

Stiamo attenti al doomscrolling

Luisa di Valvasone

PUBBLICATO: 16 DICEMBRE 2021

Tra i molti neologismi di derivazione inglese che sono entrati nel nostro lessico durante il periodo della pandemia di Covid-19 si registrano non solo parole legate alla medicina o alle misure di contenimento attuate per ridurre il rischio di contagio (si veda la sezione del sito dedicata alle *parole della pandemia*), ma anche parole che denotano comportamenti o fenomeni sociali. Tra questi rientra *doomscrolling*, prestito integrale dall'inglese, formato dai sostantivi *doom* e *scrolling*. Qui il senso di *doom* è 'sventura, destino infelice' ma anche 'condanna'; l'evoluzione e le sfumature di significato del termine sono ricostruite in [questo articolo](#) del Merriam-Webster – che segnala *doomscrolling* nella sezione “Words We’re Watching” (“parole che stiamo sorvegliando”) – in cui si ricorda, tra le altre cose, che *doom* è una parola che denota l'oscurità e il male, ed è infatti spesso impiegata nei nomi di personaggi di fantasia perlopiù antagonisti (nella versione originale del film *Chi ha incastrato Roger Rabbit*, il malvagio giudice Morton è *Judge Doom*). Il secondo termine del composto, *scrolling*, dal verbo (*to scroll* ‘far scorrere’, è ormai in uso anche nella nostra lingua ed è registrato dai dizionari contemporanei come lo ‘scorrimento in senso verticale del testo sullo schermo di un computer’ (Zingarelli 2021), ma anche di smartphone e tablet.

Doomscrolling identifica quel fenomeno per il quale non riusciamo a smettere di scorrere (*scrollare*, appunto, prestito inglese adattato da (*to scroll* entrato nel lessico italiano nel significato di “scorrere sullo schermo, detto di flusso di dati”, Zingarelli 2021, omonimo di *scrollare* ‘agitare’ già presente in italiano) e leggere articoli e, più in generale, notizie negative online e sui social network. È un comportamento compulsivo, legato alle nuove tecnologie e certo non nuovo. Da una parte l'*infodemia*, dall'altra le misure di sicurezza, che ci hanno isolati nelle case riducendo le opportunità di svago, hanno indubbiamente incrementato la portata di tale fenomeno. Un'ulteriore spinta arriva dal cosiddetto *scorrimento infinito* (dall'inglese *infinite scrolling*), ovvero la tecnica impiegata dai siti web e dalle bacheche dei social network che consente di caricare continuamente nuovi contenuti mentre li si scorre, rendendo, appunto, potenzialmente infinito lo scorrimento. Molte persone hanno iniziato a passare tanto tempo navigando in rete o scorrendo le bacheche dei propri social network in una ricerca compulsiva di cattive notizie, tragiche o deprimenti, innescando un circolo vizioso di malessere. Oltretutto, i social network, tramite una serie di algoritmi, tendono a mostrarci notizie simili alle nostre ricerche. Quindi la pericolosità del *doomscrolling* è anche in questo: una volta iniziata la ricerca di notizie “nefaste”, non ne possiamo più uscire. A partire dall'estate del 2020, giornalisti, esperti e psicologi – per primi gli americani, nell'ultimo anno anche qualche italiano – ne hanno scritto e parlato; molti hanno evidenziato le conseguenze negative e le ricadute che tale comportamento ha sulla salute mentale delle persone, e in alcuni articoli si possono trovare suggerimenti e soluzioni pratiche mirate a limitare o a utilizzare più consapevolmente, in particolare, i social network:

Your phone alarm goes off at 6 in the morning. You check some news sites and Facebook. It's bad news after bad news. Coronavirus cases keep climbing, and so do deaths. Children can't go back to school. Your favorite restaurant and barbershop are still closed. People are losing their jobs. Everything is awful. The world as we remember it has ended. Next thing you know, it's 9 a.m. You haven't climbed out of your pit of despair yet to even shower. You repeat this masochistic exercise during your lunch break – and again while getting ready for bed. This experience of sinking into emotional quicksand while

bingeing on doom-and-gloom news is so common that there's now internet lingo for it: "**doomscrolling**." [...] Yet **doomscrolling**, combined with screen addiction, could take a significant toll on our mental and physical well-being, according to health experts. The activity can make us angry, anxious, depressed, unproductive and less connected with our loved ones and ourselves. ["La sveglia del telefono suona alle 6 del mattino. Controlli alcuni siti di notizie e Facebook. Sono cattive notizie dopo cattive notizie. I casi di coronavirus continuano a salire, così come i decessi. I bambini non possono tornare a scuola. Il tuo ristorante e il tuo barbiere preferiti sono ancora chiusi. Le persone stanno perdendo il lavoro. Tutto è terribile. Il mondo come lo ricordiamo è finito. La prossima cosa che sai è che sono le 9 del mattino. Non sei ancora uscito dalla tua fossa di disperazione nemmeno per fare la doccia. Ripeti questo esercizio masochista durante la pausa pranzo e di nuovo mentre ti prepari per andare a letto. Questa esperienza di sprofondare nelle sabbie mobili emotive mentre ci si abbuffa di notizie catastrofiche è così comune che ora c'è un gergalismo di internet per definirla: "**doomscrolling**". [...] Eppure, secondo gli esperti di salute, il **doomscrolling**, combinato con la dipendenza dallo schermo, potrebbe avere un impatto significativo sul nostro benessere mentale e fisico. L'attività può renderci arrabbiati, ansiosi, depressi, improduttivi e meno connessi con i nostri cari e con noi stessi", trad. mia]. (Brian X. Chen, *You're Doomscrolling Again. Here's How to Snap Out of It*. [Stai di nuovo facendo doomscrolling. Ecco come liberartene], "The New York Times", 15/7/2020)

Nel 2020, diversi dizionari inglesi (come l'Oxford Dictionary, il Cambridge Dictionary e il dizionario di inglese australiano Macquarie) hanno registrato *doomscrolling* come una delle moltissime nuove entrate legate alla pandemia.

Secondo Karen Ho, giornalista canadese che ha molto contribuito alla diffusione della parola (durante la pandemia ha pubblicato su Twitter molti post riguardo al doomscrolling, invitando periodicamente le persone a fare altro che non fosse leggere le notizie), la prima occorrenza in inglese del termine è riconducibile a un post su Twitter del 2018, dunque precedente alla pandemia:



Insieme a *doomscrolling*, i dizionari inglesi registrano anche la variante minoritaria *doomsurfing*. Come spiega il Merriam-Webster, agli albori di Internet (*to surf*) era il verbo maggiormente impiegato per denotare la navigazione in rete, per estensione dal significato di 'navigazione tra canali televisivi' (*channel surfing*), e richiama l'abitudine di passare continuamente da un sito, o canale, all'altro. Con tutta probabilità, il fatto che oggi la maggior parte delle persone acceda alle notizie attraverso i social network, o comunque tramite i propri smartphone, ha contribuito all'affermazione di *doomscrolling* su *doomsurfing*.

In italiano *doomscrolling* – raramente scritto *doom-scrolling* o *doom scrolling* – e, in modo minoritario,

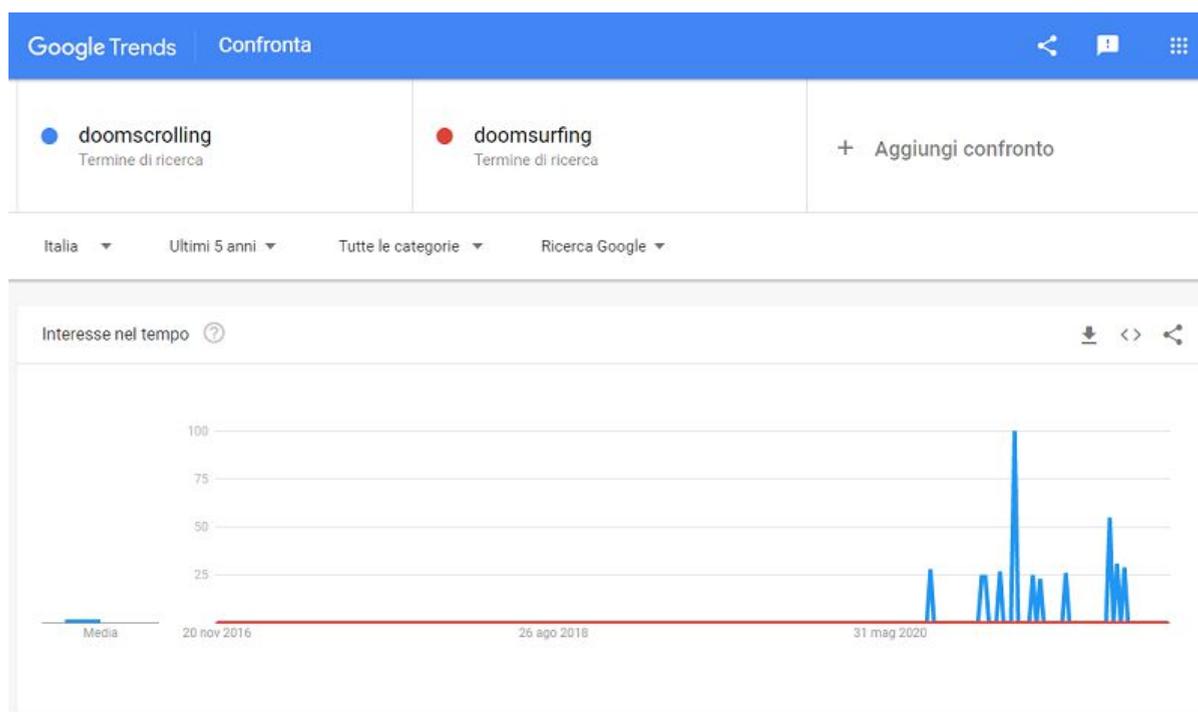
doomsurfing fanno il loro ingresso all'inizio dell'estate del 2020, nel pieno della pandemia di Covid-19. Le prime attestazioni che è possibile rintracciare in rete riprendono testi inglesi, come notizie e articoli di giornali o il testo già citato del Merriam-Webster:

Si chiama *doomscrolling* o *doomsurfing*, forse ne avete sentito parlare. Alla fine di aprile il dizionario Merriam-Webster li ha aggiunti alle parole di tendenza. Di cosa si tratta? Della tendenza di chi continua a leggere cattive notizie, scorrendo contenuti sui social network, anche se quelle notizie sono ansiogene, tristi, scoraggianti o deprimenti, e senza la possibilità di fermarsi o fare un passo indietro. Insomma una specie di *scroll* continuo e colmo di negatività. (Nicola Zamperini, *Che cos'è il doomscrolling?*, www.nicolazamperini.com, 8/6/2020)



Doomscrolling è stata menzionata per la prima volta su Twitter nel 2018, ed è il termine, divenuto ormai popolare, che descrive, in senso lato, la lettura ossessiva delle notizie (per molti, oggi, scatenata dalla paura e dall'ansia) e, in senso stretto, il concetto si riferisce più specificamente allo scorrimento veloce dei feed e delle informazioni dal mobile. (Maria Carmela Ostilio, *Doomscrolling*, "SDA Bocconi Insight", 19/6/2020)

Google Trends mostra l'inizio delle ricerche per *doomscrolling* ad agosto 2020 e un picco massimo a gennaio 2021, mentre non fornisce risultati per *doomsurfing*:



L'anglismo non è registrato dai dizionari italiani, ma compare nei "Neologismi della settimana" (dal 22 al 28 novembre 2021) del portale Treccani. La circolazione di *doomscrolling* nella nostra lingua sembra, in effetti, ancora circoscritta. Tra le pagine in italiano di Google, il 18/11/2021, troviamo 4.400 risultati per la forma univertata (509 per *doomsurfing*) a cui possiamo sommare 1.320 risultati per le varianti con grafia separata, con e senza trattino; dei 171 risultati di Google libri, soltanto uno è verificabile e si trova all'interno di un recente libro di J.B. MacKinnon, giornalista e scrittore di origini canadesi, tradotto in italiano per la casa editrice Il Saggiatore:

La nostra terminologia cattura questa condizione: siamo risucchiati in «buchi neri» di «**doomscrolling**» o diamo linfa vitale al «vampiro temporale» dei video in riproduzione automatica. (J.B. MacKinnon, *Il giorno in cui il mondo smette di comprare*, Il Saggiatore, Milano, 2021)

Anche per la lingua della stampa i risultati sono (ancora) molto scarsi. L'interrogazione (il 18/11/2021) degli archivi dei tre principali quotidiani nazionali, "la Repubblica", "La Stampa" e il "Corriere della Sera", restituisce un solo risultato (nessuno per *doomsurfing*):

Scelgono di chiamarla «rave couture» la loro, Viktor & Rolf: antidoto al **doomscrolling**, cioè il "consumo delle notizie negative". (*Rave couture "Antidoto alla negatività"*, "Corriere della sera", 28/1/2021)

Cercando tra le pagine di Google, però, possiamo rintracciare alcuni articoli di riviste e quotidiani nei quali sono abbondanti i riferimenti a notizie di giornali angloamericani:

Le cause del **doomscrolling** non sono soltanto da cercare negli esseri umani, ma anche nella tecnologia: gli algoritmi che fanno funzionare i social network sono pensati per tenere le persone incollate agli schermi, e «amplificano qualsiasi emozione ci faccia continuare a guardare, specialmente quelle negative» ha spiegato David Jay del Center for Humane Technology. (*È stato anche l'anno del "doomscrolling"*, "il Post", 30/12/2020)

Il **doomscrolling** è una pratica tipicamente umana. Siamo curiosi, e proprio come quando passiamo accanto a un incidente stradale rallentiamo per vedere cosa è successo, così accade quando scorriamo le notizie sul telefonino: appena ci imbattiamo in un titolo a effetto o un post di Facebook confezionato ad hoc per ottenere clic (in inglese *clickbait*, o acchiappa clic in italiano), ci fermiamo a leggerlo. (Chiara Guzzonato, *Cos'è il doomscrolling (e perché bisogna evitarlo)?*, "Focus", 24/7/2021)

In tempo di pandemia e di lockdown il fenomeno del **doomscrolling** è aumentato in maniera esponenziale. Per chi ancora non lo sapesse si tratta di un neologismo inglese entrato nell'Oxford Dictionary nel 2020 (*Doomscrolling, cos'è e perché bisogna liberarsene*, "Il Messaggero", 11/8/2021)

Infine, anche gli esperti e, in particolare, gli psicologi italiani si stanno interessando al fenomeno; il termine *doomscrolling* inizia così a circolare, per ora limitatamente, anche in blog e siti dedicati alla salute mentale:

Daniele Marchesi, che ogni giorno aiuta gli utenti del web dalla sua pagina Instagram *lapsicologiaperte*, ha stilato un vademecum utile ad evitare il **doomscrolling**. [...] "Con il **doomscrolling** si rischia di caricarsi di emozioni non proprie. Come dei cani da tartufo muoviamo il pollice con l'idea di trovare qualcosa che solletichi la nostra amigdala, alla ricerca di felicità, leggerezza e, perché no, a volte anche di rabbia e sdegno. È un modo di evadere dalla realtà che crea un nuovo spazio emotivo virtuale e restituisce una serie di emozioni che non hanno nulla a che vedere con ciò che si ha intorno. Il pericolo è di farsi assorbire dalla propria mente, pensieri e sensazioni, perdendo il senso della realtà" spiega Marchesi. (Laura Alberti, *Doomscrolling, che cos'è e perché può minare la nostra salute*, www.disalute.it, 7/6/2021)

In conclusione, *doomscrolling*, nato sul web e diffuso dalla stampa di lingua inglese sulla spinta della crescita del fenomeno durante la pandemia, ha presto iniziato a penetrare nel lessico italiano della stampa e della rete, ed è presumibile che possa estendersi anche alla lingua della psicologia e delle scienze sociali. Trattandosi di un neologismo esordiente e perlopiù semanticamente opaco (il significato di *doom* non è immediato per chi non conosce bene l'inglese), con un numero ancora contenuto di occorrenze nella lingua italiana, si potrebbe pensare a un possibile traducevole italiano. Tuttavia, ad oggi non si trovano attestazioni di forme italiane corrispondenti. La natura stessa del composto inglese rende complessa la creazione di una parola autoctona che possa realmente concorrere col forestierismo. È vero che *scrolling* (e *scrollare*) è ormai acclimatato nel lessico italiano, ma il traducevole *scorrimento*, per quanto minoritario, è perfettamente funzionale. È invece più complesso trovare un traducevole adatto per *doom*. Se evitiamo ibridi come *scrolling oscuro* o *scrolling compulsivo/ossessivo*, soluzioni come *scorrimento di sventure*, *scorrimento oscuro* o *nefasto*, non solo non avrebbero il vantaggio di una maggior chiarezza o immediatezza del significato, ma in più avrebbero lo svantaggio rispetto al composto inglese di essere formati da più parole. Forse più accettabile, ma pur sempre meno "economica", sarebbe la locuzione *scorrimento compulsivo/ossessivo (di cattive notizie)*. Al momento, tuttavia, la possibilità di affermazione di *doomscrolling* sembra più concreta.

Cita come:

Luisa di Valvasone, *Stiamo attenti al doomscrolling*, "Italiano digitale", XIX, 2021/4 (ottobre-dicembre)

DOI: 10.35948/2532-9006/2021.14654

Copyright 2021 Accademia della Crusca

Publicato con licenza creative commons **CC BY-NC-ND**