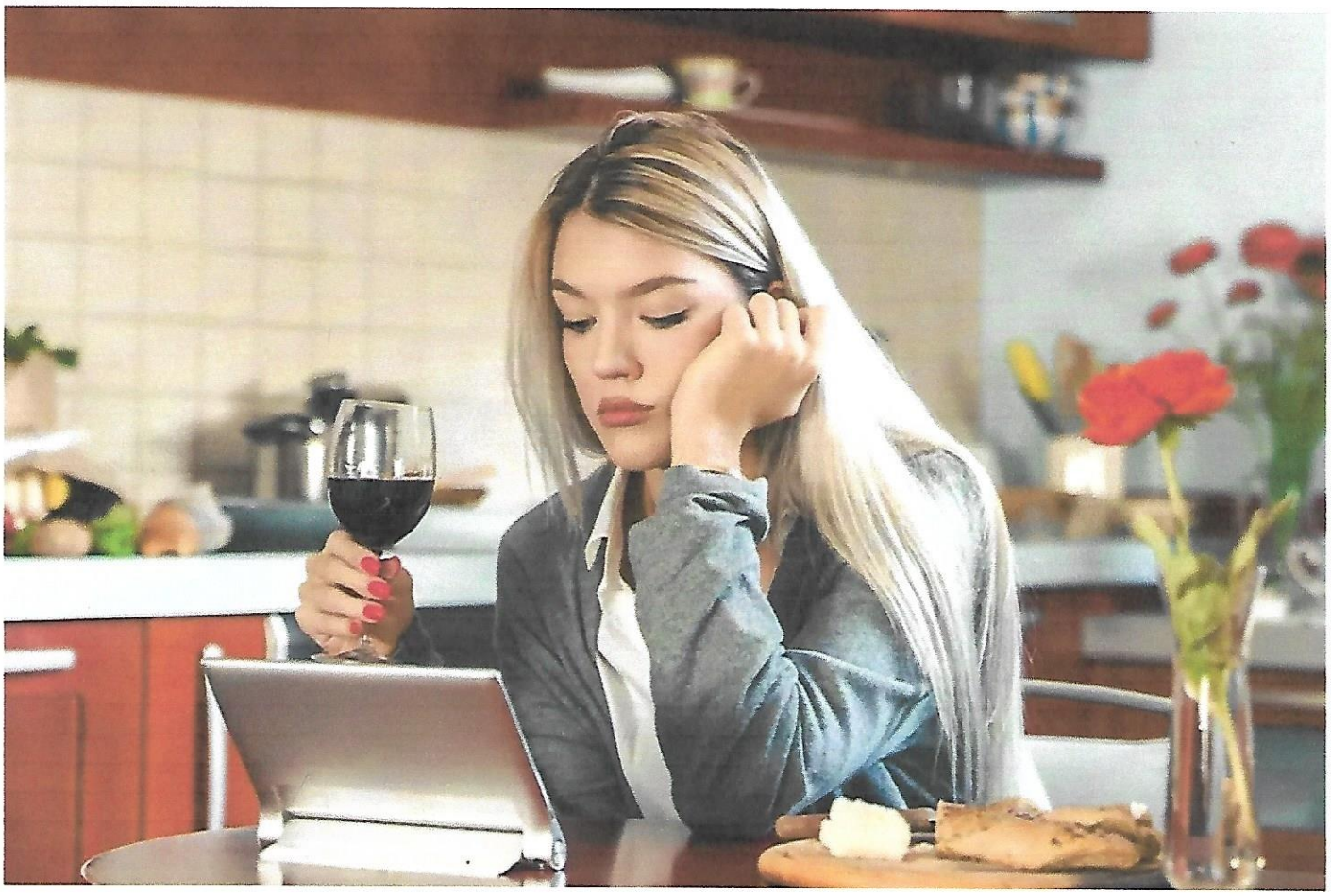
Lockdown

"La vita sociale virtuale è troppo stressante": il burnout da videochiamate



BY LIVIA LIBERATORE

15 ORE, 34 MINUTI

Bellissime le videochiamate. Ci fanno sentire meno soli in questi mesi in cui non possiamo vederci se non dal computer o dal telefono, ci permettono di fare **aperitivi su Zoom** anche mentre siamo in lockdown, ci fanno vedere un pezzo delle case degli altri.

Ma che succede quando le call diventano troppe? Quando ci si ritrova tutto il giorno seduti davanti a Zoom o a Skype o a HouseParty, prima per lavoro, poi per piacere? Prima con i

> "Sto iniziando a sentire lo stress e la limitazione nel dover interagire con gli altri solo tramite piattaforme digitali, attraverso uno schermo"

Rifiutare una cena dall'altra parte della città è più facile che dire no a un appuntamento online. **Che scusa inventarsi** quando siamo tutti a casa con poco da fare? In questi giorni ne abbiamo sentite molte, soprattutto nel momento in cui si fanno vivi i compagni del liceo, i corteggiatori di anni prima, gli amici non proprio stretti. "Ho un'altra festa su Hangout, scusate", mormora qualcuno, prima di premere il tasto "Leave meeting".

"Non mi piacciono le videochiamate già in tempi normali figurati ora. Ma soprattutto in questi giorni non ho voglia di parlare con nessuno. Non ho voglia di **troppe parole**", scrive un utente su Twitter. "Sto iniziando a sentire lo stress e la limitazione nel dover interagire con gli altri solo tramite piattaforme digitali, attraverso uno schermo, messaggi e videochiamate, mi manca poter parlare e avere un contatto con le persone faccia a faccia", scrive un altro.

La connessione traballa, gli altri lamentano che ti sentono a scatti, il microfono non funziona. "Questi **incidenti di collegamento** comportano frustrazioni che possono essere tanto elevate quanto il contenuto della chiamata o la persona con cui stavamo parlando è importante", spiega Laura Pedrinelli Carrara, psicologa e psicoterapeuta. In più, i problemi che timidi e introversi hanno nella vita normale possono amplificarsi: nelle call non sai bene quando intervenire, se gli altri non ti ascoltano credi di essere un fantasma.

Il burnout da troppe relazioni

"La mia vita sociale virtuale è diventata troppa", ci racconta Monica, 31 anni, di Roma, che preferisce apparire solo con il nome perché i suoi amici non si offendano nel caso leggessero le sue parole, "me ne sono accorta soprattutto durante queste **vacanze di Pasqua** quando ho passato la domenica in videochiamata con i miei genitori, quelli di mio marito, con gli zii e i cugini di mio marito, con mia sorella e mio cognato e poi per l'aperitivo con tre diversi gruppi di amici. La giornata è trascorsa senza che riuscissi a fare altro. Sono una persona socievole, ma amo vedere le persone per fare qualcosa, bere una birra, partecipare a un corso o alla presentazione di un libro, mentre con le videochiamate ci si concentra **solo sulle parole** e lo trovo noioso".

> "Sono una persona socievole, ma amo vedere le persone per fare qualcosa insieme, mentre con le videochiamate ci si concentra solo sulle parole e lo trovo noioso"

Con la quarantena, succede che gli altri danno per scontato che tu possa vedere più persone di prima, quando invece vorresti anche del tempo per stare **in pace con te stesso** e abbandonare la Fomo da quarantena. Tanto più che, con lo **smart working**, molti devono già

"Prima del Coronavirus le riunioni avvenivano dal vivo, in un ambiente pensato e vissuto come lavorativo", spiega lo psicologo Davide Algeri, "adesso, l'introduzione dello smart working ha spinto molte persone a sottostare ai **ritmi serrati delle call** e le ha costrette a lavorare con altri stando di fronte a un monitor. Queste due variabili, ovvero l'eccessiva frequenza di incontri in videochiamata e lo strumento vissuto come ostico, portano la persona non abituata a percepirsi incapace di affrontare come vorrebbe le richieste lavorative, generando alti livelli di stress".

Lo stress degli introversi

Per chi non è propriamente estroverso le videochiamate sono da una parte tranquillizzanti perché richiedono minore sforzo di socialità. Ma dall'altra parte possono rivelarsi ben più faticose di un incontro faccia a faccia. Ci si ritrova a entrare in crisi perché non si riesce mai a **prendere la parola** in una videochiamata di gruppo oppure perché ci sono troppi silenzi. A fissare i presunti difetti del proprio viso visto al computer, al non sapere quando interrompere una chiamata quando non hai un altro posto dove andare.

"Chi non è abituato alle videochiamate può sentirsi in difficoltà ed essere meno spontaneo durante l'interazione. Può crearsi un'**ansia da prestazione** per il timore di non sapere che cosa dire, di non comunicare nel giusto modo con l'altro", racconta Laura Pedrinelli Carrara.

Per queste interazioni dei tempi del Coronavirus, dovremmo tutti seguire un galateo, ma non ci sono regole sociali condivise. L'assenza del **linguaggio del corpo** complica la comprensione reciproca. Non si capisce quando qualcosa è scortese o no.

"Ci sono soggetti che fanno fatica a mostrarsi agli altri", commenta Pedrinelli Carrara, "Generalmente evitano di postare loro foto sui social. Il pensare di farsi vedere in video, anche se da persone che conoscono bene, può recare **un forte disagio**, una dissonanza emotiva, un sentirsi violati, troppo esposti".

E non parliamo di un grave problema di questi mesi: le **videochiamate senza preavviso**. "Potremmo anche essere contenti del fatto che l'altro ci cerchi, ma la nostra intimità viene invasa", sostiene la psicologa, "Non tutti sono così disinvolti da evitare di rispondere se sono ancora in pigiama o senza trucco o con la barba di tre giorni ancora da tagliare. Per alcuni individui, il non rispondere crea disagio, perché magari quella persona sa per certo che potrebbero farlo. Allo stesso tempo, rispondere è un po' come **sentirsi 'usurpati'**, poiché in quel momento non eravamo pronti per la videochiamata, magari desideravamo soltanto goderci in pace la colazione".

gius⁷
@swanvrose

sto iniziando a sentire lo stress e la limitazione nel dover interagire con gli altri solo tramite piattaforme digitali, attraverso uno schermo,

Ridurre lo stress da videochiamate

Punto primo: quando passate da una chiamata di lavoro a una con gli amici, assicuratevi di cambiare l'illuminazione, chiudere l'agenda, ascoltare una playlist, per mettere uno stacco fra **lavoro e tempo libero**. Poi, come dire di no quando gli impegni virtuali diventano troppi?

"La videochiamata non è una tassa che dobbiamo assolutamente accettare, possiamo evitare di rispondere e magari **mandare un messaggio** a chi ci ha cercato affermando che lo videochiameremo più tardi o che gli telefoneremo più tardi", consiglia Laura Pedrinelli Carrara, "Non voler effettuare una videochiamata è un nostro diritto, non dobbiamo avere remore, non dobbiamo sentirci sbagliati o in difetto".

Ad ogni modo, meglio abituarsi a questo metodo di comunicazione, per ora è l'unico che abbiamo e potrebbe diventare sempre più diffuso in futuro. Il suggerimento della psicologa è cominciare con **videochiamate molto brevi**. Se poi il nostro problema è la tecnologia, "non dobbiamo avere timore di chiedere delle indicazioni, nella vita non si finisce mai di imparare e chi oggi ci insegna qualcosa domani apprenderà qualcos'altro da noi".

"Se capiamo che abbiamo un problema rilevante con il sentirci troppo **esposti visivamente**, da un lato possiamo anche accettarlo, ma dall'altro potrebbe essere arrivato il momento di lavorarci su. Magari, abbiamo bisogno di conoscere un po' meglio le nostre risorse e migliorare il rapporto con noi stessi", conclude Pedrinelli Carrara.