

QUANDO LO SMARTPHONE NEUTRALIZZA LE RELAZIONI SOCIALI: IL *PHUBBING*

MARINO D'AMORE*

Abstract: il concetto di relazione è cambiato nel tempo e la sociologia cerca di analizzare le proporzioni e le traiettorie di tale cambiamento. Le nuove tecnologie fungono da agenzie di socializzazione che confliggono con le vecchie, come la famiglia e la scuola, sostituendo la concretezza reale con l'immaterialità internettiana e causando un paradosso in cui la relazionalità digitale stimola l'isolamento reale. Il termine *phubbing* nasce dalla crasi di due parole: «phone» e «snubbing» e si sostanzia in quella pratica attraverso cui una persona, *phubber*, utilizza e interagisce con il proprio telefono nonostante la presenza di un interlocutore diretto, *phubbee*, durante una normale situazione di socialità. Il *phubbing* inteso come declinazione di esclusione sociale e di abbandono interpersonale si articola in diverse tipologie, minacciando il bisogno antropico di relazione. La Rete si mostra come causa ma anche soluzione del problema, perché si palesa come un'opzione ideale sia per i *phubber* sia per i *phubbee*, che, a loro volta, la utilizzano per soddisfare quella relazionalità che gli è, di fatto, negata nella realtà.

Keywords: *Phubbing* – socializzazione – relazione – comunicazione – esclusione

Abstract: the concept of relationship has changed over time, and sociology seeks to analyze the proportions and trajectories of this change. New technologies act as socialization agencies that conflate the old ones, such as family and school, replacing real concreteness with internet immateriality and causing a paradox in which digital relationality stimulates real isolation. The term *phubbing* comes from the crasis of two words, «phone» and «snubbing» and is substantiated in that practice through which a person, *phubber*, uses and interacts with his or her phone despite the presence of a direct interlocutor, *phubbee*, during a normal social situation. *Phubbing* understood as a declination of social exclusion and interpersonal abandonment comes in different types, threatening the anthropic need for relationship. The Net is shown as a cause, but also a solution to the problem, because it emerges as an ideal option for both *phubbers* and *phubbee*, who, in turn, use it to satisfy that relationality that is, in fact, denied them in reality.

* Marino D'Amore, Ricercatore in Sociologia dei processi culturali e comunicativi SPS/08, Università degli studi Niccolò Cusano. Email: marino.damore@unicusano.it

Keywords: Phubbing – socialisation – relationship – communication – exclusion

Introduzione

All'interno della società ogni forma di relazione muta continuamente nel tempo: la famiglia patriarcale, la subordinazione di genere nei rapporti di coppia, l'emancipazione femminile, la relazionalità tra pari sono tutti elementi che si modificano all'interno di diversi contesti storico-culturali che l'analisi sociologica cerca di fissare in fotografie esplicative sottoposte alla fluidità dei cambiamenti stessi, i cui contorni e ordini di grandezza rimangono poco prevedibili¹. Il web e i social network li sollecitano, incentivando relazionalità estemporanee, effimere e parcellizzate, che indeboliscono l'educazione e la tradizionale relazionalità sentimentale, familiare ed amicale². Immigrati e nativi digitali, stanno cambiando e con essi si modificano i legami sottesi alla loro socialità, che mitiga la propria concretezza reale a favore dell'immaterialità digitale³. È proprio Internet che catalizza e accelera un processo evolutivo che ha visto rapporti, istituzioni e agenzie di socializzazione cambiare negli anni. Un cambiamento che vede coinvolti, in una modalità inversamente proporzionale, il progressivo aumento della socializzazione virtuale⁴ e la neutralizzazione di quella reale, che si esteriorizza in un sostanziale isolamento dei soggetti, declinata in varie forme come il *phubbing*. Esso rappresenta un fenomeno molto complesso, che abita l'ambito delle dipendenze e la cui radice eziologica può essere riconducibile all'avvento delle nuove tecnologie mobili e dei processi di socializzazione digitale che, queste ultime, stimolano. La loro implementazione e lo sviluppo che ne è seguito hanno reso lo smartphone stesso uno strumento indispensabile per l'esistenza sociale antropica, un ideale prolungamento del nostro organismo⁵, parte integrante della nostra quotidianità, vettore di quella logica fruitiva *multitiming* e *multiplacing*, essenza identitaria della *mobile communication*, che permette di comunicare quando e dove si desidera⁶. Tale immersione, in quella che appare come una virtualità reale⁷, genera delle opportunità indiscusse, ma anche delle criticità come il *phubbing*⁸. Tale fenomeno, nei casi più esasperati, può causare la cosiddetta *social network addiction*, come estrema conseguenza di una serie di contingenti concause come, ad esempio, la comunicazione disfunzionale nei rapporti o il processo imitativo che

¹ Z. Bauman, 2011.

² G. Boccia Artieri, S. Carlo S., M. Farci, 2018.

³ M. Prensky, 2013.

⁴ M. Castells, 2014.

⁵ M. McLuhan, 1967.

⁶ Z. Bauman, 2005.

⁷ M. Castells, 2014.

⁸ A. Scaringella, 2016.

si attualizza nel rapporto genitoriale-filiale⁹.

1. I numeri del Phubbing: dati e statistiche

Secondo un'indagine del 2023 condotta dall'Università di Harvard, il 70% degli intervistati ha ammesso di essere stato vittima di *phubbing* almeno una volta alla settimana, mentre il 45% ha dichiarato di praticarlo abitualmente¹⁰.

Uno studio condotto dalla *London School of Economics* ha dimostrato che nelle coppie in cui il *phubbing* è frequente, la soddisfazione coniugale è ridotta del 25%. Allo stesso modo, in ambienti lavorativi, il 60% dei dipendenti ha dichiarato che l'uso eccessivo degli smartphone riduce la collaborazione, la socialità e la comunicazione tra colleghi¹¹. Un'analisi condotta dal *Pew Research Center* nel 2024 ha rivelato che il 55% degli adolescenti ritiene che l'uso costante del telefono da parte dei genitori influisca negativamente sul loro rapporto familiare¹².

A livello neurologico, il *phubbing* può avere effetti sulla capacità di attenzione e sulla memoria a breve termine. L'uso eccessivo dello smartphone attiva circuiti cerebrali legati alla dipendenza, simili a quelli coinvolti nell'abuso di sostanze¹³. Ciò potrebbe spiegare la difficoltà di molte persone nel privarsi dei dispositivi anche in contesti sociali che presuppongono dialogo, scambio e dinamiche relazionali. Ad esempio, iniziative come «Disconnect to Reconnect» catalizzano sempre più attenzione, promuovendo l'uso consapevole della tecnologia generalmente intesa. In ambito educativo, alcune scuole stanno introducendo programmi di *digital mindfulness*, insegnando agli studenti a gestire consapevolmente il tempo trascorso sui dispositivi¹⁴.

2. L'esclusione nelle relazioni sentimentali: il partner phubbing

Nel contesto dei cambiamenti relazionali la dualità sentimentale lascia il posto a dinamiche di gruppo: le emozioni del singolo vengono condivise e commentate all'interno di una comunità, attraverso una fruizione condivisa. Tale evoluzione non è necessariamente negativa, manifestandosi come una nuova elaborazione collettiva, che smarrisce i connotati dell'azione del singolo individuo e diventa elemento dicotomico: relazionale e comunicativo. In primo luogo, perché coinvolge l'alterità nella valutazione e nell'analisi del rapporto, quindi catalizza nuove dinamiche di scambio con la comunità

⁹ G. Boccia Artieri, S. Carlo S., M. Farci, 2018.

¹⁰ H. Sert, Y. Ungoren, M. Pelin, M. B. Horzum, 2023.

¹¹ J. Sun, J. A. Samp, 2022.

¹² Pew Research Center, 2024.

¹³ M. Bormetti, 2019.

¹⁴ Disconnect to Reconnect Campaign, 2024.

stessa attraverso la comunicazione dell'esperienza. La comunicazione emozionale dispone di un mezzo privilegiato: il corpo. Chi si immerge nelle nuove tecnologie subisce anche la sostanziale neutralizzazione della comunicazione non verbale. Le foto e i video condivisi si palesano come rappresentazioni volutamente *fictional*, la cui costruzione mitiga la comunicazione densa di significato delle espressioni e dei gesti nella realtà. Il deficit di corporeità e di contatto fattuale nega l'emersione degli stati d'animo trasmessi dalla corporeità. La Rete ed i social sono lo strumento primario che catalizza tale cambiamento e modifica i rapporti, come quelli squisitamente sentimentali, anche in situazioni di compresenza, mitigando l'esteriorizzazione, corporea e condivisa, delle emozioni con un notevole indotto nella vita degli individui¹⁵. Il *phubbing*, come spiegato, rappresenta una conseguenza di tale mutamento e un processo di neutralizzazione delle relazioni *face to face* perché, pur mantenendo la compresenza fisica degli attori coinvolti in un medesimo contesto spaziale, li cala in una dinamica apparentemente relazionale, che conferisce, all'interlocutore che lo subisce, una percezione di sostanziale esclusione, inficiando la piena realizzazione del rapporto stesso. Quando il *phubbing* si contestualizza all'interno di un legame di tipo sentimentale prende il nome di *partner-phubbing*. Esso si palesa come un inibitore relazionale, in cui, come detto, la sopracitata compresenza si fa simbolo evidente di un'assenza mentale, concretizzando un paradosso riassumibile nella locuzione stare «soli insieme»¹⁶, neutralizzando, di fatto, qualunque forma di comunicazione tra i soggetti e la soddisfazione relazionale che ne consegue. Quest'ultima evidenzia il grado in cui il partner soddisfa i desideri e i bisogni dell'alterità e, in questo senso, la qualità comunicativa rappresenta il vettore più importante per raggiungere tale finalità, elemento fondante e irrinunciabile, con un peso specifico maggiore rispetto dell'estensione temporale in cui si attualizza la relazione stessa. Evidenza confermata da una ricerca di un'équipe di psicologi dell'Università del Kent, che ha confermato le prevedibili implicazioni negative ipotizzate: il *phubbing* deteriora in maniera significativa la comunicazione, la relazione tra le persone e la percezione che questa suscita negli osservatori¹⁷.

I partecipanti alla ricerca hanno assistito a una scena di tre minuti che riguardava l'interazione tra due persone, attraverso un'osservazione sottesa alla richiesta di identificarsi con uno dei due protagonisti. A ogni partecipante veniva assegnata una condizione situazionale tra tre alternative possibili, secondo gradi d'intensità crescenti: nessun *phubbing*, *soft-phubbing* leggero e infine *heavy-phubbing*. I risultati hanno evidenziato che all'aumento del livello di *phubbing* corrispondeva, in modo inversamente proporzionale, la percezione di una scarsa qualità del rapporto, caratterizzandola, nei casi più estremi, come una forma di esclusione sociale capace di inficiare l'autostima e il senso di realizzazione, personale e relazionale, dei soggetti coinvolti. Il processo di svalutazione

¹⁵ G. Boccia Artieri, F. Colombo, G. Gili, 2022.

¹⁶ S. Turkle, 2011.

¹⁷ V. Chotpitayasunondh, K. M. Douglas, 2018.

dell'altro, innescato in situazioni simili genera incomprensione, silenzi passivi, fragilità latenti o esteriorizzate, neutralizzazione della complicità e crisi potenziali del rapporto¹⁸. Tali conflitti sono forieri di una distanza emotiva che mitiga la qualità delle conversazioni e l'empatia, postulati incontrovertibili per la qualità del legame sopracitato. Occorre, quindi, evidenziare il nesso di causalità biunivoca tra il *phubbing* e la soddisfazione relazionale: il primo può rappresentare l'agente determinante per il deterioramento della seconda, ma è altrettanto possibile l'effetto opposto, cioè che la scarsa qualità della relazione possa indurre i soggetti a isolarsi nella virtualità reale dello smartphone¹⁹.

La «displacement hypothesis»²⁰ definisce gli effetti deleteri che il partner *phubbing* ha sulla piena realizzazione del rapporto. Questa teoria suggerisce come il tempo trascorso on line possa ridurre le interazioni significative con il proprio partner. Per esempio, la scarsa attenzione prestata durante una conversazione o la diminuzione del tempo passato insieme a causa di un'immersione nella socialità digitale potrebbe generare bassi livelli di soddisfazione della relazione²¹. Il timore che i rapporti on line si deteriorino per la troppa assenza o anche la mera disponibilità di un device possono inficiare il successo di un'interazione reale, concretizzando comportamenti che neutralizzano lo slancio empatico di immedesimazione nell'altro, nella sua emozionalità, nell'obbedienza cieca di istanze solipsistiche socialmente sostenute che conducono a una diversa relazionalità, quella in Rete, surrogato di quella reale.

La mancanza di attenzione percepita nel *phubbee* conduce a stress, inquietudine, ansia e gelosia: mancanze che possono stimolare l'attivazione di strategie di controllo da parte del partner. Il *phubbing* stimola l'utilizzo delle strategie sopracitate da parte di chi lo subisce, utilizzando come postulato la teoria della riduzione dell'incertezza²², che spiega le modalità e le circostanze contingenti di utilizzo di strategie dedicate per il reperimento di informazioni riguardo ai comportamenti e alle attività del partner nel momento in cui la relazione genera sentimenti di incertezza e, al contempo e in modo inversamente proporzionale, mitiga la fiducia tra i soggetti e intacca l'armonia delle relazioni²³.

3. Isolamento nel rapporto tra genitori e figli: il parental phubbing

Nel tempo i modelli educativi e il rapporto genitoriale-filiale sono profondamente mutati. In passato la famiglia tradizionale era definitiva *normativa*, basata sull'obbedienza della prole e la sua subordinazione decisionale completa al volere del *pater familias*. Quest'ultima si è trasformata in quella attuale, detta *affettiva*, incentrata

¹⁸ R. Giuffrè, G. Fasoli, 2022.

¹⁹ M. Castells, 2014.

²⁰ S. M. Coyne, L.M. Padilla-Walker, A. M. Fraser, K. Fellows, 2014.

²¹ L. Paccagnella, 2020.

²² C. R Berger, R. J. Calabrese, 1975.

²³ J. M. Schokkenbroek, W. Hardyns, K. Ponnet, 2022.

sull'emozionalità dei suoi membri e più duttile nelle modalità di trasmissione normativa, nel tentativo di non imporla con l'obbligo, ma di farla accettare attraverso il dialogo, lo scambio, agevolando così la comprensione, e la conseguente metabolizzazione, dell'intervento genitoriale. Tale modalità di azione si genera dal timore di danneggiare il legame stesso con i figli all'interno di una relazionalità fluida²⁴, con il conseguente rischio di non adempiere alla responsabilità genitoriale nel porre limiti e regole.

Tali dinamiche hanno reso il rapporto meno asimmetrico e, specularmente, più paritario. Le distanze e i deficit comunicativi del patriarcato sono state sostituite dal confronto. Una neutralizzazione che però rischia di mitigare la guida genitoriale ed educativa, come spiegato, in favore di una relazione amicale generalmente intesa che perturba la costruzione dell'identità e le prospettive di indipendenza e sdoganamento dalla famiglia di origine dell'individuo²⁵.

La relazione tra genitori e figli deve assorbire continuamente dei cambiamenti nel contesto di un più generale processo di ricostruzione del modello familiare stesso. In questa logica, si palesa una riformulazione dell'istituzione famiglia con un riposizionamento dei ruoli, delle gerarchie, delle libertà di ciascun individuo coinvolto all'interno di una nuova sintesi culturale tra valori, tradizionali e emergenti, nella società attuale. È un processo che rende più complessa la stabilizzazione e l'armonizzazione di punti di riferimento e dei modelli ritenuti legittimi e attuabili²⁶. In un mondo liquido come quello attuale la mancata percezione di tali postulati sociali inficia la vita di comunità a tutti i livelli, da quello macrosociale a quello microsociale, come all'interno del gruppo primario familiare, e catalizza forme di isolamento ed esclusione che possono avere anche esteriorizzazioni consequenziali caratterizzate dalle nuove tecnologie. Ad esempio, il parental *phubbing* si caratterizza come un sostanziale annullamento dell'interazione genitoriale-filiale, dovuta all'utilizzo delle nuove tecnologie. Per ogni individuo la famiglia è il gruppo primario, proiezione della società stessa, insostituibile per un corretto sviluppo dell'identità e la costruzione della personalità dell'individuo, all'interno di un'interazione dialettica con l'ambiente sociale circostante. In questo senso il modello genitoriale postula che i modelli educativo-formativi adottati influenzino direttamente i comportamenti degli individui. Ad esempio, un fattuale supporto familiare e un adeguata presenza genitoriale nel corso della socializzazione primaria può ridurre il rischio di comportamenti devianti negli adolescenti. La distrazione dal rapporto e la sottovalutazione dello stesso, durante l'interazione biunivoca genitore-figlio, dovuta all'utilizzo dello smartphone può danneggiare, secondo vari gradi d'intensità, la qualità della relazione stessa nel medio e lungo periodo.

Nel processo di crescita l'adolescenza è una stagione esistenziale particolarmente critica, di transizione, costruzione, fautrice di un cambiamento, fisico e psichico,

²⁴ Z. Bauman, 2011.

²⁵ C. Saraceno, M. Naldini, 2020.

²⁶ P. Donati, 2006.

difficilmente gestibile, che pone i ragazzi di fronte a nuove sfide finalizzate alla loro realizzazione individuale²⁷. In questa fase la valutazione altrui, fattuale o percepita, diventa cruciale e la sensazione, eteroindotta o autoindotta, di esclusione sociale può fiaccare l'autostima e rendere i soggetti più vulnerabili e soggetti a cadute di tipo depressivo. L'eventuale presenza di effetti del parental *phubbing* nei sintomi depressivi adolescenziali può essere analizzata attraverso la teoria del sistema familiare: In tale teoria la famiglia è vista come un'unità dinamica interdipendente al proprio interno, in cui le esperienze dei membri sono interrelate e possono influenzarsi vicendevolmente. Il parental *phubbing*, quindi, inerisce, come spiegato, alla costruzione della personalità e alla gestione emozionale degli adolescenti, perché portatrice di un messaggio paradossale: per i genitori la propria esistenza e socializzazione digitale è prioritaria rispetto a quella reale dei figli²⁸. Emerge, quindi, la stretta relazione tra *parental phubbing* e depressione adolescenziale, sottolineando come l'autostima sopracitata e il sostegno sociale percepito, ossia la percezione cognitiva di essere coinvolti in legami affidabili con la famiglia, i pari e gli altri significativi, possano rappresentare i discriminanti del successo di tale relazione²⁹. Tale riflessione emerge da uno studio che ha coinvolto 2400 adolescenti cinesi, segmentati in base all'età, al genere e all'estrazione sociale, che ha generato i seguenti risultati:

1. i soggetti sottoposti a livelli significativi di parental *phubbing* corrono il rischio di incorrere in patologie di tipo depressivo;
2. i soggetti con poca autostima, rispetto a quelli maggiormente sicuri di sé stessi, se sottoposti a parental *phubbing*, possono sviluppare patologie di carattere depressivo;
3. evidenze e criticità depressive sono maggiormente riscontrabili nei soggetti con scarsa autostima e privazione di sostegno sociale, se legati a una quota significativa di parental *phubbing*;
4. l'effetto negativo delle dinamiche del parental *phubbing* non è riscontrabile nei soggetti con grande autostima coadiuvata dal riconoscimento e dal sostegno sociale sopracitato.

Esiste inoltre una stretta relazione tra il *phubbing* paterno, quello materno e la depressione in questa fascia di età; lo dimostra una ricerca basata su un campione di 4200 studenti che ha evidenziato i seguenti punti:

1. la comunicazione disfunzionale, e l'incompetenza sociale che ne deriva, incrementa il potenziale sviluppo di patologie depressive nell'adolescenza;
2. la relazione tra *phubbing* paterno, materno e depressione è maggiormente riscontrabile nella parte femminile del campione suddetto a causa dell'evidenza, nel corso della ricerca, di una maggiore sensibilità percettiva esteriorizzata riguardo all'esclusione

²⁷ B. De Angelis, C. Costa, D. Pallini, 2012.

²⁸ S. Bentivegna, G. Boccia Artieri, 2019.

²⁹ P. Wang *et al.*, 2020.

sociale.

Altra riflessione, centrale nell'ambito di tale analisi, riguarda le possibili relazioni biunivoche tra parental *phubbing*, autostima e impulso suicidario negli adolescenti, che dimostrano come il parental *phubbing* possa alimentare anche propensioni verso gli epiloghi più estremi e irreversibili³⁰.

Inoltre, quando i genitori utilizzano frequentemente lo smartphone, gli adolescenti possono essere più inclini a utilizzarlo a loro volta (*Aphubbing*) e reiterare, quindi, una distorsione comportamentale, reinterpretata a livello generazionale. I risultati sono inoltre in linea con la teoria dell'uso compensatorio di internet³¹ che afferma sostanzialmente come le persone cerchino di mitigare, attraverso l'utilizzo, a volte l'abuso, della tecnologia, le proprie paure esistenziali come il deficit relazionale, la solitudine e l'esclusione sociale, ossia la cosiddetta F.O.M.O: *fear of missing out*, la paura di essere buttati fuori³². Un modo esperito per uscire da tale condizione, declinato trasversalmente a livello generazionale, è la visione degli *short-form video, content* di breve durata, che hanno egemonizzato spazi digitali, aggregatori di contenuti e piattaforme social come Youtube, Facebook, Twitter o Instagram e TikTok³³. La maggior parte di tale esperienza fruitiva catalizzata dal parental *phubbing*, si basa sul consumo di contenuti che catalizzano l'attenzione dell'utenza, attraverso l'utilizzo di pratiche di tematizzazione e di personalizzazione che inducono i fruitori a vedere sempre più video attraverso il cosiddetto scrolling. Insomma, il parental *phubbing* tende a neutralizzare le interazioni genitoriali-filiali, cristallizzando nel tempo dinamiche escludenti che trovano nel virtuale una soluzione compensatoria finalizzata a fuggire da quel disagio non sopportabile.

La dialettica e il rapporto tra interazione negata e aggressività in età adolescenziale può fungere da postulato per definire la relazione tra parental *phubbing* e pratiche on line esecrabili come il cyberbullismo, adducendo che la causa di tale aggressività sia il risultato della delusione scaturita dalla mancata realizzazione di un obiettivo squisitamente relazionale con i genitori, le cui distrazioni, i reiterati comportamenti di evitamento, e l'isolamento virtuale manifestato, fanno insorgere nei figli un senso di abbandono corollario della frustrazione avvertita. Un torto subito che si traduce in risposte violente dirette verso la fonte di quel disagio, secondo una classica dinamica di azione e reazione, i genitori appunto, oppure verso altre vittime, che non sono coinvolte in quel rapporto, ma ne rappresentano il simulacro proiettivo. Altro importante aspetto da sottolineare è caratterizzato dagli effetti e dai meccanismi sottesi alle esperienze adolescenziali riguardo alla *gaming addiction*. Infatti, i soggetti che sono stati trascurati dai genitori durante l'infanzia, subendo alti livelli di parental *phubbing*, hanno una probabilità maggiore di

³⁰ P. Wang *et al.*, 2020.

³¹ A. Scaringella, 2016.

³² R. Giuffrè, G. Fasoli, 2022.

³³ J. Sun, J. A. Samp, 2022.

sviluppare dipendenze legate al gaming disorder³⁴.

4. L'esclusione tra pari: il peer phubbing

Storicamente uno dei corollari fondativi di ogni rapporto di amicizia è stato il confronto critico: la greca *philia* stabiliva, semanticamente e concretamente, un legame basato sull'affinità naturale tra due persone come relazione fondata sull'accoglienza, la condivisione ma anche la disapprovazione. Oggi quel rapporto emigra su un piano decisamente narcisistico, caratterizzato dalla gratificazione, immediata e effimera, che deriva dalla *like addiction* dei social network. Un'approvazione che non ammette critica e neutralizza il piano dialettico, lo scambio e il confronto vero e proprio, conducendo a una progressiva regressione socioculturale che ricerca una rassicurazione continua, come percorso necessario per raggiungere un delicato equilibrio esistenziale destinato a perturbarsi con l'insorgere della prossima necessità³⁵. Un narcisismo fisiologico che mitiga la relazionalità reale a favore di un iperesposizione digitale nella ricerca di riconoscimento e appartenenza, pagando, di fatto, il dazio dell'esclusione sociale nella quotidianità. Il peer *phubbing* ne è una conseguenza e si sostanzia come l'isolamento attuato nei confronti di individui con cui si condividono caratteristiche anagrafiche o sociali³⁶, insomma il cosiddetto rifiuto dei pari, l'esclusione che esautorava il soggetto dal gruppo e da ogni forma di socialità che esso genera. Tale contingenza genera, come risposta nel soggetto, incompetenza e negazione sociale che lo vincolano, nel tempo, in una dimensione solipsistica autoimposta rispetto a relazioni interpersonali che vengono interpretate come elementi di rischio per un equilibrio così faticosamente raggiunto³⁷.

Secondo la teoria Compensatoria dell'utilizzo di Internet, il surrogato sostitutivo di tale relazionalità mancata viene cercato nella virtualità, una dimensione digitale percepita come reale, dove soggetti che patiscono forme di isolamento mitigano tale deficit, abbandonandosi, in alcuni casi, allo I.A.D.: l'internet addiction disorder e alle varie dipendenze declinate nell'ambito della mobile communication³⁸. Infatti, il peer *phubbing* può rappresentare anche un vettore che conduce verso la *social network addiction*. Il processo meccanicistico che postula tale correlazione consiste nel fatto che l'esclusione sociale, concretizzata da tale fenomeno, collide con l'innata natura antropica che è essenzialmente relazionale. In questo senso i social network rappresentano una soluzione apparentemente ideale, palliativo e proiezione di quella stessa relazione mancata³⁹.

L'ansia sociale può essere un'altra potenziale conseguenza del peer *phubbing*.

³⁴ H. Choo *et al.*, 2015.

³⁵ L. Paccagnella, 2020.

³⁶ P. Wang *et al.*, 2020.

³⁷ B. De Angelis, C. Costa, D. Pallini, 2012.

³⁸ A. Scaringella, 2016.

³⁹ R. Giuffrè, G. Fasoli, 2022.

Quando si trovano di fronte alla rottura reale o percepita dei legami sociali, gli individui si percepiscono come inadeguati, colpevoli di tale insuccesso e poco attraenti, sensazioni che inducono nei soggetti forme di ansia sociale. In linea con questa riflessione evidenze di ricerca hanno dimostrato che il disagio indotto dall'esclusione sociale è correlato all'ansia. È inoltre opportuno sottolineare che anche la figura del *phubber* attiene all'interpretazione di un ruolo che la genera, ossia contribuisce all'attualizzazione di quell'emozionalità negativa che, come spiegato, coinvolge entrambi gli attori coinvolti nel processo analizzato⁴⁰.

L'ansia sociale può rappresentare un potenziale elemento eziologico che funge da causa per varie forme di dipendenza digitale. Infatti, dal punto di vista sociale le persone ansiose hanno difficoltà a soddisfare il bisogno di interazione su cui si fonda la vita antropica, in questo senso, infatti, possono sostituire le relazioni interpersonali ritenute non appaganti con relazioni virtuali che si concretizzano nell'ambito dei social network⁴¹. In questo modo i soggetti coinvolti possono illudersi di mantenere l'anonimato, mitigare l'esteriorizzazione non verbale di quell'inquietudine e esercitare su sé stessi un controllo efficace, che, contestualmente, neutralizza il timore di essere valutati negativamente dagli altri. Anche se il bisogno di interazione sociale può essere soddisfatto secondo queste modalità, tale necessità, sebbene essenzialmente naturale, può sfociare, come spiegato, nell'abuso, vettore e catalizzatore di distorsioni relazionali che obnubilano e fagocitano la socializzazione e la vita reale.

Conclusioni

La relazionalità familiare, sentimentale e amicale, è cambiata negli anni, e come detto, l'analisi sociologica cerca di concentrare la propria indagine sulle contingenze storiche, culturali e ovviamente sociali che caratterizzano la liquidità di tali evoluzioni⁴². In questo senso le tecnologie digitali fungono da nuove agenzie di socializzazione che confliggono con le vecchie, sostituendo la concretezza reale con l'immaterialità internettiana. È proprio il Web, e le forme di relazionalità che catalizza, ad accelerare un processo evolutivo che ha visto rapporti e istituzioni a essi connesse cambiare nel tempo⁴³. Un cambiamento che vede coinvolti, in una modalità inversamente proporzionale, il progressivo aumento della socialità virtuale, come sua naturale conseguenza⁴⁴, e la speculare neutralizzazione di quella reale, processo che, come spiegato, si esteriorizza in un sostanziale isolamento dei soggetti. Internet offre molte possibilità per soddisfare il bisogno umano di relazione e appartenenza, fornendo

⁴⁰ B. De Angelis, C. Costa, D. Pallini, 2012.

⁴¹ G. Boccia Artieri *et al.*, 2018.

⁴² Z. Bauman, 2011.

⁴³ C. Saraceno, M. Naldini, 2020.

⁴⁴ M. Castells, 2014.

strumenti, occasioni e canali per costruire connessioni con altre persone, modificando dinamiche relazionali a tutti i livelli. Ad esempio, quando i genitori permettono costantemente che lo smartphone si intrometta, come elemento di disturbo, nel rapporto con i figli, esteriorizzano un evidente deficit di sostegno emotivo, educativo e emozionale elargito. La correlazione tra la mancanza di tale sostegno e la percezione filiale di essere rifiutati, causa la stessa risposta da questi ultimi, che valuteranno tale comportamento come norma, e può essere poi proiettata nelle interazioni con i pari, incrementando il rischio di isolamento, etero o autoindotto, esclusione e alienazione.

La famiglia sembra perdere corporeità, in un mondo elettronico dove i membri sembrano quasi non avere vincoli reciproci, se non secondo una struttura di intervalli di risonanza, come spiegato dalle ricerche sopracitate. Il significato del nucleo familiare moderno consiste nel suo rapporto di realtà compresa in un costante intervallo interfacciale, o di risonanza processuale, con il contesto dell'informazione elettronica, che ne costituisce lo sfondo⁴⁵. La famiglia, nell'odierna rivoluzione delle comunicazioni sistemiche, è posta davanti ad una delle più potenti sfide per la sua stessa sopravvivenza.

La scarsa attenzione e la carenza di interazioni dovute al *phubbing* sono deleterie per molti tipi di rapporto, da quello con i propri pari a quello con il partner, e in diversi ambiti, da quello sociale, a quello psico-emotivo. È evidente che in una società fluida e sottoposta incessantemente all'incertezza del cambiamento⁴⁶ esistono individui che preferiscono essere appagati dal tepore fittizio dello schermo di uno smartphone invece di ascoltare e relazionarsi con il proprio interlocutore, traendone rassicurazione, soddisfazione e gratificazione, comportamento, questo, figlio di un'atavica paura: quella dell'esclusione che si concretizza su un piano digitale nella cosiddetta FOMO, fear of missing out, ossia la paura di essere esclusi⁴⁷. Tuttavia, alcune persone hanno iniziato a mettere in pratica una sorta di graduale distacco dall'uso e abuso del telefono, inteso come presenza immanente, invasiva della nostra quotidianità, prolungamento ideale del nostro corpo⁴⁸, attuando una pratica definita «JOMO» (Joy of Missing Out), basata sulla semplice riscoperta della socialità reale, fatta di compresenza, contatto visivo e fisico, nella consapevolezza di poter perdere qualche novità o upgrade⁴⁹.

In un mondo iperconnesso, dove la costante partecipazione alla relazionalità digitale diventa un imperativo irrinunciabile, si sta affermando un nuovo fenomeno: la cosiddetta JOMO, Joy of Missing Out, la gioia di essere lasciati fuori, di negare la propria partecipazione all'agorà digitale come una risposta consapevole alla sovraesposizione, alla vetrinizzazione e all'ipervisibilità che ne consegue, attraverso un allontanamento volontario che non viene percepito come una sconfitta esistenziale o una perdita relazionale, ma come un'arma per opporsi all'esclusione eterodiretta imposta,

⁴⁵ M. McLuhan, 1967.

⁴⁶ Z. Bauman 2011.

⁴⁷ M. Bormetti, 2019.

⁴⁸ M. McLuhan, 1967.

⁴⁹ M. Debbi, 2019.

un'opportunità per ricongiungersi con la propria interiorità e con il mondo reale in modi più significativi e appaganti, nella ricerca di nuove e concrete possibilità di soddisfazione. JOMO, e la sua nemesi speculare, FOMO sono due processi non necessariamente e rispettivamente escludenti, ma che possono coesistere nel medesimo soggetto, il cui confronto dialettico contrastante può sfociare anche nel *Phubbing*, come naturale derivazione di tale, estrema polarizzazione. Quest'ultimo, insomma, rappresenta una criticità dilagante, come rileva come spiegato, un'aberrante distorsione sociocomunicativa che deve essere combattuta e neutralizzata, magari partendo da un fattuale ridimensionamento del mito della digitalizzazione incontrollata e delle logiche, esistenziali, sociali e comunicative, multitasking, incentivando, all'interno di questo processo di secolarizzazione digitale, un utilizzo più critico e cosciente, e al contempo meno disumanizzante, delle nuove tecnologie. Un processo di destrutturazione, individualizzazione e privatizzazione dei rapporti e dei modelli sociali che si contestualizza in un quadro dai contorni incerti, in cui diventa necessario tutelare e potenziare la tradizionale funzione delle relazioni tradizionali, come vettori di socializzazione, istituzioni regolatrici insostituibili e pietre angolari di ogni forma di società.

Il *phubbing* si conferma un comportamento emblematico delle società contemporanee, plasmate da iperconnessione e individualismo tecnologico. La sua diffusione mette in luce una tensione costante tra prossimità fisica e distanza relazionale, tra interazione digitale e legame sociale. Dal punto di vista sociologico, il *phubbing* può essere letto come una manifestazione di mutamento nelle norme dell'interazione quotidiana⁵⁰, dove il dispositivo mobile diventa un attore sociale in grado di ridefinire la centralità del volto, dello sguardo e della parola. La riduzione del contatto diretto implica un impoverimento simbolico delle relazioni sociali, in particolare in contesti familiari, scolastici e lavorativi. Inoltre, l'internalizzazione di norme permissive verso l'uso del telefono porta all'accettazione collettiva di comportamenti che indeboliscono la coesione sociale. La società del XXI secolo deve dunque interrogarsi non solo sull'uso delle tecnologie, ma anche sui significati che attribuisce al tempo condiviso, all'attenzione, e alla qualità delle relazioni⁵¹. È fondamentale, in questo senso, sviluppare una *pedagogia della presenza* che rivaluti il valore dell'ascolto e della comunicazione face to face. Questo significa agire sia sul piano educativo, attraverso la scuola e la famiglia, sia su quello culturale, promuovendo modelli di interazione che contrastino la distrazione sistemica, diffondano l'educazione digitale e la promozione di interazioni più autentiche all'interno di un completo e appagante processo di socializzazione.

⁵⁰ E. Goffman, 1967.

⁵¹ S. Turkle, 2015; H. Rosa, 2013.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

BAUMAN Zygmunt., 2005, *Globalizzazione e glocalizzazione*. Armando, Roma.

BAUMAN Zygmunt., 2011, *Modernità liquida*. Laterza, Bari.

BENTIVEGNA Sara, BOCCIA ARTIERI Giovanni, 2019, *Le teorie delle comunicazioni di massa e la sfida digitale*. Laterza, Bari.

BERGER Charles R., CALABRESE Richard J., 1975, «Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication». In *Human Communication Research*, 1 (2), 99-112.

BOCCIA ARTIERI Giovanni, CARLO Simone, FARCI Manola, GEMINI Laura, PASQUALI Francesca, 2018, *Fenomenologia dei social network. Presenza, relazioni e consumi mediali degli italiani online*. Edizioni Angelo Guerini e Associati, Milano.

BOCCIA ARTIERI Giovanni, COLOMBO Fausto, GILI Guido, 2022, *Comunicare. Persone, relazioni, media*. Laterza, Bari.

BORMETTI Monica, 2019, *#Egophonia. Gli smartphone fra noi e la vita*. Hoepli, Milano.

BÜTTNER Christiane, GLOSTER Andrew T., GREIFENEDER Rainer, 2022, «Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions». In *Mobile Media & Communication*, 10(3), 385-404, SAGE Publications.

CASTELLS Manuel, 2014, *La nascita della società in rete*. Università Bocconi Editore, Milano.

CHOO Hyekyung, SIM Timothy, LIAU Albert K. F., GENTILE Douglas A., KHOO Angeline, 2015, «Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study». In *Journal of Child and Family Studies*, 24(5).

CHOTPITAYASUNONDH Varoth, DOUGLAS Karen M., 2018, «Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP)». In *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.

COYNE Sara M., PADILLA-WALKER Laura M., FRASER Ashley M., FELLOWS, Kaylene, 2014, «Media time = family time: positive media use in families with adolescents». In *Journal of Adolescent Research*, 29 (5), 663-688.

DE ANGELIS Barbara, COSTA Cecilia, PALLINI Susanna, 2012, *Tra reale e irreale. Giovani ai margini*. Franco Angeli, Milano.

DEBBI Marco, 2019, *The Joy of Missing Out: #JOMO: how to embrace solitude and shun FOMO for good*. Octopus publishing group, Londra.

DEMIR Yasin, KUTLU Mustafa, 2016, «The Relationship between loneliness and depression: mediation role of internet addiction». In *Educational Process: International Journal*, 5.

DISCONNECT TO RECONNECT CAMPAIGN, 2024, in disconnect2reconnect.org

DONATI Pierpaolo, 2006, *Manuale di sociologia della famiglia*. Laterza, Bari.

ECO Umberto, 1964, *Apocalittici e integrati* (ed. 2001). Bompiani, Roma.

GIACOMARRA Mario G., 2000, *Al di qua dei media*. Meltemi, Roma.

GIDDENS Anthony, 2000, *Il mondo che cambia. Come la globalizzazione ridisegna la nostra vita*. Il Mulino, Bologna.

GIUFFRÈ Rosa, FASOLI Giovanni, 2022, *Notte digitale. Un viaggio dentro nomophobia, FOMO, vamping, phubbing*. Flaccovio diario, Palermo.

GOFFMAN Erving, 1967, *Interaction ritual: essays on face-to-face behavior*. Anchor Books, Garden City, NY.

GUAZZINI Andrea, DURADONI Marco, CAPELLI Ambra, MERINGOLO Patrizia, 2019, «An explorative model to assess individuals' phubbing risk». In *Future Internet*, vol. 11, 1-13.

HAMPTON Keith N., WELLMAN Barry, 2018, «Lost and saved... Again: the moral panic about the loss of community takes hold of social media». In *Contemporary Sociology*, 47(6), 643-651, American Sociological Association, Washington.

HORKHEIMER Max, ADORNO Theodore W., 1947, *Dialettica dell'Illuminismo*. Einaudi, Torino.

JENKINS Henry, 2006, *Convergence culture. Where old and new media collide*. University Press, New York.

LING Rich, 2012, *Taken for grantedness: the embedding of mobile communication into*

society. MIT Press, Cambridge.

LIVOLSI Marino, 2011, *Manuale di sociologia della comunicazione*. Laterza, Bari.

MCLUHAN Marshall, 1967, *Gli strumenti del comunicare*. Il Saggiatore, Milano.

NATALE Paolo, AIROLDI Massimo (a cura di), 2017, *Web & social media. Le tecniche di analisi*. Maggioli, Roma.

NEGROPONTE Nicholas, 1995, *Essere digitali*. Sperling&Kupfer, Milano.

OLWEUS Dan, 1993, *Bullying at school: what we know and what we can do*. Blackwell Publishers, Oxford.

PACCAGNELLA Luciano, 2020, *Sociologia della comunicazione nell'era digitale*. Il Mulino, Roma.

PEW RESEARCH CENTER, 2024, *L'effetto dello smartphone nei rapporti familiari*, in pewresearch.org.

PRENSKY Mark, 2013, *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale*. Erickson, Roma.

ROBERTS James A., DAVID Meredith E., 2017, «Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media». In *Journal of the Association for Consumer Research*, 155-163.

ROSA Hartmut, 2013, *Social Acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press, New York.

SARACENO Chiara, NALDINI Manuela, 2020, *Sociologia della comunicazione*. Il Mulino, Roma.

SCARINGELLA Angela, 2016, *Comunicare sulla rete. Complementi di informatica per scienze della comunicazione*. Universitalia, Roma.

SCHOKKENBROEK Janneke M., HARDYNS Wim, PONNET Koen, 2022, «Phubbed and curious: The relation between partner phubbing and electronic partner surveillance». In *Computers in Human Behavior*, 137(5), 1-23.

SERT Havva, UNGOREN Yasin, PELIN Meryem, HORZUM Mehmet Baris, 2023, «Relationship

between chronotypes, personality traits, and *phubbing* levels in university students». In *Biological Rhythm Research*, vol. 54, 322-333.

SUN Juhung, SAMP Jennifer A., 2022, «Phubbing is happening to you: examining predictors and effects of phubbing behavior in friendships». In *Behaviour Information Technology*, 41(12), 2691-2704-

TURKLE Sherrie, 2015, *Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age*. Penguin Press, New York.

TURKLE Sherrie, 2011, *Alone together: why we expect more from technology and less from ourselves*. Basic Books: New York.

WAJCMAN Judy, 2015, *Pressed for time: the acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press, Chicago.

WANG Pengcheng, MAO Ningning, LIU Chang, GENG Jingyu, WEI Xinyi, WANG Wei, ZENG Pan, LI Biao, 2022, «Gender differences in the relationships between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of parent-adolescent communication». In *Journal of Affective Disorders*, 302, 194-203.

WANG Xingchao, GAO Ling, YANG Jiping, ZHAO Fengqing, WANG Pengcheng, 2020, «Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators». In *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 427-437.