

---

## Come evitare la stanchezza da Zoom

**Autore:** Benedetta Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**La connessione attraverso la tecnologia ci ha permesso di continuare da casa le nostre attività, ma a volte il nostro cervello può risentire di una comunicazione che ha meccanismi diversi rispetto a quella dal vivo**

Immagina questa scena: fai clic su “lascia riunione” e sbatti le palpebre, con gli occhi annebbiati dall'ennesima videochiamata in Zoom. È durata solo un'ora, proprio come l'incontro di persona che tenevi ogni settimana, ma incontrarsi online ti ha lasciato stanco e irritabile e a questo punto, fosse per te, saresti pronto a rinunciare a Internet per sempre. È una scena familiare? **Molti di noi, a causa del Covid-19, hanno spostato il proprio lavoro e la propria vita sociale online** e, con gli ordini di rimanere a casa, l'uso dei programmi di videoconferenza è aumentato in modo esponenziale. Sicuramente una tecnologia come Zoom ha permesso di continuare molte delle nostre attività, consentendo alle persone di spostare la propria vita online mantenendo la distanza fisica per fermare la diffusione del virus. Così **Zoom ha avuto una vera e propria esplosione durante il lockdown**, tanto che oggi il suo nome viene utilizzato per riassumere tutte le alternative di piattaforme simili. Allo stesso tempo è inevitabile che, una volta adottate nuove tecnologie, si verifichino degli scossoni, e la situazione attuale non fa eccezione. A parte i malfunzionamenti delle applicazioni e le reti che lottano per gestire l'aumento del traffico, **le persone hanno iniziato a riconoscere un nuovo fenomeno: stanchezza, ansia o preoccupazione derivanti dall'uso eccessivo di piattaforme di videoconferenza virtuali**, qualcosa che ricercatori e giornalisti hanno chiamato “stanchezza da Zoom” o “Zoom fatigue”, descritta come una sensazione di esaurimento e mancanza di energia dopo una giornata di riunioni virtuali. Anche perché, data la facilità e la rapidità dello strumento, siamo portati a organizzare più riunioni di quanto potremmo farne nella realtà fisica, fino a sentirci stanchi ed esauriti. Ma oltre alla fatica, potrebbero esserci altri meccanismi in gioco, e quindi ci chiediamo: perché le videochiamate stancano molto di più che incontrarsi faccia a faccia? La risposta, secondo alcuni scienziati e professori, è che **la tecnologia può interrompere i nostri normali e complessi metodi di comunicazione umana** che, per aiutare gli esseri umani a sopravvivere, sono stati finemente messi a punto nel corso dei secoli. Uno dei problemi con i programmi di videoconferenza è che **la comunicazione online, sebbene estremamente utile, non è completamente sincrona**. Anche se sembra che le cose accadano in tempo reale, la verità è che c'è un leggero ritardo tra quando una persona esegue un'azione e quando gli altri partecipanti sono in grado di osservarla. Gli esseri umani usano una gamma di vocalizzi, gesti e movimenti con tempi precisi per comunicare e si affidano alle risposte precise degli altri per determinare se vengono capiti. Se viene introdotto un ritardo in questo sistema, anche se questo ritardo è solo di millisecondi, inconsciamente, **il nostro cervello registra ancora il problema e lavora di più per cercare di superarlo e ripristinare la sincronia**. Quindi c'è un elemento di sforzo mentale e prestazioni coinvolti nella comunicazione online che può essere faticosa. Oltre al problema del ritardo, ci sono altri fattori che rendono la videoconferenza più impegnativa della comunicazione di persona. Come prima cosa, si può dire che la comunicazione faccia a faccia non è davvero solo faccia a faccia, perché utilizziamo i segnali dell'intero corpo degli altri per capire cosa hanno da dire. Tuttavia, **la maggior parte delle videoconferenze inquadra solo il viso di una persona, eliminando quindi l'accesso a molti di questi segnali non verbali**. Questo può rendere difficile capire se gli altri partecipanti alla chiamata sono ancora con te e se capiscono quello che stai dicendo. In più, la ricerca emergente suggerisce anche che essere “osservati” aumenta la necessità di gestire le impressioni e dirige l'attenzione verso l'interno, inducendo affaticamento, e quindi incoraggiare i

---

dipendenti a utilizzare la webcam può inavvertitamente danneggiare comportamenti di lavoro virtuali positivi. Inoltre, molti programmi di videoconferenza mettono a disposizione anche **l'utilizzo di chat, che, seppur utile per chiarire punti e condividere idee, può essere anche una distrazione dalla comunicazione verbale in atto.** Infine, il viso ingrandito di una persona nel tuo spazio è un qualcosa che il nostro cervello può registrare come minaccioso. Anche se sappiamo di essere al sicuro, inconsciamente, questo aspetto ampio e **il contatto visivo prolungato possono essere registrati come intimidazioni, andando a alzare i livelli di ormoni dello stress** nel nostro corpo. Detto ciò, l'obiettivo non è scoraggiare le persone all'utilizzo di questi importanti mezzi di comunicazione, che hanno agito come efficace meccanismo protettivo di fronte al rischio di trasformare in solitudine l'isolamento causato dal distanziamento fisico, ma rendere queste ultime un'esperienza sociale più positiva migliorando le pratiche organizzative relative alle riunioni virtuali.