN, J.E. LYDON, *Daily experiences and relationship well-being*.
- ³¹ Cfr. J.M. TWEGE, *Iperconnessioni*.
- ³² Cfr. K.N. HAMPTON, L. RAINIE, W. LU, I. SHIN & K. PURCELL, *Social media and the cost of caring*.
- ³³ Cfr. C. BONIFATI, *Solidarietà sociale e comunità virtuali: un'analisi sociologica*.
- ³⁴ E. LÉVINAS, A. PEPERZACK, *Etica come filosofia prima*, pp. 81-83.
- ³⁵ L. BOELLA, *Sentire l'altro*, p. 44.
- ³⁶ *Ivi*, pp. 51-52.
- ³⁷ Cfr. J.T. CACIOPPO, L.C. HAWKLEY, R.A. THISTED, *Perceived social isolation makes me sad*.
- ³⁸ Cfr. L. FLORIDI, *La quarta rivoluzione*.
- ³⁹ J.T. CACIOPPO, W. PATRICK, *Solitudine*, pp. 240-282.

Riferimenti bibliografici

- ACCOTO, C. (2022). *Il mondo in sintesi. Cinque brevi lezioni di filosofia della simulazione*, Egea, Milano.
- ADORNO, T. (1954). *Minima moralia. Meditazioni della vita offesa*, traduzione di R. SOLMI, Einaudi, Torino.
- AUGER, E., MENZIES-TOMAN, D., LYDON, J.E. (2017). *Daily experiences and relationship well-being: The paradoxical effects of relationship identification*. In: «Journal of Personality», vol. LXXXV, n. 5, pp. 741-752.
- BARGH, J.A., MCKENNA, K.Y.A. (2004). *The internet and social life*. In: «Annual Review of Psychology», vol. LV, pp. 573-590.
- BAUMAN, Z. (2008). *La solitudine del cittadino globale*, traduzione di G. BETTINI, Laterza, Roma/Bari.
- BAUMAN, Z. (2016). *Per tutti i gusti. La cultura nell'età dei consumi*, traduzione di D. FRANCESCONI, Laterza, Roma/Bari.
- BENASAYAG, M., CANY, B. (2022). *Il ritorno dell'esilio. Ripensare il senso comune*, traduzione di E. MISSANA, Vita e Pensiero, Milano.
- BOELLA, L. (2006). *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*, Raffaello Cortina, Milano.

- BONIFATI, C. (2012). *Solidarietà sociale e comunità virtuali: un'analisi sociologica*. In: «Rivista della Scienza della Comunicazione», vol. IV, n. 1, pp. 343-354.
- BORDONI, C. (2021). *Post-società. Il mondo dopo la fine della modernità*, Luiss Press, Roma.
- BOURDIEU, P. (2001). *La distinzione. Critica sociale del gusto*, traduzione di G. VIALE, Il Mulino, Bologna.
- BRUNBORG, G.S., MENTZONI, R.A., MOLDE, H., MYRSETH, SKOUVERØE, H., BJORVATIN, B., PALLESEN, S. (2011). *The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia*. In: «Journal of Sleep Research», vol. XX, n. 4, pp. 569-575.
- BUTLER, B., KRAUT, R.E. (2002). *The quality of online social relationships*. In: «Communications of the ACM», vol. XLV, n. 7, pp. 103-108.
- CACIOPPO, J.T., CHEN, H.Y., CACIOPPO, S. (2009). *Reciprocal influences between loneliness and self-centeredness: A cross-lagged panel analysis in a population-based sample of African American, Hispanic, and Caucasian adults*. In: «Personality and Social Psychology Bulletin», vol. XLIII, n. 8, pp. 1125-1135.
- CACIOPPO, J.T., HAWKLEY, L.C., THISTED, R.A. (2010). *Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study*. In: «Psychology and Aging», vol. XXV, n. 2, pp. 453-463.
- CACIOPPO, J.T., PATRICK, W. (2009). *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*, traduzione di S. FREDIANI, Il Saggiatore, Milano.
- CHITARRO, L. (2019). *Il digitale che migliora le relazioni umane*. In: «Il Sole 24Ore» del giorno 8 luglio 2019.
- FLORIDI, L. (2022). *Etica dell'intelligenza artificiale. Sviluppo, opportunità, sfide*, Raffaello Cortina, Milano.
- FLORIDI, L. (2017). *La quarta rivoluzione. Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina, Milano.
- GARDNER, W.L., PICKETT, C., JEFFERIS, L., KNOWLES, V.M. (2005). *On the outside looking in: Loneliness and social monitoring*. In: «Personality and Social Psychology Bulletin», vol. XXXI, n. 11, pp. 1549-1560.
- HAMPTON, K., RAINIE, L., LU, W., SHIN, I., PURCELL, K. (2014). *Social media and the cost of caring*. In: «Pew Research Center» - URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/01/15/social-media-and-stress/>.
- HARAWAI, D.J. (2018). *Manifesto cyborg. Donne, tecnologie e biopolitiche del corpo* (1985), traduzione di L. BORGHI, Feltrinelli, Milano.
- LÉVINAS, E., PEPPERZACK, A. (1989). *Etica come filosofia prima*, a cura di F. CIARAMELLI, Guerini, Milano.
- LYOTARD, J.F. (2022). *La condizione postmoderna. Rapporto sul sapere*, traduzione di C. FORMENTI, Feltrinelli, Milano.
- LANCINI, M. (2012). *Il ritiro negli adolescenti: la solitudine di una generazione*, Raffaello Cortina, Milano.
- MESCH, G., TALMUD, I. (2006). *Online friendship formation, communication channels, and social closeness*. In: «International Journal of Internet Science», vol. I, n. 1, pp. 29-44.
- MORDACCI, R. (2017). *La condizione neomoderna*, Einaudi, Torino.
- MURRAY, C.D., SIXSMITH, J. (1999). *The corporeal body in virtual reality*. In: «Ethos. Journal of the Society for Psychological Anthropology», vol. XXIV, n. 3, pp. 315-343.
- PRENSKY, M. (2013). *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale*, traduzione di R. SARDI, Erickson, Trento.
- PROSPERI, A. (2021). *Un tempo senza storia. La distruzione del passato*, Einaudi, Torino.
- KERKHOF, P., FINKENAUER, C., MUUSSES, L. (2011). *Relational consequences of compulsive internet use: A longitudinal study among newlyweds*. In: «Human Communications Research», vol. XXXVII, n. 2, pp. 147-173.
- RUSSO, F., CERIA, R., JARACH, J., LAGLIA, C., LOMBARDI, L., ISOLA, L. (2020). *Internet addiction disorder: nuova emergenza nel mondo dell'infanzia e dell'adolescenza*. In: «Quaderni di Psicoterapia Cognitiva», vol. XLVII, n. 2, pp. 63-84.
- TURKLE, S. (2016). *La conversazione necessaria*, traduzione di L. GIACONE, Einaudi, Torino.
- TURKLE, S. (2005). *La vita sullo schermo*, a cura di V. LANZAVECCHIA, traduzione di B. PARRELLA, Apogeo, Milano.
- TWEGE, J.M. (2018). *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, traduzione di O.S. TEOBALDI, Einaudi, Torino.
- VALKENBURG, P.M., PETER, J. (2007). *Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends*. In: «Developmental Psychology», vol. XLIII, n. 2, pp. 267-277.
- VYGOTSKIJ, L.S. (2004). *Pensiero e linguaggio* (1934), a cura di L. MECACCI, Laterza, Roma/Bari.