Stare 30 giorni senza social per riacquistare consapevolezza e libertà

Autore: Salvatore D'Elia

Fonte: Città Nuova

Il regista Fernando Muraca a Lamezia Terme si interfaccia con giovani e adulti per proporre un'esperimento: liberarsi dai social per 30 giorni.

Una media di **sette ore al giorno** trascorse dai ragazzi davanti a uno schermo, in netta prevalenza quello del proprio cellulare: tra **social, serie TV, chat**, le molteplici forme dell'interazione virtuale e dell'espressione di se stessi attraverso il web. Un calcolo che, al netto di un molto probabile "tempo utile" speso sui social, arriva a conteggiare **un mese e 19 giorni ogni anno** "consumati" di fronte a facebook, instagram, whatsapp, ai canali già esistenti, a quelli che nasceranno o sono già nati.

Fernando Muraca a Lamezia Terme.

Parte dai numeri e dai "calcoli", per provocare interrogativi e sane inquietudini, la conversazione con le ragazze e i ragazzi delle **comunità scout di Lamezia Terme** del regista **Fernando Muraca**, in questi giorni in città per una serie di appuntamenti che, dopo quello con gli scout e gli adulti tenutosi nei giorni scorsi nel salone del seminario vescovile, incontrerà gli studenti di alcuni istituti superiori cittadini. Parte dai numeri, freddi e a tratti impietosi, per porre una domanda ai ragazzi della generazione *alpha*, ai nati nel periodo in cui il "capostipite" di tutti i social, Facebook, già iniziava a diventare "qualcosa da vecchi" e un nuovo mondo fatto prevalentemente di immagini e pochissimo testo si stava affacciando: **riusciamo a stare per un mese disconnessi da qualsiasi social?**

È l'esperimento che il narratore ha proposto agli **oltre 15000 ragazzi incontrati in questi anni in tutta Italia**, dei quali oltre cento hanno raccolto la **sfida della "disconnessione"** e per un mese hanno messo da parte storie e post per riaccendere il focus sulla comunicazione "faccia a faccia", sul valore degli incontri, sulla possibilità di relazioni non filtrate da uno schermo. Ritornando al gioco dei numeri e dei tempi, Muraca invita i ragazzi lametini a porre l'accento su una domanda: **«Che cosa potremmo fare in quei 49 giorni all'anno** sprecati davanti ai social e che, tenendo conto della lunghezza della vita media, diventano nove anni di vita sprecati sui social? Potremmo scoprire o coltivare un nuovo talento, reinventarci, fino ad arrivare alle azioni più ordinarie: nove anni è il tempo necessario per laurearsi in medicina, specializzarsi e fare addirittura il tirocinio».

È vero, i numeri raccontano solo una parte della realtà, e lo sceneggiatore lametino è il primo a riconoscere «l'importanza della tecnologia che ha portato progressi all'umanità come, ai tempi, lo portò il fuoco quando venne scoperto dai primi uomini», ma parlando ai ragazzi, senza risposte preconfezionate ma procedendo di domanda in domanda, invitandoli ad analizzare da soli il loro quotidiano **"comportamento social"** e le dinamiche che stanno dietro i colossi che possiedono le **piattaforme virtuali**, Muraca arriva al punto: «Ciò su cui guadagnano i proprietari dei social è, in un certo senso, la nostra anima. Noi, in cambio di un utilizzo solo apparentemente gratuito dei social, diamo in cambio migliaia di informazioni su noi stessi. I **social** costruiscono attorno a noi una bolla per cui siamo portati a fare sempre le stesse cose, a ricercare sempre gli stessi temi e argomenti». Chi sta dietro le quinte di tutto questo, oltreoceano, «Ha tutto l'interesse affinché ripetiamo sempre le stesse cose e gli stessi comportamenti: così le nostre informazioni possono essere facilmente monitorate e vendute».

Il progetto di **Fernando Muraca**, da cui è nato il libro **“Liberamente Veronica”** edito da **Città Nuova**, parte proprio dall’esperienza di una ragazza di 14 anni, Veronica, la prima a sottoporsi all’**esperimento della “liberazione” dai social per 30 giorni**. Una ragazza timida e introversa, con difficoltà relazionali, condizionata come tantissimi adolescenti di oggi dalla rappresentazione di sé attraverso i canali virtuali dalla proiezione di se stessi attraverso i social, che attraverso questo esperimento, compie un percorso: prima quella che in tutte le dipendenze viene chiamata **“crisi di astinenza”**, poi la percezione di un leggero benessere, infine la liberazione dalla pressione del sistema social.

Un percorso graduale che, per il regista, è **un’occasione da cogliere** per chiunque voglia cimentarsi nell’esperimento: «Si inizia a superare la pressione, si scopre chi sono i veri amici e non i follower, si tocca con mano la parte reale di noi stessi senza il filtro e la mediazione di uno schermo». **Non un “esilio a vita” dal mondo social, ma uno stacco momentaneo per “ritornare più consapevoli”**. Più consapevoli del discrimine tra libertà e schiavitù, tra l’autenticità e la realtà filtrata e mediata. Un esperimento non solo per adolescenti, quello di Fernando Muraca, ma per tutti coloro che, senza estremismi moraleggianti, vogliono essere **protagonisti della realtà** e non strumenti incoscienti di un sistema più grande e invisibile fatto di dinamiche di potere, di politica, di mercato. Per ritornare più consapevoli e più liberi.

Sostieni l’informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it