

RELAZIONE

Come vivere le relazioni al tempo degli smartphone

Bruno Mastroianni

Iniziamo da due numeri: centocinquanta e quindici. I primi sono gli anni passati dall'invenzione del telefono. I secondi quelli trascorsi dall'uscita del primo smartphone.

L'invenzione che chiamiamo telefono, e che ormai è andata ben oltre l'apparecchio che permette di parlare a distanza, accompagna la storia dell'uomo da poco più di un secolo e mezzo. Eppure, in un lasso di tempo così breve, è cambiato profondamente il nostro modo di comunicare ed entrare in relazione.

Per secoli l'essere umano per scambiarsi parole in simultanea non aveva altra scelta: incontrarsi. Grazie al dispositivo ideato da Meucci lo spazio è diventato meno rilevante. Negli ultimi quindici anni poi lo smartphone, diventando il centro della vita digitale di ciascuno, ha abbattuto anche la barriera del tempo.

Internet, social network e app di messagistica sempre con sé danno la possibilità di comunicare non solo a distanza fisica, ma anche a distanza temporale. Essere raggiunti facilmente in qualsiasi luogo e in ogni momento è diventata la dimensione abituale della vita di relazione di qualsiasi essere umano.

Tutti ricordano la pubblicità degli anni '90 con Massimo Lopez che sta per essere fucilato da un plotone di esecuzione e chiede, come ultimo desiderio, di poter fare una telefonata. Inizia così una chiamata infinita che ritarda l'esecuzione. Lo slogan dello spot era: "Una telefonata può allungarti la vita".

Ecco, se volessimo dire cosa è davvero cambiato nel passaggio dal telefono allo smartphone, potremmo dire che, oggi, presi da avvisi di whatsapp, messaggi, aggiornamenti dai social network e da continue notifiche, impegnati in videocall che si susseguono per motivi di lavoro, di formazione e anche di pandemia, quello slogan si sta come ribaltando: "La comunicazione smartphonica ti accorcia la vita".

Prima dello smartphone ci si poteva anche parlare a distanza, ma era chiaro che occorreva spendere del tempo. Ora che anche questa barriera è stata abbattuta, il rischio che si corre è che le possibilità pressoché illimitate di comunicazione invadano lo spazio e il tempo che l'essere umano può dedicare per dare un senso ai suoi atti di comunicazione.

Alle prese con questo sovraccarico potenzialmente dannoso, ci si potrebbe far prendere da due tentazioni opposte, entrambe deleterie per la salute della propria vita di relazione.

La prima è la tentazione di spegnere, chiudere, allontanarsi dalla tecnologia con l'illusione che si possa tornare indietro, come a ripristinare un mondo precedente in cui ci si trovava maggiormente a proprio agio. Questo rifugio nei "bei tempi che furono" è impossibile da realizzare: la società in cui si vive e si lavora continuerà ad esser composta da individui connessi e influirà comunque sulla propria vita. Ma è anche smemorato: i tempi precedenti, con meno possibilità di comunicazione, non erano affatto migliori. Basti pensare all'inferno che sarebbe stata la pandemia senza le possibilità digitali. Non solo: quante operazioni sono diventate più facili, immediate e alla portata di tutti grazie allo smartphone? Difficile rinunciarci.

La seconda tentazione, ancora più pericolosa, è quella del controllo. Tentare di operare uno sforzo quasi sovraumano per imporre la propria volontà sul sovraccarico di informazioni e notifiche in cui si è immersi. Un tentativo aleatorio che spesso finisce come tutti i propositi umanamente insostenibili: in un fallimento che aggrava il disagio e il senso di impotenza.

E allora cosa fare? Come vivere la propria vita di relazioni in modo sano nel digitale? Proporrei la riscoperta di una virtù antica e un po' dimenticata, che però porta dentro di sé una forza innovativa particolarmente adatta ai tempi che viviamo: *l'umiltà*. Tra la tentazione meschina di spegnere tutto e quella superba di imporsi sul sovraccarico, il giusto mezzo potrebbe essere tenere acceso il dispositivo ricordandosi dei limiti di tempo e di spazio propri e degli altri. Stare nel sovraccarico cercando non di ridurlo con le proprie forze – operazione fallimentare – ma di muoversi in esso prendendo decisioni umili. Una decisione umile ha una caratteristica essenziale: sa che scegliere qualcosa è sempre rinunciare ad altro.

Un esempio di decisione umile è quando qualcuno sceglie di non scrivere un messaggio, ma di impiegare il tempo e lo spazio di un incontro per un certo tipo di comunicazione con l'altro. Attenzione però: la decisione funziona anche nel senso opposto. A volte sarà una questione di umiltà inviare un messaggio per comunicare qualcosa all'altro senza costringerlo a impiegare troppo tempo e troppo spazio per noi. Bisognerà scegliere di volta in volta con molta cura.

È a partire da questa umiltà di riconoscere i propri limiti, quelli degli altri e perfino dei contesti digitali di comunicazione in cui possono avvenire i nostri scambi, che l'uomo digitale può decidere in modo più consapevole quale forma di comunicazione scegliere per ciascuna interazione.

Un tempo le scelte erano poche: un incontro, una telefonata, al massimo una missiva. Erano decisioni che prendevamo quasi in automatico. Oggi – tra telefonate, chat, email, messaggi vocali e videocall – la lista di possibilità di entrare in contatto è diventata smisurata e ciò ha aumentato di conseguenza l'impegno necessario per scegliere mezzi, modi e tempi adeguati al senso che vogliamo dare alla comunicazione.

Perché essere connessi non coincide con il curare la relazione. Si può entrare in contatto con un'ottica puramente utilitaristica ed efficientista: per ricevere un like, per avere una risposta veloce, per ottenere un vantaggio, eccetera. Su questa strada è difficile che crescano rapporti significativi. Crescerà piuttosto il senso di sovraccarico e la pressione per la continua necessità di avere riscontri.

Ma si può scegliere anche di seguire la strada opposta, quella che, invece di ottenere qualcosa, la dà: offre ascolto, investe attenzione, concede tempo e spazio, condivide contenuti rilevanti. La differenza tra il primo atteggiamento e il secondo non la fa la tecnologia, ma la nostra capacità di prendere decisioni più o meno umili.

Non è il digitale di per sé a renderci meno umani, siamo noi a dimenticare che più aumentano le possibilità di comunicare, più occorre, umilmente, saper scegliere se dagli altri connessi vogliamo soprattutto ottenere qualcosa o se a spingerci è il desiderio di metterla in comune. Che poi è il senso originario, oggi come ieri, della parola comunicazione.

Link per il blog di Bruno Mastroianni con articoli e suggerimenti bibliografici
<http://www.brunomastro.it/>

Un pensiero di papa Francesco

I *media* possono aiutare a farci sentire più prossimi gli uni agli altri; a farci percepire un rinnovato senso di unità della famiglia umana che spinge alla solidarietà e all'impegno serio per una vita più dignitosa. Comunicare bene ci aiuta ad essere più vicini e a conoscerci meglio tra di noi, ad essere più uniti. I muri che ci dividono possono essere superati solamente se siamo pronti ad ascoltarci e ad imparare gli uni dagli altri. Abbiamo bisogno di comporre le differenze attraverso forme di dialogo che ci permettano di crescere nella comprensione e nel rispetto.

La cultura dell'incontro richiede che siamo disposti non soltanto a dare, ma anche a ricevere dagli altri. I *media* possono aiutarci in questo, particolarmente oggi, quando le reti della comunicazione umana hanno raggiunto sviluppi inauditi. In particolare *internet* può offrire maggiori possibilità di incontro e di solidarietà tra tutti, e questa è una cosa buona, è un dono di Dio (*dal messaggio per Giornata mondiale delle comunicazioni sociali, 1° giugno 2014*).