



Utilizzo dei nuovi mezzi tecnologici

DIECI REGOLE PER UN USO SAPIENTE

Con la diffusione delle nuove tecnologie cresce certamente la consapevolezza che l'utilizzo dei mezzi tecnologici e digitali richiede sempre di più un sapiente equilibrio e una buona capacità di discernimento, a partire da criteri semplici basilari e condivisi.

Forse ci sarà capitato di sentirvi chiedere a bruciapelo, talvolta con un tono di rimprovero: come mai non sei in linea? E se immediatamente abbiamo un sussulto per la preoccupazione del nostro interlocutore sullo stato della nostra salute, ben presto ci dobbiamo arrendere al fatto che la concentrazione del suo interesse non era rivolta alla nostra condizione fisica, quanto alla nostra presenza *on line*.

Oggi, essere *on line*, essere in linea, è un'esperienza che tende a rivelarsi sempre più necessaria sia per questioni lavorative e organizzative, legate alla pastorale e alla missione, sia per l'ampliarsi di relazioni che possono essere vissute anche a molti chilometri di distanza.

Come ogni strumento che si propone, non senza fascino, al vaglio della nostra valutazione, realisticamente possiamo dire che delle nuove tecnologie non possiamo più farne a meno, pur correndo il sottile rischio

di qualche forma di dipendenza.

Certamente ad attirare il nostro interesse sono i vantaggi di questi strumenti che facilitano la comunicazione e il lavoro, che rispondono in modo efficiente e rapido al desiderio di sapere, di imparare, di conoscere, di rimanere in relazione e in *contatto* con altri, nonostante le distanze. Effettivamente, nel mondo della rete, spesso viene utilizzato il termine *contatto*, per indicare un collegamento, un legame che, tra i vari sensi coinvolti, esclude a priori proprio il tatto, messo fuori gioco dalla distanza stessa; termine che indica quindi il desiderio di una relazione vicina con la persona o la comunità lontana, ma che in sé porta il grande rischio di creare relazioni sostitutive rispetto a quelle concretamente prossime e vicine, forse demitizzate e più faticose da gestire.

Con la diffusione delle nuove tecnologie cresce certamente la consapevolezza che l'utilizzo dei mezzi tec-

nologici e digitali richiede sempre di più un sapiente equilibrio e una buona capacità di discernimento, a partire da criteri semplici basilari e condivisi. Innanzitutto il lavoro e l'azione pastorale non può prescindere dai mezzi che sono a disposizione, frutto della sapienza e dell'intelligenza dell'uomo, ma l'utilizzo va di pari passo con la capacità di non confondere i mezzi con il fine, facendo dell'utilizzo stesso degli strumenti il fine dell'azione e la ricerca della soddisfazione. Il mondo della rete necessita di essere calibrato con il tessuto delle relazioni umane concrete, così come l'abbondanza di informazioni acquisite necessita di spazi e tempi di silenzio per favorire l'assimilazione; una ricca e soddisfacente vita comunitaria permette un uso della tecnologia che sia veramente ed efficacemente strumentale e finalizzato ad una agevolazione del lavoro e della comunicazione.

Attraverso *Internet* il mondo entra con facilità dentro le mura della casa, della comunità e spesso della propria stanza, apre al mondo ma spesso chiude nelle stanze. Se da un lato il mondo entra nei nostri spazi comunitari e privati è altrettanto riscontrabile il tragitto inverso, i singoli e le comunità sono portati nel mondo senza lasciare le loro abitazioni. Segno di apertura e rischio di eccentricità, ovvero di essere continuamente altrove, fuori dal principio di realtà e di incarnazione che richiede una presenza nel qui e ora dello spazio e del tempo. Essere presenti nello scenario in cui si svolge la storia che ci riguarda non è solo una questione di presenza fisica ma soprattutto di presenza a se stessi, un essere presenti che si configura primariamente come un esserci in quel determinato frammento di storia.

L'utilizzo dei nuovi mezzi tecnologici non è più solo utilizzo di tecnica, ma è luogo di incontro e di novità, spazio per lo scambio di oggetti e di idee, per condividere opinioni e interessi. La rete diventa sempre più uno degli ambienti della vita, che introduce nel vocabolario comune non solo nuove parole, *messenger*, *skype*, *facebook*, *twitter*, *iPhone*, solo per nominarne alcune, ma anche nuove opportunità e nuove modalità rela-

zionali. L'interrogativo che ci si pone è in che modo imparare ad utilizzare di questi strumenti in maniera responsabile e vivificante, senza cadere nella trappola del liberalismo o dell'autoritarismo, ma in modo tale che restino strumenti finalizzati ad altro, consapevoli della ricchezza e delle possibilità quanto dei rischi che portano in sé.

Sempre più il mondo della rete necessita di un codice di regolamentazione frutto di una disciplina personale. Alla fine del 2012 una rivista in lingua spagnola *Frontera Hegian* 79/2012, ha definito l'utilizzo del computer e delle nuove tecnologie come una nuova frontiera della Vita Religiosa, offrendo ai lettori un decalogo essenziale perché l'uso dell'informatica sia effettivo e positivo.

Decalogo per l'uso del pc e delle nuove tecnologie

Prenditi cura della tua salute: spesso l'uso del computer può provocare l'insorgere di problemi della mano causati da un uso scorretto della tastiera e del mouse; fastidi alla vista, a



causa di un uso prolungato del monitor o di una luminosità scarsa o insufficiente; comuni sono anche dolori alle spalle e alla cervicale conseguenza di una posizione inadeguata. Non da meno sono presenti inconvenienti a livello fisico generati da una carenza e insufficienza di ore di sonno e di riposo, spesso dovuti a una mancata autoregolamentazione circa l'orario di lavoro e l'utilizzo del computer anche per uno svago personale. È necessario maturare una certa consapevolezza della presenza di queste problematiche che riguardano molti abitudinari del mondo digitale e, anche se per ora non ne siamo direttamente coinvolti, è bene non considerarci immuni da essi. Semplici e facilmente realizzabili sono le raccomandazioni di base: prendere una pausa di stacco dal computer dopo mezz'ora circa di lavoro alla tastiera, fare attenzione al posizionamento, alla inclinazione, alla distanza e alla luminosità del monitor, gestire il tempo garantendosi le ore necessarie al riposo e al sonno e, dove è possibile, riposare lo sguardo nella quiete della natura.

Sii cosciente del tuo tempo: perdere tempo o restare senza far nulla genera in molte persone un senso di colpa; l'utilizzo della rete, che allarga i confini delle nostre relazioni, spesso rischia di proiettarci "fuori dal tempo". Il desiderio di consultare ancora un sito, di rispondere ad un'altra email, di cercare un nuovo contatto... può condurre a prolungare in modo inconsapevole la nostra permanenza davanti al computer. Recuperare il ritmo del tempo e la percezione dello scorrere dello stesso, può

essere un aiuto per vivere in modo attivo e cosciente l'utilizzo dei nuovi strumenti tecnologici.

La tua vita è più importante del tuo computer: forse può sembrare uno slogan un po' datato e fuori tempo, ma il reale rischio è, talvolta, di preferire la compagnia del computer a quella degli esseri umani, antepo- nendo una vita *on line* a una vita relazionale e sociale concreta. Per una serie di buoni e urgenti motivi si corre il rischio di sottrarre tempo e cura alla comunità, agli amici, alla famiglia per stare con uno strumento elettronico che, se ha il pregio di avvicinare i lontani, spesso ha come contraccolpo quello di allontanare i vicini.

Proteggi la tua privacy: il diritto alla riservatezza è uno dei diritti umani inviolabili, questo diritto si estende al mondo informatico, soprattutto quando utilizziamo *internet* per le informazioni che riguardano la nostra vita privata. È necessario crescere nella consapevolezza e nella responsabilità di difendere la nostra vita privata e quella delle persone che comunicano con noi. Nonostante l'etica esiga di non mentire sulla propria identità, con realismo, siamo consapevoli che non sempre l'identità presentata via *web* corrisponde alla realtà, questo ci spinge alla cautela nel fornire informazioni personali. La propria posta elettronica va protetta e anche nel mondo digitale vale la regola della riservatezza circa la posta indirizzata ad altri. Cambiare spesso il codice di accesso e mantenerlo segreto, aggiornare la protezione antivirus possono essere

ENZO LODI

Fede creduta perché celebrata?

Convergenza e divergenza delle due leggi nella liturgia: *lex credendi* e *lex orandi* nel Credo ecumenico

Lex credendi o lex orandi? L'autore esplora convergenze e divergenze tra la prima e la seconda legge della liturgia, commentando gli articoli del Credo ecumenico con l'ausilio di alcuni testi liturgici delle due tradizioni.

«STUDI E RICERCHE DI LITURGIA» pp. 120 - € 11,00

EDB50
www.dehoniane.it

Via Nosadella, 6
40123 Bologna
Tel. 051 4290011
Fax 051 4290099

semplici precauzioni per evitare intrusioni spiacevoli e indesiderate.

Mantieni il rispetto per gli altri anche nell'utilizzo di internet: La nostra condotta *on line* deve essere adeguata alla nostra condotta di vita, evitando insulti, banalizzazioni e linguaggi degradanti nei confronti di altre persone. Occorre una ferma e decisa volontà di non collaborare con nessuno e in nessun modo ad alcun tipo di attività che leda e non rispetti i diritti di altri esseri umani, in modo particolare la dignità dei minori, delle donne e di soggetti deboli.

Rispetta la proprietà intellettuale delle altre persone: la facilità e il supposto anonimato con cui attingiamo dalla rete possono indurre a utilizzare le notizie e le informazioni senza rispetto per le fonti che le hanno condivise, occorre sviluppare una norma di comportamento nel rispetto degli autori. L'appropriazione di musica, film o programmi del computer senza permesso, la diffusione di copie pirata, si configurano come azioni illegali. La consultazione via internet ci consente di attingere molte informazioni, ma con il riguardo di non far passare tali riflessioni o notizie come nostre, sarebbe anch'essa un'appropriazione indebita del lavoro di altri, quindi un atto di ingiustizia.

Ogni tuo atto in Internet ha delle conseguenze: nulla è anonimo in internet. È bene essere consapevoli che tutto quello che facciamo in internet può essere seguito e controllato e quindi può avere conseguenze impreviste e sgradevoli. Ciò che guardiamo o che scriviamo può essere registrato o letto. Oltre ovviamente le ragioni morali ed etiche che ci spingono ad avere una condotta corretta, quest'ultima ragione ci può spingere ad avere una maggiore precauzione in ciò che scriviamo o nei siti che visitiamo.

Il computer è uno strumento di lavoro: Il motivo che ha visto la nascita e lo sviluppo di questo strumento tecnologico è stata la possibilità di essere un aiuto nel lavoro e nella comunicazione. Questa sua finalità va di-

fesa con ogni mezzo, soprattutto nel momento in cui il computer, uscendo dal nostro luogo lavorativo, entra negli spazi comunitari e personali come svago. Può essere utile assegnare un limite al tempo dello svago digitale, un tempo ragionevole e delimitato e che non si sovrapponga agli orari lavorativi.

Abbi cura del tuo computer: dal momento che il computer fa sempre più parte della nostra quotidianità e occupa buona parte delle nostre giornate potrebbe essere opportuno dedicare del tempo a conoscere meglio questo strumento: come funziona, come si aggiorna, come lo si protegge... Utilizzare al meglio e avere cura degli strumenti tecnologici a nostra disposizione fa parte della responsabilità sociale, un modo per evitare danni a noi e agli altri.

Fuggi dalla moda dell'ultimo modello: la velocità con cui la tecnologia moltiplica le capacità funzionali degli strumenti elettronici ci impone delle decisioni; nell'arco di pochi mesi appaiono in commercio nuovi strumenti della tecnologia informatica. L'informazione e la pressione con cui vengono proposte le novità possono alimentare il nostro desiderio di stare al passo con la tecnologia. Come ogni strumento anche il computer va usato in modo adeguato; un recente studio ha mostrato che, in media, vengono utilizzate dal 5% al 10% delle potenzialità e delle risorse dei computer in nostro possesso. Un criterio per evitare la corsa all'ultimo modello potrebbe essere quello di chiederci innanzitutto se, effettivamente, già stiamo utilizzando al meglio le risorse dell'apparecchio che abbiamo a disposizione e di conseguenza chiederci se l'ultima novità in commercio ci serve e per che cosa ci serve. Dieci semplici e realizzabili indicazioni per muoverci in rete senza restarne irrimediabilmente impigliati, consapevoli che, generalmente, temiamo ciò che non conosciamo e che, sempre di più, il mondo digitale ricco di opportunità e di risorse fa parte di quel mondo in cui siamo chiamati a vivere.

Francesca Balocco

ESERCIZI SPIRITUALI

PER TUTTI

► **10-17 feb: Fr. Vincenzo Bonato (camaldolese)** "Il mistero pasquale centro dell'esperienza della fede"

SEDE: Centro di Spiritualità "Mater Divinae Gratiae", Via S. Emiliano 30 - 25127 Brescia; Tel 0303847210/212; www.materdivinae GRATIAE.IT

► **24 feb - 2 mar: don Federico Giacomini, sr. Paola Cover** "Le virtù del credente radicate nella fede"

SEDE: "Villa Immacolata" Opera Esercizi Spirituali, Via Monte Rua 4 - Torreglia (PD); Tel 0495211012 Fax 0495211340; www.villaimmacolata.net

► **3-9 mar: p. Maurizio Erasmio** "Voglio seguire le orme del Figlio di Dio"

SEDE: Casa di spiritualità dei Santuari Antoniani, Via S. Antonio 2 - 35012 Camposampiero (PD); Tel 0499303003 Fax 0499316631; www.vedoilmiosignore.it

► **17-24 mar: don Carlo Molari** "Le tappe principali del cammino di fede"

SEDE: Centro di Spiritualità "Mater Divinae Gratiae", Via S. Emiliano 30 - 25127 Brescia; Tel 0303847210/212; www.materdivinae GRATIAE.IT

► **14-21 apr: p. Carlo Lanza sj** "La fede nelle donne che hanno incontrato Gesù"

SEDE: Centro di Spiritualità "Mater Divinae Gratiae", Via S. Emiliano 30 - 25127 Brescia; Tel 0303847210/212; www.materdivinae GRATIAE.IT

► **21-27 apr: p. Alfio Mandelli** "Varcare con Maria la porta della Fede"

SEDE: Casa di Esercizi S. Cuore, Suore dell'Immacolata di S. Chiara, Via Vecchia Fiuggi, 127 - 03014 Fiuggi (FR); Tel. 0775.515127 Fax 0775.515194; www.casadelsacrocuore.it

► **28 apr - 4 mag: don Giorgio Scatto** "Luca: il vangelo dei poveri"

SEDE: Casa di spiritualità dei Santuari Antoniani, Via S. Antonio 2 - 35012 Camposampiero (PD); Tel 0499303003 Fax 0499316631; www.vedoilmiosignore.it