

I DISPOSITIVI INDOSSABILI PER IL BENESSERE

Lia Tirabeni

Sul numero di maggio di Wired, rivista specializzata in tecnologia e innovazione, si parla dell'imminente lancio del nuovo Apple Watch 8 (<https://www.wired.it/article/apple-watch-8-se-2022/>). Si tratta di un wearable, cioè di un dispositivo indossabile, dal design sofisticato, che dovrebbe accogliere nuovi componenti per una misurazione dei parametri fisici individuali ancora più efficace e ampia rispetto alle versioni precedenti dello stesso strumento. Fra questi parametri si discute, per esempio, della possibile presenza di un nuovo sensore capace di misurare, in modo puntuale, anche la temperatura corporea.

In estrema sintesi, questo orologio intelligente dovrebbe aiutarci a monitorare in modo autonomo (e automatico), oltre al modo in cui dormiamo, quanto ci muoviamo e come respiriamo, il modo in cui (e quanto) comunichiamo con gli altri, e così via. Non solo, ci supporterà nei nostri allenamenti quotidiani in modo nuovo, offrendoci contestuali consigli 'mindfulness' per aiutarci a concentrarci meglio, godere del 'qui e ora' e rilassarci mentre respiriamo. Inoltre, l'orologio potrà anche chiamare i soccorsi se, durante l'allenamento, dovesse malauguratamente capitarci di farci male. L'orologio farà tutto questo – ci consentirà, cioè, di monitorare gran parte degli aspetti della nostra vita sociale, sportiva, lavorativa, eccetera – e forse, da ultimo, saprà anche dirci l'ora esatta.

Ma, esattamente, che cosa significa automonitorarsi - o fare *self-tracking* - e che significato (e rilievo) ha assunto oggi questa pratica? Iniziamo subito con il sottolineare che automonitorarsi, vale a dire raccogliere 'dati' su di sé e riflettervi per ricavarne schemi di funzionamento individuali e statistiche, non è una pratica nuova, ma antica e con una lunga storia.

Per molto tempo, infatti, a scopo medico e clinico, sono stati utilizzati svariati sistemi di automonitoraggio sotto la guida esperta di

terapisti e medici. L'automonitoraggio, che in estrema sintesi consiste nel registrare il proprio comportamento autonomamente, è stato utilizzato sia per raccogliere informazioni su comportamenti che solo il paziente può osservare con una certa continuità, quali ad esempio mangiare, bere, fumare, eccetera; sia per modificare il comportamento del paziente sfruttandone gli effetti cosiddetti 'reattivi', facendo cioè leva sul fatto che, ciascuno di noi, semplicemente registrando il proprio comportamento, vi reagisce modificandolo da sé.

Nell'ambito del fitness e dello sport, anche di alto livello, già negli anni Ottanta questo tipo di pratica è sembrata, agli occhi degli esperti, particolarmente utile per migliorare le prestazioni e per formare le persone. Chi pratica sport, automonitorandosi migliora la propriocezione poiché dà senso ai dati raccolti facendo leva sulla conoscenza accumulata relativamente al proprio corpo e alla pratica sportiva. Più in generale, automonitorarsi si è rivelato soprattutto efficace nello stimolare una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo - e quindi una maggiore autoregolazione - anche in virtù di un effetto volano di vero e proprio apprendimento dagli errori.

Automonitorandoci, insomma, riusciamo ad avere maggiore contezza di quello che realmente facciamo, di come ci comportiamo, di come il nostro corpo 'funziona'. Detto altrimenti, attraverso questa pratica, riusciamo a rilevare e tenere traccia dei nostri errori con maggior precisione e consapevolezza e, quindi, ad apprendere da essi.

È tuttavia solo a partire dagli inizi del Ventesimo secolo che strumenti più 'raffinati' e complessi di automonitoraggio, come ad esempio le bilance pesapersone, sono letteralmente usciti dagli studi medici per entrare a gamba tesa nelle nostre case. Questo passaggio, tutt'altro che irrilevante, ne ha innescato un altro: questi strumenti, infatti, hanno cessato di rappresentare meri veicoli di conoscenza medica specialistica per diventare veri e propri mezzi per attivare abitudini private e routine domestiche più consapevoli. Da allora, numerosi altri oggetti, studiati e sviluppati nell'ottica dell'automonitoraggio, sono entrati progressivamente nelle nostre

vite. Per esempio, a metà del secolo scorso sono arrivati i primi pedometri, che abbiamo iniziato a utilizzare per raggiungere obiettivi ‘soft’ di fitness e benessere generale: il pedometro, infatti, ci dice quanti passi compiamo e consente quindi di fissare vari obiettivi salutistici spingendoci, per poterli raggiungere, a muoverci di più.

Successivamente, si sono fatti strada altri dispositivi, via via sempre più sofisticati, come braccialetti e orologi smart. Si tratta di tutti quegli oggetti che oggi comunemente chiamiamo ‘wearable’, o anche tecnologie indossabili di *self-tracking*, di cui l’Apple Watch, con cui abbiamo aperto il discorso, non è che un esempio. In sintesi, i *wearable* sono dunque tecnologie indossabili che incorporano potenti sensori capaci di raccogliere (in modo pressoché automatico) e comunicare in tempo reale una grande mole di dati in formato digitale proveniente dal corpo umano e dall’ambiente che lo circonda.

In una fase iniziale, questi complessi sistemi di automonitoraggio hanno attirato l’interesse esclusivamente di ricercatori e appassionati di tecnologia. Poi, con la loro più ampia diffusione sul mercato, la conseguente adozione e relativa integrazione nelle pratiche individuali quotidiane è diventata comune, contribuendo ad attirare l’interesse di un pubblico meno esperto e anche, come vedremo, delle imprese, che hanno iniziato a inserirli nelle loro routine e nei loro processi di lavoro.

Per avere un’idea della portata del fenomeno si può fare riferimento al rapporto di IDTechEx (<https://www.idtechex.com/en/research-report/wearable-technology-forecasts-2020-2030/747>) secondo cui il mercato delle tecnologie indossabili si aggira intorno agli 80 miliardi di dollari (dato del 2020) ed è triplicato dal 2014. Questa continua ascesa è guidata dalla massiccia diffusione di alcuni tipi di prodotto in particolare, fra cui orologi smart e visori per la realtà virtuale; mentre altri prodotti, come l’abbigliamento intelligente o le lenti a contatto intelligenti, che restano a oggi ancora di nicchia, sono comunque in decisa ascesa. Allo stesso tempo, è forse sufficiente entrare in un qualsiasi negozio di

attrezzatura sportiva, virtuale o fisico che sia, più o meno specialistico, per avere un'idea più tangibile del fenomeno. Tutto questo testimonia quindi un crescente interesse verso forme più evolute di automonitoraggio individuale supportate dalla tecnologia digitale.

Oltre alla disponibilità di strumenti indossabili sviluppati appositamente per l'autotracciamento personale, va sottolineato che oggi l'automonitoraggio è ormai sempre più incorporato, di default, negli smartphone, il che consente di avere a disposizione sempre più dati personali con un onere minimo, facilitando ulteriormente il processo di automonitoraggio senza che l'utilizzatore debba fare, o accorgersi di, nulla.

Quindi se automonitorarsi non è, come abbiamo visto, una pratica essenzialmente nuova, ciò che è invece inedito oggi è la possibilità di farlo – e ricavarne statistiche puntuali – in modo quasi automatico, senza il benché minimo sforzo. Non dobbiamo tenere un diario sforzandoci di ricostruire quello che abbiamo fatto, il dispositivo lo farà per noi. Non dobbiamo ragionare su come correlare, eventualmente, il numero di passi compiuto nell'arco della giornata e le calorie ingerite, poiché il dispositivo lo farà per noi. E potremmo andare avanti ancora, con esempi analoghi.

Detto altrimenti, ciò che distingue i sistemi di automonitoraggio odierni da quelli, assai meno sofisticati, del passato sono sostanzialmente due elementi: anzitutto, l'indossabilità: si indossano, accompagnandoci ovunque, quasi fossero estensioni nel nostro corpo; e poi, l'automazione: consentono cioè di automatizzare l'intero processo di tracciamento.

Una delle autrici che più si è occupata di queste tecnologie e delle loro pratiche d'uso è Deborah Lupton, che già in un articolo del 2014

https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2686612.2686623?casa_token=k0fVWolazwgAAAAA:bmT300GWJRVVJ1TUI5MxFOo7H8CXQpOrEuMPSEddrGWSW1MaA_5nC0WMQD5BGrmKoB1p3hNqOn8H) notava come i wearable fossero sempre più impiegati dalle persone

a scopo di tracciamento personale e parlava a tal proposito di ‘culture dell’automonitoraggio’ in cui l’attenzione è focalizzata sulla pratica regolare di raccolta di dati riguardanti se stessi e finalizzata a ricavare statistiche su sensazioni e comportamenti abituali. Dalla diffusione di tale pratica, e dal desiderio di automonitorarsi per conoscersi meglio attraverso i numeri, ne è nato anche un movimento, quello del *Quantified Self*, costituito da persone - i *quantified selfer*, appunto - che grazie a vari sistemi di tracciamento, monitorano costantemente i propri comportamenti quotidiani con l’obiettivo di aumentare la consapevolezza di sé.

La Lupton già allora sottolineava gli aspetti più ‘oscuri’ e le conseguenze della nuova pratica digitalmente supportata. Con l’automonitoraggio l’individuo suppone di avere maggior controllo sul proprio corpo che, precedentemente percepito come confuso, appare ora ‘ordinato’ proprio grazie ai numeri che i dispositivi restituiscono.

In prima battuta, quindi, l’automonitoraggio sembrerebbe interpretabile come una valida strategia di autogestione in ambiti diversi, con particolare riferimento a quello della salute e del benessere. Si fa dunque strada l’idea che una maggiore conoscenza di sé attraverso i numeri aiuti coloro che si automonitorano a esercitare un maggior controllo sul proprio percorso di vita. In questo vi è anche l’implicita presunzione che, attraverso il controllo puntuale del corpo, si possa migliorare, ad esempio, la qualità del sonno, così come diminuire lo stress e che quindi si possa, in definitiva, stare meglio. In teoria, inoltre, questi obiettivi sono raggiunti e raggiungibili volontariamente, come parte di una ricerca personale verso una sorta di ‘auto-ottimizzazione’.

Ma se da un lato le pratiche di automonitoraggio possono essere interpretate come mezzi per reinventarsi e come strategie di miglioramento personale, dall’altro, proprio l’uso dei dispositivi intelligenti che le abilitano, rendendo le persone più coscienti della propria fisicità attraverso la perenne allerta sulle possibilità e i limiti

del loro corpo, può condurre anche a sperimentare situazioni di grande disagio.

Questi nuovi strumenti per il benessere, che si configurano come ‘quasi’ estensioni ‘mobili’ (d’altronde possiamo metterli e toglierli quando vogliamo) della nostra corporeità e delle capacità del nostro corpo, possono, al tempo stesso, farci sentire come ‘parti’ di una macchina, vale a dire, riprendendo un articolo di Freund (<https://link.springer.com/article/10.1057/palgrave.sth.8700031>) come vere e proprie ‘cuciture in un androide’. La possibilità di tracciare le capacità e le performance del corpo attraverso sensori e altri dispositivi digitali, infatti, può anche trasformare il corpo in una sorta di ‘macchina di misura’, generando l’idea che sia possibile, quantificare qualunque cosa, come il sé, appunto. Così, attraverso la costante allerta su quel che con il corpo facciamo, questi strumenti favoriscono, di fatto, anche processi di autodisciplinamento e autocontrollo, esasperandoli.

Questi strumenti, quindi, veicolando l’idea che attraverso l’acquisizione di una grande mole di dati sul corpo si possano migliorare all’infinito salute e benessere, più o meno implicitamente, portano ad affermare che performance e benessere possano essere costantemente migliorati attraverso una conoscenza parametrizzata del proprio corpo. Secondo questa visione, quindi, più si riesce a standardizzare, efficientare e conoscere attraverso i numeri il corpo, più lo si ‘ottimizza’, consentendo al soggetto di migliorare il suo stato di salute e benessere e, di rimando, la sua performance, in qualunque ambito e, in teoria, all’infinito.

Ma quanto e quale benessere questi strumenti contribuiscano davvero a raggiungere resta in gran parte oscuro. Più in generale, infatti, come hanno opportunamente osservato, fra gli altri, Cëderstrom e Spicer nel libro *The wellness syndrome* (<https://www.wiley.com/en-us/The+Wellness+Syndrome-p-9780745655611>), la convinzione che il benessere – e la conseguente performance - degli esseri umani possa essere costantemente

migliorato attraverso la conoscenza razionale del corpo sta progressivamente conducendo la nostra società a sperimentare una vera e propria 'sindrome del benessere', espressione che, ossimoricamente, rende bene il chiaroscuro che contraddistingue queste pratiche di automonitoraggio tecnologicamente supportate. Secondo questi autori, proprio la costante spinta a massimizzare il nostro benessere ha iniziato a rivoltarsi contro di noi, conducendoci, in modo se vogliamo un po' paradossale, a sperimentare inedite forme di malessere.

Così fa ulteriormente riflettere una tendenza che, più di recente, ha visto l'ingresso di queste tecnologie per l'automonitoraggio nei contesti di lavoro, in particolare nell'ambito di programmi di benessere aziendale. Sempre più frequentemente, infatti, in molti luoghi di lavoro le persone sono incoraggiate ad automonitorarsi entro programmi finalizzati ad aumentare il loro benessere e, conseguentemente, la loro produttività. Quindi, al proliferare di dispositivi indossabili in ambito privato è seguito il loro progressivo ingresso in azienda, dove possono essere impiegati per migliorare il benessere agendo su aspetti ergonomici e di sicurezza, stimolando anche l'attività fisica e identificando precocemente lo stress lavoro correlato, ma sempre con la finalità ultima di ottenere una migliore performance.

Si osservi tuttavia come, entrando nei luoghi di lavoro, le pratiche di automonitoraggio cessino di essere totalmente volontarie (tratto che le contraddistingue da sempre) per diventare, se non imposte, quantomeno fortemente promosse sul lavoro. In questo senso è esemplare il caso degli Stati Uniti, dove la spinta all'auto-ottimizzazione individuale attraverso applicazioni e dispositivi indossabili è particolarmente saliente poiché l'interesse per il benessere e la salute delle persone si deve a un interesse più strumentale legato a un modello di welfare state di carattere residuale. In altre parole, negli Stati Uniti sono soprattutto le aziende a pagare l'assicurazione sanitaria a lavoratori e lavoratrici e, in questo senso,

solo chi è ‘sano’ consente l’abbassamento dei costi delle polizze. Sono quindi ormai moltissime, ad oggi, le aziende statunitensi ad aver sperimentato programmi per migliorare il benessere attraverso tecnologie indossabili.

Tutte queste considerazioni ben si sposano con, e si allineano a, una più generale tendenza al perfezionismo e alla performance a tutti i costi che pervade ormai ogni aspetto della nostra società, tanto da far parlare di performance quale ‘imperativo sociale’, come è stato osservato da Chicchi e Simone in *La società della prestazione*, del 2017 (<https://www.futura-editrice.it/prodotto/la-societa-della-prestazione/>).

A valle di queste riflessioni viene allora da chiedersi quanto questi strumenti – per come sono ad oggi immaginati, progettati e poi implementati – consentano alle persone di costruire un rapporto più naturale e profondo con se stesse e con gli altri, quanto consentano di raggiungere il benessere e quanto, al contrario, favoriscano la riproduzione di meccanismi di disciplinamento e controllo capaci di condurre, invece, a sperimentare forme di malessere estremo, a tutti i livelli.

Va da sé, queste considerazioni sono un invito aperto, a progettisti, sviluppatori e organizzazioni, a non concentrarsi tanto sulle potenziali caratteristiche specifiche (la precisione del sensore che misura la temperatura corporea o il battito cardiaco) e le abilità ‘parametriche’ di questi dispositivi intelligenti (vale a dire, la loro capacità di standardizzare e misurare), quanto piuttosto sul tipo di ‘configurazione’ del corpo che questi *device* abilitano e, soprattutto, sulla relazione che consentono alle persone di instaurare con se stesse e con gli altri. L’invito, più esteso, è a guardare al benessere nella sua complessità: non tanto come risultato dell’azione specifica di eventuali dispositivi tecnologici, quanto piuttosto quale complesso processo che si articola nelle relazioni e nelle configurazioni che si instaurano fra esseri umani e tecnologia.

L'invito è, in definitiva, a immaginare tecnologie che ci connettano in modo più profondo con noi stessi e con gli altri: potremmo dire, tecnologie che favoriscono una relazione 'prossimale' – vale a dire processuale e mai finita, in divenire - con il nostro corpo, piuttosto che 'distale' – vale a dire basata su effetti, risultati e quindi numeri.

Forse, seguendo tale direzione, l'orologio intelligente con cui abbiamo aperto questa riflessione non ci comunicherà più come respiriamo per dirci come *dovremmo* respirare, ma – e questo è il mio auspicio - ci riconsegnerà la possibilità di imparare a farlo da noi, in modo nuovo, senza guardare i numeri, senza 'quantificarci', ma ascoltandoci con più attenzione.

NOTA BIOGRAFICA

Lia Tirabeni, PhD, è ricercatrice di Sociologia delle Organizzazioni all'Università di Milano Bicocca, Dip. di Sociologia e Ricerca Sociale. Svolge attività didattica e di ricerca su temi organizzativi, con attenzione a cultura e identità organizzativa e relazione fra organizzazione e tecnologia, da una prospettiva STS.