L'ALIENAZIONE **DIGITALE** E LA **RICONNESSIONE** AL MONDO **REALE**

Ernesto Lonetti — Manzo Emanuele

Professor Fabrizio Valpreda



Laurea in Design e Comunicazione

Anno Accademico 2025 — 2026

ABSTRACT

Il presente elaborato di tesi, intitolato “L’alienazione digitale e la riconnessione al mondo reale”, esamina il deterioramento del **benessere** psicologico derivante dall’interazione pervasiva con le tecnologie digitali. L’obiettivo della ricerca è definire le modalità operative **efficaci** per mitigare il fenomeno, con conseguenze osservabili sulla salute fisica e psicologica delle persone.

La metodologia adottata combina un’analisi approfondita della letteratura scientifica e divulgativa di settore, come libri, articoli o fonti digitali, con un’indagine condotta tramite tre **interviste** a professionisti della psicologia e del comportamento umano. L’elaborato si articola in cinque capitoli: il primo definisce il concetto di **alienazione**, mentre il secondo ne identifica le **manifestazioni** cliniche e sociali. Il terzo analizza criticamente le proposte di **mercato** correnti, evidenziandone i limiti e i punti di debolezza. Nel quarto capitolo viene avanzata una **proposta** progettuale basata su un’alternativa concreta all’iperconnessione; nel quinto e ultimo capitolo viene approfondita tale proposta, arricchendone il valore progettuale attraverso la sua **sperimentazione** pratica.

La tesi conclude osservando come, per affrontare l’alienazione digitale, la chiave non risieda in un rifiuto totale del mondo digitale, bensì nella capacità degli individui di riconoscere i **benefici** intrinseci alle attività offline, integrandoli consapevolmente nella loro routine.

PREFAZIONE

Siamo Ernesto ed Emanuele, studenti di Design e Comunicazione, con indirizzo Design del Prodotto, presso il Politecnico di Torino.

Il nostro percorso universitario si incrocia al secondo anno, nel corso di Design per l'industrializzazione, grazie al quale abbiamo collaborato progettualmente per la prima volta, con ottimi risultati: sì lavorativi, ma soprattutto personali. La complementarità delle nostre competenze ci ha spinto a lavorare insieme anche nei successivi laboratori progettuali, arrivando fino alla partecipazione al concorso extra-universitario "Piranesi Prix de Rome" per concludersi, almeno ad oggi, nella presente tesi.

Riteniamo che questo elaborato sia la sintesi del percorso di condivisione umana e progettuale nato tra noi nel corso di questi quattro anni, e che esso valorizzi non solo le competenze tecniche, pratiche e analitiche apprese all'Università, ma anche la nostra visione personale del mondo e delle sue dinamiche più attuali.

Come speriamo emerga dalle prossime pagine, il processo è stato ricco di iterazioni e occasioni in cui mettersi in discussione, con, dobbiamo ammetterlo, non pochi momenti di incertezza sui nostri obiettivi e sulle nostre aspirazioni. A lavoro quasi ultimato, però, possiamo dire con maggior maturità che questo processo, unito alle emozioni che ne sono scaturite, fa parte di un'attitudine fondamentale per il progettista, il quale deve sapersi adattare a risvolti del progetto spesso differenti dalle sue aspettative.

INDICE

INTRODUZIONE 13

Obiettivi 15

Approccio progettuale 16

Il metodo adottato 16

L'ALIENAZIONE DIGITALE 19

Dinamiche dell'alienazione 20

Cause dell'alienazione 21

Capitalismo di sorveglianza 21

Il business dell'attenzione 22

Black Box Society 24

Conseguenze dell'alienazione 26

Impatto sulle competenze 26

Impatto sulle emozioni 28

Impatto sulle pause 29

Impatto sull'attenzione 31

Parallelismi storici 34

La prima rivoluzione industriale 34

L'avvento della televisione 35

La diffusione dell'automobile 35

Le dinamiche ricorrenti 37

Prospettive sull'intelligenza artificiale 39

Interviste 42

Adozione dei dispositivi 42

Uso compulsivo 45

Conseguenze sull'individuo 47

Leve per la disconnessione 50

IL MERCATO ATTUALE 55

Prodotti in commercio e loro analisi 56

Soluzioni hardware 56

Soluzioni software 57

Contenitori fisici 58

Dispositivi essenziali 59

AI companion 59

Analisi critica del mercato 62

VERSO IL PROGETTO 67

Scardinare un'abitudine 69

Pre-contemplazione 69

Contemplazione 70

Preparazione 70

Azione 71

Mantenimento 72

Risoluzione 72

Alla base del progetto 74

Il pubblico 74

La proposta 77

La sfida 77

Le linee guida 78

ASINCRONO 81

Cos'è Asincrono? 83

Come si svolge 84

Dove si svolge 90

Attività di consapevolezza 92

Attività creative 94

Attività di svago 98
Attività conclusiva 100

Il brand 102
Pubblico e linguaggio 102
Strategie di comunicazione 104
Elementi grafici 110

Simulazione di Asincrono 118
Svolgimento 118
Analisi dei risultati 128

Proposta finale 138

LE FONTI 145
Bibliografia e sitografia 146
Iconografia 150



INTRODUZIONE

L'alienazione, come definita dal dizionario Garzanti, è uno stato in cui il soggetto si percepisce come estraneo a sé stesso o a parti della propria identità.[1]

Il termine viene tipicamente associato alla figura di Karl Marx, filosofo ed economista tedesco la cui opera più celebre, Il Capitale, descrive il suo pensiero in chiave materialista su temi come economia, società, politica e cultura capitalista.[2] Marx teorizza l'alienazione come estraniazione dell'uomo rispetto agli oggetti materiali e ai rapporti sociali, uno stato di profondo **disagio psicologico** determinato da condizioni sociali, lavorative o familiari.[1]

Nell'era contemporanea, il significato e le cause di questo concetto subiscono un riadattamento. Pur mantenendo la sua connotazione di estraniazione e disagio, l'alienazione trova oggi una nuova **origine scatenante**: la presenza pervasiva e l'interazione costante con i dispositivi e gli ambienti digitali.[2]

L'impatto dell'alienazione digitale si manifesta spesso in modo subdolo, interferendo con la volontà e l'autonomia proprie dell'individuo e limitando la sua **capacità di azione e interazione** nel mondo fisico e sociale.[2, 3] L'utente contemporaneo sperimenta una progressiva separazione dai processi di vita quotidiana a causa dell'interazione con un ambiente precodificato dove le difficoltà sono state rimosse, rendendo complicato sviluppare nuove competenze e conoscenze.[3, 4]

Obiettivi

Questa tesi si propone di analizzare le **cause**, le **dinamiche** e le **implicazioni** dell'alienazione digitale nella vita contemporanea. La finalità è duplice: da un lato, condurre un'**analisi critica** e scientifica del fenomeno; dall'altro, individuare e proporre soluzioni concrete e inesplorate da implementare nell'ambito del design e del progetto, sfruttando in maniera sinergica tutte le tecniche, le discipline e i campi del sapere che risultino più pertinenti e congeniali al raggiungimento degli scopi prefissati.

In tale prospettiva, l'alienazione digitale verrà non solo definita nei suoi **aspetti teorici**, ma anche analizzata e sviscerata nelle sue manifestazioni fenomenologiche, così come nelle sue ramificazioni psicologiche e sociali. Questo processo di indagine mira a offrire un contributo significativo per la risoluzione di una problematica la cui rilevanza è in costante crescita, incidendo profondamente sulla qualità della vita e sulla quotidianità di ogni individuo.

Attraverso questa analisi, si ambisce a definire con chiarezza lo scenario in cui opera il designer contemporaneo, trasformando le osservazioni e i riscontri teorici in parametri tecnici e linee guida da applicare fin da subito nel progetto di tesi. L'intento è elaborare un progetto finale che non sia solo un output teorico, ma anche un punto di riferimento pratico e **metodologico** tra le molteplici soluzioni, forse poco efficaci, già presenti per questo fenomeno complesso, articolato e di assoluta attualità.



Approccio progettuale

Prima di procedere è necessario descrivere l'approccio che adotteremo nello svolgimento della ricerca: essendo noi, gli autori, nati nei primi anni 2000, e pertanto **nativi digitali**, siamo da sempre a stretto contatto con la tecnologia e il mondo virtuale. La prospettiva che ci guida non è quella di demonizzare o rifiutare il progresso tecnologico: al contrario, l'intento è quello di affrontare questo tema con un atteggiamento analitico, critico e **costruttivo**. Ci concentreremo sull'analisi delle principali problematiche generate dall'uso non consapevole del digitale e sulle conseguenze misurabili che queste hanno sulle abitudini, sui comportamenti, sulle relazioni interpersonali e sul benessere psicofisico delle persone.

La proposta di soluzione che intendiamo avanzare, pur basandosi inevitabilmente sul nostro punto di vista in quanto diretti testimoni del fenomeno, sarà al contempo ancorata su solide **basi scientifiche e metodologiche**.

L'obiettivo ultimo è quello di raggiungere la radice del problema di alienazione digitale in modo efficace, mettendo in primo piano il benessere delle persone.

Il metodo adottato

Con questo auspicio, la ricerca inizia dall'analisi di un ambito allargato, ovvero le **attività quotidiane**: in seguito a una loro mappatura, quella con la maggiore criticità in termini di impatto sociale e mentale, nonché quella che presenta il maggior spazio per intervenire progettualmente, è risultata essere l'interazione con il digitale, la quale rappresenta il sottoambito di progetto.

Una volta identificata l'area di ricerca, è stato possibile concentrarsi sulla sua **descrizione** e comprensione a trecentosessanta gradi: dal comprendere come il digitale influenzi la nostra quotidianità fino a descriverne i meccanismi più nascosti.

La ricerca si basa su **trattati di settore**, soprattutto in psicologia cognitiva, psicologia comportamentale, sociologia, interazione digitale ed ergonomia cognitiva. Questi documenti sono risultati fondamentali per la **comprensione** del fenomeno e la mappatura del tema progettuale così come descritto finora.

Il successivo arricchimento di queste informazioni proviene da ulteriori ricerche svolte nel campo del design e di campi affini a quelli citati; è inoltre stata svolta una serie di **interviste** a esperti del settore. Il processo di ricerca ci ha consentito di definire con chiarezza tutti gli aspetti del problema, utili nelle successive fasi progettuali, fornendoci una visione ampia e non limitata al giudizio personale.

Dopo aver definito il **quadro operativo** a livello teorico, descritto nel capitolo due, l'attenzione è stata rivolta all'analisi delle attuali **proposte di mercato** e alla loro valutazione, effettuata sulla base di quanto emerso nella fase di ricerca. A questa analisi, trattata nel terzo capitolo della tesi, fa seguito la concretizzazione del lavoro in una **proposta progettuale**: nei capitoli quattro e cinque verranno dapprima mappate le modalità d'intervento per poi essere successivamente esplorate attraverso ulteriori ricerche e una sperimentazione pratica dell'attività proposta, passaggio fondamentale nel perfezionare le modalità di intervento progettuale.

Prima di addentrarci nelle fasi progettuali, occorre soffermarci sull'**approccio** metodologico alla proposta progettuale: come si vedrà in seguito, essa non riguarda lo sviluppo di un prodotto, discostandosi, in parte, dal nostro percorso di studio. Un designer deve, tuttavia, saper fare proprio questo: **adattarsi**. Approcciarsi a problemi di natura disparata porta alla creazione di soluzioni dalle caratteristiche molto differenti tra loro: è in questo meccanismo che identifichiamo il punto di forza della tesi e del suo ruolo nella nostra formazione.

Per progettare su questo tema abbiamo dovuto **conoscere** nuove ramificazioni del design, imparando come gestire tematiche nuove o parzialmente sconosciute. Poter **mettere in pratica** già nel lavoro di tesi i concetti teorici esplorati rende il progetto credibile, strutturato e completo, consentendoci di verificare il nostro metodo.



2



L'ALIENAZIONE DIGITALE

Dinamiche dell'alienazione

Entrando nel vivo del lavoro di ricerca, il primo aspetto da chiarire è cosa sia l'alienazione, come funzioni questa dinamica e come sia collegata al mondo digitale.

Per circoscrivere il concetto, utilizziamo le **cinque dimensioni dell'alienazione**, definite da Melvin Seeman nel 1959 e successivamente estese al mondo digitale con lo studio condotto da Kakati O. e Kumar N. presso l'università di Delhi, riportate di seguito.[2]

1. **Impotenza**: rappresenta la percezione che gli eventi siano determinati da forze esterne incontrollabili anziché dalla propria volontà. Applicato al digitale, si tratta della sensazione di non essere in grado di controllare il proprio utilizzo dei dispositivi, arrivando a comportamenti compulsivi e di dipendenza.

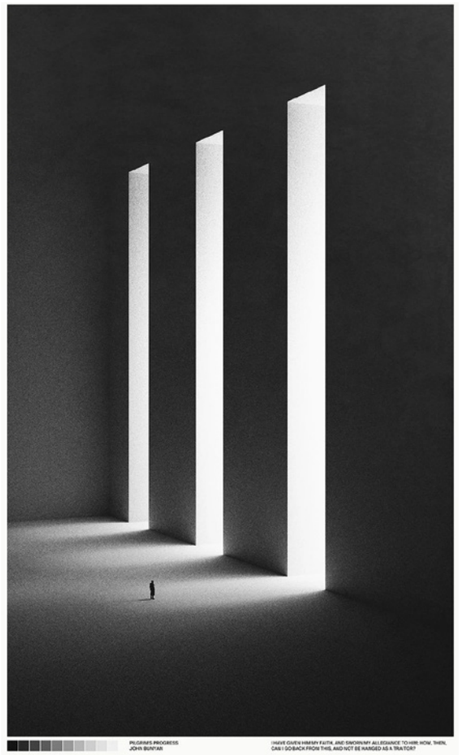
2. **Insignificanza**: la superficialità delle interazioni sociali solleva interrogativi esistenziali sul proprio scopo e sull'autenticità delle relazioni. Nel mondo del digitale questa problematica è innescata dalla scarsa qualità delle interazioni online.

3. **Assenza di norme**: l'assenza di regole chiare impedisce il consolidamento delle relazioni e dell'identità delle persone. Il digitale amplifica tale criticità attraverso la ridotta qualità delle interazioni online.

4. **Isolamento**: la sensazione di distanza emotiva dalle relazioni e dal supporto familiare, condizione fortemente accentuata dalle connessioni online.

5. **Auto-estraniazione**: sensazione di distacco rispetto a sé stessi. Si tratta di una dinamica fortemente presente nel mondo online, il quale aumenta la pressione sociale nel mantenere un'identità idealizzata, disconnettendo la persona dal senso di sé autentico.

Questi cinque fattori servono come fondamenta per la comprensione del fenomeno di alienazione e forniscono gli strumenti di base per studiarlo e analizzarlo nelle sue ripercussioni sociali e individuali.



Xtian Miller, Pilgrim series (2020)

Cause dell'alienazione



Gilles Sabrié, Photo of a cluster of surveillance cameras in China (s.d.). Immagine modificata.

Definite le linee guida del fenomeno, risulta necessario analizzare le cause scatenanti. Di seguito si esaminano i principali aspetti in relazione al mondo online.

Capitalismo di sorveglianza

Per cercare l'origine della dinamica di alienazione digitale, si fa capo al libro Il Capitalismo di Sorveglianza, pubblicato nel 2019 e scritto da Shoshana Zuboff, il quale descrive il funzionamento dell'omonimo meccanismo sociale.[5]

Secondo Zuboff, ci troviamo di fronte all'emergere di un nuovo potere strumentale, il quale si differenzia dai totalitarismi del Novecento per la sua particolare indifferenza all'anima umana. L'obiettivo del **Capitalismo di Sorveglianza** non è quello dell'adesione ideologica, come appunto avvenne nel corso del XX secolo, bensì una modifica comportamentale degli individui ai fini delle **previsioni di mercato**.[5]

Le piattaforme digitali non si limitano a erogare servizi: esse puntano all'estrazione di surplus comportamentale dall'esperienza umana per alimentare mercati secondari. In altre parole, raccolgono tutta una serie di dati in più di quelli utili al funzionamento stesso del sistema, in modo da **profilare e prevedere l'utente** sul lungo periodo. Stando a questo funzionamento, l'azione dell'utente è nemica dell'efficienza delle previsioni: il sistema ha quindi l'obiettivo di ridurre l'imprevedibilità umana, spingendo gli utenti ver-

so comportamenti standardizzati, così da poterne **anticipare** l'andamento nel tempo.[5] Le nuove generazioni, cresciute all'interno di questa architettura, rischiano di interiorizzare gli stimoli creati dagli algoritmi perdendo la capacità di distinguere tra il loro desiderio autentico e il desiderio indotto dagli algoritmi.[5, 6]

Il business dell'attenzione

Siccome gli introiti delle piattaforme digitali derivano proprio dalla profilazione dell'utente descritta da Zuboff, esse hanno notevole interesse nel mantenere il fruitore più tempo possibile sul loro servizio. Avendo l'obiettivo di mantenere elevata l'**attenzione** dell'utente, per il maggior tempo possibile, in ogni momento disponibile, le piattaforme digitali investono tempo, risorse e denaro nel creare dinamiche d'uso ed esperienze utente, dette architettura della piattaforma, in grado di mantenere alto il tempo di utilizzo del sito o dell'applicazione.[7]

Il meccanismo di base è semplice: maggiore è il tempo di permanenza all'interno di una piattaforma, più dati possono essere estratti, più pubblicità può essere somministrata e più la piattaforma stessa può **monetizzare**.[5, 7]

Le applicazioni digitali hanno quindi notevole interesse nel creare dinamiche di uso e fruizione in grado di **catturare l'attenzione** dell'utente, mettendo in atto questo processo grazie agli stessi meccanismi psicologici osservabili nel gioco d'azzardo, tentando di creare nell'utente una forma di dipendenza dai dispositivi e dalle app.[5]

Si rende quindi necessario introdurre i principali meccanismi psicologici che entrano in gioco nell'utilizzo del digitale e che saranno presenti nel corso del lavoro, poiché alla base del problema oggetto di analisi.

1. **Rinforzo intermittente**: è il meccanismo più potente. Come nelle slot machine, la ricompensa è imprevedibile; questa imprevedibilità, o intermittenza, massimizza il rilascio di dopamina legata all'anticipazione, non al risultato stesso, generando comportamenti compulsivi nel consumatore.

2. **Loop dopaminergico delle novità**: il cervello attribuisce maggior importanza alle informazioni nuove. La struttura delle piattaforme offre un flusso continuo e illimitato di stimoli che prolunga il circuito di ricerca (seeking circuit), impedendo l'esaurimento della curiosità e rendendo il desiderio di usare l'app maggiore della soddisfazione del suo utilizzo.

3. **Assenza di punti di arresto**: la rimozione dei momenti di pausa (stopping cues), come la fine di un capitolo in un libro, impedisce all'organismo di fermarsi, perpetuando il comportamento per inerzia più che per reale necessità. È il caso dei feed illimitati e dello scrolling compulsivo.



Kathrin Federer, The tunnel (s.d.)

Questi meccanismi sono stati definiti grazie all'intervista condotta al professor Giuseppe Riva dell'università Cattolica di Milano (comunicazione personale, Mar 02, 2026). Tale intervista verrà analizzata più avanti, in quanto è risultata fondamentale per comprendere l'interazione utente – dispositivo dal punto di vista psicologico.

Il meccanismo psicologico alla base della dipendenza è il ciclo di ricompensa, detto Reward Loop. Questo meccanismo genera nell'individuo delle abitudini, le quali si consolidano attraverso **azioni ripetute** che generano gratificazione. Le app promuovono infatti sessioni brevi, isolate e basate sull'ottenimento di ricompense, le quali rinforzano il comportamento compulsivo di uso e di controllo, detto checking.[7] Come già menzionato, ed è importante ribadirlo, questo meccanismo è del tutto paragonabile a quello delle **slot machine**: l'utente rimane incollato al dispositivo nella speranza che il prossimo avvenimento produca una dose più o meno elevata di piacere. Questo meccanismo è inoltre rinforzato dall'impossibilità del nostro cervello di **abituarsi** alla ricompensa e comprenderne lo schema con cui essa viene somministrata, vista la sua estrema imprevedibilità: scorrendo tra un'infinità di contenuti, non è possibile sapere quando o se ne comparirà uno rilevante.

Le ricompense sulle quali fanno leva le architetture delle piattaforme possono essere di due tipologie: **intrapersonali**, come il sollievo da emozioni negative e l'aumento, aleatorio, dell'autostima, oppure **sociali/informative**, come la ricezione di notifiche, like o ricompense nei

giochi.[7]

Tentare di modificare queste dinamiche significherebbe opporsi agli **interessi** di colossi multinazionali e risulterebbe pressoché impossibile. Risulta, in ogni caso, fondamentale intervenire prima che questi aspetti diventino problematici per ilenessere delle persone.

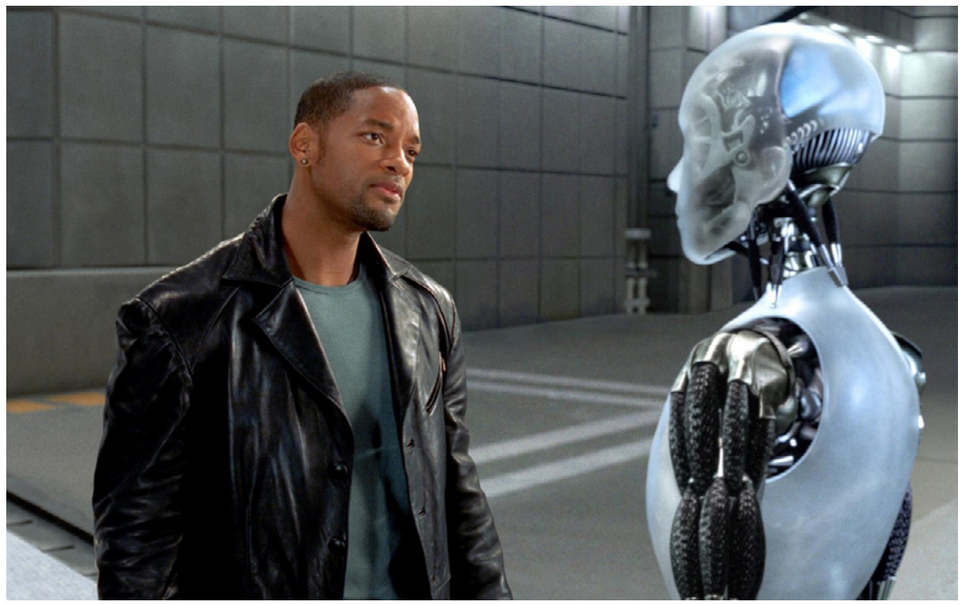
Black Box Society

L'ultimo processo di cui ci serviamo per descrivere i fenomeni di alienazione è la cosiddetta Black Box Society, ossia la società a scatola nera, o meglio chiusa, descritta da Frank Pasquale, giurista americano.[8]

Pasquale descrive una società governata da **algoritmi sconosciuti**, i quali decidono in autonomia chi ha accesso all'informazione o alla visibilità e che non devono rendere conto del proprio funzionamento.[8] Questo schema, che definiremo anche opacità algoritmica per i suoi tratti nebulosi, genera una forte **asimmetria tra aziende e utenti**: le prime conoscono molto bene i secondi, mentre questi ultimi sanno poco o nulla su chi controlla le informazioni, siano esse personali, i dati dell'utente, o pubbliche, come le notizie di attualità.[5, 8] Non conoscendo le regole del gioco, i consumatori possono solo subirlo e non sono in grado di agire consapevolmente: i dispositivi insegnano infatti all'utente a non cercare spiegazioni, non fare domande e accettare gli output della macchina come la verità assoluta.[5, 8]

L'analisi delle cause scatenanti il fenomeno evidenzia un quadro di intervento critico, visti gli interessi di **natura economica** in gioco. Senza l'intenzione di condannare l'operato delle piattaforme, vogliamo invece comprendere perché le dinamiche descritte siano così persistenti ed **efficaci** sui comportamenti dell'individuo, per poterci approcciare consapevolmente alla successiva attività progettuale.

Io, robot (2004), regia di Alex Proyas. © 20th Century Fox.



Conseguenze dell'alienazione

Così come si ritiene necessario analizzare le cause del fenomeno, è altrettanto importante descriverne le conseguenze, ampiamente diffuse sia nella sfera personale, sia in quella sociale. Non si tratta solo di aspetti legati all'umore e al **benessere psicologico** delle persone, ma anche di ripercussioni sulla **salute fisica** degli individui e sulle loro **capacità cognitive**.

Impatto sulle competenze

La prima conseguenza diretta della presenza del digitale nelle nostre vite è la perdita di competenze, sia manuali, sia mentali. Questo fenomeno, noto come deskilling tecnologico, descrive il processo per cui l'automazione, sollevando gli individui dalla fatica di un compito, li priva anche delle **competenze** per svolgerlo. Per quanto i benefici dell'automazione siano evidenti, occorre fare attenzione al ruolo della tecnologia in tale processo: quando essa passa dal supportare l'azione umana alla sua completa sostituzione, si genera una pericolosa forma di dipendenza.[9, 10, 11]

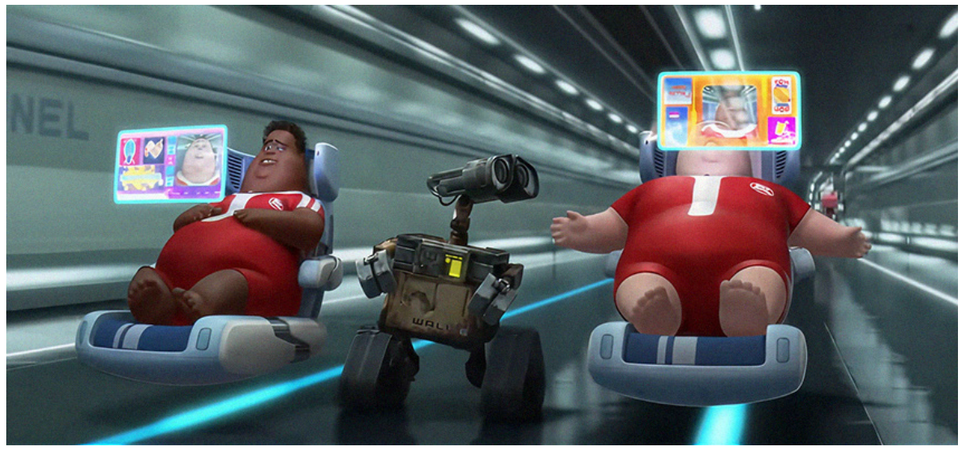
L'automazione presenta due rischi principali:

1. **Automation complacency** (compiacimento da automazione): la falsa sicurezza che il sistema funzionerà sempre alla perfezione, comporta un calo della vigilanza.[12]
2. **Automation bias** (bias di automazione): la tendenza a favorire le indicazioni della macchina rispetto ai propri sensi o giudizi, anche quando la macchina è in errore.[9]

L'impatto del digitale si estende poi all'apprendimento: secondo uno studio condotto da Marco Gui e dal centro Benessere Digitale, l'uso intensivo e precoce degli smartphone non favorisce l'apprendimento; al contrario, può avere un impatto negativo sulle **competenze linguistiche e cognitive** delle persone.[13]

Altri studi, inoltre, dimostrano come l'utilizzo dei touch screen comporti un declino nelle cosiddette Fine Motor Skills, ossia le capacità motorie fini, le quali riguardano la **muscolatura delle mani**, utile per movimenti di precisione, con conseguenze osservabili già in campo scolastico in compiti ordinari come la scrittura o l'utilizzo delle forbici.[11]

L'utilizzo dello smartphone si riflette inoltre sulla nostra capacità di memorizzare informazioni: esiste un fenomeno, noto come Google Effect, che dimostra la tendenza del cervello umano a non memorizzare le informazioni che sa essere accessibili esternamente.[6, 9] L'atto di delegare la memoria al dispositivo digitale indebolisce la traccia mnestica biologica, ovvero la capacità di formare, immagazzinare e rievocare nel tempo informazioni di vario tipo.[6, 9, 14] A lungo termine, questa delega continua compromette la capacità di **pensiero critico**, il quale si basa sulla ricombinazione di conoscenze interiorizzate e non solo sull'accesso a informazioni esterne.[6]



WALL-E (2008), regia di Andrew Stanton. © Walt Disney Pictures / Pixar Animation Studios.

Impatto sulle emozioni

Dal processo di ricerca emerge inoltre una stretta correlazione tra il mondo digitale e lo stato d'animo delle persone: i dispositivi vengono spesso utilizzati come veri e propri scudi emotivi, con il fine di evitare temporaneamente o ripetutamente le emozioni negative. L'accesso estremamente semplice al mondo digitale comporta, infatti, una facile via di fuga dai momenti più difficili da gestire emotivamente: meccanismi come il rinforzo intermittente o il loop dopaminergico delle novità, già descritti in precedenza, comportano un aleatorio senso di benessere per l'individuo, il quale trova gratificazione immediata dai momenti difficili.[7, 15]

L'atto di delegare la gestione di questi stati di ansia, noia o solitudine a un dispositivo esterno comporta la perdita di capacità da parte dell'individuo nel tollerarli con una conseguente sempre maggior dipendenza dal digitale. A questi fattori occorre associare ulteriori dinamiche, le quali verranno successivamente analizzate più nel dettaglio, ma che si ritiene importante citare ora, quali la **quantificazione dello status sociale** da parte delle piattaforme, grazie ai like o ai follower, oppure la cosiddetta **FOMO**, ovvero la paura di perdere dei momenti di socialità importanti in caso non si controllino tempestivamente i social o le notifiche.[7, 15] Questi meccanismi causano spesso emozioni come invidia o inadeguatezza negli utenti, generando un paradosso cruciale, fondamentale per la comprensione del fenomeno di alienazione: il digitale si propone come strumento di gratificazione immediata alle emozioni negative, essendo al tempo stesso l'origine scatenante dell'emozione negativa.[2, 15]

Infine, non va dimenticato come questo tipo di meccanismo sia estremamente pericoloso per i **più giovani**: emerge infatti una crescente preoccupazione per l'impatto della regolazione emotiva mediata dai dispositivi sui minori, i quali possono ridurre o non apprendere del tutto la capacità di tollerare i propri stati d'animo.[2]



Miles Johnston, Burnout (2025)

Impatto sulle pause

L'era digitale trasforma, inoltre, i momenti di riposo e **recupero mentale** in cicli di stimolazione continua ad alto contenuto dopaminergico, annullandone, di fatto, l'effetto rigenerante.[15]

L'intento di questa sezione è indagare come l'uso dello smartphone comprometta drasticamente la qualità del recupero mentale e del sonno, con particolare attenzione all'importanza dei momenti di **pausa attiva**.



Santiago Traverso, [senza titolo], 2025

Pausa e stimolazione continua

L'avvento e la diffusione dello smartphone hanno radicalmente mutato la natura dei momenti di pausa e delle fasi di decompressione quotidiana: quelli che un tempo erano intervalli vuoti e rigenerativi si sono trasformati in occasioni di **stimolazione digitale continua**.[16] Questo fenomeno ha ridotto drasticamente la qualità delle pause: notifiche, feed e micro-attività richiedono la nostra attenzione continua, ostacolando i naturali processi di **recupero mentale**, influenzando, inoltre, la capacità di prendere le distanze dallo schermo.[17, 18]

L'impossibilità di prevedere quando e perché avverrà la prossima interazione con il dispositivo impedisce l'interruzione dei processi cognitivi di anticipazione, rendendo più difficoltoso il recupero delle proprie capacità di ragionamento e azione.[19] Saturare i momenti di pausa dalle proprie attività, personali o lavorative, con l'utilizzo del digitale, non solo impedisce il corretto processo di recupero, bensì **consuma ulteriori risorse**, richieste dall'interazione con il dispositivo.[17]

Questa dinamica distingue dunque le pause mentalmente rigeneranti, dette attive, da quelle digitali, dette passive. Il valore di una pausa dipende, infatti, dal suo contenuto e dalla sua capacità di ripristinare le risorse mentali dell'individuo, non dalla commutazione verso un'altra attività di stimolazione rispetto a quella principale.[17]

Una pausa realmente rigenerativa richiede quindi un **distacco netto** dal compito svolto così come dal ciclo di stimo-

lazione e ricompensa dei dispositivi.[20] Le pause che integrano attività fisica o consapevolezza cognitiva hanno dimostrato un impatto positivo sul benessere mentale e sulle funzioni esecutive del corpo e della mente umana.[21] È stato inoltre rilevato come le pause attive, definite Booster Breaks (le quali includono attività come l'esercizio fisico e la respirazione), riducano lo stress e migliorino la **soddisfazione personale**, contrariamente all'utilizzo del digitale.[22]

Infine, è importante specificare come abitudini di **controllo compulsivo** dei dispositivi (dette checking habits) mantengano la mente in uno stato di costante vigilanza e preoccupazione per i contenuti, impedendo il vero distacco dall'elaborazione degli stimoli.[19] Come detto, le applicazioni sono progettate per il massimo coinvolgimento dell'utente, portandolo a concentrarsi sul loro utilizzo piuttosto che sul vero risanamento delle proprie funzioni cognitive.[16]



Fotogramma tratto dal videoclip di Heartless di The Weeknd (2019), regia di Anton Tammi. © XO / Republic Records.

Sonno e ritmi circadiani

Una delle conseguenze più evidenti dell'uso continuo del digitale riguarda la compromissione del sonno.[7] Ricerche scientifiche confermano come l'uso eccessivo dello smartphone, spesso definito Problematic Smartphone Use (PSU), comprometta la naturale **regolazione fisiologica** dell'individuo: l'uso dei dispositivi con schermi luminosi durante le ore notturne interrompe il cosiddetto ritmo circadiano dell'individuo, ovvero l'innata capacità biologica di regolazione delle funzioni corporee.[7, 9]

Nello specifico, l'esposizione alla **luce blu** (la componente della luce visibile con lunghezza d'onda compresa tra i 380 e i 500 nanometri) è particolarmente dannosa in quanto associata alla luce solare e dunque allo stato di veglia.[9] L'uso notturno prolungato dei dispositivi aumenta la probabilità di soffrire di disturbi del sonno, disfunzioni cognitive, ansia e depressione.[7, 9]



Alec Soth, Park Hyatt, Tokyo, 2015

Impatto sull'attenzione

Per completare l'analisi sugli **effetti della dipendenza** digitale, ne verranno ora approfondite le conseguenze sulle interazioni sociali, nonché sulle abitudini quotidiane. Verranno ulteriormente trattate le implicazioni a lungo termine sulle capacità cognitive delle persone, descrivendo i costi psicologici e mentali derivanti dall'eccessivo utilizzo della tecnologia.

Frammentazione dell'attenzione

La conseguenza diretta delle continue interruzioni causate dal mondo digitale è rappresentata dal fenomeno noto come **frammentazione dell'attenzione**. Essa viene definita come una disgregazione della concentrazione dovuta a **stimoli esterni** la quale lede la capacità di concentrazione dell'individuo.[7, 9]

La gravità del problema è evidenziata da dati misurabili:

- **Tempo di ripresa**: un individuo pienamente concentrato impiega in media **23 minuti** per ritornare allo stato di concentrazione precedente dopo essere stato interrotto da una notifica.[7, 16]
- **Impatto scolastico**: gli studenti che utilizzano gli smartphone per oltre il 25% della durata effettiva delle lezioni, con interruzioni ogni 3-4 minuti, riducono la loro capacità di immagazzinare informazioni, poiché esse competono con stimoli irrilevanti.[7]

Brain Drain e atrofia mentale

I problemi di riduzione dell'attenzione non si limitano ai momenti di utilizzo attivo dello smartphone. La sola **presenza fisica** del dispositivo (anche a schermo coperto) durante lo svolgimento di compiti complessi può portare al fenomeno del **brain drain**, ovvero la perdita di capacità cognitiva disponibile per l'individuo dovuta alla costante necessità di organizzare mentalmente le distrazioni presenti sullo smartphone.[7, 23] Questa attività consuma energie utili ai processi cognitivi di primaria importanza.[16, 18]

In aggiunta, dover gestire questa moltitudine di stimoli digitali favorisce l'utilizzo dei dispositivi da parte dell'individuo, il quale li sfrutta per organizzare pensieri e attività che non è più in grado di ordinare in autonomia.[6, 9]

Per questo motivo è importante sottolineare come, a lungo termine, fare affidamento su strumenti digitali in grado di sostituire la capacità umana di pensiero e ragionamento critico, favorisca l'**atrofia mentale** dell'individuo: l'utilizzo ridotto dei processi cognitivi adibiti al ragionamento ne riduce l'allenamento, arrivando fino alla loro completa decadenza.[6]

Jared Tod, Extinction, 2022

Parallelismi storici

L'alienazione finora descritta non è il primo caso, nel corso della storia, in cui l'umanità si trova di fronte a un **cambiamento radicale** nel suo modo di agire, pensare e concepire il mondo.[5] Risulta pertanto opportuno identificare gli ulteriori momenti di svolta, individuandone i tratti comuni per comprenderne le dinamiche, l'evoluzione e le conseguenze psicologiche, sociali ed etiche all'interno della società. Di seguito, vengono analizzati i tre casi più significativi e funzionali alla presente tesi.

La prima rivoluzione industriale

La Prima Rivoluzione Industriale, articolata nella seconda metà del 1700, fu un processo caratterizzato da fenomeni di crescita, sviluppo economico e profondi cambiamenti socioculturali e politici. Questo processo di grande industrializzazione modificò le dinamiche della società, inizialmente agricolo-artigianali, introducendo l'uso generalizzato di macchine azionate dall'energia meccanica. È in questo momento che emerge per la prima volta l'idea dell'uomo assoggettato al **ritmo** della fabbrica e non viceversa.[24]

- **Impatto psicologico e sociale**: secondo la teoria di Karl Marx, l'industrializzazione introduce l'alienazione dell'operaio come dinamica per la quale il lavoratore perde il controllo sul processo produttivo e non si riconosce più nell'oggetto finito. Psicologicamente, questo crea un senso di estraneità verso sé stessi e verso la propria attività vitale.[24]
- **Conseguenze**: la perdita della manualità complessa e dell'autonomia decisionale, tipiche dei processi artigianali, sostituite dalla ripetitività delle mansioni. Nasce lo stress moderno, legato alla performance produttiva.[4, 5]
- **Durata**: la rivoluzione si è consolidata in circa un secolo, dal 1760 al 1850.[24]



Modern times (1936), regia di Charlie Chaplin. © Charlie Chaplin Productions.

L'avvento della televisione

Diffusa su larga scala a partire dagli anni '50, la televisione ha introdotto per la prima volta lo **schermo** come principale interfaccia tra l'individuo e la realtà esterna, modificando inoltre lo spazio domestico e la sua progettazione.[25, 26]

- **Impatto psicologico e sociale**: sociologi come Neil Postman e Giovanni Sartori hanno descritto il passaggio dal pensiero logico-analitico, tipico della parola scritta, a quello percettivo-emozionale, tipico dell'immagine. Socialmente, la TV ha causato quello che Robert Putnam definisce declino del capitale sociale: le persone hanno ridotto la partecipazione alla vita pubblica per restare isolate nel proprio salotto.[25, 27]
- **Conseguenze**: una progressiva passività cognitiva. Il senso di sé si definisce non più attraverso l'azione nel mondo ma attraverso il consumo di immagini, generando perdita di iniziativa sociale e frammentazione dell'attenzione. Anche l'organizzazione del salotto di casa si evolve in funzione della TV, rendendola l'elemento centrale in sostituzione al focolare o ai centri di conversazione.[25, 26]
- **Durata**: nel corso di poco più di vent'anni, quasi ogni famiglia occidentale possedeva un televisore.[25]



Matrix (1999), regia di Andy e Larry Wachowski. © Warner Bros.

La diffusione dell'automobile

Con l'introduzione della produzione in serie agli inizi del XX secolo, l'auto si trasforma da bene di lusso a oggetto di uso quotidiano. La sua diffusione su larga scala ha ridefinito non solo il modo di **muoversi**, ma anche l'intera struttura delle città e il concetto di **libertà individuale**, modificando la visione dello spazio e delle distanze per l'intera società.[27]

- **Impatto psicologico e sociale**: l'auto ha creato quella che Marshall McLuhan definiva un'armatura meccanica o un bozzolo protettivo. Psicologicamente, l'individuo si sente onnipotente e isolato: il conducente non interagisce più con i passanti, ma percepisce gli altri come ostacoli o traffico. Socialmente, questo evento ha favorito la nascita dei sobborghi (suburbanization), fram-

mentando le comunità e rendendo l'individuo dipendente dal mezzo per la quasi totalità delle attività quotidiane.[27]

- **Conseguenze**: dal punto di vista urbanistico, le città sono state sventrate per fare spazio a strade, parcheggi e svincoli, sacrificando le aree pedonali e di incontro spontaneo. La perdita di sé si manifesta nell'atrofia del corpo e dei sensi: muoversi non richiede più uno sforzo fisico o una consapevolezza sensoriale del territorio, ma diventa un'azione mediata da un prodotto. Il cittadino perde, quindi, la connessione fisica con il proprio quartiere.[27, 28]
- **Durata**: circa 40-50 anni per passare dalla prima Ford Modello T alla saturazione del paesaggio urbano e alla nascita delle prime autostrade (1910-1960).[27]



Il Ragazzo di Campagna (1984), regia di Castellano e Pipolo. © Titanus.

Numerosi altri fenomeni testimoniano come questo tipo di cambiamento sia un **processo ricorrente** nel corso della storia. Occorre quindi citare anche la Rivoluzione Neolitica, ovvero il passaggio all'agricoltura, la scoperta delle Americhe, l'introduzione del telegrafo e delle comunicazioni a distanza e, infine, l'avvento di Internet.

Indubbiamente nessuno di noi, oggi, si immaginerebbe di vivere senza corrente elettrica in casa, al lavoro o altrove. La **domanda** sorge quindi spontanea: dovremmo forse, come società, rassegnarci a tutti gli aspetti che il mondo digitale porta con sé e che abbiamo finora descritto, poiché inevitabili?

La risposta è tutt'altro che semplice, tuttavia riteniamo di poter mettere in luce un tema chiave: ciascuno degli eventi storici citati porta con sé **aspetti positivi e negativi**, tra i quali il buon progettista deve sapersi fare strada per svolgere il suo lavoro. L'obiettivo non è quello di condannare la novità, bensì quello di rendere **consapevoli** gli utenti del processo in corso, in modo che possano sviluppare in autonomia il loro pensiero critico.

Per farlo, cercheremo ora di identificare quali siano, tra i momenti di svolta sociale identificati, gli aspetti ricorrenti più importanti ai fini del progetto.

Le dinamiche ricorrenti

Dall'analisi condotta sui fenomeni storici, integrata con ricerche di settore, emerge un processo comune articolato su più fasi che descrive l'inserimento di questi cambiamenti nel tessuto sociale. Queste fasi non solo descrivono l'adozione di una novità, ma anche il percorso con cui essa viene interiorizzata fino a diventare invisibile.

1. **Disorientamento**: ogni cambiamento radicale introduce un momento di **rottura** tra pratiche consolidate e nuove condizioni di vita. L'individuo non dispone ancora di schemi interpretativi adeguati: le sue **abitudini** precedenti risultano inefficaci o inappropriate al nuovo paradigma; inoltre, il disorientamento non è solo pratico, ma anche cognitivo e simbolico.[5]
2. **Resistenza**: questa fase può manifestarsi in modo più o meno esplicito. Le novità introdotte vengono spesso percepite come **rischiose**, contrarie alla natura delle cose o moralmente discutibili. La fase di resistenza, la quale avviene soprattutto a livello cognitivo, indica un processo di cambiamento non ancora pienamente **assorbito** nel sistema di significati condivisi.[29]
3. **Adattamento**: con il tempo, la resistenza iniziale lascia spazio all'adattamento. L'adozione non è necessariamente passiva, ma spesso comporta una reinvenzione della novità: il soggetto modifica attivamente l'innovazione per renderla funzionale alle proprie



John "By Stargoose And Hanglands", Flowers Among The Rubble, 2020. Immagine modificata.

esigenze e compatibile con il proprio contesto. In questa fase, il nuovo sistema inizia ad essere concepito come **funzionale** o **inevitabile**, segnando la transizione da situazione eccezionale a pratica consolidata: la discussione sul cambiamento si affievolisce per lasciare spazio al suo **utilizzo** diffuso.[5, 29]

4. **Assuefazione**: l'uso ripetuto trasforma l'adattamento in **abitudine**. Le pratiche diventano automatiche, preriflessive. Le strutture sociali si traducono in gesti, ritmi e **comportamenti** che non richiedono più decisioni consapevoli. Parallelamente, il mezzo o il sistema diventa **invisibile** proprio nel momento della sua piena integrazione.[5]

5. **Naturalizzazione**: nella sua fase conclusiva il cambiamento non viene più percepito come risultato di una scelta o di un'innovazione, ma come un **elemento intrinseco** all'ordine naturale delle cose. Questo stadio viene descritto come il momento in cui ciò che è stato costruito socialmente e viene vissuto come ovvio, **inevitabile**, sempre esistito. La memoria sull'origine del cambiamento svanisce, conferendo al sistema un'autorità implicita.[5, 30]

A livello quotidiano questo processo di adozione si traduce in un **mutamento delle abitudini** collettive, tra le quali vengono identificati ulteriori aspetti di correlazione:[30]

- Il **ritmo quotidiano** subisce una variazione: è il nuovo sistema a scandire i tempi.
- Il comportamento viene mediato da delle **nuove infrastrutture**: le competenze dirette si riducono e dipendono da sistemi esterni.
- Il cambiamento genera **uniformità** e standardizzazione: per rendere il sistema efficiente, occorre la minor varietà possibile.
- Cambiano le **dinamiche** socialmente accettabili: il cambiamento influenza il giudizio morale delle persone.
- Ogni cambiamento porta con sé **libertà** concatenata a **dipendenza**: le possibilità iniziali si trasformano in dipendenza, rendendo impossibile tornare indietro.[5]
- Si osserva distanza tra chi **progetta** il sistema e chi lo **usa**: l'utente diventa esecutore di comportamenti e azioni progettati da altre persone.

Prospettive sull'intelligenza artificiale

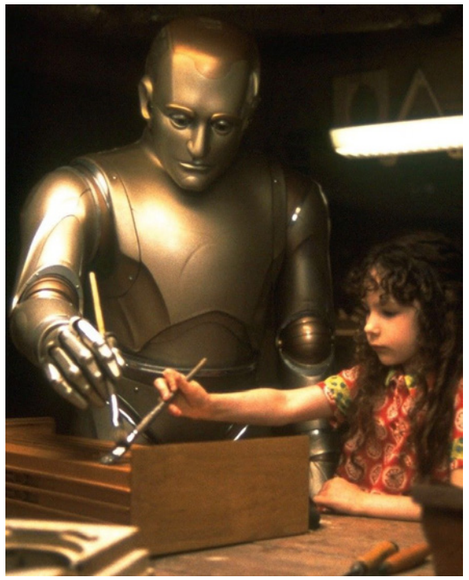
Analizzando i fenomeni che trasformano maggiormente il nostro rapporto con la realtà, è fondamentale parlare di quello che sembra essere il prossimo **cambiamento radicale** nella nostra società: l'intelligenza artificiale.

L'IA trova le sue origini negli anni Cinquanta del Novecento, grazie alle menti di Alan Turing e John McCarthy, i quali presero in considerazione per la prima volta la possibilità per la quale le macchine potessero imitare i processi di ragionamento delle persone.[31]

Il primo aspetto da comprendere è che l'intelligenza artificiale rappresenta tutte le **dinamiche** finora esplorate, unite a quelle che esploreremo successivamente, portandole alle estreme conseguenze. Interviene ed è in stretta correlazione con l'opacità degli algoritmi, con il deskilling, l'atrofia mentale, l'impatto sulle relazioni, sul senso di sé, sulla profilazione dell'utente, ma anche sui meccanismi di ricompensa e **dipendenza** che intendiamo descrivere nei successivi paragrafi.[9]

Come avviene per il resto del mondo digitale, anche l'IA rappresenta un paradigma **vantaggioso** per l'utente: la possibilità di gestire una quantità smisurata di informazioni in periodi di tempo estremamente ristretti è un processo con il quale il nostro cervello non può competere.[31]

Per quanto questo strumento sia quindi percepibile come un aiuto per le persone, rischia di diventare, se già non lo è, un ulteriore elemento di **enfatizzazione** del problema di alienazione. Per questo motivo, cercheremo ora di identificare quali siano gli aspetti più pericolosi per la salute mentale e fisica delle persone in relazione a questo nuovo e promettente ramo dell'industria digitale.



L'uomo bicentenario (1999), regia di Chris Colombus. © Buena Vista Pictures Distribution.

1. **Cognitive offloading**: l'IA consente di delegare al dispositivo non solo la conservazione di informazioni, ma l'intero **processo decisionale** e di risoluzione dei problemi.[14] Questo fenomeno debilita la corteccia prefrontale, portando l'individuo a perdere la capacità di elaborare informazioni, formulare un pensiero critico e sviluppare strategie di risoluzione a problemi di varia natura. L'**atrofia mentale** che ne deri-

va viene aggravata dal già citato Automation Bias, ovvero la tendenza del cervello umano a favorire gli input della macchina rispetto alle proprie intuizioni.[9]

2. **Compiacimento**: i sistemi di chatbot sono progettati per posizionarsi sempre in modo propositivo nei confronti dell'utente. Per questo motivo, difficilmente ci sentiremo contraddire dagli algoritmi di IA. Questi ultimi imparano infatti a ottimizzare le loro risposte in base a quelle che ricevono maggiore approvazione da parte del consumatore, con il fine di evitare lo scontro con l'utente: sentirsi contraddire spingerebbe infatti quest'ultimo a cessare l'utilizzo dello strumento di IA.[6, 9] Tra le conseguenze di questo comportamento emerge la critica tendenza a **non mettersi in discussione**, con conseguente perdita di spirito critico e, infine, l'incapacità di tollerare il disaccordo con gli altri.[6]

3. **Impatto sul lavoro**: occorre infine analizzare l'impatto di tale tecnologia sul mondo professionale, con particolare riferimento al design di prodotto. Come per la quasi totalità dei mestieri, anche nel design l'IA ha un impatto forte e decisamente non trascurabile: da un lato consente di ridurre i **tempi** di lavoro, soprattutto in fase di ricerca, dall'altro presenta il rischio di **appiattimento** delle soluzioni progettuali a molteplici contesti d'intervento. Gli algoritmi rappresentano infatti un potente strumento di analisi dei dati utile nel definire al meglio il contesto in cui si opera; ciononostante, emergono pericoli da tenere ben presenti: la già citata omologazione del risultato, la perdita dell'**apporto umano** nel progetto, nonché l'atrofia delle competenze proprie del mondo design, delegando il processo alla macchina.[14, 32]

Personalmente, riteniamo che questi strumenti siano in grado di aiutare gli individui sotto molti aspetti, tuttavia è fondamentale **conoscerli** ancor prima di provare a utilizzarli. Come vedremo più nel dettaglio in seguito, l'adozione dei dispositivi digitali deriva quasi sempre da un'iniziale necessità pratica per l'individuo, sfociando poi in una forma di dipendenza qualora quest'ultimo non comprenda fino in fondo le possibili conseguenze di un utilizzo inconsapevole.

Nel redigere questa tesi ci siamo spesso chiesti se e come integrare l'intelligenza artificiale nello svolgimento dei nostri compiti. La **conclusione** alla quale siamo giunti è che senza l'utilizzo di intelligenza artificiale, il tempo impiegato nel lavoro sarebbe stato molto più sostanzioso; tuttavia, senza l'utilizzo del nostro pensiero critico, il lavoro non sarebbe nemmeno iniziato.



Miko del Rosario, Desert Apex, 2023

Interviste

L'ultimo passaggio eseguito al fine di comprendere il problema in ogni suo dettaglio rilevante per il progetto è stato quello di preparare delle **domande** da sottoporre a esperti del settore. Gli **obiettivi** di questa indagine sono molteplici: in primis definire con chiarezza i meccanismi di adozione e di sviluppo della dipendenza, per poi concentrarci sulle conseguenze e le possibili soluzioni da adottare per affrontare il problema dell'alienazione digitale.

Per esplorare in modo esaustivo queste dinamiche, sono state raccolte e integrate le prospettive di tre **esperti del settore**, dalle diverse prospettive in base al campo di studio: il Professor Giuseppe Riva dell'Università Cattolica di Milano, il Professor Francesco Di Nocera dell'Università Sapienza di Roma e la Professoressa Elisa Bosco del Politecnico di Torino.

Se da un lato le interviste condotte **confermano** i concetti emersi finora, dall'altro ne **ampliano** la portata, arrivando a una mappatura delle cause e degli effetti basata sul parere di studiosi professionisti. Grazie al professor Riva è stato infatti possibile osservare il fenomeno da un punto di vista **cognitivo** e biologico; fa seguito la prospettiva **comportamentista**, basata sulla storia di apprendimento dell'individuo, fornita dal professor Di Nocera. Infine, la professoressa Bosco analizza il fenomeno dal punto di vista dei mutamenti **psicosociali**.

Adozione dei dispositivi

Per comprendere l'origine della dipendenza tecnologica, è necessario analizzare le **dinamiche di adozione** che precedono l'insorgere di comportamenti patologici. Tali meccanismi risultano eterogenei e complementari, differenziandosi in base all'approccio metodologico del rispondente.

Limiti biologici e cognitivi

Secondo il Professor **Giuseppe Riva**, l'adozione di queste tecnologie può essere spiegata primariamente partendo dai limiti biologici del corpo umano, per i quali la tecnologia si propone come **soluzione** e aiuto al fine di superarli. Nello specifico, i dispositivi digitali intervengono su diverse aree cognitive:

- **Memoria e cognitive offloading**: considerando che la memoria di lavoro umana è in grado di trattenere solamente circa quattro informazioni simultaneamente, computer e smartphone operano come vere e proprie memorie esterne, incentivando il cognitive offloading, ovvero l'atto di **delegare** alcune funzioni cerebrali al dispositivo esterno.
- **Attenzione e comunicazione**: l'attenzione umana risulta per sua natura limitata e selettiva; in un contesto digitalizzato, le notifiche compensano tale limite **guidando l'attenzione** dell'individuo. Inoltre, mentre il corpo fisico vincola la comunicazione alla stretta compresenza, i dispositivi offrono la possibilità di mantenere una connessione **asincrona** e continua con gli altri.
- **Compensazione dei bias**: essendo gli esseri umani dei pessimi statistici intuitivi, strumenti integrati nello smartphone, come motori di ricerca, calcolatrici e sistemi GPS, intervengono per compensare i nostri bias cognitivi, aiutandoci a svolgere le nostre attività quotidiane con **minor possibilità di errore**.

Cicli di rinforzo

Il Professor **Francesco Di Nocera** inquadra il fenomeno attraverso la lente di analisi del comportamento umano. Questa visione teorica presuppone che gli individui mettano in atto determinate azioni poiché, nella loro storia di apprendimento, tali comportamenti hanno avuto **riscontro positivo**, rinforzandosi grazie agli esiti favorevoli per l'organismo.

L'utilizzo sistematico delle tecnologie informatiche si fonda sui loro evidenti vantaggi e sulle relative conseguenze rinforzanti:

- **Riduzione dello sforzo e dell'incertezza**: le piattaforme di messaggistica, ad esempio, minimizzano lo sforzo necessario per comunicare, rendendo l'**interazione immediata**. Elementi di interfaccia, come la spunta blu, riducono drasticamente l'incertezza delle proprie azioni, come appunto la ricezione di un messaggio.
- **Compressione delle catene comportamentali**: azioni che in passato richiedevano spostamenti fisici (come acquistare un libro), oggi sono estremamente **facilitate** e compresse, consentendo l'accesso a beni e informazioni senza doversi muovere da casa.
- **Il ruolo degli stimoli discriminativi**: l'interazione digitale è guidata da stimoli discriminativi come icone, notifiche e segnali sonori. Tali stimoli non causano l'azione in sé, ma rappresentano il **segnale** che indica l'opportunità di mettere in atto un comportamento (come aprire il messaggio) per ottenere una conseguenza rinforzante (come l'informazione).

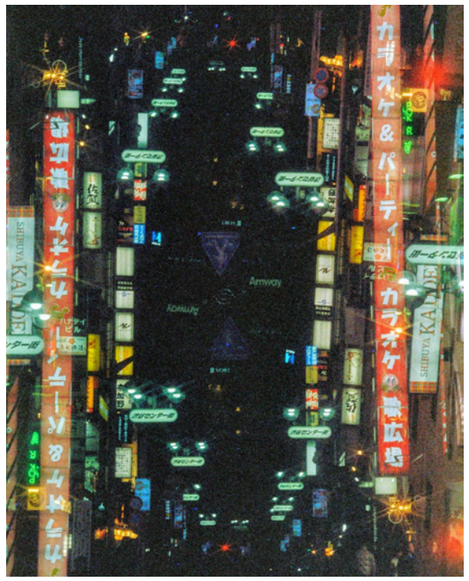


Stuart Lippincott, Golden, 2025

Contesto storico

La Professoressa **Elisa Bosco** evidenzia come, a livello macroscopico, l'adozione tecnologica sia stata fortemente influenzata da un profondo **cambiamento** psicosociale.

- **L'orientamento all'azione**: la società odierna risulta maggiormente orientata all'informazione, a scapito della riflessione e del pensiero, generando la necessità di avere **risposte immediate** e sempre a disposizione. Questo paradigma coinvolge tutti i principali meccanismi psicologici, tra cui memoria e attenzione.
- **Fattori economici e ambientali**: l'evoluzione tecnologica è stata facilitata dall'abbassamento progressivo dei suoi **costi**. Infine, eventi storici dirompenti come la **pandemia** da Covid-19, hanno segnato una svolta decisiva nel processo di adozione e utilizzo, rendendo quotidiane dinamiche come le videolezioni e lo smart working.



Kate Hook, Where the light bleeds and the future loops, 2025

Uso compulsivo

L'analisi dei meccanismi psicologici che portano alla dipendenza e all'utilizzo continuo dei dispositivi digitali rivela un quadro altamente complesso e stratificato. La transizione da un semplice uso funzionale a una vera e propria dipendenza è guidata da una pluralità di **fattori sinergici**, che spaziano dalle dinamiche di condizionamento comportamentale fino alla necessità di regolazione affettiva ed emotiva.

L'abuso tecnologico su scala globale non rappresenta un casuale **incidente**, bensì il prodotto di una precisa convergenza tra le vulnerabilità evolutive del cervello umano e una ingegneria comportamentale sistematica, progettata per fare leva su queste **debolezze**. I meccanismi che guidano la dipendenza sono basati sui nostri naturali processi di apprendimento, i quali, uniti alla ricerca di un beneficio e di una conseguente sensazione di **piacere** a livello neuronale, ci mantengono ancorati ai dispositivi.

Rinforzo intermittente

Il meccanismo fondamentale alla base dell'uso compulsivo dei dispositivi è il **rinforzo a rapporto variabile** (variable ratio reinforcement schedule), un principio del tutto paragonabile al funzionamento delle slot machine. Come sottolineato dal Professor Di Nocera, l'assenza di **prevedibilità** della ricompensa spinge l'utente alla **perseveranza**.

Nello specifico del contesto digitale, azioni come lo scrolling si basano proprio sull'imprevedibilità: l'utente continua a scorrere poiché non sa quanti tentativi siano necessari prima di trovare un contenuto o un'informazione di suo interesse. Questo meccanismo ripropone le dinamiche osservate negli esperimenti con le Skinner Box, in cui dei topi premevano ripetutamente una leva per ottenere cibo erogato in modo imprevedibile.

Il Professor Riva aggiunge che tale intermittenza massimizza il rilascio dopaminergico legato all'**anticipazione** della ricompensa, piuttosto che alla ricompensa in sé, generando comportamenti compulsivi nell'utente. Questo meccanismo risulta particolarmente difficile da estinguere, siccome l'impossibilità di prevedere il pattern di successione dei contenuti mantiene costantemente elevata l'**attenzione** dell'individuo, il quale non può comprendere quando, come o perché riceverà una conseguenza rinforzante.

Ad aggravare il quadro vi è l'assenza di feedback negativi immediati: le ricompense dello scrolling sono istantanee, mentre le **conseguenze** negative su sonno, attenzione e benessere psicologico si accumulano in modo graduale e sotto la soglia della percezione cosciente, inibendo il normale meccanismo di apprendimento per conseguenze negative.

Ricerca di novità

Il cervello umano è un organo predittivo che tende, per natura, a privilegiare **stimoli nuovi**. Secondo il Professor Riva, l'architettura dello scrolling infinito sfrutta appieno questo bias cognitivo:

ogni nuovo contenuto visualizzato è potenzialmente rilevante, il che mantiene costantemente attivo il circuito della ricerca, detto seeking circuit, descritto da Panksepp, impedendo il raggiungimento di un fisiologico senso di **sazietà**. A consolidare questo meccanismo interviene il cosiddetto **design persuasivo** implementato nelle piattaforme digitali, già descritto in precedenza nel business dell'attenzione: è doveroso sottolineare come, in questo caso, il termine design riceva un'accezione negativa, dalla quale la nostra concezione della disciplina prende categoricamente le distanze. In particolare, funzioni come l'auto-play, le metriche di engagement o le notifiche push sono elementi progettati per eliminare i **punti di arresto** naturali dell'azione: in assenza di questo attrito, detto friction, e di chiari segnali di stop, l'utente prolunga l'utilizzo per pura **inerzia**.

Disregolazione emotiva

Oltre ai meccanismi puramente neurobiologici, l'uso ininterrotto dei dispositivi è fortemente ancorato a profondi **bisogni** emotivi e sociali. Il Professor Riva identifica due leve cruciali in questo processo:

- **Confronto sociale**: le piattaforme quantificano lo **status sociale** attraverso parametri numerici come like e follower, innescando un costante sistema cerebrale di monitoraggio gerarchico. Sebbene questo tipo di confronto generi spesso emozioni come invidia e senso di inadeguatezza, esso incrementa paradossalmente l'uso del dispositivo, spingendo l'individuo a cercare nella piattaforma stessa una soluzione al malessere.
- **FOMO (Fear Of Missing Out)**: la paura di essere esclusi sfrutta il bisogno evolutivo di **appartenenza** al gruppo. Per il sistema limbico umano, la disconnessione dal flusso digitale viene processata come un rischio di **esclusione** dal proprio contesto di riferimento, dinamica percepita come una grave minaccia per la sopravvivenza dell'organismo.

Da queste due dinamiche origina un ulteriore aspetto da descrivere, che le mette in correlazione: gli **effetti di rete** delle piattaforme digitali. Stando a questo principio, il valore di una piattaforma aumenta con l'aumentare degli utenti che la utilizzano: questo meccanismo rende la disconnessione socialmente **costosa** e difficile da mettere in atto individualmente. Non utilizzare un social o un'applicazione di messaggistica comporta l'esclusione da un numero rilevante di informazioni e momenti considerati di socialità.



Charlotte Rose, Big Marlboro - oh, no thanks I quit last week, 2021

Conseguenze sull'individuo

Il rapporto psicologico che si instaura tra individuo e tecnologia rappresenta un fenomeno sfaccettato, caratterizzato da profonde **alterazioni** nei processi cognitivi ed emotivi. Comprendere tali dinamiche è importante al fine di identificare **strategie efficaci** per mitigare gli effetti negativi del digitale e promuoverne un utilizzo più consapevole.

È fondamentale distinguere un **uso funzionale** della tecnologia, che agevola innumerevoli operazioni quotidiane, dalla dipendenza vera e propria, che si configura come una condizione **patologica**. Dal punto di vista comportamentale, per mitigare gli effetti della dipendenza occorrerebbe rimuovere gli stimoli (le notifiche) o le conseguenze rinforzanti (come contenuti interessanti per l'individuo), strategia impossibile da percorrere. Secondo il Professor Di Nocera, il percorso migliore da intraprendere per far fronte a una dipendenza di tipo patologico è quello della terapia individuale: per questo motivo il nostro progetto non ha l'obiettivo di curare questa tipologia di comportamento, bensì quello di **anticipare** l'origine della condizione di malessere.

Strategie di prevenzione

Per migliorare positivamente il rapporto con la tecnologia senza sfociare nella terapia clinica, il Professor Riva suggerisce diverse strategie d'azione e di mitigazione applicabili quotidianamente:

- **Consapevolezza metacognitiva e automonitoraggio**: è essenziale riconoscere quando l'accesso al dispositivo è dettato da un bisogno reale e quando da un **automatismo**. Questo obiettivo può essere perseguito attraverso campagne di sensibilizzazione, tecniche di self-monitoring, come diari d'uso, e sfruttando feedback integrati nei sistemi operativi (ad esempio, i timer del tempo di utilizzo) che rendono visibile l'invisibile.
- **Reintroduzione della friction**: disattivando le notifiche, impostando lo schermo in bianco e nero o riposizionando le applicazioni, si creano piccoli **ostacoli** operativi. Questi interrompono gli automatismi e riattivano la scelta deliberata nell'utente.
- **Allenamento delle capacità delegate**: esporsi **volontariamente** all'attesa, all'incertezza e alla noia contribuisce a rafforzare la regolazione emotiva autonoma, contrastando l'indebolimento della gestione delle emozioni descritto in precedenza.
- **Alfabetizzazione digitale** (Digital Literacy): comprendere le meccaniche del business dell'attenzione trasforma l'utente da soggetto passivo ad attore pienamente **consapevole** dell'infrastruttura cognitiva all'interno della quale opera.

Per concludere l'analisi delle interviste, osserviamo come l'eccesso tecnologico globale non deriva da una **debolezza** individuale, ma da un'asimmetria strutturale tra un cervello umano progettato dall'evoluzione per ambienti semplici e un'infrastruttura ingegneristica che manipola dati di miliardi di utenti. Si tratta, in sostanza, di un'imponente operazione di modifica comportamentale, resa efficace ed efficiente proprio dalla sua natura **invisibile**.

Leve per la disconnessione

Con l'intento di comprendere come gestire queste dinamiche all'interno del progetto di tesi, sono state proposte ulteriori **domande** agli intervistati, in modo da definire le modalità di intervento che risultino più efficaci al fine di restituire agli individui la propria capacità di pensiero e azione nel mondo.

Questa fase della ricerca è stata indirizzata verso la definizione e lo studio di quelle che definiamo e definiremo **leve per la disconnessione**, ovvero le motivazioni esplicite o implicite che portano un individuo a prendere consapevolezza riguardo ai pericoli derivanti dall'utilizzo eccessivo del digitale e decidere di intraprendere un processo di astensione e interruzione delle proprie abitudini negative.

Il punto di partenza per identificare quali siano queste leve è comprendere cosa spinga un individuo a intraprendere il percorso di disintossicazione, come possano essere sfruttati gli input provenienti dal mondo reale, in modo da stimolare l'individuo alla disconnessione, e come motivare una persona a non ricercare costantemente e compulsivamente il dispositivo.

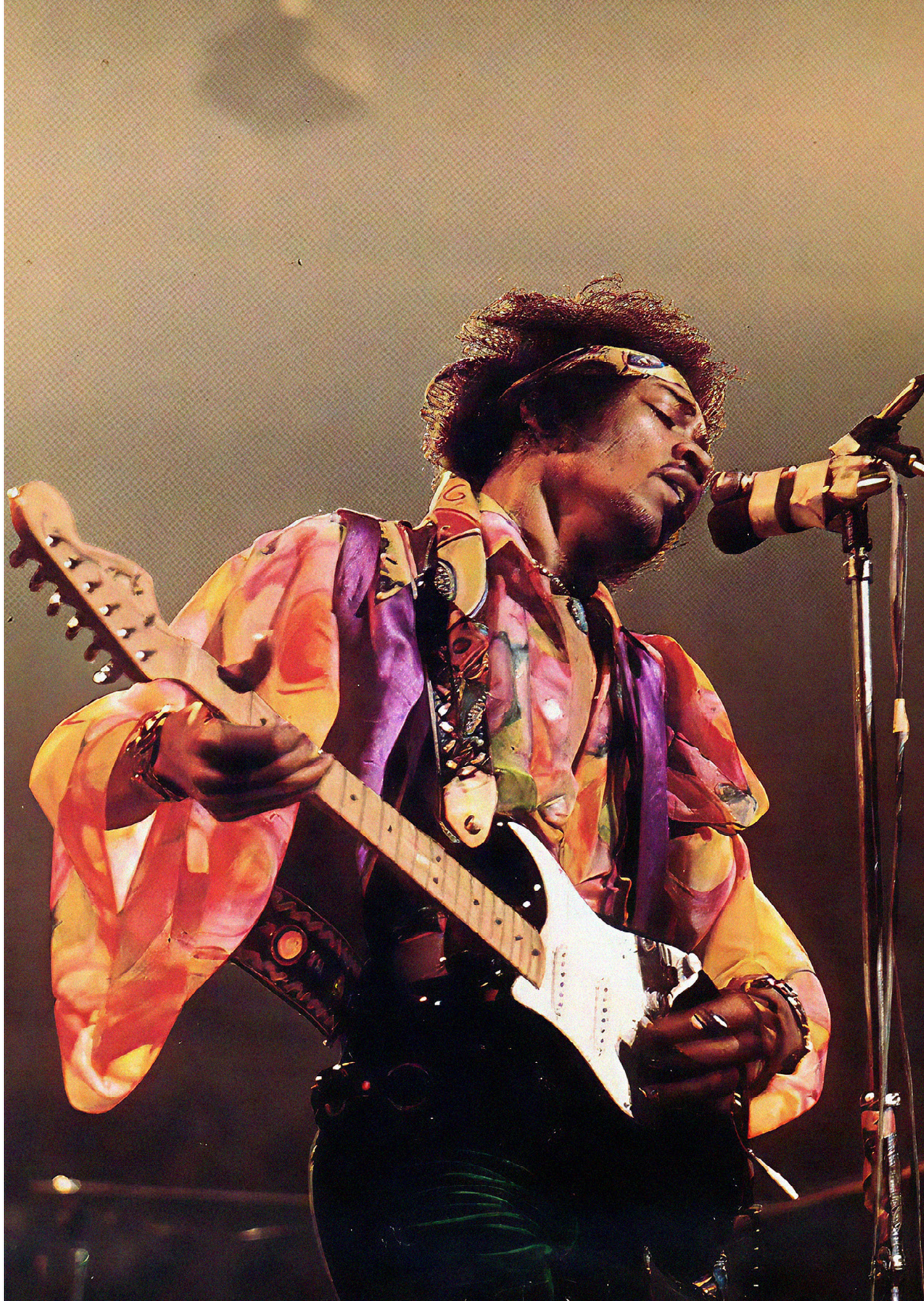
Dalle ulteriori interviste emerge come, a incentivare l'utente nel ridurre l'impiego dei dispositivi, entrino quasi sempre in gioco meccanismi di natura inconscia, non consapevole: spesso la motivazione risiede in una **risposta di evitamento** da parte dell'organismo nei confronti della tecnologia. Questo rifiuto verso i dispositivi trova la sua origine in più cause: dall'eccessiva ansia prodotta dagli stessi, alla ricerca di relazioni reali più soddisfacenti e profonde, fino alla volontà di ricostruire la propria identità reale, ritrovando coerenza con il proprio senso di sé.

Al fine di concretizzare la propria volontà di disconnessione, impedendo all'organismo di ricadere in questo circolo vizioso, occorre stimolare quei canali sensoriali che il digitale non è in grado di raggiungere, come il **tatto**, l'**olfatto**, la **propriocezione**, ovvero il senso di posizione del proprio corpo, e l'**enterocezione**, ovvero la percezione dei propri stati d'animo. Per raggiungere questo obiettivo, dalle interviste emergono le seguenti tecniche:

1. **Attention Restoration Theory** (ART): l'esposizione a **contesti naturali** strutturati, dotati di stimoli complessi ma che non richiedono l'attenzione diretta del cervello, contribuisce al recupero delle funzioni cognitive da parte dell'individuo.[33]

2. **Flow**: si tratta di uno stato mentale di completa **immersione** nel compito svolto, raggiungibile soprattutto quando è richiesta la presenza corporea attiva dell'individuo, come suonare uno strumento o praticare sport.[34]

3. **Tolleranza della lentezza**: siccome il digitale accelera la percezione del tempo attraverso la sua frammentazione, abituare l'organismo a svolgere **attività** di lunga durata lo aiuta a sviluppare resilienza e una vera e propria competenza cognitiva.



Henry Diltz, ritratto di Jimi Hendrix, 1967

Emergono di conseguenza le seguenti modalità di intervento:

- **Motivazioni di utilizzo**: comprendere quando e **perché** si utilizza un dispositivo digitale è il primo passo da compiere per iniziare il processo di disconnessione.

- **Stimoli a bassa intensità**: come descritto dalla tecnica ART, l'esposizione a **stimoli** che attivano l'attenzione indiretta, come suoni naturali quali il vento o lo scorrere dell'acqua, favorisce la rigenerazione delle risorse attentive dirette, vale a dire quelle impiegate nell'elaborazione di informazioni complesse e nell'interazione con il mondo digitale.[33]

- **Propriocezione ed enterocezione**: stimolare queste due aree percettive aiuta l'individuo a uscire dall'iperconnessione, fornendo una **ricchezza sensoriale** che lo schermo non può replicare. La capacità di comprendere la propria posizione nello spazio, così come quella di comprendere le proprie emozioni, aiuta la psiche umana nel trovare stimoli e informazioni al di fuori del mondo digitale, incentivando la disconnessione.[35, 36]

- **Stato di flow**: comprendere come bilanciare correttamente compiti, **obiettivi** e competenze proprie dell'individuo lo aiuta a raggiungere lo stato di flow, nel quale l'elevata concentrazione gli consente di escludere più facilmente le distrazioni e gli stimoli esterni all'attività svolta.[34]

- **Rituale di disconnessione**: la creazione di rituali pre-task ripetuti quotidianamente e collegati alla disconnessione dal mondo digitale, aiuta l'individuo a entrare automaticamente nello stato di **concentrazione** necessario per svolgere i compiti richiesti.

- **Relazioni soddisfacenti**: il grado di soddisfazione dell'individuo in merito alle sue relazioni interpersonali influisce sul tempo di utilizzo dello schermo; relazioni più soddisfacenti, infatti, riducono l'utilizzo dei dispositivi. Al contrario, relazioni insoddisfacenti ne aumentano il tempo d'uso.

Da questi strumenti utili al progetto emerge l'importanza delle connessioni con **elementi esterni** al digitale, come la natura, le relazioni o le attività quotidiane. Ci troviamo ora nelle condizioni ottimali per affrontare un'**analisi critica** dei prodotti che il mercato propone per far fronte al problema, per capire se questi siano realmente efficaci o no. Grazie a questa analisi potremo strutturare una proposta coerente con le leve appena identificate e con le debolezze dei prodotti in commercio.

3



IL MERCATO ATTUALE

Prodotti in commercio e loro analisi

Alla luce delle riflessioni condotte sui meccanismi psicologici dell'alienazione digitale, è stata effettuata un'analisi per definire lo stato attuale del mercato, descrivendo quali siano, al giorno d'oggi, le **soluzioni** pratiche per la dipendenza dai dispositivi. Sulla base di quanto precedentemente esposto, sono state individuate e analizzate cinque macrocategorie di prodotti, descritte di seguito.

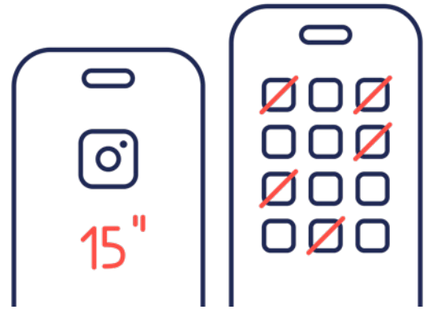
Soluzioni hardware



La prima categoria comprende i dispositivi **hardware** progettati per generare **attrito**, o friction, con l'obiettivo di ridurre l'uso di determinate applicazioni sul dispositivo mobile. Pur presentando modalità d'uso differenti, questi piccoli oggetti condividono il funzionamento di base: interagiscono con lo smartphone grazie alla tecnologia NFC, interfacciandosi con un'**app** dalla quale è possibile controllare i software da bloccare. L'approccio prevede di posizionare il dispositivo in un ambiente domestico o lavorativo, affinché possa bloccare le applicazioni problematiche quando l'utente tenta di accedervi.

Questi dispositivi aggiungono maggiori **passaggi** da compiere per accedere alle applicazioni critiche, innescando un meccanismo mentale per il quale, ad ogni tentativo di accesso, l'individuo si ritrova con un'azione da eseguire. Ciò lo spinge a interrogarsi sulle reali **motivazioni** del suo comportamento e a valutare se valga la pena aprire l'app. Tale strategia risulta essere un approccio efficace, sebbene possa essere compromessa dalla distanza tra il prezzo di mercato e il valore percepito, aspetto che può rappresentare una barriera all'adozione. Inoltre, si evidenzia il rischio che gli utenti, o parte di essi, possano abbandonare l'uso dell'oggetto a causa della **frustrazione** che nasce dall'impossibilità di accedere istantaneamente alle applicazioni.

Soluzioni software



La seconda categoria si basa su una logica affine alla prima, differenziandosi per l'assenza di una componente fisica, operando interamente tramite applicazioni. Questi software **bloccano** le app dannose e cercano di **motivare** l'utente nell'evitarne l'uso, facendo leva sul senso morale o **premiandolo** per i traguardi e i progressi raggiunti. Si tratta di un metodo altamente personalizzabile, il cui scopo è quello di offrire un'esperienza su misura per il singolo individuo, modificabile nel tempo. La criticità principale di questa soluzione risiede nella facilità con cui il blocco può essere **aggirato**: trattandosi di un'applicazione, in momenti di particolare frustrazione o debolezza, l'utente può facilmente **disinstallarla** dal proprio dispositivo.

Questa tipologia di soluzione nasconde un'ulteriore **insidia**: la possibilità di profilare l'utilizzatore anche nei momenti offline e in relazione alla sua volontà di disconnettersi. La disponibilità di dati su questi fattori è infatti utile per comprendere come chi utilizza i dispositivi voglia mettere un freno alla propria dipendenza, quando lo voglia fare e secondo quali meccanismi, fornendo all'industria digitale gli strumenti per conoscere ancora meglio il consumatore e le sue **debolezze**.

Contenitori fisici



La terza categoria riguarda una serie di dispositivi volti a bloccare fisicamente lo smartphone all'interno di contenitori con un meccanismo di sblocco complesso, facendo leva sull'impossibilità **totale** di utilizzare l'apparecchio finché rimane al loro interno. Tali soluzioni trovano frequente impiego in luoghi pubblici destinati ad attività di gruppo incentrate sulla comunicazione interpersonale, come i concerti, ovvero contesti in cui lo smartphone rappresenta una forte **distrazione**. In questi casi, il dispositivo viene bloccato all'ingresso del luogo, all'inizio dell'attività, richiedendo all'utente di recarsi nuovamente in quello stesso punto esatto per procedere allo sblocco. Esistono inoltre varianti pensate per l'uso domestico, dotate di timer integrati che consentono di tenere bloccato lo smartphone per un quantitativo di tempo preimpostato.

La problematica principale legata a questo metodo risiede nel blocco fisico, il quale priva l'utente di funzioni spesso essenziali, come la possibilità di effettuare o ricevere telefonate. Inoltre, la possibilità di sentire il suono delle notifiche senza poterle visualizzare è una fonte non trascurabile di stress nell'individuo, generando di conseguenza il già descritto **brain drain**, che limita la capacità di concentrazione per la persona.

Dispositivi essenziali



La quarta tipologia di prodotti fa riferimento a una categoria di dispositivi che si propongono come alternative radicali allo smartphone. Sebbene la forma, l'estetica e le modalità d'uso li rendano apparentemente del tutto simili ai comuni smartphone, essi si distinguono per la particolarità di possedere esclusivamente le funzioni più **essenziali**, come servizi bancari, fotocamera o chiamate. L'impossibilità di installare applicazioni esterne potenzialmente dannose per l'individuo previene le possibili tentazioni dell'utente.

Al momento, questa soluzione occupa una fascia più di **nicchia**, poiché solo poche persone sono effettivamente disposte a privarsi in modo totale dell'accesso ai social network, frenate da complessi meccanismi psicosociali come la **FOMO** o il fisiologico senso di appartenenza al **gruppo**, emersi nel capitolo due.

AI companion

L'ultima categoria assume soprattutto natura speculativa, mancando, ad oggi, di uno standard di mercato consolidato: si tratta degli AI companion. Questa categoria si propone come **assistente** basato sull'AI in grado di aiutare l'utente nel gestire le informazioni provenienti dal suo smartphone.

Ne esistono di diverse tipologie, riconducibili a due filoni principali: i companion **portatili**, che ambiscono a sostituire totalmente lo smartphone, e i companion **ausiliari**, dispositivi fisici stazionari che assistono l'utente nelle specifiche aree in cui è richiesto il loro aiuto, come a casa o al lavoro.

Attualmente, la prima tipologia rappresenta più che altro una **provocazione**, considerato che gli smartphone stessi stanno progressivamente integrando l'intelligenza artificiale in buona parte delle loro funzioni, introducendo anche gesture esclusive per l'interazione con essa. Tuttavia, l'elemento di vera rottura con lo smartphone da parte dei companion risiede nella trasformazione radicale dell'**esperienza utente**: l'individuo è portato a relazionarsi con il dispositivo rivolgendosi a esso come se fosse una **persona** e non un semplice oggetto: il companion filtra infatti le informazioni provenienti dalle notifiche o dalle app per proporle in modo semplificato all'utente. I modelli ausiliari, infine, possono risultare estremamente utili per determinati mestieri, comportandosi a tutti gli effetti come colleghi o **collaboratori** altamente formati in grado di semplificare

il carico di lavoro quotidiano.

La **critica** da muovere a questi prodotti è che non siano minimamente in grado di risanare il problema di alienazione, aggiungendo all'algoritmo un ulteriore livello di opacità: all'utente non sarebbe più richiesta la capacità di gestire le informazioni, finendo per **subirle** come assolute da parte di un software che le interpreta al posto suo.

Analisi critica del mercato

L'analisi di queste categorie fa emergere un interrogativo: siamo giunti a una tale dipendenza dallo smartphone da doverlo **bloccare** sistematicamente, spesso con conseguenze psicologiche o fisiche, che amplificano ulteriormente il nostro bisogno innato di gratificazione, che l'industria digitale ha confezionato in modo così efficace?

Secondo lo stato attuale del mercato, per chi si pone l'obiettivo di ridurre il proprio consumo del digitale, le soluzioni presenti propongono di **imporsi** limiti categorici, spesso irraggiungibili, e sempre privi di una qualche forma di **spiegazione** sul funzionamento del mondo digitale. In nessuno di questi casi, infatti, troviamo una qualsivoglia forma di racconto, spiegazione o ridimensionamento di un sistema progettato per colpire i naturali punti deboli della mente umana, sfruttandoli esclusivamente con l'obiettivo di monetizzare.



Hipgnosis, copertina dell'album Wish You Were Here dei Pink Floyd (1975). © Pink Floyd Music / EMI Records.

Per non limitarsi a una valutazione soggettiva delle proposte in commercio, è fondamentale **confrontarle** con la ricerca sulle leve per la disconnessione identificate dagli esperti. Solamente evidenziando le numerose criticità dei prodotti attualmente disponibili è possibile capire cosa non funzioni al fine di svolgere un intervento progettuale corretto e coerente con quanto emerso nel precedente capitolo.

Oltre all'ovvia possibilità di **bypassare** facilmente ognuno dei precedenti metodi di astensione dal digitale, essi non rispondono a quasi nessuna delle leve identificate grazie agli intervistati. Prima fra tutte la **consapevolezza** del problema: le soluzioni attualmente disponibili non informano l'utente né sui pericoli del digitale, né sui benefici dell'astensione. Riscoprire come uno stimolo proveniente dal mondo fisico sia mentalmente più appagante e **duraturo** di uno indotto dallo smartphone incentiva l'utente alla disconnessione: questo aspetto non emerge dalle proposte del mercato. Inoltre, nessun prodotto analizza il tema dei meccanismi di coinvolgimento dell'attenzione e di come questi siano gestiti per catturarla costantemente. L'utente non viene mai incentivato a cercare **benefici** esterni al digitale, quanto piuttosto a imporsi limiti che, quando non rispettati, causeranno ulteriore frustrazione e un apparente senso di incapacità nel risolvere il problema, accelerando la perdita totale di motivazione.

La seconda leva assente nell'attuale stato di fatto del mercato è l'esposizione a **contesti naturali** strutturati: come emerge dalla ricerca, trascorrere il proprio tempo lontani da stimoli digitali, in favore dell'immersione totale in ecosistemi naturali, è un fattore chiave al fine di **recuperare** risorse mentali e, ancor di più, di trovare stimoli e benefici provenienti da fenomeni tangibili, in grado di coinvolgere tutti e cinque i **sensi**. Proprio questo coinvolgimento totale dei recettori corporei dell'organismo umano rappresenta una delle strategie più efficaci per uscire dal loop di dopamina continuamente sostenuto dall'economia dell'attenzione, in quanto la tipologia di complessità degli stimoli naturali è in grado di ripristinare risorse cognitive e generare **appagamento** duraturo nell'individuo, come confermato dalla già citata teoria ART, Attention Restoration Theory.[33]



Agnes Denes, Wheatfield - A Confrontation, Downtown Manhattan - The Harvest, 1982

Un ulteriore fattore assente all'interno dell'offerta del mercato è rappresentato dalle **relazioni** interpersonali e dall'interazione con gli altri. Nessuna delle proposte, infatti, utilizza meccanismi di disintossicazione basati sull'**interazione** tra individui, leva fondamentale non solo per uscire dal digitale ma per sviluppare nuovi stili di vita: i social stessi puntano sul senso di appartenenza al **gruppo**. La differenza sostanziale tra la FOMO, promossa dai social, e il senso di collettività da utilizzare per stimolare il cambiamento personale risiede nel normalizzare la non appartenenza: nel caso dei social, uscire dal gruppo equivale all'esclusione; nel promuovere un cambiamento, il gruppo funge da **supporto** anziché da vincolo emotivo.

L'ultima criticità da osservare in merito alle proposte del mercato è la loro comune caratteristica di non intervenire in modo duraturo sulle **abitudini** delle persone. Nessuna di esse, infatti, guida l'individuo in un percorso di comprensione di sé e di sviluppo di nuovi modi d'uso della tecnologia, che, per quanto dannosa, mantiene l'ampia serie di vantaggi identificati nel corso del lavoro di ricerca. Preferire una soluzione di mercato rispetto a un'altra non rende l'individuo in grado di conoscere le proprie **debolezze** e di attuare conseguenti azioni che mirino alla creazione di nuovi modi di interazione con i dispositivi: le abitudini d'uso del digitale sono così profondamente radicate nel modo di pensare e agire delle persone da risultare difficili da cambiare, soprattutto per soluzioni che **impongono** un nuovo comportamento, senza motivarlo.

Come si può, quindi, pensare che chiudere il telefono in una scatola, bloccare specifiche applicazioni, adottare telefoni senza alcune funzioni, limitare l'accesso alle app in base al luogo o, addirittura, delegare la propria capacità di ragionamento a un AI companion, siano soluzioni **durature**? La risposta è: non si può. Queste attuali proposte non fanno altro che spostare il problema dell'alienazione, distraendo le persone da quello principale e davvero centrale nella mitigazione degli effetti del digitale, ovvero ritrovare **sé stessi**, i propri **interessi** e la propria capacità di **azione** nel mondo.

La **proposta** progettuale che ci accingiamo a descrivere dovrà quindi tenere conto di questi fattori non funzionanti nel mercato attuale, mettendo al centro le persone, i loro obiettivi, le loro insicurezze e incertezze in merito ad un tema apparentemente insormontabile ma in realtà quasi sempre trattato da una **prospettiva** scorretta. Se, per come definito finora, il problema scaturisce dal mondo digitale in tutte le sue manifestazioni, la soluzione non può che essere quella di **escludere** completamente questo aspetto, restituendo all'individuo la sua personalità e la sua relazione biologica con la natura.

Quest'analisi non è da intendersi come una prevaricazione nei confronti delle attuali proposte di mercato, quanto un'analisi critica di ciò che funziona e di ciò che non funziona, con un obiettivo chiaro: fornire al progettista gli strumenti per decretare l'**impatto** reale del suo progetto, evitando danni collaterali importanti dettati da un'analisi incompleta del fenomeno.



4

VERSO IL PROGETTO

Non esistendo, ad oggi, prodotti davvero efficaci per risolvere il problema, l'approccio alle successive fasi del lavoro è stato particolarmente complicato. Formulare una proposta inedita avendo come riferimento solo casi studio da non seguire è stata una sfida complessa: abbiamo dovuto affrontare il tema con un **approccio nuovo**, senza farci condizionare dall'attuale paradigma di mercato. Come progettisti è stato il passaggio più difficile, in cui ci siamo messi in discussione più volte per non perdere di vista l'obiettivo principale: migliorare il benessere delle persone.

Unire gli **insegnamenti** dei casi studio ai **meccanismi psicologici** della disconnessione è un compito particolarmente arduo. Il rischio maggiore è quello di ricadere nella soluzione più ovvia, proprio come accade nelle attuali proposte di mercato.

Dopo diverse iterazioni, abbiamo scelto un approccio basato su una domanda che riassume tutto lo studio svolto finora: cosa spinge davvero una persona a cambiare le proprie **abitudini**?

Come abbiamo visto, l'uso dello smartphone diventa spesso un **automatismo**, ovvero un riflesso involontario. Per uscire da questo meccanismo, il cervello deve impiegare molte risorse mentali, causando il già citato brain-drain, ovvero la perdita di capacità cognitive. Ragionare sulle abitudini è il metodo che ci ha guidato nell'ultima fase di ricerca prima della concretizzazione della ricerca in una proposta progettuale.[18]

Scardinare un'abitudine

Proprio come per il gioco d'azzardo o il fumo, non esiste una **soluzione unica** valida per tutti. La personalità, i valori e gli interessi delle persone sono sempre diversi, così come le motivazioni che le guidano nell'abbandonare un'abitudine che reputano dannosa.[37] Inoltre, è difficile che un individuo sia consapevole di un proprio comportamento dannoso: come emerso dalle interviste, gli effetti negativi del digitale si sviluppano al di sotto della soglia di **consapevolezza** dell'individuo, accumulando le conseguenze nel corso del tempo.

Per intervenire in questo contesto delicato, abbiamo utilizzato il **Modello Transteoretico del Cambiamento**. Formulato da James O. Prochaska e Carlo DiClemente, questo framework descrive l'architettura psicologica che guida il passaggio da una vecchia abitudine a una nuova, attraverso **sei fasi**: dalla presa di coscienza al mantenimento.[37]



John Dykstra, Penalty box, 2016

Pre-contemplazione

Nella fase iniziale si è spesso **inconsapevoli** dell'abitudine negativa e non si ha intenzione di cambiare nel breve termine. Il passaggio cruciale avviene grazie a uno stimolo esterno, capace di generare consapevolezza, l'elemento chiave per evolvere verso la fase successiva.[37]

Per mettere in atto il cambiamento serve sperimentare la cosiddetta **dissonanza cognitiva**, ovvero un disallineamento tra i propri valori e il proprio comportamento reale. Accorgersi quali azioni quotidiane non corrispondono ai propri obiettivi o aspirazioni spinge l'individuo a interrogarsi sul proprio rapporto con il digitale.[38]

Secondo quanto descritto nel Modello Transteoretico del Cambiamento, questa discrepanza nasce da tre fattori: la **crescita biologica** e psicologica della persona, un momento di saturazione innescato dall'abitudine o dal percepire l'abitudine come un **limite**. Un esempio di **saturazione** è rappresentato dal senso di inadeguatezza dopo ore di scrolling, mentre un limite potrebbe essere quello di constatare quanto tempo lo smartphone sottragga ad altre attività.[38]

Contemplazione

Una volta acquisita consapevolezza dell'impatto negativo del digitale sulla propria quotidianità, si entra in una fase di **valutazione dei pro e dei contro**. Ad esempio, disinstallare un social migliorerebbe la concentrazione, ma potrebbe farci sentire esclusi dai canali di comunicazione con gli amici.[38]

Nella fase di contemplazione, si sperimenta un'ambivalenza profonda, accentuata dallo **sconto iperbolico**: la tendenza del cervello a preferire una ricompensa immediata rispetto a un beneficio futuro più grande. In questa fase l'impegno non è ancora formalizzato e non vengono ancora intraprese azioni concrete.[39]

Preparazione

Questa terza fase segna il **passaggio** dal pensiero all'azione: il cambiamento viene programmato entro circa un mese e ci si attiva cercando informazioni e pianificando una strategia contro l'uso eccessivo della tecnologia.[38]

Ad oggi, chi si trova in questa fase e si documenta su quali strategie intraprendere, si imbatte solamente nelle attuali **proposte di mercato**, che spesso rappresentano uno scoglio: sono così drastiche da scoraggiare anche le persone più motivate. L'intenzione di cambiare non è ancora così solida da spingere una persona a chiudere, metaforicamente, una parte di sé in una scatola.

In questo passaggio, la **motivazione** deve passare da "devo cambiare" a "voglio cambiare". Perché sia duraturo, il cambiamento deve essere una scelta personale e non un'imposizione esterna.

Karate Kid - Per vincere domani (1984), regia di John G. Avildsen. © Columbia Pictures.



Kill Bill - Volume 1 (2003), regia di Quentin Tarantino. © Miramax Films.



Solo partendo dalle proprie **intenzioni** si può cambiare radicalmente il rapporto con il digitale.[38]

Il ruolo di **amici** e **familiari** rimane fondamentale: pur non dovendo imporre nuove abitudini, il loro supporto è vitale durante un percorso così complesso come la disintossicazione dalla dopamina digitale.[40]

Azione

Una volta identificata la strategia d'azione da seguire, l'individuo la **mette in atto** per modificare attivamente il proprio utilizzo del digitale. Il costo cognitivo è elevato, poiché il cervello è impegnato nell'**apprendimento** di nuovi schemi comportamentali; per questo è essenziale supportare la persona in questa fase.[18]

Per facilitare questa transizione, identifichiamo due fattori chiave: i landmark temporali e l'interruzione della routine.

a. **Landmark Temporale**: si tratta di eventi come il compleanno o Capodanno, ovvero momenti che **scandiscono** il tempo. Si basano sull'Effetto del Nuovo Inizio, un processo per cui usiamo questi momenti per separare il sé passato (con le vecchie abitudini) dal sé futuro (con comportamenti positivi). Questi eventi non eliminano le tentazioni, ma azzerano temporaneamente la frustrazione, dando una spinta di energia psichica utile al cambiamento.[41]

b. **Interruzione della Routine**: rappresenta un cambiamento tangibile dell'ambiente fisico o sociale in cui l'individuo si trova. L'uso compulsivo dello smartphone è spesso guidato da trigger **contestuali** (orari, stimoli visivi). Modificare l'ambiente, ad esempio durante un trasloco, rompe questi inneschi e rende più difficile l'avvio automatico del loop dell'abitudine.[41, 42]

È importante notare come, spesso, questi due aspetti **coincidano**: un trasloco è sia un nuovo inizio sia una rottura della routine. È proprio in questo spazio di **alterazione** della quotidianità che il progetto deve intervenire per aiutare l'individuo a cambiare l'abitudine.

Mantenimento

Con l'obiettivo di consolidare le nuove abitudini, la sfida è quella di **prevenire** le ricadute. Per farlo, bisogna validare i benefici ottenuti, creando dei **nuovi automatismi**.[37] Un esempio pratico consiste nel lasciare lo smartphone in un'altra stanza prima di andare a dormire, ripetendo quotidianamente l'azione e consolidandola nel tempo.

È inoltre fondamentale supportare l'utente se cede alle tentazioni: il sistema è progettato per catturare l'attenzione e massimizzarla, quindi le **ricadute** sono quasi certe. Un atteggiamento comprensivo e un'analisi dell'episodio aperta, senza mettere in discussione la propria capacità di scelta, permettono di riprendere il **controllo** sullo strumento.

Risoluzione

Nell'ultima fase del Modello, l'uso compulsivo è superato: lo smartphone non esercita più stimoli vincolanti e la persona ha piena auto-efficacia in ogni situazione **emotiva**. I meccanismi di ricompensa digitale non attivano più risposte **automatiche**: il cambiamento è avvenuto e si è consolidato.[18, 41]

Quest'ultima fase è però estremamente **complessa** e forse impossibile da raggiungere appieno. Rimanere fuori da un sistema progettato per **prolungarne** l'uso nel tempo è una sfida continua. È probabile che il processo debba essere ripetuto più volte, ma l'obiettivo è che l'individuo impari a **scegliere** consapevolmente come dedicarsi ad attività diverse dall'utilizzo passivo del mondo online.



Billie Bond, Kintsugi Head 1, 2014.

Alla base del progetto

L'obiettivo è ora quello di individuare un **landmark temporale** concreto: un momento di rottura che permetta alle persone di staccarsi dalle vecchie abitudini online. Per farlo, dobbiamo prima capire nel dettaglio a chi ci rivolgiamo e quali siano le motivazioni profonde che guidano queste persone.

Il pubblico

Comprendere la tipologia di **persone** che entrano in contatto con il nostro progetto è fondamentale per svolgere le successive fasi del lavoro con la bussola puntata nella giusta direzione.

Essere a conoscenza delle caratteristiche, delle difficoltà, delle necessità e degli interessi del **pubblico** al quale siamo orientati è fondamentale per la corretta riuscita dello studio che segue.

Per identificare con precisione la tipologia di utente al quale rivolgiamo il nostro progetto, la ricerca si focalizza sulla macrocategoria demografica compresa **tra i 15 e i 25 anni**. Questa fascia d'età è stata selezionata in quanto rappresenta il nucleo della Connected Generation, che comprende Generazione Z e giovani adulti. Si tratta di ragazzi e ragazze che hanno attraversato o stanno attraversando le principali fasi dello **sviluppo** psicosociale e della formazione dell'identità all'interno di un ecosistema digitale progettato per creare dipendenza. Tale condizione li espone a rischi per lo sviluppo psicologico, dove l'**insicurezza** tipica dell'adolescenza si scontra con la pressione del curare costantemente un'immagine virtuale, portando ad ansia da confronto sociale, elevato Problematic Smartphone Use (PSU) e non solo.[43, 44]

La necessità di rendere più mirata la descrizione di un pubblico così ampio in termini di maturità psicologica, responsabilità personali e sociali, e trigger di utilizzo del digitale, ci porta a suddividere questa macrocategoria in tre **sottocategorie** distinte per fascia d'età: 15-18 anni, 19-21 anni e 22-25 anni.



Miko Maciaszek, Consumption, 2019.

Adolescenti: dai 15 ai 18 anni

La prima sottocategoria analizzata include gli adolescenti, nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 18 anni, che si trovano in una fase cruciale per lo sviluppo psicosociale e la costruzione dell'identità.[44]

In questo segmento, le evidenze mostrano un'alta prevalenza di uso **problematico** di Internet, stimata in modo severo intorno al 16%, con quasi il 50% che percepisce soggettivamente una forma di dipendenza. In Italia, oltre un adolescente su cinque manifesta segni di uso problematico della rete.[44]

Un aspetto interessante è che le cause del problema variano in base al **genere**: i ragazzi tendono a isolarsi nel gaming, mentre le ragazze soffrono di più per la pressione estetica.[44] L'incertezza identitaria, tipica di questa età, si scontra con la pressione a mantenere un'immagine del sé virtuale idealizzata, portando a condizioni severe di ansia sociale; inoltre, è evidente il fenomeno di frammentazione dell'attenzione, dove le interruzioni digitali possono richiedere fino a 23 minuti per recuperare la concentrazione profonda.[16] Molti di loro faticano a concentrarsi o soffrono di vamping, l'uso notturno dello smartphone, ma sono **raramente consapevoli** del problema.[7]

Giovani adulti: dai 19 ai 21 anni

Questo segmento demografico, che coincide in larga parte con la popolazione universitaria, si trova in una fase di vita cruciale per l'acquisizione di **autonomia** decisionale e formazione della propria identità. A differenza degli adolescenti, in questa fascia d'età emerge una più **alta consapevolezza** del problema, tanto da collocare molti individui in una fase di preparazione al cambiamento, sempre riferendosi al Modello Transteoretico del Cambiamento.[45]

I modelli di utilizzo del digitale sono caratterizzati da **iper-multitasking** e dal continuo svolgimento di una pluralità di attività simultanee, soprattutto social media, gaming e streaming. Questa attività continua si prolunga anche oltre l'orario di veglia, erodendo tempo ai regolari schemi del **sonno**.[44]

La maggior consapevolezza del problema li spinge a cercare attivamente delle **soluzioni**: accorgersi di come le **performance** accademiche o lavorative calino e percepire un senso di **isolamento** sociale sono le principali motivazioni nel cambiare le proprie abitudini.[18, 44]

Adulti emergenti: dai 22 ai 25 anni

L'ultima fascia d'età si colloca nella transizione definitiva verso il mondo del lavoro o nel completamento di percorsi accademici specialistici e viene spesso attribuito alla categoria dei **knowledge workers**.[46] In questo contesto, pur mantenendo l'alta consapevolezza della problematica digitale già osservata nel segmento 19-21, il rischio si sposta verso l'integrazione pervasiva del digitale nella vita quotidiana, un fenomeno noto come techno-invasion. L'aspettativa di costante **reperibilità**, lavorativa e sociale, unita all'uso continuo delle piattaforme digitali

come infrastruttura lavorativa primaria, sfumano drasticamente i confini tra vita professionale e privata. Questa iperconnettività, sebbene inizialmente possa mascherarsi come **dedizione** e produttività, può nascondere fenomeni di **burnout** psicologico.[40]

Per le persone in questo segmento, la necessità di disconnettersi nasce dal bisogno di proteggere la propria **salute** mentale e recuperare le energie cognitive, ripristinando le proprie performance personali e lavorative, deteriorate dal digitale.[18]



Drip Dippy Donald (1948), regia di Jack King. © Walt Disney Productions.

Tra queste tre categorie di pubblico, la scelta ricade sulla terza, dai 22 ai 25 anni. La motivazione risiede nella loro maggior **consapevolezza** del problema, nonché nella più marcata maturità psicologica. Scegliere una delle tre categorie non significa escludere le altre due: questa ci servirà, infatti, solamente come **guida** nella progettazione dell'esperienza, consentendo anche a chi non vi appartiene di partecipare.

Quest'analisi serve come punto di partenza per la successiva formulazione di una proposta, che sia coerente con il lavoro di ricerca svolto finora e che prenda **seriamente** in considerazione le necessità di un segmento di pubblico alla ricerca di una soluzione attualmente non presente.

La proposta

Come dicevamo, identificare il corretto **landmark temporale** è il passaggio cruciale da compiere nella formulazione del progetto. Diversi sono quelli esaminati: il passaggio dalle scuole superiori all'università, quello dall'università al mondo del lavoro, il trasferimento per motivi lavorativi o di studio, una convivenza.

Nessuno di questi, però, è sufficientemente forte da coinvolgere un pubblico ampio; sarebbe infatti riduttivo rivolgersi esclusivamente a studenti, lavoratori, fuorisede o qualsiasi altra sottocategoria. È quindi necessario identificare un momento di distacco rispetto al passato che possa risultare originale, in grado di **includere** tutti gli stili di vita e che comprenda un intervallo di tempo **definito**. Questo perché, utilizzando landmark temporali dalla durata indefinita, come il cambio di domicilio, sarebbe molto più difficile visualizzare la propria azione di disintossicazione dal digitale sul lungo periodo. Quello che cerchiamo è un periodo delimitato, in cui tutte o buona parte delle **abitudini** dell'individuo vengano modificate grazie a un riferimento temporale in cui ci si propone di cambiare stile di vita.

Il momento perfetto è una **vacanza**.

In vacanza tutto **cambia**: l'ambiente, i ritmi e le attività. Si tratta di un landmark temporale **strutturato**, che permette di separare nettamente chi eravamo prima dalla persona che vogliamo essere al rientro. La disconnessione non è più un sacrificio, ma un modo per **sperimentare** nuove abitudini e riscoprire sé stessi.

La sfida

L'utilizzo della vacanza e la sua scelta come landmark temporale di incentivo alla disintossicazione, rappresenta la possibilità di affrontare una sfida progettuale estremamente complessa con un approccio dalla visione **ampia**, in grado di rispondere al difficile scenario delineato in modo nuovo e distante dall'attuale approccio preimpostato. Questo sistema consente infatti di spostare la scelta di disconnettersi da un atto di privazione di sé a quello di **scelta** identitaria: partecipare a un'esperienza arricchente dal lato umano e psicologico conferisce maggior valore a una decisione così socialmente faticosa. Fare **leva** sugli stimoli esterni al mondo digitale, senza concentrarsi esclusivamente sulle motivazioni per cui il digitale risulti dannoso per la salute dell'individuo, consente di evitare la demonizzazione del mondo virtuale, ponendo l'attenzione non sul problema quanto piuttosto sul **beneficio**.

Il progetto ambisce quindi a fornire alle persone gli strumenti giusti per passare dalla teoria alla pratica, superando la fase di Preparazione ed entrando finalmente in quella di **Azione** prevista dal Modello Transteoretico, passaggio attualmente critico per la mancanza degli adeguati strumenti per compierlo.

Le linee guida

Per garantire la coerenza del lavoro con i principi del Modello Transteoretico del Cambiamento e con le informazioni raccolte nella fase di ricerca, il progetto deve svilupparsi attorno ad essi, gestendoli **sinergicamente**.

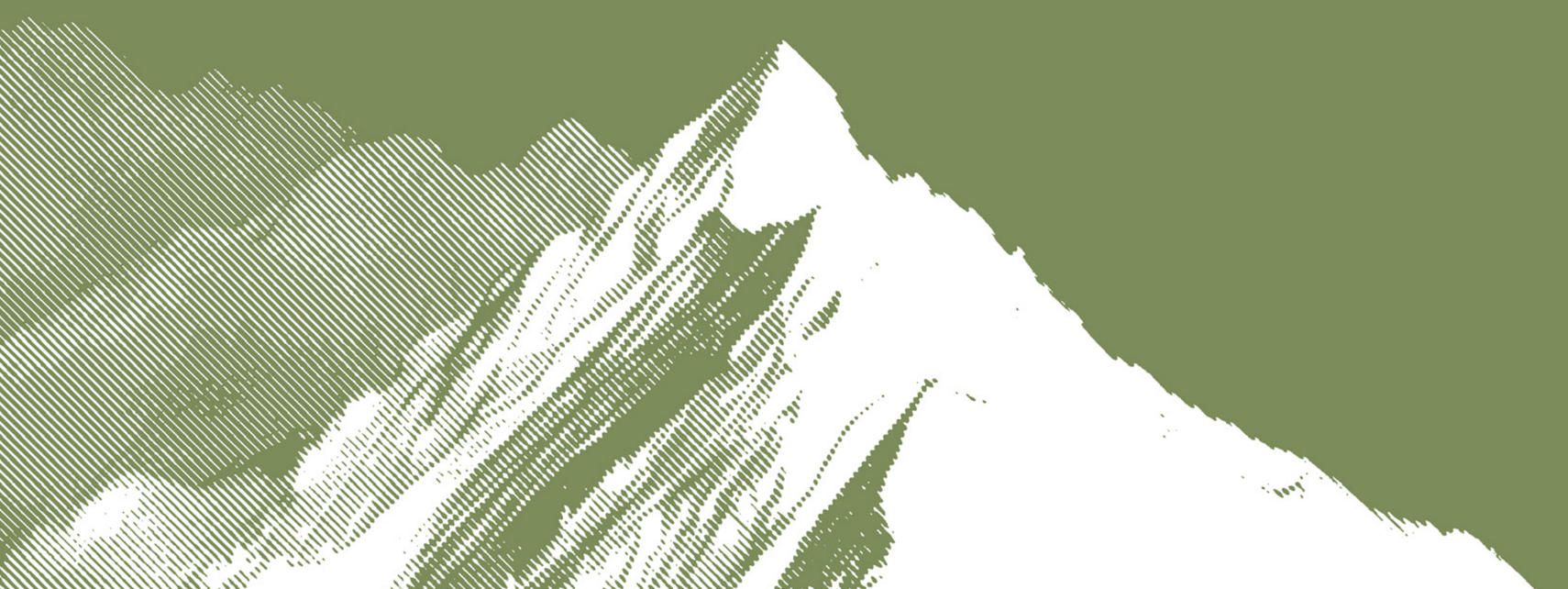
In primo luogo, l'esperienza non deve essere punitiva: essa non può essere percepita come una privazione o un atto di auto-esclusione sociale, ma come un'**opportunità** esclusiva e desiderabile di crescita personale. In secondo luogo, l'azione dell'individuo non deve limitarsi solamente alla disconnessione: deve, al contrario, generare **consapevolezza** istruendo la persona sui meccanismi neurobiologici del fenomeno, a differenza dell'approccio dei casi studio identificati nella ricerca di mercato. Il focus progettuale sarà orientato a rafforzare il **benessere** personale attraverso l'autenticità delle **relazioni** e la padronanza delle proprie **scelte**. Il punto di partenza è lo sviluppo della già citata dissonanza cognitiva, facendo leva sulla contraddizione tra i valori autentici dell'individuo e i suoi attuali comportamenti e abitudini. Il progetto dovrà poi fornire un **supporto** concreto al percorso di disintossicazione, agendo come una vera e propria struttura psicologica in grado di aiutare l'individuo nella gestione della noia e dello stress, sostituendo funzioni compensatorie finora delegate allo smartphone.

A livello pratico, proporremo delle **attività fisiche** e tangibili per riscoprire passioni e stimoli al di fuori del mondo online: coinvolgendo simultaneamente i **cinque sensi**, incanalandoli verso compiti concreti, è possibile restituire alle persone la loro capacità d'azione. Rendendo **esplicito** questo beneficio e mettendolo in relazione con la dissonanza cognitiva, è possibile creare un **incentivo** reale al cambiamento, aiutando inoltre l'utente a gestire eventuali ricadute nel tempo.

I predatori dell'arca perduta (1981), regia di Steven Spielberg. © Lucasfilm / Paramount Pictures.



5



Asincrono

Affrontare un tema così complicato come l'alienazione digitale proponendo come soluzione una vacanza con gli amici, o con persone nuove, potrebbe sembrare un approccio banale o semplicistico. In realtà, l'obiettivo da raggiungere per ottenere il nostro scopo è essenzialmente quello di fornire delle **attività alternative**, che le persone possano sperimentare per non sentire il bisogno di connettersi, costantemente e ovunque, facendo ritrovare il piacere di essere offline.

In questo ultimo e ricco capitolo andremo alla ricerca dei **metodi** e delle **modalità** per raggiungere lo scopo che ci guida dall'inizio del lavoro: comprendere, gestire e attenuare le cause e gli effetti dell'alienazione digitale.

Il processo si articola attraverso la formulazione di un'**esperienza** completamente offline, di cosa essa dovrà includere e perché, di una sua **simulazione** reale, svolta con la finalità di convalidare e migliorare i metodi identificati e la successiva **formalizzazione** dell'approccio più idoneo per affrontare il problema, coerentemente con quanto emerso dalla ricerca svolta.



Cos'è Asincrono?

Asincrono è l'esperienza che proponiamo per mitigare le cause e gli effetti della connessione costante.

L'iniziativa è pensata per essere realizzata su diversi intervalli di tempo, con un aspetto comune: la **totale disconnessione** dal mondo online. Questo approccio è l'unico che consente di riscoprire il mondo reale nella complessità dei suoi stimoli, interiorizzandoli per farli propri.

Quella che abbiamo già definito come vacanza, è in realtà molto di più. Si tratta di un momento di pausa in cui ritrovare sé stessi e il piacere di non sentirsi vincolati ad un apparecchio esterno. Asincrono vuole mettere in **contatto** le persone, tra loro ma non solo: se da un lato le connessioni online decadono, dall'altro l'esperienza ne crea di nuove. Con le **persone**, con il **luogo**, con le proprie **emozioni** e **ambizioni**.

Si tratta di **riscoprire** un modo di vivere la quotidianità che ci sembra tanto distante da essere andato disperso, ma non è così. Come descriveremo e come vedremo dalla **simulazione** vera e propria svolta su Asincrono, i **benefici** di questa proposta sono molteplici. Partendo dalla creazione di nuovi interessi, per arrivare a sperimentare nuove attività, l'obiettivo di questa proposta è quello di spostare l'attenzione da *cosa voglio smettere di fare* a *chi voglio essere*, chi voglio **diventare**.

Per avvicinarci ancora di più alla concretizzazione tangibile di Asincrono, la proposta arriva a definirne le caratteristiche di brand e comunicazione visiva, cominciando, però, dalla descrizione della stessa attraverso le sue modalità di svolgimento.

Come si svolge

Per quanto riguarda lo svolgimento dell'esperienza di Asincrono, questa prevede una serie di attività da svolgere pensate proprio per organizzare il tempo in sostituzione al digitale. Non si tratta di una vacanza in cui l'utente regola liberamente ogni attività che svolge, bensì alcune attività saranno **guidate** proprio con l'obiettivo di **educare** i partecipanti alle tematiche dell'alienazione digitale.

Il tutto avviene grazie a cinque principali categorie di attività proposte:

1. **Consapevolezza**: il primo passo da compiere per dare al partecipante il giusto approccio nei confronti del periodo di disconnessione è quello di generare in lui o in lei **dissonanza cognitiva**. Questa attività è inoltre fondamentale per la comprensione dei pericoli e dei meccanismi che risiedono nel mondo digitale, ossia quelli identificati nel capitolo due.
2. **Manualità**: articolare l'esperienza attorno allo svolgimento di attività manuali è essenziale per conferire un compito concreto alle persone. Rendere tangibili le **competenze** dei partecipanti attraverso la creazione di **oggetti fisici** è un modo molto efficace di restituire senso di competenza. Si tratta del cosiddetto Effetto Ikea, ovvero il senso di gratificazione dovuto alla creazione di qualcosa grazie alle proprie mani.
3. **Sport**: insieme alla manualità pratica, lo sport valorizza la **propriocezione** e il senso di connessione con il proprio corpo fisico. Rende più completa l'esperienza aggiungendo una dinamica di socialità e spirito di squadra, collaborando per un obiettivo comune.
4. **Svago**: i momenti collettivi non condizionati e non programmati sono alla base della socialità tra persone. Durante le giornate di Asincrono, le pause sono fondamentali per lasciare spazio alle **relazioni** di consolidarsi e arricchirsi in modo naturale, non preimpostato.
5. **Riconnessione**: prima di tornare al mondo connesso, occorre **guidare** consapevolmente ciascun partecipante nell'accesso al dispositivo. Trattandosi di un momento in cui gli stimoli ricevuti sono elevati, per via delle notifiche, accompagnare questa transizione è un delicato ostacolo da superare in gruppo.

Prima di descrivere ciascuna di queste attività nel dettaglio, è necessario definire come sia organizzata **temporalmente** l'esperienza Asincrono. Le varianti proposte sono due, una estesa e una condensata, entrambe sviluppate per andare incontro a diverse esigenze di tempo, disponibilità economica e completezza del percorso.

Idan Arad, [fotografia di cavalli al galoppo], 2020.



Esperienza estesa: 6 giorni

L'esperienza più completa è quella della durata di sei giorni. In questo caso si dispone del tempo necessario per svolgere le attività nel modo più **completo** e formativo possibile.

La settimana inizia con l'attività di **consapevolezza**, al mattino del primo giorno. Nel pomeriggio ci si dedica all'**orientamento** libero sul luogo, occasione per trascorrere del tempo con gli altri partecipanti. Successivamente ci si può dedicare a uno **sport** a scelta tra alcune opzioni, per poi fare cena e disporre di altre attività di **svago serale**, facoltative.

Il secondo giorno viene presentata l'**attività manuale** e la mattinata è basata interamente su di essa. Al pomeriggio, l'esplorazione del territorio diventa più specifica e improntata allo svolgimento dell'attività manuale. Seguono, come nel giorno precedente, uno sport e una serata a scelta, sempre facoltativi.

Nel corso del terzo giorno, invece, l'attività manuale dispone di più tempo, lasciando spazio alla penultima giornata di sport e alla consueta serata, che ritroviamo ogni giorno.

A due giorni dalla fine, la giornata si divide in due: al mattino si lavora all'attività manuale, mentre al pomeriggio è possibile partecipare al **torneo sportivo** con gli sport svolti nei giorni precedenti.

Il penultimo giorno, l'ultimo completo dalla mattina alla sera, tutte le energie vanno sull'attività principale, con la finalizzazione del lavoro e la sua **descrizione** finale. Non può mancare la serata conclusiva.

L'ultimo giorno si **presenta** tutti insieme il prodotto dell'attività manuale. In seguito, si svolge l'attività di **riconnessione** con il mondo online.

primo

- Attività di **consapevolezza**:
  - introduzione
  - TokSick
    - brainstorming
    - pitch
    - debriefing

- Introduzione alle **attività creative**:
  - esplorare le possibilità
  - trovare ispirazione
  - conoscere persone
- Attività di **svago**:
  - sport (facoltativo)
- Attività serali
  - musica
  - lettura
  - altro

secondo

- Attività **creative**:
  - briefing iniziale
  - formazione gruppi
- Attività **culinarie**:
  - sperimentare un'eccellenza gastronomica locale
  - mettersi alla prova in cucina

- Esplorazione del **territorio**:
  - visite guidate
  - escursioni
  - esplorazione libera
- Attività di **svago**:
  - sport (facoltativo)
- Attività serali

terzo

- Attività **creative**:
  - **progettazione** con l'aiuto dei supervisori
  - suddivisione dei compiti nel gruppo
  - creazione della **roadmap** di progetto

- Attività **creative**:
  - guida per lavorare in **sicurezza**
  - spiegazione dei **macchinari** e degli **utensili**
- Attività di **svago**:
  - sport (facoltativo)
- Attività serali

quarto

- Attività **creative**:
  - inizio produzione manufatti
  - **confronto** con i supervisiori

- Attività di **svago**:
  - **torneo** di uno sport a scelta di quelli praticati nei giorni precedenti
- Attività serali

quinto

- Attività **creative**:
  - lavorare ai manufatti
  - **revisione** con i supervisori

- Attività **creative**:
  - completare i manufatti
  - creazione dello **scrapbook** progettuale
- Attività serali:
  - festa conclusiva

ultimo

- Attività **creative**:
  - **pitch** finale
  - raccolta feedback
- Attività **conclusiva**:
  - **riconciliazione** con il digitale guidata
  - adozione di **strategie** per evitare ricadute

- **Saluti** e ritorno a casa

Esperienza breve: 4 giorni

Per quanto riguarda invece l'esperienza breve, viene mantenuta l'attività di **consapevolezza** svolta il primo mattino, rimuovendo i tempi morti tra le fasi principali dell'attività **manuale**. I momenti di sportività si riducono, rimuovendo il torneo; le serate continuano ad essere presenti, così come il momento di condivisione dei lavori svolti con l'attività manuale. L'ultimo giorno si svolge l'attività di **riconnessione**.

primo

- Attività di **consapevolezza**:
  - introduzione
  - TokSick
    - brainstorming
    - pitch
    - debriefing

- Introduzione alle **attività creative**:
  - esplorare le possibilità
  - trovare ispirazione
  - conoscere persone
- Esplorazione del **territorio**:
  - visite guidate
  - escursioni
  - esplorazione libera
- Attività serali

secondo

- Attività **creative**:
  - briefing iniziale
  - formazione gruppi
- Attività **culinarie**:
  - sperimentare un'eccellenza gastronomica locale
  - mettersi alla prova in cucina

- Attività **creative**:
  - guida per lavorare in **sicurezza**
  - spiegazione dei **macchinari** e degli **utensili**
  - suddivisione dei compiti nel gruppo
- Attività di **svago**:
  - sport (facoltativo)
- Attività serali

terzo

- Attività **creative**:
  - lavorare ai manufatti
  - **revisione** con i supervisori

- Attività **creative**:
  - completare i manufatti
- Attività di **svago**:
  - sport (facoltativo)
- Attività serali
  - festa conclusiva

ultimo

- Attività **creative**:
  - creazione dello **scrapbook** progettuale
  - **pitch** finale
  - raccolta feedback

- Attività **conclusiva**:
  - **riconciliazione** con il digitale guidata
  - adozione di **strategie** per evitare ricadute
- Saluti e ritorno a casa

Dove si svolge

L'importanza del luogo in cui Asincrono si svolgerà non va sottovalutata: l'ambiente in cui le persone agiscono condiziona fortemente i loro **comportamenti** e le loro azioni, così come abbiamo già descritto parlando dell'interruzione della routine, in grado di influenzare fortemente i **trigger** ambientali che attivano gli automatismi comportamentali.

Facendo riferimento a quanto emerso nel processo di ricerca, in particolare dalle leve per la disconnessione, la **natura** risulta un aspetto fondamentale nello svolgimento dell'esperienza, poiché è lo strumento più potente per ripristinare le risorse cognitive logorate dal digitale. Asincrono dovrà, per questo motivo, svolgersi lontano dalle città, ricche di stimoli, in favore di una connessione più intima con paesaggi incontaminati.

Non esiste un elemento che ci porti a preferire un luogo montano a una località marina: l'importante è **connettere** l'individuo con il paesaggio. Per questo motivo, Asincrono propone di calibrare l'esperienza su **più aree**: così facendo è possibile presentare alle persone più opportunità e modalità di svolgimento in base al territorio. Nei luoghi marittimi potranno essere pensate attività estive, con sport in spiaggia o in acqua; in montagna, invece, saranno proposte attività dal ritmo più lento, con sport come escursionismo o arrampicata.

Questa distinzione ci consente di calibrare l'esperienza sugli **interessi** di più persone, che possono scegliere in cosa cimentarsi: una vacanza estiva o una più breve interruzione della quotidianità soggiornando in un rifugio alpino innevato. La diretta conseguenza di questa scelta è quella di avvicinare persone con interessi e stili di vita simili tra loro, creando quella rete di **relazioni** fondamentale in questo processo di consapevolezza e disconnessione.



VCG, [fotografia per il giornale Sixth Tone], 2022.

Attività di consapevolezza

L'obiettivo di questa attività è quello di generare nei partecipanti **dissonanza cognitiva** e **consapevolezza** sui meccanismi nascosti del mondo digitale. Con questo esercizio vogliamo portare l'utente a interrogarsi sul funzionamento delle piattaforme online, fornendo gli strumenti per **comprendere** ciascuna dinamica fin da subito. Solo dopo aver parlato apertamente di tutti i meccanismi di cattura dell'attenzione, rendendoli noti e meno misteriosi, è possibile portare le persone a sviluppare interiormente la volontà di cercare **nuovi stimoli** e attività da svolgere.

Per farlo, l'attività proposta è quella di invertire la posizione dei partecipanti da soggetti che subiscono l'economia dell'attenzione a coloro che la **progettano**.

Questo è possibile grazie a **TokSick**, l'attività pensata proprio con questo obiettivo. Essa si svolge attorno al seguente **brief**, proposto da un facilitatore:

> *Siete i fondatori e i designer di una nuova startup. Avete appena lanciato un'app social. Il vostro prodotto è gratuito, quindi l'unico modo che avete per guadagnare e non fallire è vendere l'attenzione dei vostri utenti agli inserzionisti.*
>
> *Avete 20 minuti per ideare tre funzionalità che garantiscano il raddoppio del tempo di utilizzo entro il prossimo mese, a qualunque costo.*

Nell'arco dei venti minuti, i partecipanti si cimentano nella formulazione delle **proposte** che ritengono utili per raggiungere la richiesta del brief. Al termine del tempo prestabilito, il facilitatore propone delle domande, con l'obiettivo di **approfondire** e perfezionare le proposte dei presenti, inevitabilmente basate sulla loro esperienza pregressa.

L'ultima fase, in cui tutte le funzionalità sono definitive, è quella di **spiegare** come ciascuna di esse rappresenti un mezzo che le piattaforme usano per catturare l'attenzione di ciascuno di noi. Per farlo, non verranno solamente usati dei **paragoni** con applicazioni reali: la decostruzione di questi meccanismi verrà affrontata spiegando cosa avviene **psicologicamente** in ogni individuo quando si trova davanti ad ogni specifica funzionalità.

Verranno quindi descritti i meccanismi di FOMO, ansia sociale, senso di appartenenza al gruppo, rinforzo intermittente, ricerca di dopamina, ruolo delle notifiche, gestione della noia, gestione delle emozioni negative, cognitive offloading, brain drain, imprevedibilità del pattern di visualizzazione dei contenuti, assenza di punti di arresto. Speriamo nella vostra clemenza qualora non avessimo citato alcuni dei numerosi concetti emersi fin qui.

Una volta sviscerato ciascun meccanismo, il partecipante è portato alla **riflessione**, sentendosi vittima di un sistema difficile da controllare. Il compito di Asincrono è quello di dargli gli strumenti per trasformare quell'**energia** dovuta all'insoddisfazione in azioni concrete per la disconnessione.



Attività creative

Il primo supporto alla dissonanza cognitiva generata con l'attività di consapevolezza è quello portato dalle attività manuali.

Come abbiamo già ampiamente descritto, fare qualcosa con le **mani** è il modo migliore per restituire senso di **competenza** e capacità alle persone. L'impiego di risorse mentali nella creazione di oggetti fisici e tangibili è il processo che consente di vedere **applicate** le proprie capacità psichiche e motorie.

Come è facile notare, in questo processo la tipologia di attività acquisisce una posizione secondaria nel generare soddisfazione: l'importante è mettere in connessione il pensiero e la manualità. L'attività può, infatti, essere sconosciuta per l'individuo, che riconosce la sua competenza nell'apprendimento della stessa: per questo motivo è fondamentale calibrare la **difficoltà** del compito in base alle capacità delle persone. L'obiettivo da raggiungere, ossia l'oggetto da creare, deve quindi essere alla portata dei partecipanti, senza risultare banale, aspetto che lo priverebbe del suo potere di coinvolgimento psicologico.

Le attività proposte si basano proprio sulla facilità di **apprendimento** per persone spesso inesperte o alle prime armi, ampliandosi, tuttavia, anche a compiti più **articolati** per chi possiede maggior dimestichezza nel lavoro manuale. In particolare, la scelta delle attività è ricaduta su: ceramica, falegnameria, cucito, pittura, disegno, origami, kirigami, giardinaggio, fotografia, cucina, scrapbooking.

Questi mestieri potranno essere svolti singolarmente o in gruppo. Inoltre, saranno calibrati in base alla durata dell'esperienza, su quattro o sei giorni.

Attività manuali nei 4 giorni

Svolgendosi su un periodo più ristretto, l'esperienza progettata per quattro giorni prevede attività manuali orientate alla creazione di un **oggetto predefinito**. Così come quando si monta un Lego o un mobile Ikea, i partecipanti avranno delle istruzioni da seguire per creare uno o più oggetti con i mestieri che abbiamo identificato.

Questo processo di creazione non può però obbligare ciascun individuo a creare soluzioni preimpostate e decise da altri, privandolo della capacità di scelta ed espressione di sé: per questo motivo, infatti, gli oggetti che verranno realizzati potranno essere **personalizzati** sulla base dei propri gusti.

Se da un lato il partecipante è vincolato a un processo guidato nella realizzazione dell'oggetto fisico, dall'altro gli è possibile **imparare** una nuova attività, arricchendola con il proprio gusto personale. Il prodotto di questo lavoro sarà a completa disposizione di chi lo ha realizzato, che lo potrà portare a casa a fine vacanza, creando un **ricordo** da rievocare nel tempo.



Attività manuali nei 6 giorni

Avendo a disposizione maggior tempo durante l'esperienza, è possibile dedicarlo alla creazione di un oggetto più complesso e articolato. Per conferire a ciascun partecipante maggior senso di soddisfazione legato alle sue competenze, le attività manuali partiranno dalla **progettazione** dell'oggetto da realizzare. I manufatti che verranno realizzati saranno quindi dei più disparati, potendo essere creati con una qualsiasi delle tecniche precedentemente citate.

L'obiettivo è quello di identificare un oggetto fisico da realizzare che stimoli e **incuriosisca** il partecipante; sarà egli stesso a sceglierlo, nelle prime fasi del lavoro. Per guidarlo all'interno della complessa fase di progetto, spesso sconosciuta quanto le attività manuali, saranno presenti esempi pregressi o immagini che stimolino la creatività di ciascuno. L'intento non è quello di insegnare come progettare, ma quello di lasciare massima **libertà espressiva** alle persone. Come in ogni fase della vacanza, il processo sarà guidato da uno o più facilitatori, in grado di gestire gli sviluppi del lavoro.

L'attività manuale che si svolge nel corso di sei giorni parte da uno stimolo presentato sotto forma di **storytelling**: l'attenzione è rivolta a un prodotto o a un'usanza strettamente correlata al luogo in cui si svolge l'esperienza. Il primo compito da svolgere è quello di pensare e cercare idee su quali siano i prodotti connessi con il tema dello storytelling e immaginare alcuni possibili oggetti da creare per raccontarne la storia.

Dopo un primo perfezionamento delle idee, guidato dal facilitatore, viene scelto quale prodotto realizzare, e ci si cimenta nella sua **creazione**, sempre assistita, così che ogni partecipante possa imparare le nuove attività.

Durante il processo creativo, parte dell'attenzione si deve rivolgere all'aspetto della **comunicazione** delle attività svolte. Questa fase è molto rilevante: produrre materiale fotografico e testuale che racconti l'esperienza ha il duplice effetto di coinvolgere maggiormente il partecipante e di fornirgli un ulteriore oggetto tangibile, in grado di **rievocare** le sue emozioni durante la vacanza. Creare una sorta di **libro** dalla composizione libera, in cui raccogliere immagini e pensieri scritti di ciascun autore, aumenta gli effetti positivi dell'esperienza e li dilaziona nel tempo. Infine, questo elaborato potrà essere esposto in gruppo l'ultimo giorno per **condividere** collettivamente pensieri e impressioni sulle giornate appena trascorse.



Attività di svago

Trattandosi di una vacanza, non vanno trascurati i momenti di svago, da includere obbligatoriamente nello svolgimento di Asincrono. Queste situazioni non programmate devono affiancare le attività proposte dall'esperienza per arricchirle ulteriormente. La scelta di partecipare all'esperienza non deve avvenire esclusivamente per svolgere dei laboratori preimpostati, tantomeno solamente per oziare: è nella **sinergia** di questi due aspetti che Asincrono raggiunge il suo scopo. Rompere le barriere di socialità tra persone sconosciute grazie alle attività collettive consente una più naturale **socializzazione** nel tempo libero; trascorrere momenti di svago con gli altri partecipanti facilita la buona riuscita dei laboratori manuali. Inoltre, la condivisione libera incentiva lo sviluppo di relazioni sane e durature.

Questa tipologia di interazione collettiva prevede momenti di **sport** e occasioni **serali** per trascorrere del tempo tutti insieme; ciascuna attività è facoltativa, pur essendo considerata parte integrante del percorso di Asincrono.

Per quanto riguarda lo sport, occorre essere consapevoli che molto spesso i partecipanti si approcceranno ad esso con **livelli** e competenze diversi. Per ovviare a questo problema, gli sport proposti in Asincrono saranno inconsueti: un torneo di calcio avrebbe poco senso, poiché molto probabilmente ci sarebbero partecipanti avvantaggiati. Siccome l'esperienza vuole portare alla scoperta di nuovi interessi, le attività sportive non potranno che essere meno popolari, con **discipline** come baseball, pallamano, beach volley, frisbee, pallanuoto, canottaggio, tiro con l'arco, ping pong, lancio del vortex, badminton, atletica leggera, arti marziali, arrampicata, escursionismo. Ciascuna di esse sarà facoltativa e dipenderà dal luogo in cui Asincrono si svolge.

La scelta di inserire questa modalità di interazione con gli altri partecipanti non è casuale: lo sport **favorisce** infatti l'attivazione della propriocezione, emersa dalle leve per la disconnessione, crea obiettivi da raggiungere nel breve termine per i quali l'individuo o la squadra deve competere, genera soddisfazione e motivazione e, infine, aumenta le possibilità di scoprire nuove passioni o interessi.

Per quanto riguarda invece le attività serali le proposte possono essere molteplici, dalla serata a tema musica fino al teatro. Altri esempi possono essere i giochi da tavolo, yoga, lettura: i partecipanti possono dare libero sfogo alla loro **creatività**.

Come per lo sport, anche la sera ciascuna proposta è facoltativa, rimanendo fortemente consigliata: **provare** nuove attività rimane al centro della nostra proposta progettuale, e la sera rappresenta un'ulteriore occasione per farlo.



Attività conclusiva

La procedura per la restituzione guidata dello smartphone deve essere strutturata come un rientro controllato nel mondo digitale, trasformando l'atto di **riaccendere** il dispositivo in un'attività consapevole e **collettiva**. L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti gli strumenti per difendersi dall'elevata quantità di informazioni che riceveranno all'accensione del dispositivo e durante la loro quotidianità. Per farlo, verranno proposte delle **strategie** applicabili fin da subito nella modifica dei trigger che innescano l'utilizzo del mondo digitale, in primis delle notifiche.

La restituzione non deve essere fatta rapidamente, ma dedicandoci il giusto tempo. I partecipanti riprendono in mano il loro dispositivo spento e vengono invitati dal facilitatore a tenerlo sul palmo della mano aperta, osservandolo come se fosse un oggetto sconosciuto.

L'intento è quello di creare un momento di **distacco** emotivo dall'oggetto, in cui il facilitatore chiede di notare eventuali **impulsi** fisici immediati, come ansia o contrazione dello stomaco, che possono preannunciare l'automatismo di aprire un'applicazione. Questo processo sfrutta la **consapevolezza** corporea come primo freno degli automatismi.

L'ultimo passaggio prima dell'accensione dei dispositivi è quello di programmare tutti insieme delle azioni da intraprendere sul lungo periodo per rimanere disconnessi. La **strategia** più efficace risulta essere il cosiddetto Habitv Stacking, ovvero ancorare una nuova abitudine a una già esistente, abbinato all'approccio If-Then:

a. Se mi siedo a tavola, *allora* lo smartphone rimane in salotto.

b. Se vado a dormire, *allora* lo smartphone rimane in un'altra stanza.

Ciascun partecipante può formulare una o più strategie If-Then e **condividerle** con gli altri, scrivendole su un foglio, o direttamente sul libro in cui racconta l'esperienza di Asincrono, per ricordarle nel tempo.

L'accensione avviene **simultaneamente** per tutti i presenti, che osservano senza reagire la quantità di notifiche e stimoli visivi che ricevono.

Prima ancora di dedicarsi alla loro lettura, il facilitatore li guida fornendo indicazioni su come gestire la mole di stimoli ricevuti con azioni pratiche attuabili all'istante:

a. Disattivare le **notifiche** non provenienti da persone.

b. Modificare la posizione delle **applicazioni** nelle schermate.

c. Disabilitare l'**accensione** automatica dello schermo alla ricezione di una notifica.

d. Visualizzare periodicamente il proprio **tempo** di utilizzo dello smartphone.

e. Impostare dei colori in scala di **grigi**.

Dopo aver lasciato il tempo di controllare la smisurata quantità di notifiche ricevute, a ciascun partecipante viene consegnata una **brochure** con appuntate le indicazioni da seguire per non ricadere nel mondo digitale, insieme a una **medaglia** di partecipazione, il tutto in sintonia con l'identità visiva di Asincrono.



Il brand

Al giorno d'oggi, più che mai, è importante comprendere e descrivere come un'iniziativa possa **raggiungere** efficacemente il pubblico a cui si rivolge. Nel paragrafo relativo al branding di Asincrono andremo dapprima alla ricerca delle modalità di **comunicazione** per poi tradurle in un vero e proprio progetto di identità visiva della nostra iniziativa.

Pubblico e linguaggio

La prima fase si svolge attorno alla definizione di quali siano gli **interessi** e i linguaggi che raggiungono la nostra platea di ascoltatori, potenzialmente interessati a cimentarsi nell'esperienza Asincrono.

Per farlo, la strategia comunicativa parte dalla consapevolezza che, per parlare di disconnessione, non serve un'autorità che indichi cosa è giusto o sbagliato, ma un interlocutore che sappia **accogliere** l'esperienza diretta e reale di ciascun individuo. Rivolgendoci principalmente alla fascia d'età dai 18 ai 22 anni, ci troviamo di fronte a un pubblico che si ritrova quotidianamente a stretto contatto con il mondo digitale e, al contempo, esposto alle performance online sui social. Si tratta di una generazione in piena **transizione** accademica, lavorativa e identitaria, dove il digitale non rappresenta solamente un momento di svago, ma una necessità primaria, spesso soffocante.

Asincrono non deve porsi come un medico che prescrive una cura, tantomeno come qualcuno che demonizza lo schermo. Il nostro ruolo è quello di un coetaneo **consapevole**, in grado di riconoscere la fatica della connessione costante e normalizzare il disagio, **senza giudizio**. La nostra comunicazione mira a dare valore alla vulnerabilità del singolo, rendendo l'individuo scollegato dalla sua produttività o dalla sua visibilità sui social.

Per rendere efficace questo messaggio, Asincrono deve utilizzare una struttura linguistica che metta in relazione le difficoltà incontrate quotidianamente dai giovani con la loro **spiegazione scientifica**, senza utilizzare un linguaggio istituzionale. Spiegando il perché fisiologico di un comportamento causato dal dispositivo, ad esempio il modo in cui i loop di gratificazione dopaminergica ci tengono incollati al dispositivo, utilizzando però il **lessico** generazionale in cui il target si riconosce, generiamo consapevolezza e autenticità del nostro marchio, aiutando le persone nel **conoscere** i loro limiti psicologici. **Spiegando** le motivazioni che risiedono al di sotto di specifici stati mentali dei quali il nostro pubblico si sente vittima, senza sapere come uscirne, ci consente di creare un ponte tra il problema e la nostra proposta di risoluzione.

Infine, la nostra relazione con il pubblico non deve allinearsi alle logiche di marketing tradizionali. Questa forma di comunicazione deve invitare costantemente allo **scambio** e alla **riflessione comunitaria**, così da creare relazioni e supporto collettivo tra le persone. Il nostro scopo è quello di trasformare un atto di disconnessione, spesso percepito come isolamento o privazione, in una **scelta identitaria**: una ribellione consapevole e, soprattutto, collettiva.



Strategie di comunicazione

Per affrontare il progetto della comunicazione in modo efficace, il primo passo da affrontare è definire il **nome** della nostra esperienza. Anche se già citato, è giusto spiegare perché sia stato scelto Asincrono per rappresentare il nostro brand. Successivamente verranno definiti gli **strumenti** attraverso i quali avverrà la comunicazione con il pubblico, rispondendo a un interrogativo complesso: dobbiamo comunicarci sui **social**, entrando a far parte del problema che ci proponiamo di risolvere?



Loulou Roksam, Sunday hikes, 2022.

Il nome

Il nome rappresenta il primo elemento di **interazione** tra pubblico e brand. Per definirlo abbiamo ragionato su cosa questo avrebbe dovuto **evocare** nelle persone, in modo che potesse racchiudere i valori e il significato del marchio in una parola semplice ma identitaria.

La scelta del nome Asincrono si collega quindi a più tematiche sinergiche tra loro.

Disaccoppiamento

Il termine rappresenta l'**interruzione** della sincronia forzata tra l'organismo umano e l'algoritmo. Essere asincroni significa non rispondere in tempo reale agli stimoli digitali, rivendicando il **controllo** sul proprio ritmo fisiologico.

Riattivazione

Il nome implica il ritorno a una logica di azione nel mondo fisico, dove il ragionamento e la **creatività** sono alimentati da stimoli sensoriali, tattili e ambientali, ripristinando la capacità di **ragionamento** complesso che la velocità digitale appiattisce.

Lentezza

La lentezza non va intesa come inefficienza, ma come latenza attiva. È il tempo necessario affinché uno stimolo si trasformi in **pensiero** profondo, permettendo al soggetto di cimentarsi in esperienze **tangibili** anziché reattive.

Naturalizzazione

La narrazione del nome mira a trasformare l'astensione digitale da mancanza a **privilegio**. L'asincronia agisce come un permesso **sociale** per non essere reperibili, abbattendo l'ansia da prestazione comunicativa.

asincrono

La comunicazione online

Comunicare l'essenza di Asincrono attraverso gli stessi canali che ci proponiamo di disinnescare può sembrare, in prima analisi, una contraddizione. Tuttavia, è proprio all'interno di questo paradosso che risiede la possibilità di disconnettere le persone: non possiamo sperare di **raggiungere** chi vive una condizione di alienazione digitale se non ci posizioniamo esattamente là dove quel disagio si **manifesta**. I social, per Asincrono, non rappresentano quindi una destinazione finale, né uno spazio per sviluppare una community, bensì un ponte di ingresso necessario per raggiungere gli utenti. Il nostro obiettivo non è trattenere l'utente nel feed, ma fornirgli lo stimolo necessario per accorgersi dell'esistenza di un'**alternativa** al mondo online.

Per fare questo, non dobbiamo strutturare la comunicazione online sulla cattura spasmodica dell'attenzione. Non cercheremo di competere con il ritmo frenetico dei contenuti virali; al contrario, verranno utilizzati post basati sulla **calma** sensoriale. Attraverso immagini e video in grado di evocare quiete, grazie a suoni avvolgenti e a un'estetica che invita alla pace, offriremo uno spazio che **contrasti** con la sovrastimolazione algoritmica. L'intento è indurre uno stato di decompressione nell'utente, che lo spinga a **fermarsi**: vogliamo essere un momento di respiro nel loop dei contenuti, non un altro mattone nel muro dei social.

Infine, la credibilità del nostro messaggio passerà esclusivamente attraverso l'**autenticità** dei concetti e delle immagini. Non ci interessano influencer o immagini generate con l'intelligenza artificiale, la cui espressività risulterebbe distante dai nostri valori; valorizzeremo invece l'intervento degli utenti: non solo testimonianze reali di chi ha partecipato all'esperienza, ma anche e soprattutto storie di chi si sente **impotente** davanti a questo sistema e cerca qualcuno con cui **condividere** la sua frustrazione. In questo modo, trasformiamo la nostra presenza online in uno strumento di connessione tra le persone, dove ogni post rappresenta un mezzo di consapevolezza in merito all'economia digitale e dei suoi meccanismi.





La comunicazione offline

Se la presenza online rappresenta il nostro ponte d'ingresso, è nella dimensione offline che l'identità di Asincrono si **concretizza** e si fortifica. La comunicazione nel mondo fisico non è solamente uno strumento promozionale: è la conferma del nostro sistema di valori. La scelta di veicolare il nostro messaggio attraverso oggetti tangibili e spazi reali diventa, di per sé, un atto identitario

Per raggiungere il nostro pubblico con efficacia, la scelta è quella di inserirci nel tessuto sociale già esistente. La strategia prevede di agire all'interno di centri di **aggregazione** giovanile, come biblioteche universitarie e hub culturali, ovvero luoghi che i ragazzi frequentano quotidianamente. Questo approccio non serve solo ad abbattere le barriere logistiche ed economiche, ma ci permette di intercettare il pubblico direttamente nei suoi spazi di vita, rendendo Asincrono una presenza diffusa, accessibile e credibile.

In questo contesto, ogni iniziativa del brand deve essere descritta come un'opportunità di **riappropriazione** di sé. Non cerchiamo di vendere un servizio, ma di offrire un momento di tregua dal sovraccarico di informazioni online. La comunicazione offline deve quindi tradursi in prodotti cartacei, tangibili, che invitino alla lentezza e in collaborazioni con associazioni studentesche che sappiano valorizzare il tempo libero come una risorsa, non come un vuoto da riempire. Vogliamo che chi incontra Asincrono nel mondo fisico percepisca immediatamente che lì, fuori dalla rete, il proprio tempo torna ad essere un bene prezioso, unico e facilmente gestibile in **autonomia**.

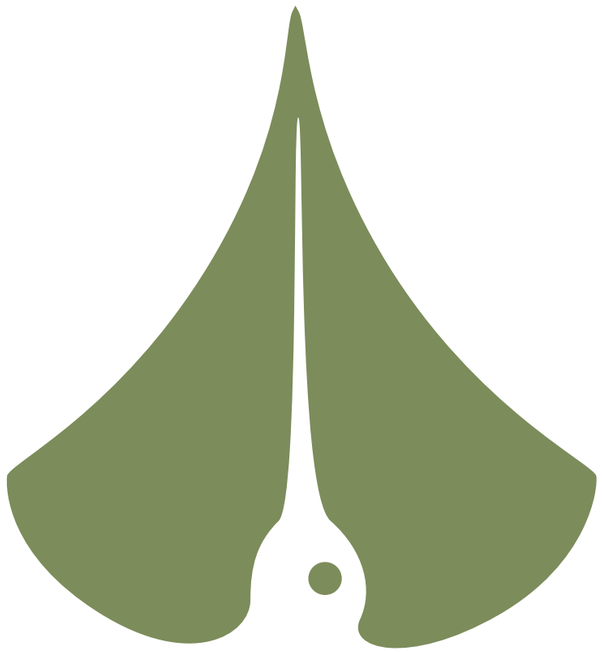


Elementi grafici

Avendo note le modalità di comunicazione con il pubblico è possibile ampliare i valori da **narrare** attraverso il brand e tradurli in elementi grafici utilizzabili per l'identità visiva online e offline. Descriviamo di seguito lo **studio** di logo, typeface e palette colori, facendo infine delle **proposte** e degli esempi sotto forma di mockup.

Pittogramma

Gli **elementi** scelti per la formulazione del logo sono tre: la montagna, il colibrì e il ginkgo.



Montagna

La montagna rappresenta il tempo solido e immutabile, un **rifugio** naturale in netta contrapposizione all'ansia e alla frenesia del digitale, la sua vetta simboleggia la **riconquista** di una prospettiva finalmente alta e limpida sulla propria vita.

Colibrì

Il colibrì può volare in ogni direzione o restare perfettamente **immobile** a mezz'aria mentre il mondo attorno corre. Rappresenta la **libertà** di non seguire la corrente, la precisione dell'intenzione e la capacità di focalizzarsi solo su ciò che è essenziale.

Ginkgo

L'iconica foglia a ventaglio del ginkgo biloba, che ricorda le ali di un uccello in volo, simboleggia la grazia di sapersi **adattare** e il coraggio di lasciar cadere il **superfluo** per cambiare stagione seguendo solo i propri ritmi.









asincrono

Typeface

I font scelti per la typeface di Asincrono sono due, uno per i titoli e uno per gli elaborati testuali.

Plafair Display

Playfair Dis-

Playfair

Play!

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Con le sue **grazie** eleganti e il forte contrasto dei tratti, Playfair Display rappresenta l'**essenza materica** del brand. Richiama la tradizione editoriale, l'inchiostro su carta e il piacere di **immergersi** nella lettura lenta, invitando a riscoprire il valore di parole pensate con cura.

Poppins

Poppin'

Popp-

Pop!

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Con le sue geometrie perfette e i tratti essenziali, Poppins fa da contrappeso **moderno** all'anima classica del brand. Le sue forme ariose, prive di grazie, rappresentano l'eliminazione del rumore di fondo, comunicando ordine e **semplicità**.

Palm Leaf
#7D8C59

Carbon Black
#111416

Cloud Dancer
#F3F2F2

Sunlit Clay
#F2BE7D

Japanese Indigo
#253D4C



Cloud Dancer

Un bianco morbido e arioso che richiama la **grana** ruvida della carta e la vastità del cielo. Rappresenta lo spazio mentale finalmente **liberato** dal rumore digitale: una tela pulita su cui ricominciare a scrivere con il proprio ritmo.

Sunlit Clay

Una sfumatura calda e **materica** che evoca la terra, la polvere e l'argilla scaldate dal sole. È il colore del radicamento e del **tatto**, che celebra la bellezza della realtà fisica, del lavoro manuale e della pazienza costruttiva.

Japanese Indigo

Un blu denso e meditativo, ispirato all'eleganza del **crepuscolo** e all'estetica zen. Simboleggia la quiete assoluta, l'**introspezione** e la pace che si raggiunge spegnendo le notifiche e ritirandosi nel proprio spazio personale.

Palm Leaf

Un verde organico, profondo e riposante che trasporta la mente fuori dalle mura domestiche. Rappresenta la **vitalità** del mondo naturale, invitando a sollevare lo **sguardo** dallo schermo per respirare a pieni polmoni.

Carbon Black

L'essenza della concretezza. Come il tratto deciso di una **penna** o il nastro di una macchina da scrivere, questo nero naturale e profondo dona **struttura** ed eleganza, tracciando un confine netto e protettivo contro le distrazioni.

Mockup

Con l’intento di visualizzare la comunicazione fisica di Asincrono, sono state realizzate alcune proposte ed esempi di **oggetti** tangibili sviluppati per il brand.









Simulazione di Asincrono

Prima di considerare concluso il nostro lavoro di tesi, dando per scontata l'efficacia dei metodi identificati, il successivo compito è stato quello di **verificare** le modalità di intervento proposte finora. Per farlo, ci siamo cimentati in una simulazione vera e propria di Asincrono.

Oltre alla volontà di convalidare l'approccio proposto, poter sperimentare dal vivo l'esperienza consente di estrarre informazioni e **feedback** dei partecipanti così da migliorare la proposta avanzata nel corso di questo capitolo.

Per raccontare la simulazione partiremo con l'identificazione delle **modalità** di svolgimento, mostrando successivamente il **prodotto** di ciascuna attività, concludendo infine con l'**analisi** delle informazioni emerse.

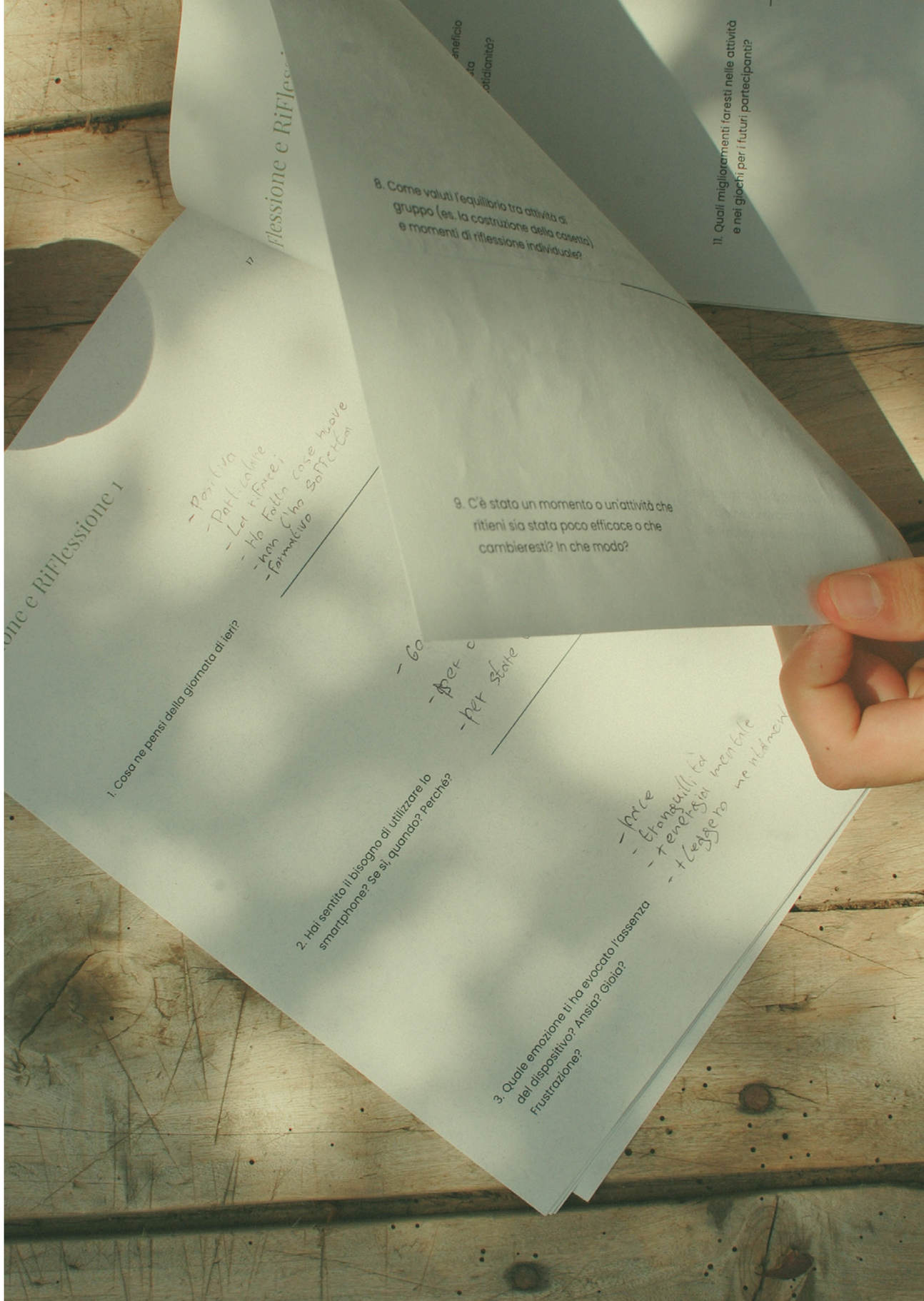
Svolgimento

Nello svolgimento dell'esperienza sono stati coinvolti sei **partecipanti**, guidati da noi due studenti, dei quali tre sono ragazzi e tre sono ragazze. La formazione di ciascuno è varia, consentendo di arricchire le competenze e la visione complessiva del gruppo.

Il **luogo** scelto si trova in campagna, lontano dagli stimoli quotidiani: quasi tutte le attività sono state svolte all'aperto, ad eccezione di quella manuale e di una prima parte della serata.

La simulazione di Asincrono, per motivi logistici, si è svolta nell'**arco temporale** di due giorni, dal venerdì mattina al sabato pomeriggio, durante i quali è stato possibile mettere in pratica tutte le attività proposte: da quella di consapevolezza allo sport.

Come previsto, la prima **attività** è stata quella di consapevolezza, seguita dal pranzo e dall'attività manuale. Prima di cena abbiamo avuto modo di mettere in pratica un evento fuori programma, che ha arricchito la simulazione, seguito da una serata collettiva. Il giorno successivo ci siamo dedicati alla condivisione dei pareri di ciascuno, per concludere con la riconnessione al mondo digitale.



TokSick

Nello svolgimento di TokSick abbiamo assegnato ai partecipanti il **compito** di formulare una proposta di social network, in grado di trattenere gli utenti sull'applicazione al fine di **monetizzare**.

Il gruppo ha quindi proposto in totale libertà potenziali meccanismi da inserire nell'applicazione, con una discreta semplicità. Sono emersi, in particolare:

- **Fuocherelli con premio**: una volta al giorno ogni utente deve inviare un messaggio a un altro per mantenere la serie quotidiana.
- **Notifiche a tempo**: contenuti visualizzabili solo entro un certo lasso di tempo.
- **Più contenuti simultanei**: video brevi visualizzati insieme a video lunghi, come quando si guarda la tv e si scrolla simultaneamente.
- **Elementi interattivi a tempo**: sui contenuti compaiono degli elementi da raccogliere per acquisire punti in app.
- **Giochi offline**: in assenza di segnale, l'utente può usare l'app con giochi offline dotati di classifica. L'utente vede i risultati altrui e i propri, così da creare competizione con sé e con gli altri.

Terminati i primi venti minuti di discussione, noi facilitatori abbiamo posto delle **domande** mirate:

- Se l'utente disattiva le notifiche?
- Se l'utente prova a eliminare l'account?
- Come usiamo la rete di amicizie dell'utente per legarlo all'applicazione?

L'obiettivo di queste domande è quello di approfondire le proposte grezze fornite dal gruppo, metodo che secondo noi ha dato i suoi frutti, con le seguenti ulteriori proposte:

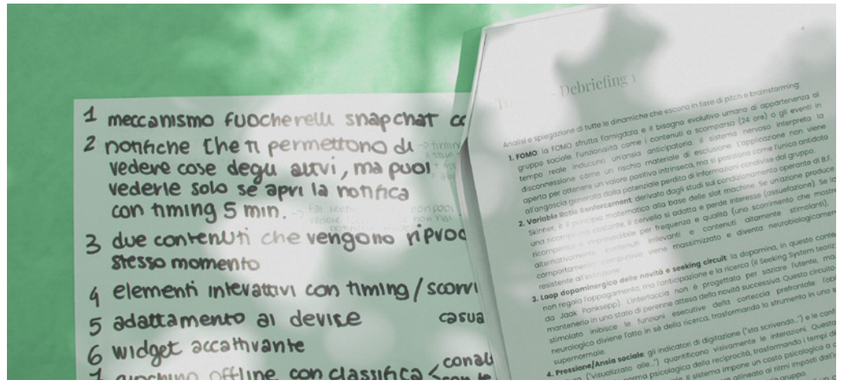
- **Slang dell'app**: se non conosci i termini usati nell'app, vieni escluso dalle conversazioni.
- **Notifiche perse**: viene mostrato il conteggio di quante notifiche sono andate perse se l'utente le ha disattivate.
- **Widget accattivante**: elemento grafico nella schermata home molto visibile, per facilitare l'ingresso nell'app.
- **Timing delle notifiche**: alcune notifiche compaiono ciclicamente, altre casualmente. L'obiettivo è generare abitudine concatenata a imprevedibilità.

Conclusa la fase di identificazione di ciascuna dinamica, il nostro compito è stato quello di spiegare perché ciascuna di esse funzioni a livello psicologico, menzionando anche esempi pratici provenienti da applicazioni reali.

- **FOMO**: l'urgenza delle notifiche genera FOMO e ansia sociale. Si tratta di una risposta evolutiva al bisogno di appartenenza sociale.
- **Rinforzo a rapporto variabile**: l'imprevedibilità delle notifiche e dei contenuti genera picchi di dopamina. Spiegazione del principio alla base delle slot machine applicato ai dispositivi, con collegamento alla persistenza di comportamenti compulsivi.
- **Streak**: le serie giornaliere generano avversione alla perdita. Raggiunto un certo traguardo temporale, l'utente prosegue nell'utilizzo non per l'utilità dell'azione, ma esclusivamente per non invalidare l'investimento di tempo precedentemente accumulato.
- **Dark pattern**: come le applicazioni rendono difficile spegnere le notifiche, eliminare gli account e compiere azioni specifiche.
- **Ruolo delle notifiche**: come una notifica attiva il seeking circuit per la ricerca di informazioni potenzialmente rilevanti.

Come si può vedere, quanto **emerge** da questa attività è più che soddisfacente. Non solo da un punto di vista dei meccanismi emersi, ma anche per quanto riguarda le spiegazioni conclusive fornite ai partecipanti.

Risulta tuttavia fondamentale il ruolo del **facilitatore**: guidare consapevolmente il gruppo nella formulazione delle proposte è un compito da svolgere attentamente, soprattutto quando si lavora con persone che si interfacciano per la prima volta con un brief di progetto.



La casetta

L'attività manuale svolta non poteva, per ovvie ragioni di tempo, comprendere una fase progettuale da parte dei partecipanti. L'oggetto fisico da realizzare è stato quindi ideato prima dell'inizio dell'esperienza da noi facilitatori, che abbiamo preparato il materiale necessario prima dell'inizio della simulazione.

L'oggetto scelto per questa attività è una **casetta per uccelli**.

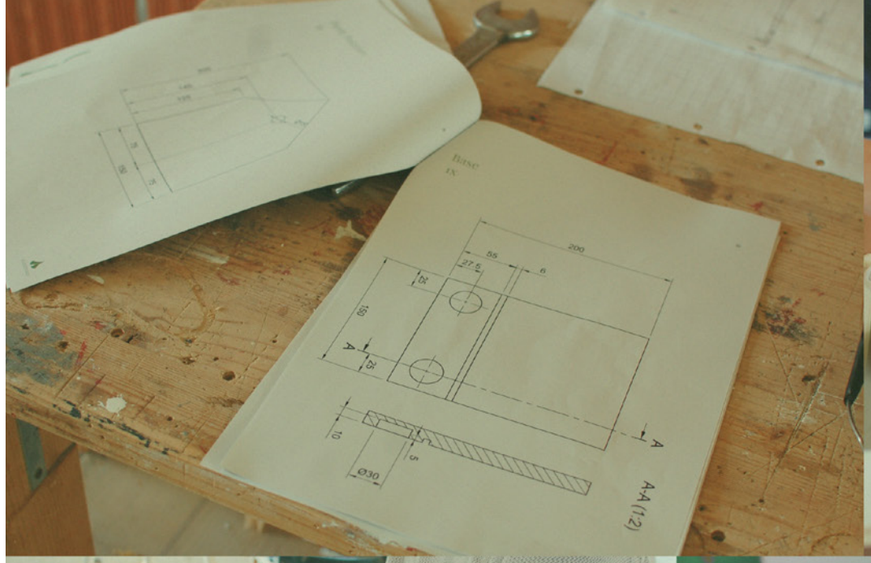
Perché? Non lo sappiamo, ma è carina. Come abbiamo detto, l'importante è creare: in più si tratta di un oggetto facilmente **decorabile**, che ciascuno può portare a casa e **conservare** come ricordo di questi due giorni insoliti.

La casetta è stata realizzata in legno, con i partecipanti che hanno dovuto **praticare** alcuni fori, effettuare tagli e incollaggi tra i pannelli precedentemente sagomati. Quasi tutti i presenti non avevano mai lavorato con questi strumenti e sono quindi stati assistiti attentamente nella realizzazione, potendo **imparare** dal vivo come confrontarsi con oggetti del tutto nuovi.

A seguito dell'assemblaggio grezzo delle casette, ogni partecipante le ha decorate a **piacimento**.

È emerso, in questa occasione, un aspetto particolarmente interessante: i partecipanti hanno sottolineato più volte la curiosità di decorare un oggetto senza prendere **ispirazione** online, affidandosi solamente al loro gusto personale.

Come emergerà anche dai sondaggi che racconteremo più avanti, questa attività ha riscontrato notevole **successo**. Quasi nessuno si era mai cimentato in una costruzione di questo tipo: poterlo fare per la prima volta senza smartphone ha reso l'attività particolarmente profonda, ricca di **stimoli**. La soddisfazione di ascoltare questi pareri, diffusi tra i presenti, ci ha davvero emozionati.













Frisbee

L'attività sportiva si è vista dedicare un po' meno **tempo** del previsto. Condensando lo svolgimento in poco più di una giornata e mezza, il tempo è davvero poco: questo conferma le due tipologie di organizzazione temporale proposte a inizio capitolo.

Ad ogni modo, fatta eccezione per qualche frisbee finito oltre la recinzione, il momento di gioco collettivo è risultato molto divertente e utile per rompere le **barriere** tra persone che si conoscevano meno, facilitando l'**interazione** tra coloro che si sono parlati per la prima volta nel corso della simulazione.

Siamo soddisfatti di questo momento, per quanto non siamo riusciti a giocare una vera e propria partita a goaltimate, come previsto all'inizio. La possibilità di fare sport risulta molto importante nello svolgimento di Asincrono.

Musical e relax

Abbiamo parlato di un fuori programma. Prima di cena, infatti, ci si è presentata la possibilità di assistere a uno **spettacolo** di musical in una cittadina poco distante dal luogo in cui ci trovavamo, a circa venti minuti di viaggio.

Ci siamo quindi messi in viaggio con due auto, con una sola persona che sapeva, più o meno, dove andare: orientandoci grazie ai cartelli stradali e chiedendo indicazioni a qualcuno, siamo arrivati al **teatro**, dove ci è stato chiesto di spegnere i telefoni durante tutta la durata dello spettacolo. Ci siamo messi a ridere, ma ride bene chi ride ultimo: quando ci hanno chiesto un'offerta per la serata ci siamo guardati un po' **confusi**. Che facciamo? Una figuraccia, con tutte le monetine rimaste in tasca da tempo immemore.

Il viaggio di ritorno è stato particolarmente bello, affidando la **colonna sonora** al dj di una qualche radio. Cantare e ballare all'arrivo è stato un momento molto naturale per tutti, che non sarebbe stato così puro se il primo impulso fosse stato quello di condividerlo sui social.

Dopo circa due ore per cuocere gli **hamburger**, abbiamo cenato e preparato i **mojito**, con la radio in sottofondo.

Questi momenti di condivisione, dallo spettacolo alla cucina, sono risultati, a nostro avviso, particolarmente naturali e **spontanei** per tutti i partecipanti. A fine giornata ci sembrava di aver vissuto una settimana condensata in un solo giorno: come se tutte le attività svolte fossero durate un tempo **infinitamente** lungo per essere racchiuse tutte in meno di 15 ore.



La riconnessione

Il momento di riconnettersi purtroppo arriva, ed è stato davvero particolare. Appena restituiti i dispositivi, la tipologia di **interazione** è cambiata, sembrava quasi come se fosse arrivata una persona nuova, estranea a tutto quello che era successo poche ore prima, rendendo tutti incapaci di interagire nello stesso modo spontaneo e incondizionato di prima. Non intendiamo dire che i nostri metodi non abbiano funzionato: intendiamo invece sottolineare come il digitale **condizioni** le nostre relazioni. Analizzeremo più nel dettaglio questo momento quando parleremo dei sondaggi; tuttavia, per chi ha interagito più rapidamente con il dispositivo abbiamo riscontrato un maggiore senso di **chiusura** nei confronti degli altri, mentre per chi lo ha considerato meno, o addirittura non lo ha guardato, l'aspetto sociale è risultato molto più **aperto** e rilassato.

Risulta sicuramente complicato, in questa fase, gestire una quantità smisurata di notifiche, che viene proiettata sull'individuo nel giro di pochi **istanti**: ricevere moltissime informazioni tutte insieme rende molto più complesso interagire con gli altri.

Questo fenomeno conferma l'**impatto** diffuso del problema che abbiamo identificato, facendoci inoltre notare come il nostro intervento progettuale sia fondamentale per creare momenti conviviali **non condizionati** da questo mondo che rimuove profondità e spensieratezza alle relazioni sociali.

Vivere due soli giorni senza questo surplus di stimoli, ci ha però fatto rendere conto di quanto sia **ricca** la nostra quotidianità al di fuori del digitale, **valorizzando** il nostro tempo, le nostre attività e, soprattutto, le nostre relazioni con gli altri. Se da un lato è vero che, a volte, riconnettendoci riceviamo tanti stimoli da trascurare momentaneamente gli altri, non possiamo dimenticare i rapporti e le relazioni che si **creano** tra i partecipanti, facilitatori inclusi. Queste fortificano senza dubbio le amicizie e creano un **ricordo** che sarà difficile rimuovere, anche a distanza di tempo.





Analisi dei risultati

Per raccogliere le **informazioni** di cui necessitiamo al fine di migliorare l'esperienza sono stati utilizzati due **sondaggi** somministrati ai partecipanti uno all'inizio dell'esperienza e uno poco prima della riconsegna dei dispositivi. Durante l'accensione dei device, ciascun partecipante è stato **osservato** per comprendere come questo momento impattasse sulle capacità relazionali di ciascuno. Sono infine state poste, poco dopo la riconsegna degli smartphone, alcune **domande** aperte in una discussione collettiva.

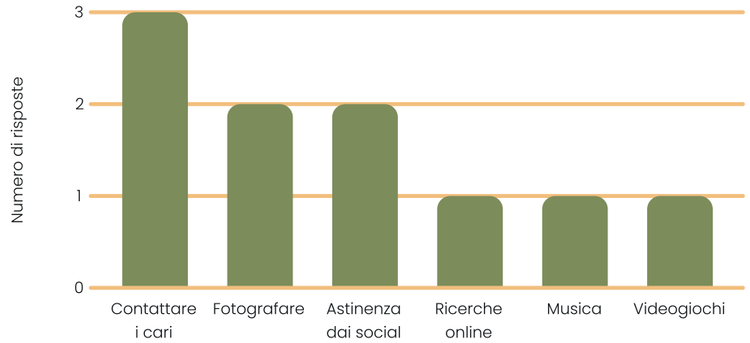
I sondaggi

Con l'obiettivo di valutare **oggettivamente** le impressioni e le caratteristiche dei partecipanti, il primo passaggio eseguito è stato quello di somministrare due questionari con domande mirate. Il primo è stato compilato a inizio esperienza, appena spenti i dispositivi, il secondo subito prima di riaccenderli. I due questionari sono serviti per mettere in relazione la **percezione** iniziale di ciascun partecipante con quella finale, in modo da poter osservare l'**evoluzione** di ciascuno nel corso dell'esperienza.

In entrambi i questionari, realizzati per ovvi motivi in forma cartacea, sono state utilizzate domande aperte, a scelta multipla o scale ordinali da 1 a 5. Grazie ad esse è stato possibile identificare la percezione del partecipante in relazione al **tempo** d'uso medio, ai livelli di **ansia**, di qualità del **sonno**, di **fatica** mentale e di **automatismi** di sblocco, informazioni riportate di seguito.

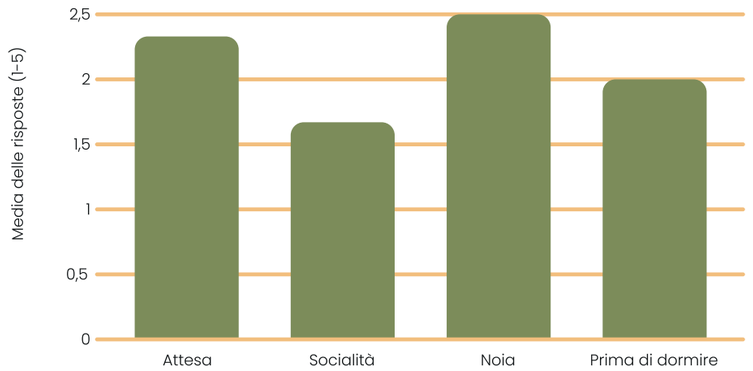
Nel sondaggio svolto a fine esperienza, emergono alcuni aspetti interessanti emersi durante lo svolgimento dell'esperienza: alla domanda "Cosa ti è **mancato** di più del mondo digitale?" le risposte sono state rivolte soprattutto a elementi funzionali, come la fotocamera o le mappe, piuttosto che a social o navigazione passiva.

Perché hai cercato il dispositivo?



Analizzando invece i **trigger** comportamentali che portano all'utilizzo dei dispositivi, i partecipanti hanno evidenziato, a fine esperienza, di aver cercato lo smartphone soprattutto nei momenti di noia, seguiti da quelli di attesa, in particolare mentre lo spettacolo di musical stava per iniziare.

Motivazioni di utilizzo involontario



Analizzando questi primi due studi, emergono le principali **criticità** che potrebbero emergere durante la simulazione di Asincrono: si tratta soprattutto di mancanze **funzionali** e di possibile frustrazione dovuta all'**assenza** del dispositivo in specifici momenti morti. Per risolvere questi due problemi, l'esperienza deve:

- **Proporre strumenti analogici**: macchine fotografiche, cartine e telefoni con linea fissa, così da non privare i partecipanti delle funzioni più importanti proposte dai dispositivi digitali.
- **Gestione dei momenti critici**: trattandosi di una forma di dipendenza, cercare il dispositivo è un riflesso incondizionato per tutti. Non trovarlo, potrebbe causare frustrazione: per questo motivo Asincrono deve aiutare i partecipanti nella gestione di questi momenti, proponendo attività per combattere la noia, momenti di riflessione personale con attività come journaling e scrittura, per esprimere i propri pensieri e gestirli al di fuori del digitale.

Se da un lato emergono gli aspetti da migliorare, che volevamo ottenere con la simulazione, dall'altro è necessario accertarsi che il **metodo** proposto funzioni. Per farlo, abbiamo chiesto ai partecipanti, sempre tramite i sondaggi, di esprimere i loro livelli di ansia e gratificazione prima e dopo l'esperienza.

I livelli di **preoccupazione** per la disconnessione mostrati dai partecipanti sono relativamente bassi, con valori non superiori al tre, su una scala da uno a cinque. Più alta è invece l'**ansia** dovuta all'inaccessibilità del dispositivo, che arriva ad un massimo di quattro su cinque.

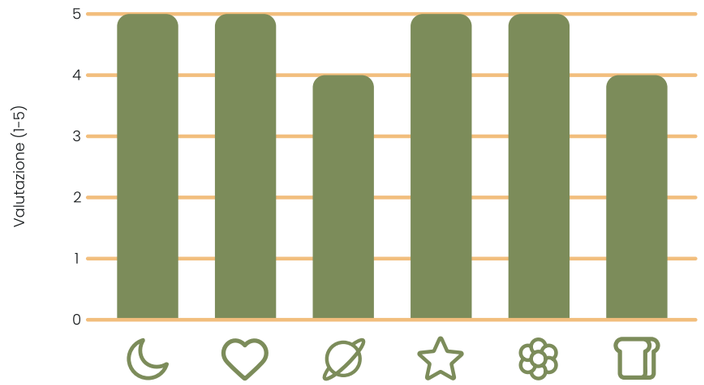
Stato emotivo prima e dopo

Partecipante	Preoccupazione dovuta alla disconnessione (1-5)	Ansia da inaccessibilità al dispositivo (1-5)	Stato emotivo post esperienza
	2	3	Libertà
	3	2	Libertà
	3	4	Libertà
	1	3	Libertà
	1	2	Libertà
	3	2	Sollievo e ricalibrazione

Emerge inoltre un condiviso senso di **libertà** a fine esperienza, segno che il nostro approccio aiuta i partecipanti a riconnettersi con loro stessi.

I dati emersi dal sondaggio di fine esperienza si contrappongono positivamente all'ansia iniziale soprattutto per quanto riguarda le domande sull'**esperienza manuale**, che risulta più soddisfacente della stimolazione digitale per tutti i partecipanti.

L'attività manuale è più gratificante degli stimoli digitali

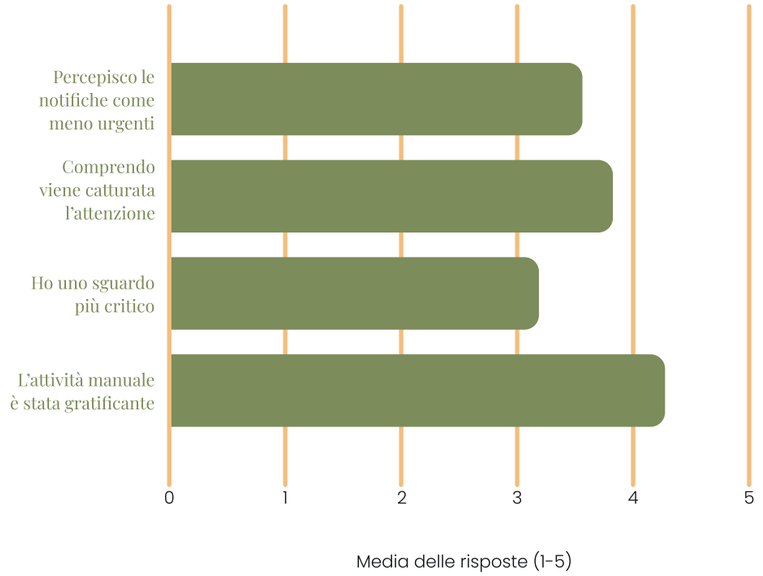


L'ultimo insieme di informazioni che conferma le modalità di svolgimento di Asincrono riguarda l'importanza dell'attività iniziale, in merito alla **consapevolezza** generata grazie ad essa. Per comprendere se questo approccio funzioni, sono state poste ai partecipanti cinque domande, con punteggio da 1 a 5:

Consapevolezza nei confronti del digitale

Partecipante	Le notifiche sono percepite come meno urgenti	Comprendo i meccanismi di cattura dell'attenzione	Ho uno sguardo più critico	L'attività manuale è stata gratificante
	4	4	4	5
	4	3	2	5
	2	3	3	4
	4	5	4	4
	5	4	5	5
	3	4	1	4
Media	3,67	3,83	3,17	4,17

L'attività manuale è più gratificante dello stimolo digitale



I punteggi complessivamente elevati sono di buon auspicio nella formulazione dell'esperienza, convalidando il metodo proposto.

L’osservazione

Appena riconsegnati i dispositivi, noi due facilitatori ci siamo dedicati alla compilazione di una scheda ciascuno, nella quale abbiamo descritto il **comportamento** di ogni partecipante durante l’accesso al dispositivo. L’obiettivo di questo passaggio è quello di comprendere come la tipologia di interazione con il dispositivo impatti sul partecipante e sulle sue azioni successive.

Ciascuno dei presenti è infatti stato osservato secondo diversi parametri: latenza di innesco, postura adottata, livello di socialità, espressività facciale e tipologia di interazione con il dispositivo. Per ciascuna dimensione abbiamo **tre parametri**: il primo rappresenta il più critico, il secondo un valore neutro mentre il terzo è positivo per il benessere dell’individuo.

Re-introdurre lo smartphone

Partecipante	Latenza di innesco	Postura	Socialità	Espressioni facciali	Interazione motoria
♡	Immediato	Immersione totale	Interruzione netta	Tensione e sovraccarico	Digitazione prolungata
◯	Immediato	Immersione totale	Interruzione netta	Tensione e sovraccarico	Scrolling e digitazione
☾	Lieve ritardo	Postura ibrida	Multitasking	Assorbimento neutro	Digitazione prolungata
▯	Lieve ritardo	Postura ibrida	Multitasking	Assorbimento neutro	Scrolling e digitazione
☆	Lieve ritardo	Postura aperta	Dà priorità all’interazione	Reattività emotiva esplicita	Navigazione a scatti e dilazionata
✿	Posticipato intenzionalmente	Postura aperta	Dà priorità all’interazione	Reattività emotiva esplicita	Navigazione a scatti e dilazionata

Come possiamo osservare, la latenza di innesco condiziona fortemente tutti gli **altri parametri**. A interazioni immediate corrispondono maggior chiusura e tensioni, mentre nell’unico caso di ritardo intenzionale nell’accensione la socialità è nettamente più elevata, così come la postura o l’espressività facciale.

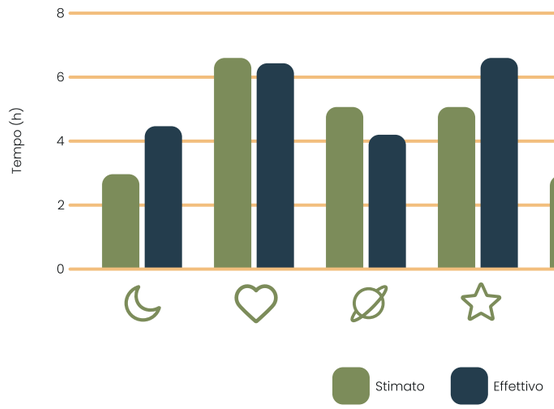
Asincrono deve quindi lavorare attentamente sulle **modalità** secondo cui i partecipanti si interfacciano nuovamente con il dispositivo: buona parte degli **obiettivi** dell’esperienza vengono fortificati o inibiti in questo passaggio **critico**. Guidare i presenti nel posticipare l’accensione, rimandando gli automatismi in favore dell’interazione con gli altri, aumenta il senso di **controllo** sul dispositivo, riducendo le possibilità di cadere nel loop di stimolazione causato dalle notifiche ricevute durante l’esperienza.

Le domande

Per concludere la raccolta di informazioni utili a migliorare Asincrono e a conoscere i partecipanti, sono state poste delle domande aperte discusse collettivamente.

Grazie ad esse, abbiamo messo in relazione il **tempo di uso** stimato a inizio esperienza con quello effettivo, riportato sullo smartphone di ciascuno dei presenti. Emerge una media consapevolezza del tempo di utilizzo, organizzato in quattro fasce: meno di 2 ore, dalle 2 alle 4, dalle 4 alle 6, più di 6.

Tempi di utilizzo a confronto



Le prime **applicazioni** aperte dai partecipanti sono tutte di messaggistica; al contempo, le principali **emozioni** che emergono dalla ricezione delle notifiche sono fastidio, ansia e, talvolta, indifferenza.

Proseguendo nella chiacchierata, sono emerse più informazioni per quanto riguarda i partecipanti e la loro percezione dell'esperienza, con possibili **miglioramenti** da apportare ad Asincrono.

- La **soddisfazione** per l'esperienza era diffusa. Molti partecipanti hanno spiegato di essere favorevoli nel ripeterla.
- La disconnessione ha generato pace, tranquillità e maggiore **energia** mentale.
- L'interazione con gli altri è stata più **naturale**, con maggiore attenzione durante le conversazioni.
- La presenza del dispositivo durante l'attività manuale viene percepita come un **limite**.

- L'assenza del dispositivo ha stimolato la **creatività**.
- L'estemporaneità del **luogo** è stata apprezzata, facilitando la disconnessione.
- Disporre di momenti di riposo, soprattutto **individuali**, è risultato importante per ciascuno dei presenti.
- Per tutti, a fine esperienza, la consapevolezza sulle **alternative** al digitale è risultata maggiore di prima.
- L'ultimo suggerimento è quello di proporre attività da svolgere nei tempi morti, come in **viaggio**.

Sulla base delle informazioni emerse dai sondaggi, è ora possibile formalizzare lo svolgimento dell'esperienza Asincrono nella sua definizione complessiva.

Proposta finale

A pochi metri dal traguardo occorre riavvolgere il gomitolo per spiegare in modo **chiaro** e sintetico la nostra proposta progettuale e perché essa, ad oggi, sia una soluzione concreta all'alienazione digitale.

Per quanto riguarda l'**attività di consapevolezza**, questa vede i partecipanti cambiare ruolo, passando da utenti passivi ai reali progettisti delle app: l'attenzione viene rivolta ai meccanismi di cattura dell'attenzione, per poi portare ciascuno a riflettere sull'impatto di questi nella propria quotidianità.

La conoscenza di questi meccanismi trova gli strumenti per la disconnessione nell'**attività manuale**, la quale stimola la creatività dei partecipanti attraverso la creazione di oggetti fisici strettamente personali. Inoltre, la tipologia di attività deve adattarsi a mansioni replicabili anche in brevi lassi di tempo.

Successivamente, lo **sport** come le **serate** e le attività libere servono da collante tra le persone, creando le relazioni utili ad affrontare la disconnessione, così socialmente costosa. Queste attività dovranno essere facoltative, per non risultare un'imposizione sui partecipanti.

Infine, il passaggio più delicato risiede nella **riconnessione**: Asincrono deve guidare con la massima cura ciascun partecipante nel gestire gli stimoli digitali con una consapevolezza nuova, ancorata sul valore originato dall'esperienza.

Al di fuori delle attività programmate, i partecipanti hanno a disposizione strumenti **analogici** per svolgere le funzioni più essenziali, come scattare fotografie o orientarsi. Sono presenti momenti **non programmati** in cui poter stare con sé stessi o con gli altri. La sera, prima di addormentarsi, ogni partecipante può compilare un resoconto della giornata scrivendolo su un **diario** personale: questo lo aiuta nel gestire i suoi stati d'animo. Ultimo, non per importanza, spiegare come gestire e tollerare i momenti di **noia** aiuta i partecipanti a disinnescare i trigger di accesso automatico al digitale: stimolare il partecipante a trovare in autonomia la sua personale strategia di gestione dell'ozio aumenta il beneficio della soluzione stessa, conferendo l'autonomia decisionale fondamentale per passare dalla fase di contemplazione a quella di azione descritte dal Modello Transteoretico del Cambiamento.

L'importanza della simulazione nel nostro lavoro di tesi non è trascurabile: aver avuto la possibilità di mettere in **pratica** le nostre idee ci ha consentito sia di convalidarle che di rendere il lavoro più **completo** e chiaro, riuscendo a raccontare al meglio i suoi reali effetti sul benessere delle persone.

Siamo molto soddisfatti di questi due giorni che, oltre all'utilità ai fini della tesi, rappresentano anche un'avventura che non scorderemo facilmente.



EPILOGO

Il presente elaborato ha analizzato il fenomeno dell'alienazione digitale, investigando l'impatto che l'immersione costante negli ecosistemi virtuali esercita sul benessere psicofisico dell'individuo. L'obiettivo della ricerca è stato definire la correlazione tra l'eccessiva mediazione digitale e il deterioramento della percezione del reale, verificando se le attuali dinamiche di interazione favoriscano una forma di distacco cognitivo ed emotivo dal mondo fisico.

L'analisi condotta ha evidenziato come l'alienazione digitale non sia un evento isolato, ma una conseguenza sistemica di una progettazione orientata alla massimizzazione dell'engagement. I risultati emersi indicano che la principale strategia di mitigazione risiede nella riconnessione intenzionale con la realtà fisica, supportata da una consapevolezza analitica dei meccanismi sottostanti alle piattaforme digitali. Essere a conoscenza degli algoritmi di gratificazione e dei pericoli definiti dalla ricerca consente all'utente di passare da una fruizione passiva a una gestione critica degli strumenti tecnologici, con un conseguente impatto positivo sulla propria salute psicofisica.

Il lavoro risponde alla domanda di ricerca confermando che l'alienazione digitale rappresenta un rischio tangibile, contrastabile esclusivamente tramite la riappropriazione della realtà. È stato verificato che la sola limitazione del tempo di schermo non è sufficiente; è necessario un processo di alfabetizzazione digitale che includa la comprensione profonda dei meccanismi di manipolazione dell'attenzione. La tesi sostiene pertanto che l'equilibrio risieda nella riscoperta del valore del mondo reale e della ricchezza dei suoi stimoli.

Si riconosce che l'indagine presenta dei limiti, derivanti in parte dalla novità del fenomeno. Non è stato possibile effettuare un confronto comparativo esaustivo con altre soluzioni proposte dal mercato attuale, poiché le attuali offerte risultano orientate prevalentemente alla fidelizzazione dell'utente piuttosto che alla promozione di una consapevolezza critica. Questa lacuna nel panorama delle soluzioni commerciali attuali costituisce un'ulteriore conferma della necessità di approcci teorici e pratici indipendenti, come quello proposto.

Il presente studio apre a diverse direzioni di ricerca futura. È auspicabile che la metodologia applicata venga estesa a diverse fasce demografiche. In particolare, risulta urgente analizzare l'impatto dell'alienazione digitale sulle generazioni più giovani (15-18 anni e 19-21 anni), la cui identità è in fase di formazione in contesti perennemente mediati. Parallelamente, le prospettive future includono l'estensione del campo di applicazione a un pubblico adulto, per comprendere come le dinamiche di alienazione evolvano al di fuori dell'ambito adolescenziale e influenzino la stabilità delle relazioni lavorative e sociali.

In conclusione, questo lavoro intende lasciare al lettore un insegnamento sincero: l'importanza di mantenere attiva la capacità di mettere in discussione gli strumenti che lo circondano. Il digitale deve rimanere un mezzo, non trasformarsi in una realtà totalizzante. L'auspicio è che il valore di questa tesi risieda nello stimolo a porsi domande, a coltivare la curiosità verso i meccanismi che segretamente regolano e influenzano la nostra vita e a definire, con consapevolezza, ciò che è realmente essenziale per il nostro benessere.



RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo il nostro relatore, Professor **Fabrizio Valpreda**, che ci ha saputi guidare sapientemente nel corso di questa avventura, facendo emergere in ogni passaggio la nostra personalità di progettisti.

Grazie anche al Professor **Andrea Di Salvo** per il supporto, la disponibilità e i suggerimenti pratici, arrivati nei momenti più difficili della stesura della nostra tesi.

Ringraziamo i Professori che si sono prestati alle domande delle nostre interviste, in particolare il Professor **Giuseppe Riva**, il Professor **Francesco Di Nocera** e la Professoressa **Elisa Bosco**. Con le informazioni che ci sono state fornite abbiamo potuto arricchire la ricerca con un parere professionale e acquisire lo sguardo critico che ci ha portato a formulare la proposta progettuale Asincrono.

Siamo inoltre grati ai **professori** incontrati nel corso di questi tre anni di studi universitari, che con i loro insegnamenti e la loro passione ci hanno fornito le basi culturali e metodologiche per affrontare questo percorso con consapevolezza pratica e teorica.

Passando al lato meno formale, ringraziamo i nostri **genitori**, che ci hanno supportato e sopportato molto durante questo lungo e complesso viaggio. Un ulteriore ringraziamento va ai nostri **nonni**, **zii** e **cugini**.

Grazie ai sei **partecipanti** che si sono cimentati nella simulazione di Asincrono. Senza di voi non esisterebbe un capitolo fondamentale del nostro lavoro.

Grazie a **Francesco**, che è stato con noi nelle prime fasi di ricerca e al quale ora auguriamo la migliore conclusione possibile del suo percorso.

Grazie a tutti i nostri **compagni** di università, con i quali condividiamo momenti indimenticabili. Grazie, tra tutti, a Francesco, Francesca, Margherita e Dasha.

Grazie a tutti coloro che hanno ruotato intorno a noi in questo ultimo anno, aiutandoci nei momenti più complessi del lavoro.

Grazie ai nostri **amici**, che ci regalano momenti di spensieratezza e gioia. Grazie Luca, Ale, Eli, Michi, Gabbo, Tost e Sam.

Un ultimo ringraziamento da parte mia, Emanuele, va agli **ultras** degli Oh Noo: con voi ho riempito i sabati di questo ultimo anno con cori e birre che porterò per sempre nel cuore.

Grazie Ernesto, che come sempre mi hai regalato un ricco percorso lavorativo e, soprattutto, umano. Porterò sempre con me le esperienze che abbiamo passato insieme negli ultimi anni, nella speranza di viverne tante altre. Grazie!

Io, Ernesto, ringrazio Emanuele, che ha deciso di fare questo viaggio con me e come sempre si è rivelato un compagno di lavoro formidabile in grado di superare qualsiasi ostacolo. Ma soprattutto si è dimostrato un grande amico anche al di fuori dell'università, grazie.

6

LE FONTI

Bibliografia e sitografia

1. De Agostini Scuola S.p.A., 2013. Alienazione. In Garzanti Linguistica, Nuova Edizione.

2. O. Kakati & Prof. N. Kumar, 2024, Digital Worlds and Disconnected Selves: Exploring Alienation in Adolescents and Young Adults, https://africanjournalofbiomedicalresearch.com/index.php/AJBR/article/download/5523/4283/10575

3. Lavanga, A., Baldini, R., De Santis, A., & Mori, G. (2024). Rischi e impatti psicologici della dipendenza dall'AI nelle nuove generazioni: una revisione narrativa della letteratura. Education Sciences & Society, 15(2), 355-370.

4. Alienation and Job Quality in the Digital Age: Toward a Relational and Normative Framework. (s.d.).

5. Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. PublicAffairs, https://we.riseup.net/assets/533560/Zuboff%2C+Shoshana.The+Age+of+Surveillance+Capitalism.2019

6. Gerlich, M. (2025). AI tools in society: Impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking. Societies, 15(1), 6.

7. Lopez-Fernandez, O. (A cura di). (2021). Internet and smartphone use-related addiction health problems: Treatment, education and research. MDPI.

8. Pasquale, F. (2015). The black box society: The secret algorithms that control money and information. Harvard University Press, https://www.cambridge.org/core/journals/business-ethics-quarterly/article/black-box-society-the-secret-algorithms-that-control-money-and-information-by-frank-pasquale-cambridge-harvard-university-press-2015-320-pp-isbn-9780674368279/6A8886F6DB58DDCB7E66783752299A1D

9. Van Zyl, L. E. (2025). The unintended negative consequences of artificial intelligence use for psychologists. Psynalytics AI Driven People Analytics / North-West University.

10. El Tarhouny, S., & Farghaly, A. (2026). Deskilling dilemma: brain over automation. Frontiers in Medicine, 13, 1765692. https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1765692

11. Vera, D. J., Jozwiak, M. M., & Castilleja, M. L. (2016). "The Computer is Broke!" Could Technology Be Affecting Fine Motor Development in Tech Savvy Pre-School Children or Could It Be Something Else? SCHOOLING, 7(1), 1-5. https://www.researchgate.net/publication/331787019

12. Cabitza, F., & Natali, C. (2022). Open, multiple, adjunct. Decision support at the time of relational AI. In HHAI2022: Augmenting Human Intellect (pp. 243-245). IOS Press. https://doi.org/10.3233/FAIA220204

13. Gerosa, T., & Gui, M. (2023). L'uso intensivo e precoce degli smartphone nei ragazzini non favorisce l'apprendimento. Università degli Studi di Milano-Bicocca. https://www.unimib.it/news/uso-intensivo-e-precoce-degli-smartphone-nei-ragazzini-non-favorisce-lapprendimento

14. Oschinsky, F. M., & Nguyen, T. P. T. (2025). Cognitive processes while using Artificial Intelligence at work: a research agenda on challenges and opportunities. Form@re - Open Journal per la formazione in rete, 25(1), 203-222. https://doi.org/10.36253/form-17122

15. Wang, J., & Wang, S. (2025). The emotional reinforcement mechanism of and phased intervention strategies for social media addiction. 15(5), 665. https://doi.org/10.3390/bs15050665

16. Mark, G. (2023). Attention span: A groundbreaking way to restore balance, happiness and productivity. Hanover Square Press.

17. Reinecke, L., Hartmann, T., & Eden, A. (2014). The guilty couch potato: The role of ego depletion in reducing recovery through media use. Journal of Communication, 64(4). https://doi.org/10.1111/jcom.12107

18. Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. Journal of the Association for Consumer Research, 2(2), 140-154. https://doi.org/10.1086/691462

19. Marx, J., Mirbabaie, M., & Turel, O. (2024). When digital connectivity drivers meet digital disconnection: A cross-country study on smartphone checking, digital disconnection strategies, and digital stress. Information & Management, 62(1), 104068. https://doi.org/10.1016/j.im.2024.104068

20. Anandpara, G., Anandpara, S., & Shirodkar, A. (2024). A comprehensive review on digital detox. Cureus, 16(4), e58043. https://doi.org/10.7759/cureus.58043

21. Vyas, S., & Lilhore, U. K. (2023). A comprehensive study of artificial intelligence for mental health and well-being. Journal of Medical and Pharmaceutical Innovation, 10(52). https://doi.org/10.53555/jmpi.v10i52.5523

22. Monacis, D. (2021). Il contributo delle tecnologie per la promozione della salute attraverso le attività corporeo-motorie (Tesi di dottorato, Università degli Studi di Foggia). Corso di Dottorato di Ricerca in Cultura, Educazione, Comunicazione – XXXIV Ciclo.

23. Nguyen, M. H., & Hargittai, E. (2024). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: A mobile experience sampling study. Journal of Computer-Mediated Communication, 29(1), Articolo zmad044. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044

24. Wikipedia l'enciclopedia libera. (2026, 17 giugno). Rivoluzione industriale. https://it.wikipedia.org/wiki/Rivoluzione_industriale

25. Yao, R. (2023). Active disconnection: Self-reflection on non-use of information and communication technologies. Advances in Journalism and Communication, 11(1), 26-49. https://doi.org/10.4236/ajc.2023.111003

26. Tonioni, F. (2013). Psicopatologia web-mediata: Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi. Springer-Verlag Italia. https://doi.org/10.1007/978-88-470-2817-3

27. McLuhan, M. (1964). Understanding media: The extensions of man. McGraw-Hill.

28. Jacobs, J. (1961). The death and life of great American cities. Random House.

29. Rogers, E. M. (1983). Diffusion of innovations (3rd ed.). The Free Press.

30. De Martin, J. C. (2023). Contro lo smartphone: Per una tecnologia più democratica. add editore.

31. Società impiegati commercio Svizzera. (n.d.). IA: Come l'intelligenza artificiale sta cambiando il mondo del lavoro. Recuperato il Apr 13, 2026, da https://www.sicsvizzera.ch/sapere/temi/ia

32. Culture Digitali. (n.d.). Come l'IA sta influenzando la progettazione dei prodotti. Recuperato il Apr 13, 2026, da https://culturedigitali.eu/notizie/come-lai-sta-influenzando-la-progettazione-dei-prodotti/

33. Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H., & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. Journal of affective disorders, 140(3), 300-305. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012

34. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row. https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience

35. Tuthill, J. C., & Azim, E. (2018). Proprioception. Current biology: CB, 28(5), R194-R203. https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.01.064

36. Wikipedia l'enciclopedia libera. (2025, 20 settembre). Enterocezione. https://it.wikipedia.org/wiki/Enterocezione

37. Indah, Y. F. K., Lasan, B. B., & Ramli, M. (2018). The Effectiveness of Transtheoretical Model to Reduce Compulsive Internet Use of Senior High School Students. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(1), 1-13. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p001

38. Miller, M. K., Clark, J. D., & Jehle, A. (2015). Cognitive dissonance theory (Festinger). In G. Ritzer (A cura di), The Blackwell Encyclopedia of Sociology. John Wiley & Sons. https://www.researchgate.net/publication/291356571_Cognitive_Dissonance_Theory_Festinger

39. State of Mind. (2023, 20 luglio). Bias del presente. https://www.stateofmind.it/bias-del-presente/

40. Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. Frontiers in Human Dynamics, 7, Articolo 1572587. https://www.frontiersin.org/journals/human-dynamics/articles/10.3389/fhumd.2025.1572587/full

41. Dai, H., Milkman, K. L., & Riis, J. (2014). The fresh start effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior. Management Science, 60(10), 2563-2582. http://dx.doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901

42. Verplanken, B., Walker, I., Davis, A., & Jurasek, M. (2008). Context change and travel mode choice: Combining the habit discontinuity and self-activation hypotheses. Journal of Environmental Psychology, 28(2), 121-127. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.10.005.

43. Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. Clark Digital Commons. https://commons.clarku.edu/faculty_psychology/705

44. Minutillo, A., Berretta, P., Canuzzi, P., La Sala, L., & Pacifici, R. (A cura di). (2022). Dipendenze da Inter-

net (Rapporti ISTISAN 22/5). Istituto Superiore di Sanità. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35422.31042

45. Devi, M., Tomy, C., Olickal, J. J., Rose, B. M., & Thankappan, K. R. (2025). Prevalence of Smartphone Addiction and Its Associated Factors Among College Students Aged 18-23 Years in Kerala, India: A Cross-Sectional Study. Cureus, 17(11), e97301. https://doi.org/10.7759/cureus.97301

46. Monterisi, P. Stress lavoro-correlato nei knowledge workers (2014, 17 dicembre). State of mind. https://www.stateofmind.it/2014/12/stress-knowledge-workers/

Iconografia

1. Cottonbro studio. [Gruppo di giovani con smartphone] (2021). Pubblicata su Pexels. Disponibile all'indirizzo: https://www.pexels.com/photo/photo-of-man-standing-in-the-middle-of-the-crowd-8088452/ [Consultato il: 26 maggio 2026].

2. Kaiyv, Zhang. [Metropolitana a Pechino durante la pandemia] (2020). Pubblicata su Pexels. Disponibile all'indirizzo: https://www.pexels.com/photo/people-sitting-on-the-train-seat-4567322/ [Consultato il: 26 maggio 2026].

3. Petrosyan, Grish. [Mani che registrano concerto con lo smartphone] (2023). Pubblicata su Pexels. Disponibile all'indirizzo: https://www.pexels.com/photo/hands-with-smartphones-filming-concert-15338774/ [Consultato il: 26 maggio 2026].

4. Miller, Xtian. Pilgrim series (2020). Poster. Disponibile all'indirizzo: https://www.behance.net/gallery/113217207/Posters-Vol-III/modules/648258535 [Consultato il: 26 maggio 2026].

5. Sabrié, Gilles. [Photo of a cluster of surveillance cameras in China] (s.d.). Pubblicata su The Wall Street Journal. Disponibile all'indirizzo: https://www.wsj.com/world/china/the-two-faces-of-chinas-surveillance-state-11662130940 [Consultato il: 26 maggio 2026].

6. Federer, Kathrin. The tunnel (s.d.) Disponibile all'indirizzo: https://en.kathrinfederer.ch/product-page/the-tunnel [Consultato il: 26 maggio 2026].

7. Io, robot (2004). Regia di Alex Proyas. Stati Uniti: 20th Century Fox.

8. WALL-E (2008). Regia di Andrew Stanton. Stati Uniti: Walt Disney Pictures / Pixar Animation Studios.

9. Johnston, Miles. Burnout (2025). Olio su tela. Disponibile all'indirizzo: https://www.milesjohnstonart.com/2025?itemId=u8ni9t8uf3hbj1hzrstn8ojy0nzrkc [Consultato il: 10 giugno 2026].

10. Traverso, Santiago. [Volto di donna in movimento] (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/DMQwJ-FSKST/?img_index=2 [Consultato il: 10 giugno 2026].

11. The Weeknd. Heartless (2019). [Videoclip]. Regia di Anton Tammi. XO / Republic Records. Pubblicato su YouTube. Disponibile all'indirizzo: https://www.youtube.com/watch?v=1DpH-icPpl0 [Consultato il: 10 giugno 2026].

12. Soth, Alec. Park Hyatt, Tokyo (2015). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/Czo1t-7P8-n/?img_index=10 [Consultato il: 10 giugno 2026].

13. Tod, Jared. Extinction (2022). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/jaredtod/p/Ckv4L-vaJ-eP/?img_index=1 [Consultato il: 11 giugno 2026].

14. Tempi moderni [titolo originale: Modern Times] (1936). Regia di Charlie Chaplin. Stati Uniti: Charlie Chaplin Productions.

15. Matrix (1999). Regia di Andy e Larry Wachowski. Stati Uniti: Warner Bros.

16. Il ragazzo di campagna (1984). Regia di Castellano e Pipolo. Italia: Titanus.

17. John "By Stargoose And Hanglands". Flowers Among The Rubble (2020). Disponibile all'indirizzo: https://bystargooseandhanglands.blogspot.com/2020/06/flowers-among-rubble.html [Consultato il: 15 giugno 2026].

18. L'uomo bicentenario (1999). Regia di Chris Columbus. Stati Uniti: Buena Vista Pictures Distribution.

19. Del Rosario, Miko. Desert Apex (2023). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/C0J-8dK9v0E7/ [Consultato il: 18 giugno 2026].

20. Lippincott, Stuart. Golden (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/stuz0r/p/DS2k0WuDnY8/ [Consultato il: 15 giugno 2026].

21. Hook, Kate. Where the light bleeds and the future loops (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/DKhJaOYM5I7/?igsh=MWVkND-N1ajJid3p2dg%3D%3D&img_index=3 [Consultato il: 11 giugno 2026].

22. Rose, Charlotte. Big Marlboro - oh, no thanks I quit last week (2021). Disponibile all'indirizzo: https://charlotterose.art/viewing-room/2/works/image94/ [Consultato il: 15 giugno 2026].

23. Diltz, Henry. [Ritratto di Jimi Hendrix] (1967). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/DXrO-4pCJ2F/?img_index=10 [Consultato il: 11 giugno 2026].

24. Hipgnosis. Copertina dell'album Wish You Were Here dei Pink Floyd (1975). [Immagine digitale]. Disponibile all'indirizzo: http://www.hipgnosiscovers.com/pinkfloyd/wishyouwerehere.html [Consultato il: 12 giugno 2026].

25. Denes, Agnes. Wheatfield – A Confrontation, Downtown Manhattan – The Harvest (1982). Disponibile all'indirizzo: http://www.agnesdenesstudio.com/works7.html [Consultato il: 12 giugno 2026].

26. Dykstra, John. Penalty box (2016). Disponibile all'indirizzo: https://chowartfund.wordpress.com/2020/04/08/penalty-box-2016-by-john-s-dykstra/ [Consultato il: 17 giugno 2026].

27. Karate Kid - Per vincere domani [titolo originale: The Karate Kid] (1984). Regia di John G. Avildsen. Stati Uniti: Columbia Pictures.

28. Kill Bill - Volume 1 (2003). Regia di Quentin Tarantino. Stati Uniti: Miramax Films / A Band Apart.

29. Bond, Billie. Kintsugi Head 1 (2014). Disponibile all'indirizzo: https://www.billiebondart.com/kintsugi-head-1--2.html [Consultato il: 17 giugno 2026].

30. Maciaszek, Miko. Consumption (2019). Disponibile all'indirizzo: https://www.artstation.com/artwork/0X-8VYy [Consultato il: 17 giugno 2026].

31. Drip Dippy Donald (1948). Regia di Jack King. Stati Uniti: Walt Disney Productions.

32. I predatori dell'arca perduta [titolo originale: Raiders of the Lost Ark] (1981). Regia di Steven Spielberg. Stati Uniti: Lucasfilm / Paramount Pictures.

33. Foto dell'autore (2020).

34. Arad, Idan. [Fotografia di cavalli al galoppo] (2020). Disponibile all'indirizzo: https://nomadict.org/idan-arad-idanarad-landscape-photographer-based-in-israel/ [Consultato il: 24 giugno 2026].

35. Tabella esperienza estesa.

36. Tabella esperienza breve.

37. VCG. [Fotografia per il giornale Sixth Tone] (2022). Disponibile all'indirizzo: https://www.sixthtone.com/news/1011438 [Consultato il: 24 giugno 2026].

38. Foto degli autori (2026).

39. Foto degli autori (2026).

40. Foto degli autori (2026).

41. Foto degli autori (2026).

42. Foto degli autori (2026).

43. Woelfel, Brandon. [Scatto di donna che corre in un campo] (2024). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/DW6dt69IUMK/?img_index=9 [Consultato il: 24 giugno 2026].

44. Roksam, Loulou. Sunday hikes (2022). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/Cd3aOino9pd/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D [Consultato il: 24 giugno 2026].

45. Gibson Olivia. An evening under the blossoms (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/DL7-zdORKqo/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ%3D%3D&img_index=2 [Consultato il: 24 giugno 2026].

46. Berg, Edgar. [Scatti per la rivista Kinfolk, Issue 50 - Community] (2023). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/C013B2TtJIo/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ%3D%3D&img_index=4 [Consultato il: 24 giugno 2026].

47. Reinhold, Rico. ANNE (2024). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/rico.reinhold/p/CP9UVVKF6s/?img_index=9 [Consultato il: 24 giugno 2026].

48. Bösiger, Etienne. [Fotografia del monte Augstmatthorn in Svizzera] (2017). Disponibile all'indirizzo: https://www.cosmos.so/e/901233020 [Consultato il: 24 giugno 2026].

49. Shea, Daniel. [Fotografia di un colibrì in Costa Rica per la rivista Atmos] (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.cosmos.so/e/1333893906 [Consultato il: 24 giugno 2026].

50. Gilsu. Seoul in autunno (2024). Disponibile all'indirizzo: https://www.cosmos.so/e/286770363 [Consultato il: 24 giugno 2026].

51. Everett, Benjamin. Floating about Idaho (2019). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/B3APh2yBp2S/?hl=it [Consultato il: 24 giugno 2026].

52. Dahan, Ruth. Meditating (2023). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/Cne-994GvANa/ [Consultato il: 24 giugno 2026].

53. Stackpoole, Luke. [Fotografia di un paesaggio groenlandese] (2024). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/C82bKvBAjsL/?img_index=3 [Consultato il: 24 giugno 2026].

54. Petersen, Erwann. [Fotografia delle Alpi francesi per la rivista Atmos] (2025). Disponibile all'indirizzo: https://www.cosmos.so/e/613292110 [Consultato il: 24 giugno 2026].

55. Buiting, Max Andreas. Queenstown (2022). Disponibile all'indirizzo: https://www.instagram.com/p/CmrEJwAPETz/ [Consultato il: 24 giugno 2026].

56. Le fotografie e le figure rimanenti sono realizzate dagli autori e di loro proprietà.

Il presente elaborato di tesi, intitolato “L’alienazione digitale e la riconnessione al mondo reale”, esamina il deterioramento del **benessere** psicologico derivante dall’interazione pervasiva con le tecnologie digitali. L’obiettivo della ricerca è definire le modalità operative **efficaci** per mitigare il fenomeno, con conseguenze osservabili sulla salute fisica e psicologica delle persone.

La metodologia adottata combina un’analisi approfondita della letteratura scientifica e divulgativa di settore, come libri, articoli o fonti digitali, con un’indagine condotta tramite tre **interviste** a professionisti della psicologia e del comportamento umano. L’elaborato si articola in cinque capitoli: il primo definisce il concetto di **alienazione**, mentre il secondo ne identifica le **manifestazioni** cliniche e sociali. Il terzo analizza criticamente le proposte di **mercato** correnti, evidenziandone i limiti e i punti di debolezza. Nel quarto capitolo viene avanzata una **proposta** progettuale basata su un’alternativa concreta all’iperconnessione; nel quinto e ultimo capitolo viene approfondita tale proposta, arricchendone il valore progettuale attraverso la sua **sperimentazione** pratica.

La tesi conclude osservando come, per affrontare l’alienazione digitale, la chiave non risieda in un rifiuto totale del mondo digitale, bensì nella capacità degli individui di riconoscere i **benefici** intrinseci alle attività offline, integrandoli consapevolmente nella loro routine.

Politecnico di Torino