

BENESSERE PRATICO



UN NUOVO LIBRO SU TECNOLOGIA



Incontrarsi al tempo del telefonino

Nato come oggetto alla portata di pochi, con la funzione di rendere costantemente rintracciabili in tempo reale un numero privilegiato di utenti «socialmente impegnati e importanti», il telefono cellulare o, come da diminutivo familiare «telefonino», oggi è uno strumento accessibile ai più.

Nelle famiglie italiane, secondo l'Istat, i beni tecnologici più diffusi risultano la televisione (96 per cento) e il telefono cellulare (86 per cento). L'Eurostat (Ufficio statistico della Comunità Europea), ha rilevato che nel 2008 l'Italia ri-

Il cellulare ha cambiato il nostro modo di comunicare. In meglio? Resta tutto da vedere. Una recente ricerca ha studiato il fenomeno in adulti e adolescenti. Il rischio principale è la dipendenza

sultava al primo posto per utenze telefoniche mobili in tutta Europa. Secondo l'Istituto superiore della sanità, il 98 per cento dei giovani italiani ha sempre con sé almeno un telefonino, se non due, ritenendolo un «bisogno necessa-

rio, finalizzato alla socializzazione e all'affermazione personale».

Come si spiega questo straordinario successo? Perché il telefonino è diventato così importante per ciascuno di noi e a quali funzioni psicologiche risponde?

LOGIA E NUOVE FORME DI RELAZIONE



IN PRATICA

Test. Siete «telefonino-dipendenti»?

Per scoprire quanto siete condizionati dal cellulare, rispondete alle seguenti domande, spuntando la lettera prescelta. Per svolgere nel modo migliore il seguente test, identificate la risposta che più sentite vostra. Ricordatevi, però, che non dovete intendere il risultato come una diagnosi, per effettuare la quale occorre la valutazione di un professionista qualificato.

1. Quanto tempo utilizzate, mediamente, il telefonino durante il giorno per telefonare, inviare sms, giocare, usare foto o videocamera, ecc.?

- a. Mai
- b. Meno di 1 ora
- c. Da 1 a 2 ore
- d. Da 2 a 3 ore
- e. Per più di 3 ore

2. Quanti sms (messaggini), mediamente, inviate durante il giorno?

- a. Nessuno
- b. Da 1 a 10
- c. Da 11 a 20
- d. Da 21 a 30
- e. Oltre 30

3. Quanti sms (messaggini), mediamente, ricevete durante il giorno?

- a. Nessuno
- b. Da 1 a 10
- c. Da 11 a 20
- d. Da 21 a 30
- e. Oltre 30

4. Quanti squilli (chiamate senza risposte), mediamente, fate durante il giorno?

- a. Nessuno
- b. Da 1 a 10
- c. Da 11 a 20
- d. Da 21 a 30
- e. Oltre 30

5. Quanti squilli (chiamate senza risposte), mediamente, ricevete durante il giorno?

- a. Nessuno
- b. Da 1 a 10
- c. Da 11 a 20
- d. Da 21 a 30

- e. Oltre 30

6. Quante volte nell'arco di un mese vi è capitato di manifestare un senso di stordimento, mal di testa, vertigini, dolori al viso o all'orecchio o altri sintomi fisici che possono essere collegati all'abuso del telefonino?

- a. Mai
- b. Una volta al mese
- c. Da 2 a 5 volte al mese
- d. Da 6 a 10 volte al mese
- e. Oltre 10 volte al mese

7. Se dimenticate a casa il telefonino o se si scarica la batteria:

- a. Non mi preoccupo più di tanto
- b. Mi dispiace ma me ne faccio una ragione
- c. Avverto che posso essere rintracciato con il telefono tradizionale
- d. Se è possibile ritorno

- a. casa per prenderlo o caricarlo
- e. Entro in ansia o perfino nel panico

8. Il telefonino:

- a. È un oggetto
- b. È un giocattolo
- c. È uno strumento di comunicazione come un altro
- d. È un amico inseparabile
- e. Uso più telefonini con più operatori telefonici in base all'utenza (es. lavoro, vita privata, ecc.)

9. Durante la giornata il vostro telefonino è soprattutto:

- a. Spento
- b. Con il silenziatore
- c. Con la suoneria
- d. In mano per verificare se sono arrivati dei contatti
- e. Acceso anche di notte

10. Usate il telefonino:

- a. Non lo uso
- b. Per giocare
- c. Per lavoro
- d. Per essere reperibile
- e. Per socializzare

Un oggetto che parla di noi

Il cellulare ci permette di comunicare sempre e ovunque e ci dà la possibilità di tessere relazioni con persone fisicamente assenti anche quando siamo in ambienti socialmente neutri (ristorante, supermercato, ecc.).

Poi ci dà sicurezza, perché possiamo essere rintracciati ovunque e comunicare in situazioni di pericolo o di disagio. I genitori, per esempio, lo percepiscono come una soluzione al loro bisogno di restare costantemente in contatto con la vita dei propri figli, adope-

rando il cellulare alla stregua di quello che gli psicologi hanno definito «cordone ombelicale virtuale». Altra sua importante caratteristica è quella di incorporare molte funzioni in un solo oggetto: sveglia, agenda, connessione a internet, foto e videocamera, musica, videogiochi, ecc. La scelta dell'acquisto viene spesso dettata dall'emozione suscitata dalla linea dell'articolo, dal design, dal peso, dal brand. È anche un oggetto personalizzabile e, come tale, sottoposto a un'attribuzione di senso sia da parte dei possessori sia

FOTOLIA/CAROCOMIX



BENESSERE PRATICO

da coloro ai quali viene esibito. In definitiva, il telefonino è un oggetto che parla di noi, di come scriviamo e di come trascorriamo la maggior parte del nostro tempo.

Sentimenti filtrati

È stato recentemente pubblicato un saggio scritto dagli psicologi e psicoterapeuti Matteo Lancini e Laura Turuani, *Sempre in Contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*, Franco Angeli, pp. 186, Euro 21, nel quale vengono analizzati gli strumenti maggiormente utilizzati dai teenager per comunicare i propri sentimenti. Spiega Matteo Lancini, docente di Psicologia dell'adolescenza all'università Bicocca di Milano: «Quello che ci interessava era l'uso "evolutivo" di questi strumenti, che sono ormai quasi una parte del corpo de-

gli adolescenti, al di là della semplice condanna che ne viene fatta dal mondo dei "grandi", per paura o per non conoscenza». Ciò che emerge dalla loro ricerca, condotta su più di mille teenager, è che attraverso queste nuove tecnologie **la comunicazione veicolata è fatta più di sentimenti che di contenuti, di emozioni più che di razionalità.** In particolare, le modalità più utilizzate dai giovani (e non solo) per veicolare i propri sentimenti sono, oltre la telefonata vera e propria, gli squilli e gli sms.

Comunicare senza voce

Fare partire una telefonata verso il cellulare del destinatario e interromperla dopo il primo squillo: è il segnale di una chiamata alla quale non si deve rispondere, ma che serve solo a comunicare all'al-

tro un segnale acustico e anche visivo, cioè il numero del chiamante sullo schermo. Gli squilli hanno il vantaggio di essere gratuiti e gli adolescenti li utilizzano con differenti finalità. Per esempio, confermare la ricezione di un sms o sollecitare una risposta; oppure, a seconda del codice prestabilito, possono significare un «sì» o un «no». O magari la richiesta di essere chiamati a causa dell'esaurimento del credito telefonico sulla propria scheda prepagata. Infine, soprattutto i giovani innamorati, possono comunicare «ti penso anche se non ti chiamo».

Gli sms: «l'oralità scritta»

Il sociologo Alberto Abruzzese ha parlato del fenomeno sms definendolo «L'inizio di una nuova forma di comunicazione». Infatti,

Pro e contro degli sms

Sono utili. No, dannosi

Gli autori Matteo Lancini e Laura Turuani nel loro libro *Sempre in Contatto* (Franco Angeli, pp. 186, € 21) propongono un interessante dibattito fra coloro che vengono definiti tecno-pessimisti e coloro che vengono chiamati tecno-ottimisti. Nel box che segue vengono sintetizzate alcune riflessioni in proposito.

TECNO OTTIMISTI

DAL PUNTO DI VISTA DEL LINGUAGGIO

- ✓ Attraverso gli sms molti giovani hanno ritrovato il gusto di scrivere.
- ✓ I messaggi brevi possono sviluppare la creatività e arricchire il linguaggio.
- ✓ È meno invadente della telefonata diretta e non turba la privacy del destinatario né gli impone un vincolo conversazionale, rimane in attesa di essere letto, ma soprattutto non obbliga a una risposta immediata.
- ✓ Gli sms essendo brevi sono diretti.

DAL PUNTO DI VISTA DELLA RELAZIONE

- ✓ Gli sms migliorano le occasioni di scambio e le relazioni interpersonali.
- ✓ Attraverso il telefonino molti giovani hanno superato la loro timidezza.
- ✓ Il telefonino è un mezzo di comunicazione che permette ai genitori un contatto con i propri figli.

TECNO-PESSIMISTI

- ✓ Gli sms fanno progressivamente perdere la capacità lessicale e la capacità di esprimersi verbalmente.
- ✓ I messaggi brevi non consentono di approfondire la comunicazione.
- ✓ Gli sms provocano continue interruzioni, distrazioni e impediscono una concentrazione costante e continua.
- ✓ Gli sms sono causa di equivoci e fraintendimenti a causa proprio della laconicità del messaggio.
- ✓ Gli sms provocano isolamento, alienazione psicologica e sociale.
- ✓ Il telefonino può stimolare a comportamenti legati al bullismo, alla pornografia e pedopornografia.
- ✓ Il telefonino ostacola la comunicazione fra genitori e figli.

Incontrarsi al tempo del telefonino

Le modalità utilizzate da giovani e adulti per veicolare i propri sentimenti sono, oltre alla telefonata, gli squilli e gli sms



FOTO: J. YURI ARCIURI

dovento gestire un numero limitato di caratteri e di spazi è sorto, per una serie di convenzioni comuni, un linguaggio nuovo, fatto di sigle, abbreviazioni e acronimi, parole troncate (ke per «che»; xxx per «tanti baci»; 4u per «per te»; tyb per «ti voglio bene», ecc.). Nella lingua coniata dagli sms, viene tollerata la presenza di errori ortografici, la mancanza di punteggiatura e frasi deboli sul piano semantico poiché l'unica regola sembra quella che sia sufficiente rendersi.

La scrittura dei messaggi mi-ma, dunque, l'oralità, non solo per quel che riguarda le caratteristiche linguistiche, ma anche per gli scopi comunicativi. Generalmente, ciò avviene tra conoscenti dove lo scambio risulta essere legato a una dimensione privata, intima, informale e ricca di rimandi a contesti ed esperienze condivise. È anche per questo che l'interazione scritta tramite cellulare non richiede particolari cure e ricercatezze lessicali, formali o sintattiche e somiglia maggiormente a

una conversazione telefonica orale; lo scambio via sms è però caratterizzato dalla garanzia di una certa discrezione. **È meno invadente della telefonata diretta e non turba la privacy del destinatario** né gli impone un vincolo conversazionale, rimane in attesa di essere letto, ma soprattutto non obbliga

a una risposta immediata. Tuttavia può essere causa di equivoci e fraintendimenti proprio per la laconicità del messaggio. Per questo motivo occorre scegliere con accuratezza le parole, e se queste non dovessero bastare si può ricorrere alle «faccine» raffiguranti i più svariati stati d'animo.

Rischi e abusi

Per alcuni psicologi e linguisti, il fenomeno degli sms sta impoverendo non solo l'uso del linguaggio ma anche le capacità di pensiero. Tuttavia, secondo le ultime ricerche condotte dall'università di Cambridge, i «messaggini» non solo non impoveriscono il linguaggio dei giovani ma potrebbero addirittura migliorarlo. A chi credere? Ancora non lo sappiamo con certezza, ma è certo che ciascuno di noi ha un gran bisogno di tenersi in contatto con gli altri per sentirsi meno solo; se però il telefonino e le sue modalità comunicative sconfinano nell'eccesso, potremmo avvertire un senso di solitudine ancora più marcato.

*Email: piovanomassi@hotmail.com
347/8437989



RISULTATI DEL TEST A P. 33

Sommate le risposte che avete segnato nel test sapendo che le risposte a) hanno valore zero, le b) 1, le c) 2, le d) 3, le e) 4.

✓ **Meno di 7: repulsione al telefonino.** Non amate il telefonino. Anzi è probabile che lo detestate. Lo usate lo stretto necessario e spesso è spento. Ricordatevi, però, che il telefono cellulare è un prezioso strumento di comunicazione e in quanto tale vi renderà la vita più «pratica».

✓ **Da 8 a 19: media dipendenza.** Avete un rapporto con il telefonino di tipo normale. Non siete refrattari a esso ma neanche troppo ossessionati. Il cellulare è per voi uno strumento importante senza il quale la vita sarebbe indubbiamente meno pratica e un po' più complessa. Considerate il telefono cellulare più uno strumento da utilizzare per fini ben precisi piuttosto che un oggetto indispensabile in assoluto.

✓ **Da 20 a 29: elevata dipendenza.** Avete un grado di dipendenza dal cellulare abbastanza spiccato, sebbene non preoccupante. Cercate di moderare l'utilizzo del telefonino e spenetelo quando vi è possibile. Considerate il cellulare per quello che è, ossia un utile strumento da utilizzarsi per rendere la vita più pratica. Esso non deve mai sostituire i rapporti faccia a faccia, né impovire le comunicazioni con le altre persone. In fin dei conti si tratta soltanto di un oggetto.

✓ **Da 30 a 40 punti: telefonino-dipendenti.** Attribuite troppa importanza a quest'oggetto e probabilmente non sareste in grado di farne a meno per più di qualche ora e la sua mancanza si farebbe sentire prepotentemente. Tuttavia, è bene ricordarsi di tanto in tanto che fino a pochi anni fa le persone erano perfettamente in grado di vivere e lavorare bene anche senza. Pertanto, se non volete che il telefonino diventi una minaccia per la vostra salute psicofisica, imponetevi una maggiore autodisciplina. Vi consigliamo di moderarne l'uso e di privilegiare sempre i rapporti diretti (faccia a faccia) con le persone piuttosto che quelli mediati dal telefonino!