

BENESSERE PSICOLOGIA

DI ROSELINA SALEMI

SE MI AMI NON SALVARE I WHATSAPP

Fotografare e tenere nel telefono traccia delle conversazioni d'amore con il partner? Sembra dolce, ma non sempre lo è. Perché certe parole, rilette mesi dopo, possono scatenare gelosie, ripicche, litigi. Abbiamo indagato...

L'AMORE PASSA, UNO SCREENSHOT È PER SEMPRE. Il *New York Times* ci scherza su, ma intercetta un tema caldissimo: l'abitudine di fotografare conversazioni, attimi di vita, e anche quel tanto di sexting, sottraendoli al flusso ininterrotto delle comunicazioni digitali. La storia finisce? Lo screenshot resta, con rabbia o nostalgia. La storia va avanti? Diventa una specie di album, frammenti di un discorso amoroso raccolti dentro il telefono. Sembra innocente, e non lo è del tutto. Anzi può essere fonte di disastri, prova di tradimento in tribunale, causa di violente rotture. Perché gli schermi non dimenticano.

Tecnicamente si chiama *calling out*. Elisabetta Zurovac, docente di Media Strategy all'Università di Urbino Carlo Bo, ha indagato sul fenomeno a cui ha dedicato un saggio serissimo, *Screenshot society. Come le fotografie dello schermo raccontano il nostro stare online* (Franco Angeli). «Lo screenshot potenzia la memoria biologica, trattiene l'attimo», spiega. «Ma rendere pubblico qualcosa che non era pensato per la diffusione è

come spifferare un segreto». La pratica riguarda il 98 per cento di Millennial e Generazione Z, con l'imprevista conseguenza di cambiare le dinamiche di coppia. Gli screenshot, nuovi souvenir emozionali, stanno rivoluzionando il modo di ricordare, litigare, vendicarsi.

COME KIM KARDASHIAN

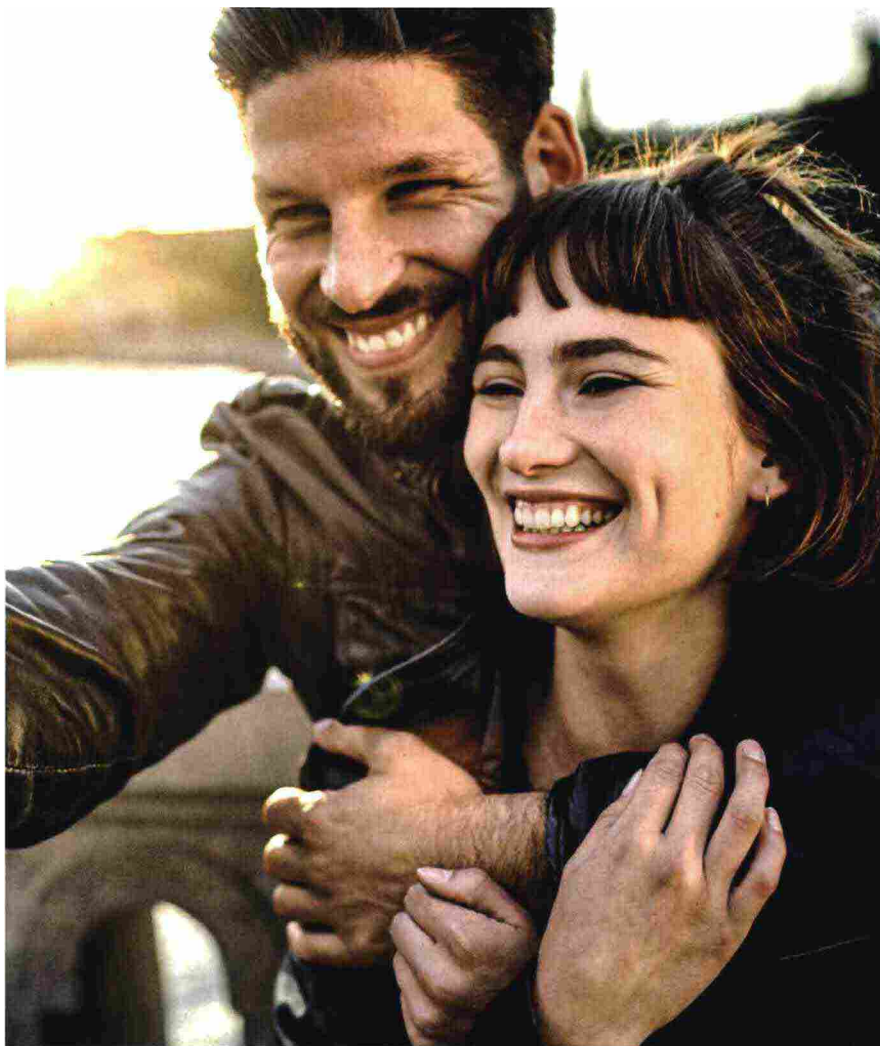
In principio ci sono i tweet divorzisti di Kanye West e Kim Kardashian. Poi la modella americana Sumner Stroh confida su TikTok la sua relazione con un uomo sposato, ovvero Adam Levine, frontman dei Maroon 5, e quasi manda a farsi friggere il suo matrimonio con l'ex angelo di Victoria's Secret, Behati Prinsloo, pubblicando le loro chat compromettenti. Lui chiede perdono alla moglie, e il risultato è il terzo figlio... Da noi, la tiktokker Martina De Vivo accusa Chanel Totti di aver avuto una storia con il suo fidanzato, oggi ex, Cristian Babalus (immediatamente estromesso). Come prova, mostra in rete gli screenshot delle loro conversazioni. Che in tribunale si interpretano, ma nella vita no. Si



va a intuito. Sembra un tradimento? Forse lo è. Tra le divorziate e divorzianti non famose è tutto un sottoporre alle amiche screenshot colpevoli dell'ex o quasi ex per rafforzare la decisione di mollarlo. Nascondere una storia, rimangiarsi una promessa, cavarsela con serafiche bugie è sempre più difficile. È peggio di prima? È meglio? Prince The Goat e Ibra The Boy cantano: «Quando parliamo non farmi gli screenshot. Quelle che fanno così io le skippo».

A SCANSO DI EQUIVOCI

«Le conseguenze sul piano psicologico possono essere gravi», dice Valeria Fiorenza Perris, psicoterapeuta e Clinical director di Unobravo, piattaforma di psicologia online. «Fermare attimi significativi, rileggere le parole preziose di chi amiamo,



rivivendo emozioni dense di significato, può rappresentare una carezza nei momenti difficili e un ricordo importante da riportare nella quotidianità». Come un tempo si rileggevano le lettere d'amore gelosamente conservate, oggi si guardano gli screenshot. Riflette Antonino Tamburello, psichiatra e psicoterapeuta, fondatore dell'Istituto Skinner, autore del saggio *L'amore nasce eterno* (Mondadori): «Le tecnologie hanno anche un altro potere, accelerano le esperienze, riducono i tempi di reazione. Quello che prima accadeva in sei mesi, adesso accade in sei giorni. Se prima le "transazioni" in un dato tempo erano, mettiamo, quindici, adesso sono duecento. Ma non dovremmo mai usarle per invadere la sfera privata. Una mia paziente mi ha detto: "Ho spiato il mio fidanzato

per scoprire che cosa faceva, ho le prove del tradimento sul telefono". Davvero serviva? Bisogna guardare le persone, non gli schermi, si capisce molto di più».

DOLCI ENTUSIASMI

«Quando lui mi ha scritto che mi ama, che nessuna è come me, l'ho fotografato. Ogni volta che rileggo le sue parole mi si illumina la giornata», dice Valeria B., 23 anni. «Condivido gli screenshot del mio ragazzo con le amiche. Ci scambiamo frasi bellissime, non voglio dimenticarle», racconta invece Martina R., 21. «Sei il top». «Non esiste niente meglio di te», si scrivono i fidanzati Cecilia Rodríguez e Ignazio Moser, presto sposi, forse, e lo screenshot finisce chissà come su Instagram. Federica Micoli, digital strategist, in

Confessioni di una influencer pentita (Fabbri) mette in guardia dall'abitudine in apparenza innocente, e persino divertente, di pubblicare screenshot privati. Perché su Internet l'oblio non esiste. Vincenzo Marino, autore del pamphlet *Sei vecchio* (Nottetempo), lancia l'allarme: «C'è una ricaduta molto seria dal punto di vista della salute mentale. Tutti si comportano come microinfluencer senza esserlo, buttano "fuori" emozioni che dovrebbero stare "dentro", dicono cose delle quali forse poi si pentono, una battutaccia, una cattiveria, e lo screenshot è lì, scolpito, è una foto estrapolata dal contesto che può fare anche molto male. Ma non si torna indietro. Le regole, in questo caso, arrivano dalla legge. Le foto degli schermi valgono in tribunale. Le piattaforme che distruggono le foto sexy appena mandate, come Snapchat, ti avvertono del calling out. Far circolare immagini e conversazioni è condannabile, ma cancellarle può essere difficile. Dobbiamo darci dei confini rispetto a ciò che si condivide con estrema facilità e senza pensarci troppo, non cedere al primo impulso, ricordare che quella online non è la vita vera, eppure la può danneggiare. L'amore nasce eterno, ma è fragile».

«Vendette online. Screenshot di promesse non mantenute, di addii brutali: esce di tutto. Serve un'etica digitale», taglia corto Diego Di Malta, avvocato, co-founder della Privacy Week milanese. «Conosco gente che ha interi folder di screenshot, dei quali fare molti usi. Un po' di buon senso aiuterebbe. Altrimenti è come consegnare un'arma carica a uno che non sa come usarla».

«Forse ci si dovrebbe educare alle conseguenze di quel che facciamo online, anche quando ci sembra una cosa leggera», avverte Elisabetta Zurovac. «La tecnologia ci ha dato un grande potere, e da grandi poteri derivano grandi responsabilità. Non lo dice un filosofo: è Spiderman». F