



Scuola di Reportage Goffredo Parise

V Edizione - 2024 | 2025

Menzione speciale

CONNESSI MA SOLI, IL PREZZO INVISIBILE DELLA TECNOLOGIA

di **Stefano Durante**

Liceo "Leonardo da Vinci" - Treviso

Ogni mattina la prima cosa che tocco non è la luce del giorno, ma lo schermo del mio telefono. La mano va automaticamente verso il comodino. Non cerco né la sveglia né un bicchiere d'acqua né la luce della finestra: cerco il telefono. È un gesto quasi istintivo, come respirare. Ancora sotto le coperte, accendo lo schermo e la luce fredda del display invade la stanza buia. Mi sveglio con il pensiero di sapere chi mi ha scritto. Senza pensarci, inizio a scorrere. Guardo subito le notifiche di Whatsapp, poi passo a Instagram, poi a TikTok. Notizie, post, storie. Una routine silenziosa che piano piano ha preso il posto di tante altre cose. So che tutto quello che vedrò lo dimenticherò entro un'ora. Non mi resterà nulla ma continuo a farlo. Non posso farne a meno.

Tutto ha un inizio l'8 agosto 2021 a Porto Rotondo, Sardegna. È una giornata di sole accecante, 38 gradi che rendono l'aria immobile. Ogni tanto c'è una leggera brezza. Al bar della spiaggia, tra i rumori delle onde e il tintinnio dei bicchieri, io con la mia famiglia stiamo prendendo un aperitivo: Coca Cola per me, spritz Campari per i miei.

È il giorno del mio compleanno e quel giorno non lo dimenticherò mai. Io ero rimasto l'unico della mia classe senza telefono e vivevo con la speranza che il regalo fosse un telefono. Quando mia mamma, con un gesto quasi di magia, tira fuori un pacchetto rettangolare, il mio cuore si ferma. Una goccia di sudore scivola lungo la mia schiena e una domanda che non riesco a trattenere: "È il mio telefono?" Loro ridono. Annuiscono. Dentro la confezione, un iPhone 7. È mio. Finalmente.

Ma quel regalo tanto desiderato segna l'inizio di una trasformazione silenziosa. Instagram e TikTok arrivano l'anno dopo, quando riesco a convincere i miei a scaricarli e quello è il momento del cambiamento finale. Lo sguardo sempre più basso, le mani sempre più occupate. Il mio cervello insegue solo "per te", reels, post e storie, come una fame che non si sazia mai. La scuola se ne accorge.

Al colloquio di metà anno, la coordinatrice guarda mia mamma con una certa preoccupazione: "È successo qualcosa? I professori notano un calo evidente". Mia mamma alza le spalle e minimizza. A casa però la realtà non si può ignorare. Le abitudini si sono spostate, il rendimento è sceso, quel giorno d'agosto ho ricevuto più di un telefono. Ho ricevuto un biglietto d'ingresso in un mondo che, giorno dopo

giorno, avrebbe iniziato a reclamare il suo tempo, il mio tempo.

Da quel momento c'è un'azione che caratterizza la mia vita: ogni sera penso a dei buoni propositi: "Domani non toccherò il telefono appena sveglio" "Domani studierò senza distrazioni" "Domani sarà diverso", il mio mantra serale. Ma ogni mattina mi ritrovo intrappolato negli stessi automatismi, come un sonnambulo digitale. C'è un bisogno interno che pulsa: sapere cosa è successo mentre dormivo, controllare se qualcuno mi ha pensato, se il mondo è cambiato. Come se succedesse qualcosa in poche ore e io non potessi perdermi nulla.

Non sono l'unico ad avere questo problema. Secondo uno studio condotto dall'ospedale San Raffaele, un terzo degli utenti a livello mondiale guarda il telefono entro i primi cinque minuti dopo il risveglio. Non è più un'abitudine: è una vera mania. Invisibile, silenziosa, ma imbattibile.

Anche quando sono in mezzo agli altri, tra amici, in famiglia o a cena, mi accorgo di essere più concentrato su quello che succede dentro lo schermo che nella vita reale. È un mondo parallelo in cui credo di avere il controllo, ma che in realtà mi controlla. È un'ancora di sicurezza e insieme una catena invisibile.

Oggi so di soffrire di nomofobia: la paura di perdermi il telefono, di essere "disconnesso". Un termine che descrive l'ansia di rimanere senza smartphone carico. È un termine tecnico che però nella vita quotidiana è molto più crudo.

Ricordo ancora la prima volta che me ne sono reso conto. Era il periodo degli esami di terza media. I miei genitori, preoccupati, mi avevano tolto il telefono per farmi concentrare sullo studio. La mia reazione fu spropositata, rabbiosa. Mi sentivo perso, scollegato, nudo pensavo di aver perso qualcosa di vitale. Eppure quella mattina, senza telefono, studiai come mai prima. Finito presto, andai a camminare sull'argine, sotto il sole. Ricordo il caldo, la maglietta appiccicata alla schiena, ma quella passeggiata aveva un altro sapore: il sapore della soddisfazione. Una soddisfazione vera, che non sentivo da tempo.

Con il passare degli anni questa sensazione si è fatta sempre più rara. Invece è diventata sempre più familiare la frustrazione che arriva la sera dopo aver realizzato di non aver fatto nulla.

Questo non è solo un mio problema. Non sono l'unico che si è accorto di questo danno causato dalla tecnologia. Un recente sondaggio del Pew Research Center mostra che il 48% degli adolescenti ritiene che i social media abbiano effetti negativi sulla loro salute mentale, un aumento preoccupante rispetto al 32% rilevato nel 2022.

Di questi problemi si occupa l'associazione Di.Te. L'"Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, Gap e Cyberbullismo", è un'organizzazione di volontariato che ha l'obiettivo di promuovere attività riguardo alle dipendenze tecnologiche, gioco d'azzardo patologico e dei fenomeni internet correlati, con servizi di consulenza, informazione, divulgazione e sensibilizzazione.

Per questo vengono offerti servizi dedicati alla formazione, attraverso proposte progettuali rivolte a scuole, insegnanti, genitori e studenti sulle potenzialità e sui rischi connessi all'uso della rete.

Ci sono poi dei professionisti che in modo capillare lavorano in tutta la penisola. Io ho contattato uno di questi, il dottor Marco Ottogalli.

Ciò che colpisce di più - mi spiega - è l'effetto di dipendenza delle tecnologie. L'uso dei dispositivi elettronici attiva lo stesso circuito neurologico delle droghe: la produzione di dopamina, la sostanza chimica della ricompensa immediata. Non stiamo solamente "usando" un telefono ma stiamo vivendo vere crisi di astinenza ogni volta che ne siamo separati. Questo fa sì che pur

essendo consapevoli del problema non possiamo smettere.

A capo dell'Associazione c'è Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, esperto di relazioni tra i giovani e tecnologie, che promuove da anni attività di prevenzione e sensibilizzazione sui rischi dell'abuso digitale. Con l'associazione Di.Te. coordina studi e interventi per supportare famiglie, scuole e istituti a affrontare le sfide dell'epoca digitale. Ha scritto diversi libri riguardo al problema anche dal punto di vista dei genitori. Il problema, dice, è aggravato da un'educazione familiare spesso errata. Secondo uno studio del CSB (Centro Studi sul Benessere), anche se il 70% dei genitori è consapevole dei rischi, solo il 30% impone ai figli limiti concreti all'uso dei dispositivi.

Così, sempre più ragazzi crescono connessi ma soli. Ingabbiati in un mondo virtuale che sembra offrire tutto, ma alla fine lascia solo un grande vuoto.

E mentre la connessione diventa dipendenza, la solitudine continua a crescere, scrollata giorno dopo giorno, un like alla volta. Ogni mattina quando la mano finisce sul comodino per afferrare il telefono prima ancora della luce, capisco che ho perso la battaglia. E forse a questo punto anche la guerra.

Team di docenti anno scolastico 2024|2025

● Lisa Iotti

Giornalista d'inchiesta di **Presadiretta - Rai 3**. Dirige il team di docenti della **Scuola di Reportage Goffredo Parise**, giornalista ed autrice di docufilm per **Rai 3** e **Sky**.

● Toni Capuozzo

Veterano del giornalismo d'inchiesta, scrittore, blogger, ha lavorato per la carta stampata e per la televisione: **TG 5, Terra, Mixer**. Per diverse testate giornalistiche televisive ha seguito in particolare le guerre balcaniche, i conflitti in Somalia, in Medio Oriente e la guerra sovietico-afghana.

● Riccardo Staglianò

Giornalista, saggista, studioso di nuove tecnologie e del loro effetto sulla società. Inviato per il **Venerdì di Repubblica**.

● Emiliano Poddi

Scrittore. Autore per la compagnia di musica e teatro "Accademia dei Folli" di Torino. Insegna alla **Scuola Holden di Torino** dal 2005.