

# CYBER-AWARE: PRATICHE MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA DIGITALE

## ABSTRACT

La tecnologia è parte integrante della nostra vita quotidiana. Dalla domotica, al personal computer, allo smartphone, ai tablet fino alle console per videogames in realtà aumentata e ai robot. Sempre più spesso sentiamo parlare di “nativi digitali” per indicare la fascia di popolazione dei nuovi nati ai tempi della tecnologia, che mostrano fin da piccoli innate competenze digitali, figli di genitori che invece le hanno acquisite (o meno) nel corso degli anni. L’evoluzione porta a inevitabili cambiamenti e la tecnologia, soprattutto nel periodo della pandemia da Covid-19, è divenuta elemento cardine di numerose attività didattiche, educative e lavorative. Ma non solo: quando le norme anti-contagio non permettevano di uscire di casa o andare a scuola, lo smartphone è divenuto il mezzo privilegiato per relazionarsi con gli altri.

Mentre quindi la loro diffusione, e con essa l’uso di social networks, è incrementata considerevolmente negli ultimi anni (grazie anche al concetto di “affordance”)<sup>1</sup>, ciò che viene osservato nella popolazione generale, e in particolare fra bambini e adolescenti, è una riduzione delle relazioni umane “offline”<sup>2</sup> e un incremento di patologie e disturbi legati all’utilizzo non consapevole dei devices, in particolare a una scarsa preparazione e informazione precedenti la ricezione di tali dispositivi. La vita diviene “digital” ed è impossibile non considerare le tecnologie come elemento ormai onnipresente nel corso dello sviluppo evolutivo dei minori.

Gli adulti si trovano spesso impreparati di fronte a figli che sono esperti nell’uso di una tecnologia che accorcia le distanze, rendendo tutto disponibile nell’immediato, eliminando il sapore dell’attesa. L’atmosfera familiare si permea di un senso di inadeguatezza, di perdita del ruolo di “guida” e del corretto equilibrio “genitore-figlio”. Eppure, viene inevitabile chiedersi se sia corretto pensare che gli adulti siano gli unici possibili detentori di sapere, e i bambini siano i soli a dover apprendere.

1 Gibson introduce il termine per indicare l’insieme di potenzialità di azioni attivate dalla sola vista di determinati oggetti. In questo caso ci riferiamo allo smartphone come un oggetto che possiede una buona “affordance” in quando al solo vederlo i ragazzi sono in grado di utilizzarlo, essendo uno strumento intuitivo.

2 <https://www.pewresearch.org/internet/2016/11/11/social-media-update-2016/>

Il valore profondo dell'educare non risiede forse nello scambio reciproco? In questa direzione, ciò che è racchiuso nel termine "Digital Mindfulness" indica un percorso di riflessione ed esperienza di sé in relazione alla tecnologia, per un uso consapevole, non dannoso e utile al proprio benessere ed allo sviluppo dei propri figli, accompagnandolo consapevolmente e coscientemente nel percorso di costruzione identitaria.

## Introduzione

L'utilizzo dei social, a qualsiasi età, è ormai così diffuso che il concetto di "identità" nell'era virtuale e di internet diviene quasi fluido. Chiunque può, nell'arco di dieci minuti, aprire un profilo su Facebook fingendosi qualcun altro, mostrando una vita che non gli appartiene, ingannando sé stesso e gli altri.

Eppure, l'era digitale ha portato con sé una ventata di aria fresca, si è posta come una finestra sul mondo, garantendo enormi opportunità al genere umano.

Conviene quindi porsi in un'ottica razionale e critica, considerando la realtà virtuale come una parte integrante di un mondo da abitare come cittadini consapevoli e responsabili, nel quale poter ampliare la conoscenza del vero sé e dell'altro.

Superando la visione riduzionista di una tecnologia al servizio del ludico, è possibile renderla un mezzo efficace di formazione, informazione, educazione e scoperta. Non rinnegandola, non vietandola, ma accettandola come parte del quotidiano che, in quanto tale, necessita di regole, rispetto, ed uso consapevole.

Ebbene, se possiamo crearci un'identità fittizia online su un qualsiasi social network, come è possibile capire il confine di ciò che è stato inventato e ciò che realmente è? Se su internet non ci sono regole, vige l'anarchia pura del poter fare "ciò che voglio, quando e come voglio", qual è il limite con noi stessi e nei confronti degli altri? Fin dove l'agire personale non danneggia l'altro, sfociando nell'illegalità?

Un percorso di consapevolezza digitale nasce proprio da questi interrogativi, che sono ora più che mai ponderanti: con le nuove normative da Covid-19 la scuola è divenuta "DAD", il lavoro è divenuto "smart" e le relazioni sono divenute "tech".

Ma è stato un male? La tecnologia ha permesso di non annullare il contatto umano, di non eliminare la formazione e l'educazione, di lavorare (che ricordiamo è un diritto fondamentale dell'uomo, insito nelle parole della nostra Costituzione italiana). Come tutte le cose, anche la tecnologia ha i suoi pro e contro, ma di fatto nella vita dell'uomo a darle un'accezione negativa o positiva è l'uso che ciascuno di noi fa di essa.

E ad oggi, dando uno sguardo ai nostri giovani, viene da chiedersi se l'utilizzo che hanno fatto finora di videogames e smartphone sia effettivamente benefico. Forse necessitano di un supporto e di una formazione, non tanto sul loro utilizzo (in quello sono certamente abili e competenti, più dei loro genitori), ma relativamente alla consapevolezza del proprio ruolo online, alla comprensione di rischi e pericoli cui sono esposti e a cui possono esporre gli altri; una formazione che gli consenta di

apprendere che di Internet e videogames si può divenire dipendenti, ma che ci sono siti e videogiochi che permettono lo sviluppo di abilità con una modalità senza eguali.

Bisogna insegnare ai giovani che siamo noi i padroni delle nostre azioni, anche su internet, e che ogni azione ha una conseguenza che spesso può essere di tipo legale, di salute, psicologica.

Essere genitori consapevoli sul tema del digitale significa ampliare i propri orizzonti e le proprie capacità, ma soprattutto fornire ai propri figli occasioni di fidarsi e creare momenti scambio e supporto per affrontare i pericoli e le frustrazioni che la vita propone, nel nostro mondo ormai anche virtuale.

Inevitabilmente, anche per noi professionisti la tecnologia ha portato con sé nuove sfide psicoeducative e di supporto alla genitorialità. Sempre più spesso i giovani sono soli e autonomi nell'esplorazione delle varie sfaccettature del web, alla ricerca di pilastri su cui fare affidamento per un uso sicuro e consapevole dei potenti strumenti che hanno fra le mani. Ma il web non è un mondo a sé, è parte integrante del mondo reale e come tale deve necessariamente avere limiti e regole che solo noi umani possiamo darci, essendo esso una nostra stessa produzione.

Nei paragrafi successivi verrà illustrato il progetto "Cyber-aware" (consapevolezza informatica), che nasce con l'intento di elaborare un breve manuale per incontri psicoeducativi, rivolto a genitori e ragazzi, riguardo diversi temi legati al digitale: patologie correlate (ad es. Internet Addiction Disorder, phubbing, FOMO), rischi (privacy, web reputation, adescamento), fenomeni diffusi (ad es. sexting) ma anche buone prassi, a scuola e a casa. Il progetto si basa sull'unione del mondo digitale, così frenetico, alle diverse pratiche di consapevolezza dalle origini antiche, buddhiste, che vengono racchiuse sotto il nome di "mindfulness". Le *mindfulness based practices* (MBP) vengono quindi portate ad un livello superiore, in cui la consapevolezza del qui ed ora e del proprio corpo, dei propri processi di pensiero vengono rivolti al digitale, per prendere coscienza del suo ruolo strutturale e funzionale nel processo di conoscenza e strutturazione della propria identità, per favorire un punto di vista critico verso l'uso che se ne fa, come cittadini del mondo e, per estensione, come cittadini digitali.

### **"L'uomo col cervello in tasca"<sup>3</sup> - Cervello umano vs. cervello digitale**

Per comprendere il valore che ad oggi diamo alle tecnologie, Andreoli, nel suo libro "L'uomo col cervello in tasca" (2019) parla di un uomo "bicefalo" o addirittura "ibrido", in cui abbiamo la compresenza di un cervello digitale e di un cervello umano. Come è possibile dedurre, il primo "nasce" e deriva dal secondo. Eppure, non è più possibile ad oggi differenziarli in quanto il cervello digitale viene considerato estensione di quello umano. Di seguito, verranno analizzate le differenze fra i due "cervelli", seguendo le riflessioni di Andreoli.

3 Andreoli, V. (2019). *L'uomo con il cervello in tasca*, Solferino, Edizione del Kindle.

CERVELLO UMANO	CERVELLO DIGITALE
<p><b>FEDE – RAZIONALITA’</b>  Non nel suo senso più religioso, ma nel senso di fiducia tra uomini. La fede fa riferimento a “ciò che non c’è”, che non può essere visto, e si riferisce al potere trascendente della mente umana. La fede si esprime anche attraverso l’empatia, con cui sentiamo e percepiamo ciò che non si vede, ma che ci rappresentiamo.</p>	<p><b>INTERNET</b>  Internet significa letteralmente “tra la rete”, rimandando al concetto che non si fa riferimento a una parte del computer ma a qualcosa che unisce nel suo insieme i cervelli digitali, interconnettendoli. Si tratta di uno spazio che non si vede, non c’è, ma che è allo stesso tempo pieno di risorse e dati.</p>
<p><b>SENTIMENTO – AFFETTIVITA’</b>  Si tratta di un legame intersoggettivo in cui il sentimento presuppone la relazione con l’altro. L’emozione invece può essere suscitata anche da oggetti o fenomeni naturali, ad esempio un tuono. È legato al tema dell’interiorizzazione.</p>	<p><b>VIDEO</b>  Guardandosi nei video dei propri dispositivi si ritrova la propria identità. Il sapere, oggi, coincide sempre più con la conoscenza virtuale, più che con quella concreta.</p>
<p><b>FANTASIA – IMMAGINAZIONE</b>  Già Kant sosteneva che il solo fatto di immaginare qualcosa la differenziava dal nulla. Se è pensabile, allora può non esserci ma è comunque differente dal nulla. La fantasia è dunque alla base della creatività. I circuiti delle tecnologie, anche quelle più avanzate, sono poveri in termini di processi immaginativi. Permettono solo l’illusione (interpretazione errata di ciò che esiste).</p>	<p><b>CLICK</b>  Una volta acceso il nostro computer l’azione da fare è semplice: cliccare. Cosa cambia dunque tra il cervello e un computer? Quando un computer si spegne, non muore. Può “ricaricarsi” e poi tornare in funzione.</p>
<p><b>FUTURO – SPERANZA</b>  Dimensione dell’incertezza ma del “dopo”. Possiamo far svolgere un progetto a una macchina dopo averla programmata, ma non possiamo notare in essa il sentimento di speranza, che si basa sull’esserci, nel mondo, nel presente, adesso. Spinge verso il futuro, verso l’agire. Il tempo è dentro l’uomo e lo muove verso una speranza che è del qui ed ora, e che ha un enorme potere generativo.</p>	<p><b>ORDINE</b>  Troviamo cartelle, contenuti, app. Tutti ordinati secondo determinate percorsi e codici per analogia. Se così non fosse, gli innumerevoli dati renderebbero l’idea di massa, di caos.</p>
<p><b>IL DOLORE DI VIVERE</b>  Diverso dal dolore fisico e irrisolvibile con la medicina organica. “Un dolore che investe il soggetto, ma anche il mondo, e che Leopardi ha espresso poeticamente con il suo «a me la vita è male»”.<sup>3</sup> Non esiste una macchina che provi dolore, neppur riferito alle sue componenti meccaniche.</p>	<p><b>BIG DATA</b>  Il termine, secondo Andreoli, riporta ai Giganti ed ai Titani. Un campo vasto ed immenso che coinvolge il mondo per intero. I computer analizzano e propongono dati dell’intero universo.</p>

4 Andreoli, Vittorino. L’uomo con il cervello in tasca (I libri di Vittorino Andreoli) (Italian Edition) (p.55). Solferino. Edizione del Kindle.

<p><b>LA GIOIA DI VIVERE</b> Gioia e felicità richiedono percorsi diversi in quanto la prima appare al “noi”, mentre la seconda al singolo. Se la felicità è immediata, la gioia si estende nel tempo. Quale computer prova gioia?</p>	<p><b>AZIONE</b> Il computer, o lo smartphone, ci permettono di fare tutto e senza uscire di casa!</p>
<p><b>SUPERSTIZIONE</b> Gesti scaramantici e superstiziosi aiutano a vivere e a gestire le preoccupazioni. Ci fanno sentire di avere il controllo, ed hanno una funzione protettiva, tanto che Andreoli si richiama ai meccanismi di difesa di Freud. Superstizione e sacro sono fortemente interconnessi. Tali dimensioni sono assolutamente inipotizzabili nelle funzioni di un robot.</p>	<p><b>SIMULAZIONE</b> Ad esempio, in ambito meteorologico ed astrofisico, ma non solo! Possiamo fare un esperimento virtuale, allenarci direttamente con un visore di realtà tridimensionale in alta definizione. Estendendo il pensiero, anche fenomeni astronomici possono essere simulati (non solo nel sistema solare, ma nelle galassie), rendendo il “non immaginabile” possibile.</p>
<p><b>PIETA’</b> Oggi tale termine viene associato ad una valenza negativa, di colpa. Nella pietà riconosciamo una cultura vasta. I computer sono programmati e non sono in grado di provarla.</p>	<p><b>INTERATTIVITA’</b> Il computer diviene via via sempre più indispensabile, grazie alle sue innumerevoli funzioni e ai suoi strumenti, che migliorano e facilitano la vita di tutti i giorni. L’interazione tramite internet è in tempo reale, e non solo tramite sms ma anche tramite messaggi vocali, permettendo di rendere la comunicazione più vicina a quella reale e di sentire il tono della voce. Sul web ci si sente visti, esistenti.</p>
<p><b>MEDITAZIONE</b> Il linguaggio è uno degli apprendimenti che ha caratterizzato l’umanità. Ma secondo Andreoli, ancora più elitaria del genere umano è la capacità di meditare, che indica il saper stare nel silenzio, e non nel rapporto con l’altro ma con il sé. Significa viaggiare nella propria mente. Rimanda al senso della scoperta e del passato ma anche dell’enigma. Andreoli scrive: “Aspetto la generazione del computer capace di meditare, la generazione degli esicasti di litio e di titanio. Mentre aspetto, chiudo gli occhi, e mi meraviglio di ciò che c’è dentro la mia mente. Contiene tracce d’infinito”.</p>	<p><b>SOCIALIZZAZIONE</b> Un terzo bisogno dell’umanità riguarda la socializzazione, declinabile in empatia, amore, amicizia... L’interazione è ancora maggiore del comunicare. Internet permette all’uomo di realizzare i suoi bisogni di socialità in forme alternative. Non ci sono distanze, si è sempre attivi e reperibili. La nuova estensione a cui dovrebbe puntare la psicologia sembra dunque quella della supercollettività.</p>

<p><b>BELLEZZA</b> Nonostante le numerose e contrapposte definizioni, con bellezza facciamo riferimento ad una modalità di vedere le cose, che si rivolge alla forma più che al contenuto. “È sempre il sentimento a rivestire gli oggetti di bellezza o di bruttezza”.<sup>4</sup> Appare evidente come tale tema abbia più pregnanza a livello occidentale, che non orientale.</p>	<p><b>INFORMAZIONE</b> Tramite il digitale le informazioni scorrono senza sosta, siano essere vere o false. Domina la notizia ad ogni costo.</p> <p><b>VELOCITA'</b> Qualsiasi azione svolta sul computer avviene in maniera velocissima, immediata. Non sono necessari controlli. Non vengono di fatto prodotte nuove cose, ma spostati i dati.</p> <p><b>TEMPO REALE</b> Le azioni svolte dal computer hanno senso solo nel momento in cui si realizzano, cancellando l'attesa e il desiderio. Il computer agisce per l'adesso, come se la vita fosse solo ora.</p> <p><b>CAMPOSANTO DIGITALE</b> Per Andreoli, si tratta di una pulsione irrefrenabile di dimostrare di “essere stati”. Il web risponde a questo bisogno in maniera esemplare. Si può ritrovare il defunto nelle sue foto, risentire il suono della sua voce o vederlo in un video con noi mentre condividiamo dei momenti. Un camposanto digitale che diventa un “frammento eterno” di ciò che in realtà non vive più.</p> <p><b>INTELLIGENZA ARTIFICIALE</b> Al posto del DNA, i computer si compongono di algoritmi e di bit. Le forme di vita virtuali sono ad esempio i virus, che si diffondono attraverso essi, o i più elaborati Robot.</p>
--	--

5. Ibid., pp. 65-66

## “Ama il tuo smartphone come te stesso”<sup>4</sup> – “Digital mindfulness”

L'epoca in cui viviamo è certamente connotata da cambiamenti inimmaginati e da incognite. Le trasformazioni che abbiamo potuto osservare fanno prevalentemente riferimento all'introduzione nella quotidianità di tecnologie digitali, social network e internet. Ciò che viene modificato è lo stile di vita e lo sviluppo dei giovani, ma quali sono i danni e i vantaggi di questa tecnologia? Come possiamo arginare i possibili effetti collaterali sui giovani e per estensione sulla salute mentale e sul benessere della popolazione?

Per comprendere e rispondere a queste domande, l'autore del libro “Ama il tuo smartphone come te stesso: Essere più felici al tempo dei social grazie alla Digital Mindfulness, Paolo Subioli, utilizza tre diversi tipi di strumenti, tra cui le neuroscienze, la mindfulness ed infine l'interpretazione dell'autore stesso tramite la propria pratica professionale.

L'ottica non è quella pessimistica; si tratta di un'analisi dei problemi che derivano dall'interazione ossessiva con i dispositivi digitali in una cornice tuttavia positiva.

L'uso della “Digital Mindfulness” è stato pensato in ambito aziendale in associazione ad un percorso formativo personalizzato. Come afferma Subioli nel suo libro, i dispositivi tecnologici hanno ridotto, se non eliminato, i limiti fra ambito personale/privato e lavorativo. Pertanto, si rende necessario un intervento di formazione e prevenzione, infine di rieducazione alle tecnologie, per poterle rendere strumenti utili all'uomo e non viceversa.

Sempre nel suo libro, Subioli presenta un percorso basato su “8 passi”, con dettagliati esercizi per liberarsi dalla “schiavitù” della tecnologia e prendere sempre maggior consapevolezza della propria vita digitale. Esso viene articolato, secondo l'autore, nelle seguenti modalità contrapposte:

1. **DISTRARSI VS. ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ:** Gli svariati dispositivi tech ottengono la maggior parte della nostra attenzione e capita talvolta che nel guardare la nostra serie tv preferita sul nostro iPad ci dimentichiamo di dover preparare la cena, di studiare... Il web, con tutte le sue infinite possibilità, può portare a dei comportamenti che possono essere paragonati a quelli correlati alla dipendenza. La soddisfazione è imminente, ma i danni dell'uso smodato emergono nel tempo. Se prendiamo consapevolezza di quanto la nostra continua ricerca di distrazioni sia un metodo di fuga dalla realtà, possiamo compiere il salto di qualità: a differenza di altri potenziali fattori di distrazione, i dispositivi digitali possono essere volti a vantaggio di una maggiore consapevolezza, se decidiamo di adottare certe app o di fruire di certi tipi di contenuti anziché di altri. La distrazione è una nostra responsabilità, al cento per cento.

6. Subioli P. (2017), *Ama il tuo smartphone come te stesso - Essere più felici al tempo dei social grazie alla digital mindfulness*, Red Edizioni, Milano.

2. **DISINCARNARSI VS. TORNARE AL CORPO:** La “disincarnazione” (*disembodiment*) è l’atto di privarsi del proprio corpo. È ciò che sembrerebbe accadere quando siamo completamente immersi in un’attività online e ci dimentichiamo di avere un corpo. Dopo tante ore al pc avvertiamo dolori al collo, alla schiena, spossatezza. Davanti al nostro Ipad la mente si proietta in un mondo parallelo mentre il corpo rimane vincolato al reale e ce ne dimentichiamo. È come se mente e corpo si separassero. L’antidoto all’eccessiva disincarnazione indotta da un uso continuo dei media digitali è quello di riprendere spesso contatto col proprio corpo e con le molte cose meravigliose di cui siamo circondati. Tornare al corpo attraverso la consapevolezza del respiro è dunque l’antidoto perfetto al fenomeno della eccessiva disincarnazione, alla distrazione cronica che ci fa addirittura dimenticare di avere un corpo.

3. **IPERATTIVISMO VS. FERMARSI:** L’iperattivismo è la tendenza compulsiva a fare sempre qualcosa, o perfino a tentare di fare più cose contemporaneamente, che è un fenomeno tipico del nostro tempo dominato dai media digitali. In questa era di sviluppo del digitale, il livello prestazionale che ci è richiesto (ma sarebbe corretto dire “che chiediamo a noi stessi”) non scaturisce solo dal confronto con le altre persone, perché ci si mette anche qualcun altro a insidiare la nostra autostima: il rapporto con le macchine. Se l’iperattivismo rende le nostre vite stressate e infelici, diventa indispensabile rallentare e ogni tanto fermarci. Solo una mente quieta consente di vedere le cose per quello che sono. Come? Attraverso mezzi semplici come il respiro, o più sofisticati, come un software che, simulando il suono di una campana, ci ricordi ogni tanto di fermarci. Occorre essere compassionevoli anche verso se stessi.

4. **IPERNUTRIZIONE VS. NUTRIZIONE CONSAPEVOLE:** Ciò che nutre la nostra mente ne determina caratteristiche e stato di salute. La gran parte di questo nutrimento viene oggi dai media digitali, che ci forniscono stimoli sovrabbondanti e incontrollati. Di cosa ci “nutriamo”? Whatsapp, Messenger, Facebook, Snapchat, Instagram, YouTube... Se decidiamo di sottoporre a controllo ciò che assimiliamo ogni volta che siamo online, possiamo scegliere il cibo mentale più sano e godere della bellezza di una mente estesa a tutta l’umanità. Possiamo provare a riflettere sulle emozioni che ci suscitano determinati post, sull’arricchimento che deriva dal passare qualche tempo online, dal postare consapevolmente e con gentilezza verso sé stessi e gli altri. Ognuno può fare la sua parte commentando positivamente articoli interessanti. Avere apertura mentale e staccare, ritornando al quotidiano.

5. **VIRTUALIZZAZIONE VS. ESSERE CONSAPEVOLI:** La virtualizzazione è il processo di graduale realizzazione di un’immagine virtuale della realtà, la “verità digitale”, che noi stessi contribuiamo a creare, ma a cui finiamo per attaccarci fin troppo. La relazione che si stabilisce col dispositivo e con i segreti che esso conserva è qualcosa di simile al rapporto che si crea con l’angelo custode. Il nostro sé digitale è strettamente legato al tema della privacy. Se giriamo con lo smartphone in tasca, è come se ci fosse un Grande Fratello (non quello della trasmissione TV!) che sa tutto di noi. I genitori postano foto dei propri figli, in qualche caso sin dalla sala parto, ma comunque già dai primi giorni di vita...Questo atto d’amore si traduce così in autentica violazione della privacy. Un ulteriore aspetto che richiede l’esercizio della consapevolezza è quello della pervasività

di internet 24/7, la quale ci induce a credere troppo nella verità digitale e arrivare alla convinzione di sapere tutto. Stare a contatto con la verità digitale può essere un'arma a doppio taglio: ci fa conoscere molte cose ma a volte si rivela un'illusione o un inganno. L'unica difesa possibile è nella nostra consapevolezza. Comprendere questo aspetto ci può aiutare a stabilire un approccio non dualista col nostro dispositivo.

6. **PRECARIETÀ VS. ACCETTARE IL CAMBIAMENTO:** La precarietà è un tipo di situazione che, in un mondo dominato dai media digitali, sempre più sta diventando la norma, al punto di trasformarsi in una condizione psicologica abituale, ma fonte di ansia. La precarietà, almeno in quest'ambito, è diventata prassi, almeno per i più giovani. L'invasione del mondo da parte del digitale, con le sue sfide continue, tende a mettere ai margini milioni e milioni di persone. Inoltre, in ciascuno di noi è sempre al lavoro la mente giudicante, pronta a rimproverarci se non siamo in grado di fare qualcosa. Tutto nella nostra esistenza è impermanente. Un'altra caratteristica del mondo digitale è la sua immaterialità. Tutte le informazioni digitali vengono tradotte in numeri e registrate sui server. Quindi non sta da nessuna parte e al tempo stesso sta dappertutto. La nostra identità e tutto ciò che lasciamo di noi sono registrate sotto forma di bit sugli instabili supporti del mondo digitale. Accettare il cambiamento può aiutarci a non aggravare la nostra mente con ulteriore ansia derivante dalla precarietà che domina nel mondo digitale e nella società contemporanea. La nostra sofferenza nasce dal fatto che ci attacchiamo alle cose che ci piacciono, sperando che rimangano sempre così come sono, ma poi dobbiamo constatare che cambiano o scompaiono. Analogamente ci danniamo per allontanare da noi ciò che è sgradito, non considerando che anch'esso è impermanente e non durerà a lungo. In questo senso la verità digitale può essere una via per una comprensione più profonda della realtà.

7. **SOLUZIONISMO VS. SENTIRSI UMANI:** Il soluzionismo è la tendenza a credere che grazie alla tecnologia sia possibile trovare una soluzione a qualsiasi problema o difficoltà, e ad attribuirle poteri al limite del soprannaturale. La tendenza attuale è quella di delegare sempre più alle macchine, lasciando che siano loro a occuparsi di molti aspetti della nostra vita, anche intimi. Il nostro "pannello di controllo della consapevolezza online" è tendenzialmente spostato in posizione "automatico". Emerge la necessità di essere pienamente consapevoli di come la nostra mente sia strettamente interconnessa ad altri elementi che siamo abituati a considerare come "esterni". Il fenomeno delle cure mediche autosomministrate, dopo aver acquisito informazioni online, è estremamente diffuso. Quando attiviamo il navigatore GPS in automobile ci affidiamo alle sue indicazioni in maniera del tutto acritica, anche se poi ci fa fare giri assurdi, come a volte capita. Tutto ciò tende nel frattempo a privarci di aspetti peculiari della natura umana. L'area che ne fa più le spese è quella delle emozioni. Quella di sentirsi umani è una forma di consapevolezza che va sempre tenuta viva, man mano che si rafforza la nostra partnership con i media digitali, nella quale questi ultimi tendono a prevalere.

8. **NUDITÀ VS. DIMORARE ONLINE:** La nudità è la condizione nella quale ci troviamo quando internet rompe le barriere rassicuranti della nostra sfera intima, privandoci di ogni protezione che ci faccia sentire al sicuro. Internet è un mix di tecnologie e di servizi nel quale siamo tutti immersi, ma di cui comprendiamo il funzionamento solo fino a

un certo punto. La possibilità di condividere contenuti tramite i social network ci dà un potere enorme. È l'equivalente moderno del pettegolezzo, ma potenziato di molto. Possiamo renderci conto del potere enorme che i media digitali hanno su di noi proprio quando la nostra intimità perde ogni schermo di protezione e restiamo nudi. Rispetto alle conseguenze concrete delle nostre azioni gli esempi di cyberbullismo sono i più eclatanti. Dimorare in rete è la condizione in cui ci troviamo quando internet diventa un luogo sicuro per noi, perché impariamo a starci consapevolmente e a sfruttarne le caratteristiche positive. Uno dei modi con cui si manifesta la nostra responsabilità in rete è quello della condivisione consapevole, ovvero la capacità di scegliere cosa condividere in base alla valutazione degli effetti che ciò potrebbe provocare.

## **Cyber-aware: cittadini digitali e del mondo**

Il progetto “Cyber-Aware” nasce nel contesto di elaborazione dei dati raccolti tramite la somministrazione di un questionario per la valutazione della consapevolezza digitale, diffuso online sulle più famose piattaforme social nei mesi di aprile-giugno 2021.

Inizialmente pensato ed orientato ai giovani, si è compresa l'importanza di una prima formazione e processo di supporto orientato alla consapevolezza dei genitori, essendo essi stessi le figure di riferimento primarie nella loro vita quotidiana.

Si è quindi pensato di elaborare una serie di incontri per i genitori a cadenza settimanale (o, in caso, mensile) in cui poter toccare i punti salienti di una buona educazione alla consapevolezza digitale.

Con la finalità di accompagnare i genitori in un processo di riflessione e coscientizzazione dei pro e contro della tecnologia, si cercherà anche di lasciare spazio alla condivisione personale orientata al sé, prima che ai propri figli.

Successivamente sarebbe interessante provare a sviluppare percorsi scolastici ed extrascolastici di “Digital Mindfulness” per poter coinvolgere l'ambiente scolastico nel prezioso percorso esperienziale.

Durante gli incontri verranno proposte pratiche meditative e letture, volte al “solo” obiettivo di prendere coscienza del sé, del proprio rapporto con la tecnologia e delle proprie credenze/bias cognitivi ad essa correlati, che poi convergono nella quotidianità educativa con i propri figli.

Il conduttore degli incontri manterrà comunque una certa flessibilità per poter lasciare spazio alle incertezze o dubbi dei partecipanti.

## **Panoramica delle sessioni**

### **Sessione 1: Default Mode**

Abbiamo la tendenza a lasciarci sopraffare dal “multitasking” e dal “default mode”. Questo si traduce in un agire sotto la guida del “pilota automatico”, ovvero, lasciando

vagare la nostra mente da un pensiero all'altro senza averne controllo. Così, in modo del tutto inconsapevole, siamo attraversati da un'onda di ansie e preoccupazioni che non possiamo gestire; il tutto si ripercuote sul nostro benessere fisico e mentale, e, per estensione, sul livello di qualità di vita percepito. Allo stesso modo, i "click" sul nostro smartphone si susseguono senza sosta, spesso nei nostri pensieri non ci rendiamo nemmeno conto di ciò che vediamo o facciamo online. Magari, siamo al ristorante con il nostro amico e non lo ascoltiamo nemmeno mentre scorriamo la home di Facebook.

Vengono proposte delle prime esperienze e pratiche di consapevolezza tramite il respiro e l'uso dello smartphone, per porre attenzione al "qui ed ora" ed avere un primo approccio al fondamento di tutte le future pratiche.

Lettura consigliata: "Superliminal, la nostra percezione del mondo è reale?" <https://www.horizonpsytech.com/2021/06/23/superliminal-la-nostra-percezione-del-mondo-e-reale/>

## **Sessione 2: Privacy (Modalità del fare vs. modalità dell'essere)**

Siamo così legati alla nostra riservatezza, eppure pubblichiamo qualsiasi tipo di informazione sensibile "affidandoci" a Google, Facebook, Instagram... Gli aspetti più intimi e cari della nostra vita vengono diffusi online. Uno dei casi più pericolosi riguarda quello di genitori che pubblicano contenuti sui figli minorenni! Possiamo così incorrere in diverse forme di abuso "digitale" che, purtroppo, sono sempre più diffuse e impattano fortemente sull'identità psicologica dei giovani, ricadendo in tristi notizie di cronaca come suicidi, autolesionismo, forme di disturbi della condotta alimentare, cyberbullismo.

Nel prenderci cura del nostro "sé digitale", inoltre, siamo perennemente online per soddisfare le aspettative proprie e altrui, in un processo di costruzione continuo.

Viene quindi introdotta la pratica del *Body Scan*, che ci permette di fare esperienza della differenza tra essere online e dimorare nel nostro corpo, che è tangibile e ci appartiene.

Questa pratica ci accompagna nel ritrovare una conoscenza sensoriale del "qui ed ora" ritornando padroni della nostra abilità umana di assaporare e toccare il momento presente con il nostro essere. Tale esperienza sarà guidata, al fine di sperimentarsi in maniera non giudicante e senza il timore di essere "in diretta".

Lettura consigliata: "Immortalità digitale- Self reale e self virtuale" <https://www.horizonpsytech.com/2021/06/25/immortalita-digitale-self-reale-self-virtuale/>

## **Sessione 3: Web Reputation**

Qualsiasi informazione condivisa online non è più solo del proprietario, rimanendo in rete per un lasso di tempo indefinito e senza possibilità di ritornarne in possesso del tutto. È fondamentale che chiunque (anche i bambini) sappiano di tale rischio, divenendo quindi liberi di scegliere cosa pubblicare in rete. Bisogna rendersi consapevoli delle eventuali conseguenze immediate (come mi presento, che immagine di me

fornisco, che relazioni creo, come mi percepisce chi mi conosce) e future (il valore del processo costruttivo della propria identità, soprattutto in bambini e adolescenti che lasciano “tracce” online di qualcosa del passato che poi vorrebbero dimenticare o che li fa sentire inappropriati).

La riflessione sulla propria identità virtuale e reale è necessaria fin dal momento in cui si fornisce ad un minore uno smartphone. Parliamo, in questo ambito, di responsabilità online, non solo per i ragazzi ma per chiunque scelga di avere un profilo su un social network.

Vengono proposte alcune posizioni di yoga al fine di innescare osservazioni su di sé e sperimentare i propri limiti, prendendo consapevolezza della responsabilità del nostro essere ed agire.

Tale pratica è utile nel difficile processo di reintegrazione mente-corpo e ci invita dolcemente ad una prima consapevolezza dei nostri modelli operativi inconsci.

Lettura consigliata: “Se lo dici tu: quanto le recensioni influenzano le nostre scelte” -<https://www.horizonpsytech.com/2019/04/07/se-lo-dici-tu-quanto-le-recensioni-influenzano-le-nostre-scelte/>

#### **Sessione 4: Cyberbullismo**

Il fenomeno del cyberbullismo è ormai noto e in costante crescita. Si tratta di agiti di violenza online tra minori. Sono episodi che riescono, nel tempo, a spegnere la motivazione alla vita. Si parla quindi di “web che uccide”, ma in realtà bisogna fare un grosso sforzo di responsabilizzazione per comprendere profondamente il fenomeno e le ricadute sull’uso dell’online e sul benessere e salute dei giovani. Sul web, un commento è l’equivalente più amplificato del pettegolezzo.

Dobbiamo rendere le tecnologie degli strumenti di crescita personale e non di frustrazione, svilimento e aggressività. È fondamentale ricercare e contribuire a ricreare una società trasparente, in linea con i principi di karma digitale. Questo ci responsabilizza verso gli effetti delle nostre azioni online, e ci spinge ad adottare, di conseguenza, un atteggiamento sano verso sé e gli altri.

Vengono proposte pratiche di consapevolezza del corpo e dei suoni insieme a delle pratiche di consapevolezza online, come la “condivisione consapevole”.

Lettura consigliata: “Il cyberbullismo, una sfida attuale” <https://www.horizonpsytech.com/2021/02/13/il-cyberbullismo-una-sfida-attuale/>

#### **Sessione 5: Sessualità online**

Le nuove tecnologie hanno favorito l’immediatezza di una sessualità rincorsa e facile. Il web non è ideato su misura per i bambini/adolescenti, e spetta ai ruoli educativi fornire le competenze adatte per navigare in sicurezza e trarre benefici dall’esperienza online. Ma per poter supervisionare i ragazzi, occorre in primis divenire consapevoli come professionisti delle potenzialità e rischi della rete. Sulla sessualità, il silenzio deve necessariamente divenire competenza e dialogo.

Vengono proposte nuove modalità di “esplorazione” della propria sfera affettiva, che guidano ad uno spirito di apertura e curiosità.

Lettura consigliata: “I Videogiochi nelle scuola elementari come attività di prevenzione” <https://www.horizonpsytech.com/2019/12/12/portiamo-i-videogiochi-nelle-scuole-elementari-come-attivita-di-prevenzione/>

## **Sessione 6: Videogames**

La pratica del gioco online definisce nuovi stimoli, ma anche trappole legate a problematiche di sicurezza che possono insorgere in uno scorretto o poco consapevole uso di internet e dei videogiochi stessi. In una ricerca di Adiconsum dal titolo “*Il mondo dei videogiochi raccontato dai ragazzi tra falsi miti e opportunità educative*”, condotta nel contesto italiano, vengono enunciati numerosi effetti positivi dei videogames: permettono lo sviluppo di abilità tecniche, strategiche e di problem solving, migliorano la coordinazione oculo-motoria, divengono infine anche uno strumento di socializzazione con amici. Con l’inizio della sesta settimana, verranno introdotti i temi del pensiero “negativo” e del suo opposto, la gentilezza amorevole e compassione. Ancor prima che verso gli altri, compassione e gentilezza devono rivolgersi a noi stessi, per non leggere gli errori come fallimenti ma dando loro il valore che hanno realmente. Permettendoci pace in un mondo di frenesia, guerra ed ipervelocità.

Lettura consigliata: Gaming in pandemia - <https://www.horizonpsytech.com/2021/06/18/siamo-diventati-dipendenti/>

Lettura consigliata: Meditazione e videogames - <https://www.horizonpsytech.com/2021/03/31/i-videogiochi-ci-aiutano-a-meditare/>

## **Sessione 7: Web dangers**

L’immediatezza e facilità con cui è possibile visionare contenuti sessuali richiama il grande tema della pornografia, il fenomeno del sexting, le chat con gli sconosciuti e l’adescamento online.

Non solo: ricordiamo il revenge porn, la sessualizzazione precoce, la condivisione e fuga di dati (privacy), il gioco d’azzardo online, la dipendenza da internet, le patologie internet correlate.

In questo incontro verranno sperimentate ed esplorate le modalità individuali di “azione-reazione” online.

Attraverso la pratica della meditazione saremo condotti a comprendere i migliori meccanismi di scelta consapevole.

Lettura consigliata: Il fenomeno del Phubbing- <https://www.horizonpsytech.com/2021/08/11/il-fenomeno-del-phubbing-insieme-ma-lontani/>

## Sessione 8: “Digital mindfulness”

Con l’ottavo incontro si conclude il percorso di “Digital Mindfulness”. Sarà un incontro riassuntivo per auto-osservarsi nel proprio processo di acquisizione di consapevolezza. Tale bagaglio sarà quindi disponibile nel quotidiano, per usarlo al bisogno e orientarlo ai propri obiettivi e desideri.

Lettura consigliata: Tecnologia e benessere <https://www.horizonpsytech.com/2020/12/02/mental-health-app-come-la-tecnologia-puo-aiutarci-a-stare-bene/>

## Conclusioni

Ciò che è possibile considerare a seguito di quanto precedentemente esposto riguarda le prospettive future da “pensare”. Emerge sicuramente un uso sempre più frequente e maniacale dei dispositivi elettronici, fino a renderli delle estensioni del nostro stesso corpo. Eppure, non è possibile vietare o demonizzare la tecnologia, sarebbe come rinnegare il progresso. È necessario invece interrogarsi sulle corrette e funzionali modalità di utilizzo di dispositivi così potenti e utili alla nostra vita in comunità.

È proprio in queste riflessioni che il lavoro di ricerca trova le sue radici, e non sempre le risposte giungono in maniera immediata. Il mio lavoro di ricerca è basato su uno dei pilastri della mindfulness, ovvero essere nel presente e nel qui ed ora, osservando ciò che già c’è, in quanto il presente rappresenta di fatto l’unica certezza reale.

Lavorando in un centro riabilitativo per minori con diverse forme di disturbi del neurosviluppo, ed avendo svolto recentemente un tirocinio presso uno studio di psicologia con terapie ABA (Applied Behaviour Analysis), mi rendo conto di quanto la quotidianità lavorativa sia intricata di tecnologie e dispositivi digitali, usati a scopo comunicativo o riabilitativo (si pensi ai software per la CAA ed i simboli PECS). In tempi di pandemia, il mantenimento della relazione con alcuni utenti è stato possibile grazie a Whatsapp, con le videochiamate. Siamo stati effettivamente *presenti*, grazie ad Internet.

La nostra società postmoderna, così segnata dalla frenesia e dal concetto di “tutto e subito” diviene la cornice di riferimento per comprendere il perché la tecnologia sia divenuta così pregnante nel nostro vivere, tanto da essere il “luogo” dove la nostra identità e la nostra vita (siano essere reali o costruite *ad hoc*) vengono esibite e condivise con chiunque. I giovani soccombono quindi al peso di un’esistenza “da palcoscenico”, continuamente sotto i riflettori della “perfezione” (anche se ottenuta con Photoshop).

Non si può mai essere fuori posto, eppure l’adolescenza è l’età del sentirsi sempre dove non si vorrebbe essere, è l’età del dubbio e della scoperta. Ma se neanche la costruzione dell’identità è più una sfida vera, se essa si costruisce a nostra scelta online, come sapremo chi vogliamo essere? E se non so chi sono realmente, dove

potrei voler andare? Tutto farebbe terribilmente paura, perché non sarebbe controllabile tramite una “reaction” su Instagram, non sarebbe risolvibile cancellando una foto in cui siamo venuti male su Facebook.

Ma Internet ha abbattuto confini, ridotto distanze e permesso infinite azioni, grazie alla mente umana. Per le figure professionali del settore, quindi, diviene essenziale promuovere gruppi di supporto alla genitorialità e ai giovani, proponendo occasioni formative e di riflessione su temi fortemente attuali e preziosi per l’educazione digitale, sul ruolo di Internet nella formazione e modifica dell’identità dei giovani e, per estensione, dell’uomo.

*“Quando mollo le mie definizioni di me stesso, divento chi dovrei essere”*

*Lao Tzu*

#### BIBLIOGRAFIA

Andreoli, V. (2019). *L'uomo con il cervello in tasca*, Solferino, Edizione del Kindle.

Subioli P. (2017), *Ama il tuo smartphone come te stesso. Essere più felici al tempo dei social grazie alla digital mindfulness*, Red Edizioni, Milano.