

# «Phubbing»

## Rischi e soluzioni

**Daniele Nappo \***



**È** successo a tutti, purtroppo anche a scuola o in altre situazioni sociali, di trovarsi di fronte a una persona totalmente assorta dal proprio cellulare. Ormai da anni lo smartphone rappresenta uno strumento imprescindibile nella vita di molte persone e soprattutto degli adolescenti: il telefonino esercita un'ascendente e un'importanza tutt'altro che trascurabile nei rapporti interpersonali. A fronte degli innegabili vantaggi che il suo uso comporta in diversi ambiti, il cellulare espone a vari rischi. L'uso smodato dello smartphone evidenzia sempre poco rispetto, certamente nei confronti di chi si ha di fronte. Il phubbing è la crasi, cioè l'unione, di due termini inglesi: snubbing, che deriva da "snub" cioè "snobbare", e phone ossia "telefono". Con questa parola si fa pertanto relazione a una situazione in cui una persona privilegia l'interazione con il proprio smartphone a quella con le altre persone. Per molte persone il web ricopre un ruolo sempre più centrale anche al di fuori dell'ambito professionale. Per esempio a tanti capita di avere più informazioni sulle persone seguite sui social che su quelle con cui si ha un legame reale. Ciò avviene perché, se non si mettono paletti nell'uso del telefonino, è difficile farne a meno. Il timore è perdersi qualcosa e sentirsi esclusi da esperienze appaganti. Altre volte, invece, il phubbing è messo in atto come via di fuga, soprattutto dagli adolescenti, come mezzo per separarsi dalla realtà con cui, a volte, si rapportano male. **Nei casi più seri** alla base di questo comportamento può esserci anche una dipendenza da cellulare, le cui conseguenze sono simili a quella dagli stupefacenti ossia soddisfazione immediata e ansia da astinenza. L'apparente inclusione sociale fornita dai social network può essere gestita e limitata. Eliminare dallo smartphone le app più coinvolgenti può portare a un calo del tempo di utilizzo, senza che i nostri rapporti sociali ne siano intaccati. Nei casi più gravi bisogna indirizzarsi alla psicoterapia cognitivo-comportamentale, prima tappa è condurre alla consapevolezza di ciò che si rischia di perdere con il proprio comportamento dipendente.

**\* Direttore Scuola Freud**