

Il volume **"Digital Exhaustion: Burnout, Fatigue, and Overload in the Age of Constant Connectivity"** propone un'analisi critica e multidisciplinare delle conseguenze sociali, psicologiche ed ecologiche della connettività pervasiva. Di seguito viene presentata la scomposizione dettagliata del testo secondo i quattro punti richiesti:

1. Tesi di fondo

La tesi centrale del libro scardina l'idea comune che la stanchezza o il burnout digitale siano conseguenze naturali o inevitabili delle tecnologie in sé. Al contrario, gli autori sostengono che la **"digital exhaustion" (esaustione digitale) è un prodotto strutturale del capitalismo neoliberista**, il quale progetta e opera le tecnologie digitali per massimizzare la produttività e l'estrazione di valore 1, 2.

I punti cardine di questa tesi includono:

- **Il rifiuto del determinismo tecnologico:** Le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) non sono intrinsecamente esaurenti; lo diventano perché modellate dalle logiche di mercato del capitalismo digitale, che incoraggiano il consumo senza sosta e il lavoro continuo 1, 2.
- **La critica alla responsabilizzazione individuale (*responsibilisation*):** Il discorso dominante sul benessere digitale (promosso spesso dalle stesse Big Tech o da guru del self-help) sposta la colpa del sovraccarico sull'utente, invitandolo a gestire il proprio tempo, a disconnettersi temporaneamente o a usare app di meditazione 2, 3. Questa dinamica occulta le responsabilità dei datori di lavoro (che impongono carichi insostenibili) e il design volutamente "addicting" delle piattaforme (come l'*infinite scroll* o l'*autoplay*) 2, 4, 5.
- **La colonizzazione del tempo libero (*leisure*):** Sotto il capitalismo digitale, il riposo non è più un momento di recupero estraneo alla produzione, ma è stato colonizzato. Nel tempo libero gli utenti continuano a generare valore per le piattaforme di streaming o per i social media attraverso la produzione di dati (*data exhaust*) 5-7.
- **L'esaustione planetaria:** L'esaustione dei corpi e delle menti umane è indissolubilmente legata all'esaustione ecologica del pianeta, consumato dall'estrazione di materie prime (come il litio) e dalla produzione di rifiuti elettronici (*e-waste*) necessari a sostenere la cosiddetta "transizione gemella" (green e digitale) 8-10.

2. Concetti originali

Il testo introduce o rielabora diversi concetti teorici per decodificare il panorama della connettività costante:

- **Digital Exhaustion (Esaustione Digitale):** Definita non come una semplice stanchezza clinica, ma come una **"struttura del sentire" (*structure of feeling*)** contemporanea che unifica una serie di stati affettivi ed emotivi tra cui burnout, affaticamento da Zoom (*Zoom fatigue*), sovraccarico informativo e deterioramento dell'attenzione (*brain rot*) 11.
- **Mettere al lavoro l'esaustione (*putting exhaustion to work*):** Concetto secondo cui l'esaustione non viene curata, ma incorporata nel ciclo produttivo. Le cabine di rilassamento aziendali (come l'*AmaZen* di Amazon) o le app di meditazione trattano il corpo umano come una **"batteria ricaricabile"**, consentendo micro-pause di

decompressione calibrate al solo scopo di rigenerare la forza lavoro e ottimizzare i margini di profitto all'interno dei turni 12-14.

- **Hyperemployment (Iperoccupazione):** (Teorizzato da Ian Bogost) Descrive la condizione economica per cui i soggetti lavorano costantemente: dopo aver terminato il lavoro formale per il datore di lavoro, iniziano un "secondo lavoro" invisibile e non retribuito di interazione, scrolling e generazione di dati per i giganti dei social media e dello streaming durante il tempo libero 7.
- **Il "Gimmick" del Passive Income (Reddito Passivo):** (Ispirato a Sianne Ngai) La promessa di fare soldi senza lavorare tramite "trucchi" (*hacks*) o algoritmi online viene decostruita come un espediente (*gimmick*) che maschera e perpetua un'esaurizione costante; per mantenere la visibilità e il flusso di denaro, gli influencer devono in realtà sottoporsi a un lavoro creativo incessante e logorante 15-17.
- **Digital Lethargy (Letargia Digitale):** (Teorizzata da Tung-Hui Hu) A differenza del rifiuto o della disconnessione netta (spesso impraticabili per chi dipende dalla gig economy), la letargia rappresenta una forma di sopravvivenza passiva: un modo di persistere, tollerare ed "abitare" l'insostenibile temporalità "always-on" del capitalismo digitale 4, 18.
- **Pendolarismo Virtuale (Virtual Commute) come Pharmakon:** La simulazione digitale del tragitto casa-lavoro (es. su Microsoft Teams) viene analizzata come un *pharmakon* (veleno e rimedio insieme) 19, 20. Se da un lato si propone di ristabilire un confine tra vita privata e professionale, dall'altro costringe il lavoratore a rimanere ancorato alla piattaforma oltre l'orario di lavoro per completare compiti cognitivi di pianificazione e autocontrollo 21-23.
- **Minimalismo digitale come lavoro di genere (gendered labour):** La gestione dei flussi comunicativi domestici e la possibilità di disconnettersi ricadono asimmetricamente sulle donne, che svolgono il faticoso lavoro relazionale di mantenere attive le reti di comunicazione con parenti e amici, rendendo la disconnessione un "privilegio maschile" 24, 25.

3. Elementi a supporto

La validità della tesi viene supportata attraverso diversi contributi empirici, autoetnografici e casi di studio settoriali descritti nei capitoli:

- **Email Exhaustion:** Lo studio della gestione delle caselle di posta elettronica rivela come l'asincronia originaria dell'email sia stata sostituita dalla pressione per una risposta immediata e dal monitoraggio costante anche nei fine settimana 26.
- **MLM e Livestream di vendita:** L'analisi delle vendite piramidali (Multi-Level Marketing) e degli influencer mostra come i creator debbano essere perennemente online e produrre contenuti in modo maniacale per non essere penalizzati dagli algoritmi delle piattaforme 27, 28.
- **Il "Grind" in FIFA (Gaming):** Un'autoetnografia sul videogioco FIFA dimostra come le dinamiche di gioco basate su ricompense a tempo trasformino il tempo libero in "lavoro di grind" (*playbour*), causando burnout ciclici nei giocatori 29, 30.
- **Sistemi LMS (D2L Brightspace) nelle Università:** L'analisi delle piattaforme didattiche evidenzia come la digitalizzazione costringa i docenti accademici (spesso precari) a un lavoro continuo di manutenzione di pagine HTML e creazione di contenuti asincroni, intensificando il controllo e la sorveglianza sul loro operato 31-33.

- **Il giacimento di litio di Cínovec e il CRMA dell'UE:** Lo studio dell'estrazione di litio nella Repubblica Ceca dimostra come le politiche dell'Unione Europea (tramite il *Critical Raw Materials Act*) promuovano la sostenibilità della transizione digitale scaricando l'esaurimento ecologico direttamente sui territori e sulle riserve minerarie locali 34, 35.
- **Installazioni urbane "verdi" (*Wave e Marble Arch Mound*):** L'analisi di queste installazioni (una proiezione digitale a Seul e una collina artificiale a Londra) mostra come i rimedi urbani alla fatica digitale siano in realtà attrazioni commerciali che consumano enormi quantità di energia e risorse per la loro manutenzione, alimentando il ciclo capitalistico anziché favorire una reale disconnessione 36, 37.
- **La cabina AmaZen di Amazon e l'app Calm:** L'indagine visiva e l'analisi dei walkthrough mostrano come le aziende utilizzino questi strumenti per privatizzare lo stress, facendolo percepire come un problema interno alla mente del lavoratore piuttosto che come una conseguenza di ritmi di lavoro insostenibili 13, 38.
- **Vlog hobbistici ("WIP Time" su YouTube):** Lo studio dei video dedicati al *diamond painting* evidenzia la paradossale parabola di attività nate come rimedi analogici e di *self-care* per disconnettersi, che finiscono per trasformarsi in un faticoso lavoro immateriale di produzione video e gestione delle community online per le host dei canali 39-41.

4. Lessico specifico

Il testo fa uso di una terminologia densamente teorica e specialistica derivata dagli *software studies*, dall'economia politica marxista, dagli studi sui media e dall'ecologia critica:

- **Pharmakon (φάρμακον):** Concetto di derivazione classica (Platone, Derrida, Stiegler) utilizzato per indicare le tecnologie digitali che agiscono simultaneamente come veleno (causa di esaurimento) e rimedio (cura somministrata attraverso le stesse piattaforme) 20, 42.
- **Playbour (Play + Labour) / Weisure (Work + Leisure):** Neologismi utilizzati per descrivere il collasso dei confini tra gioco/tempo libero e lavoro, dove le attività ricreative generano valore economico 7, 30.
- **Responsibilisation (Responsabilizzazione):** Processo neoliberale che scarica sul singolo individuo la responsabilità etica e pratica di gestire il proprio benessere e la propria salute mentale, depoliticizzando le cause strutturali del burnout 3, 22.
- **Grindset / Grind / Hustle culture:** Termini gergali della cultura digitale che glorificano il lavoro incessante, le lunghe ore di attività e il sacrificio del riposo, identificando il burnout come un simbolo di successo personale 43-45.
- **Metabolic Rift (Frattura metabolica):** Teoria marxiana ripresa dall'ecologia critica per spiegare come la produzione capitalistica e l'infrastruttura digitale disturbino l'interazione metabolica e il riciclo naturale delle risorse della Terra, esaurendo il pianeta 8.
- **Analogisation (Analogizzazione):** Concetto (di Urs Stäheli e Luise Stoltenberg) che indica la produzione e la fruizione di un'esperienza "analogica" o naturale che viene però interamente incorniciata, mediata e mercificata attraverso i media digitali 36.
- **Data exhaust (Scarico di dati):** L'insieme di tracce digitali, metadati e informazioni comportamentali che gli utenti lasciano passivamente navigando o consumando contenuti, estratto dalle aziende come materia prima 7, 46.

- **Micro-maintenance (Micro-manutenzione):** Il carico cognitivo continuo richiesto per gestire e aggiornare costantemente i nostri dispositivi, le interfacce, le identità online e i database 47.
- **Security-sustainability nexus (Nesso sicurezza-sostenibilità):** Politiche geopolitiche (come quelle della transizione ecologica europea) che legano la sicurezza degli approvvigionamenti industriali alla sostenibilità di facciata delle miniere domestiche 48.
- **Futilitarianism (Futilitarismo):** (Teorizzato da Neil Vallely) La ricerca della produttività e dell'utilità fine a se stessa, che intrappola i soggetti in attività ripetitive e prive di significato reale 49.
- **McMindfulness:** La mercificazione e la commercializzazione della mindfulness, svuotata delle sue radici spirituali e ridotta a tecnica di auto-disciplina per aumentare la resilienza lavorativa 50, 51.



Saresti interessato a mappare graficamente la connessione tra questi concetti, ad esempio creando uno schema che illustri come l'esaurimento dei corpi dei lavoratori si colleghi direttamente all'esaurimento delle risorse planetarie?