

► Economia di Marco Marcone

# Terapia Tech-detox

Un assedio. Si potrebbe definire così l'incombente presenza nella vita di ognuno di noi di ogni genere di dispositivo digitale, ad iniziare dagli onnipresenti e "onniscienti" smartphone. Si potrebbe del resto obiettare, e a ragion veduta, che molte di queste tecnologie hanno rivoluzionato positivamente la nostra quotidianità, consentendo comunicazioni rapide e reperibilità costante. Ma è altresì vero che molti di questi device condizionano a tal punto ogni nostra azione da generare una vera e propria dipendenza. Gli americani, che rispetto a certi fenomeni sono sempre pionieri, hanno dato un nome a questo "disturbo", legato soprattutto all'uso sfrenato di Internet anche da cellulare, ovvero IAD che sta per Internet Addiction Disorder, molto diffuso anche qui in Italia. Basti pensare, infatti, che, stando ad alcune recenti ricerche, in media controlliamo il nostro cellulare circa 221 volte al giorno. La tecnologia rappresenta un ausilio ineguagliabile ma è altresì utile sapere che, se utilizzata in eccesso, soprattutto in funzione di un uso personale legato alla professione o alla vita privata, stimoliamo il nostro cervello

e, contestualmente, il nostro organismo innalza i livelli di dopamina e adrenalina, rendendoci più faticoso concentrarci e rilassarci, condizionando il nostro ciclo sonno-veglia, il nostro umore, il nostro appetito e innalzando il livello di stress. E allora possono insorgere chiari sintomi di una sovraesposizione alla tecnologia che è bene sapere riconoscere. Potreste, inizialmente, avvertire un'ansia incombente nel caso non doveste trovare immediatamente vicino a voi il vostro smartphone, e poi potreste sentirvi costretti a controllare il vostro telefono o il vostro account mail in maniera frenetica, ritrovandovi spesso a rimanere svegli fino a tardi o ad alzarvi presto per giocare con il vostro cellulare. Gli esperti la definiscono nomofobia, ovvero il terrore di rimanere senza telefono ("no-mobile-phone-phobia"). Secondo una ricerca condotta da Swg per Italian Tech e Telefono Azzurro, la nomofobia colpirebbe 2 italiani su 5, e soprattutto nei più giovani sarebbe correlata a una difficoltà nel fare amicizie e stringere relazioni. Basti considerare inoltre che 3 incidenti stradali su quattro sono causati da distrazione, sempre più per colpa



dello smartphone o che Negli Usa 1000 persone sono rimaste ferite perché camminavano a testa bassa con il cellulare. Segnali, tra molti altri, che dovrebbero indurvi a pensare di intraprendere una terapia di disintossicazione da cellulare. È un periodo di "astensione" volontaria dall'uso di dispositivi digitali come smartphone, computer e piattaforme di social media. Si tratta sostanzialmente di prendere le distanze da qualsiasi piattaforma di social media e di staccare la spina dal cellulare. Un esempio di questa tendenza che si sta diffondendo nel mondo prende il nome di Monk Mode, ovvero "Modalità Monaco" che trae spunto dall'ascesi dei monaci tibetani e che prevede dai 20 ai 90 giorni senza cellulare, una modalità forse un po' estrema, ma che ci insegna

che sì, qualche volta possiamo lasciare il telefono a casa. Sta di fatto che si tratti di un giorno, di una settimana o di un mese, una disintossicazione dai device tecnologici e dalla irrefrenabile necessità di controllare i propri profili social è altamente raccomandata dagli psicologi, poiché è scientificamente provato che migliora le prestazioni mentali e fa sentire più felici. Parlando di social, appunto, se è pur vero che costituiscono un luogo ideale per socializzare e mantenere i contatti, possono anche creare una falsa percezione della realtà. Per questo, abbandonare il mondo del virtuale per tornare a comunicare "in presenza" può concretamente restituire a ognuno di noi e alle nostre relazioni una dimensione molto più umana, esclusiva e reale.

► Cammino Sinodale di don Carlo Farinelli

# La Chiesa come comunità

Davanti alla forma di Chiesa organizzata come *societas*, che determina di fatto una preminenza della struttura gerarchico-sacramentale, di fronte alla sua formulazione sistematica in una ecclesiologia gerarcologica, la Chiesa postconciliare ha ricercato altri termini per dire la sua esperienza vitale e i tratti della sua autocoscienza. In questo quadro di reazione, ecclesiale prima ancora che ecclesiologica, nell'orizzonte di uno sviluppo culturale e filosofico che ha valorizzato le relazioni, i soggetti personali, la partecipazione, con una diffusione di modelli democratici di gestione del potere, si è andato affermando il termine "comunità".

A questo proposito può essere utile riferirsi agli studi del sociologo Ferdinand Tönnies (1855 - 1936). Il suo lavoro più noto è *Comunità e società* (*Gemeinschaft und Gesellschaft* - 1878), in cui il sociologo tedesco tenta un superamento delle due fondamentali teorie sulla società, quella storico-organicistica e quella contrattualista, introducendo la famosa tipologia comunità-società quale strumento fondamentale per la comprensione del cambiamento sociale.

La comunità è un rapporto reciproco sentito dai partecipanti, fondato su di una convivenza durevole, intima ed esclusiva. Per Tönnies, la comunità è organica, le cui

forme embrionali emergono in seno alla famiglia nei rapporti tra madre e figlio, tra moglie e marito, tra fratelli, per estendersi poi ai rapporti di vicinato e di amicizia. Tali rapporti sono improntati a intimità, riconoscenza, condivisione di linguaggi, significati, abitudini, spazi, ricordi ed esperienze comuni. I vincoli di sangue (famiglia e parentela), di luogo (vicinato) e di spirito (amicizia) costituiscono delle totalità organiche - le comunità appunto - in cui gli uomini si sentono uniti in modo permanente da fattori che li rendono simili gli uni agli altri e al cui interno le disuguaglianze possono svilupparsi solo entro certi limiti. Nulla di tutto ciò avviene nell'ambito della società.

L'analisi sociologica ci aiuta a comprendere la realtà ecclesiologica. Comunità rimanderebbe quindi a ciò che è comune, cioè a quanto "non è proprio", a ciò che inizia laddove il proprium finisce.

Nelle relazioni primarie sarebbe quindi una dimensione di dono e reciprocità, di dovere e responsabilità, per cui *communitas* sarebbe l'insieme di persone unite non da una proprietà, ma da un dovere, da un debito.

La comunità ecclesiale non è sorta perché Gesù ha deciso di creare una struttura, è sorta spontaneamente. Non dobbiamo pensare che ci fosse già tutto un programma stabilito, che Gesù avesse pensato ai preti, ai vescovi, all'organizzazione; questa esigenza di darsi delle strutture è venuta in seguito, quando le comunità erano già sorte come ambito vitale.

Noi dobbiamo considerare la Chiesa prima di tutto come una comunità di vita, dove i rapporti vengono vissuti in questo orizzonte teologico, altrimenti anche il concetto di *communitas* mostrerebbe inevitabilmente i suoi limiti.

► Riflessioni in pillole di Pio Basilico

# Dalla penombra alla luce

Nelle continue metamorfosi delle civiltà rimane qualcosa di inalterato? Se pensiamo alle culture, alle conoscenze, alle tecnologie, queste si evolvono nel tempo. Le società sono aggregazioni di individui che manifestano caratteristiche comuni, condividono storie, istituzioni, costumi, si formano anche una coscienza collettiva derivante dalle proprie esperienze, miti, religioni. Pure le mode sono espressione di modelli comuni accettati per senso di appartenenza. In qualunque contesto sociale nessun individuo perde la propria unicità. Rimane sempre in lui qualcosa di più profondo che non muta. Quello che resta sempre vivo, inalterato, è il fuoco che spinge l'essere umano a non limitarsi al semplice adattamento ma a svilupparsi e migliorare. Questo fuoco brucia anche quando si cerca di soffocarlo o addomesticarlo. Questo fuoco è la forza che mantiene in vita tutte le cose. Resta

inalterata la sua struttura profonda, quella che ci caratterizza come esseri unici e contiene il nostro progetto fondamentale. Questa struttura è nascosta ma non assente e costituisce, come il software in un pc, la nostra anima che deve dispiegarsi e performarci. Averne consapevolezza permette di intravedere il nostro personale cammino, la nostra vocazione, i nostri talenti, le nostre caratteristiche. Tuttavia essa rimane spesso nell'oscurità e condiziona la nostra realizzazione. "Tutta la vita dell'anima umana è un movimento nella penombra. Viviamo in un'incertezza della coscienza, mai sicuri di ciò che siamo o di ciò che crediamo di essere", scrive Pessoa, descrivendo lo stato abituale di illusione in cui viviamo. L'incertezza sembra essere la nemesi, il destino ineluttabile con cui combattere perché nessuno conosce il proprio futuro. Solamente un cambio di prospettiva permette di penetrare in questa illusione e cogliere le sfumature che la vita presenta continuamente. La vita va vissuta più che programmata, si manifesta con gli impulsi e le intuizioni che lasciano balenare la direzione del cammino. Quante volte si prova il fallimento dei

propri sogni? Quante volte si crede di stare facendo la cosa giusta e poi si constata di essere nell'errore. Per ascoltare il sussurro dell'anima bisogna smettere di pensare e ragionare, di essere formiche che sono sempre in movimento o ragni che costruiscono le tele fatte di teorie e progetti, per assomigliare alle api che volano seguendo l'impulso che li porta a posarsi sul fiore e raccogliere il polline per poi rielaborarlo e trasformarlo. L'attivismo pulsionale è il primo nemico della contemplazione quando diventa fine a se stesso, è l'ennesima illusione di costruirsi senza corrispondere al progetto fondamentale contenuto nella struttura profonda del proprio essere. La contemplazione non è la fuga nel mondo dei sogni ma l'ascolto silente della propria interiorità, è la capacità di fermarsi e osservarsi dall'esterno per cogliere con visione chiara ciò che si è e ciò che muta continuamente, è lasciare che la Luce custodita nel buco nero dell'anima possa fuoriuscire, illuminare e riscaldare. Quello che accade è sempre percepito nella penombra, non sempre è chiaro o autentico. Solo la Luce interiore permette di vedere nitidamente la realtà.

## EDITORIALE

► segue da pag. 1

# Sempre più poveri

di Salvatore Coccia

Il report ISTAT scende nei particolari affermando che "peggiore è la situazione delle famiglie con 3 o più figli" e che la mancata istruzione incide notevolmente sulla povertà, una povertà che colpisce particolarmente i minori e gli stranieri. Altro elemento che incide sulla povertà è la mancanza della casa in proprietà, specie, a causa della precarietà del lavoro. Insomma un quadro abbastanza chiaro da tenere in debito conto. Non possono essere misure improvvisate, del tutto provvisorie ed inefficaci come l'impercettibile riduzione del canone della TV o la diminuzione dell'IVA sui pannolini o il calo di centesimi sul costo del carburante a modificare la drammatica situazione evidenziata dal report ISTAT. Forse ... certamente occorre altro.