10 gennaio 2017 11:35

Smartphone come una dipendenza?

di Redazione



Sono dieci anni, era il 9 gennaio 2007, che il patron dell'Apple, Steve Jobs, presentava il primo iPhone. Dopo, il "telefono intelligente" si e' imposto nella nostra quotidianita', nelle nostre tasche, nelle nostre mani. Sebbene raramente, non lo si lascia piu'… Ha modificato il nostro modo di pensare? Che dicono le neuroscienze sugli effetti di questa iperconnessione sul nostro cervello?

La moltitudine di studi e pubblicazioni talvolta contraddittori dice ci sia una interminabile lista di danni, che sia un'ode troppo ottimista alle facolta' di adattamento dell'essere umano, difficile da raggiungere. La ricerca e' ancora stentorea sugli effetti di un fenomeno ancora recente nella scala della storia dell'umanita'.

Si puo' diventare dipendenti dal proprio smartphone?

La maggior parte di noi ha il sentimento di sposare interamente il proprio rapporto con lo smartphone. In un sondaggio BVA Orange-Psycologie (1.000 persone sondate online a giugno del 2016), il 58% dichiara di avere di continuo con se' il proprio smartphone e il 36% di avere la sensazione di esserne dipendente. Lo si usa piu' di 200 volte al giorno e sempre piu' spesso come una sveglia; per molti e' diventato un'estensione di se stessi, una sorta di coltello svizzero multiuso senza il quale si e' perduti.

"Lo smartphone agisce come una coperta virtuale, stima Laurent Karila, tossicologo, portavoce dell'associazione SOS Addiction. A tal punto che quando non lo si ha, si puo' provare angoscia, un sentimento di abbandono". "Una sensazione di mancanza comparabile a quella provata con le droghe". La nomofobia, o paura di separarsi dal proprio telefono portatile, e' diventata per alcuni un'affezione molto reale, dei veri e propri centri di disintossicazione sono stati aperti in Cina e Giappone. Per la comunita' scientifica internazionale, la dipendenza allo smartphone non e' pero' riconosciuta come tale. Ad oggi, solo la dipendenza dal gioco d'azzardo fa parte del Diagnostic and Statiscal Manual of Mental Disorders, manuale di riferimento della psichiatria mondiale. Gli psichiatri preferiscono parlare di pratiche eccessive. Il sociologo Francis Jauréguiberry, che svolge indagini da diversi anni sul nostro rapporto col portatile, spiega queste pratiche come incontrollabili per la paura di perdere qualcosa, o "Fear of missing out" (FOMO): "e' qualcosa a cui e' difficile rinunciate, e' esattamente la stessa cosa che spinge a chiedere in modo frenetico qualcosa al proprio programma di messaggi o ai social network. E' come un'attesa diffusa ma costante di farsi sorprendere dall'inedito e dall'imprevisto, grazie ad una chiamata o un SMS che puo' cambiare il corso della giornata o della propria serata rendendola piu' piena o diversificandola, e rendendo, finalmente, la propria vita piu' interessante e piu' intensa".

Il telefono portatile rende piu' efficiente?

Come abbiamo potuto lasciare che il nostro smartphone si immischiasse cosi' tanto nella nostra intimita'?

Perche' ci rende un numero incommensurabili di servizi, tutti piu' utili gli uni rispetto agli altri. Sempre secondo il sondaggio BVA-Psychologie. Piu' di nove sui dieci interpellati dicono che il digitale permette un accesso piu' facile all'informazione, i due terzi dichiarano di non avere piu' il tempo di annoiarsi col digitale, il 60% giustifica che il

digitale gli permette di fare piu' cose contemporaneamente.
Gestire dei problemi personali in ufficio e rispondere ad una domanda urgente mentre si guardano in contemporanea i propri bambini in una piazza… tutto diventa piu' facile. Al punto che questa liberta' e' talvolta diventata un peso per alcuni impiegati sollecitati in permanenza al di fuori degli orari di lavoro, nei fine settimana, durante le vacanze. Ma per molti, l'importanza di efficienza accresciuta e' una sorta di servitu' volontaria. Siamo pertanto realmente piu' efficienti grazie agli smartphone? Il nostro cervello e' in grado di realizzare diverse cose in contemporanea?
Non proprio. Scrivere una E-mail e telefonare nello stesso tempo? "Nel momento in cui si scrive la fine di una E-mail, si perde le fine di cio' che dice il proprio interlocutore al telefono. Il cervello si satura ed una delle attivita' in corso ne soffre per forza", sottolinea la neuroscienziata Aurélie Bidet Caullet, nel documentario "Iperconnessione, il cervello in overdose", diffuso sul canale tv Arte: le due azioni che chiedono alla medesima rete cerebrale entrano in conflitto.
Quello che noi consideriamo come un trattamento parallelo e', in effetti, per il nostro cervello, un trattamento seriale, salta da un'attivita' ad un'altra piuttosto che dividersi tra di esse. Il medico militare Stéphane Buffat, che studia le performance dei piloti dell'esercito mentre sono in volo, compara il nostro cervello impegnato in un'azione ad una palla di bowling lanciata durante il gioco. Descrive la sua reazione in una situazione di molteplici azioni in contemporanea: "Se si interrompe l'azione in corso, bisogna prepararsi ad una nuova azione, questo chiede un preavviso. Elementi dell'azione precedente agiscono come distraenti nella realizzazione di quella successiva, si e' meno bravi, meno efficaci. Se si cambia di continuo azione, succede che non non si faccia niente bene, e in estremo non si e' piu' in grado di realizzare nessuna azione, la capacita' del cervello che e' stata impegnata a fare tutte queste cose, diminuisce".
Senza contare la fatica indotta da queste interruzioni.
La moltiplicazione degli schermi diminuisce la nostra capacita' di concentrazione?
Difficile concentrarsi su un'azione su uno schermo quando innumerevoli fonti di distrazioni, informazioni, mail, giochi sono a portata di clic. Nel 2011, l'autore americano Micholas Carr si domandava: "Google ci rende delle bestie?", allarmandosi della sempre maggiore difficolta' a concentrarsi su dei testi lunghi, rilevando la difficolta' di lettura su uno schermo su cui siamo costantemente distratti dalla presenza di link o di pubblicita'.
Thierry Baccino, professore di psicologia cognitiva e autore de "La lettura elettronica" (Presse Universitaire de Grenoble), direttore scientifico del Laboratorio Lutin, che traccia le sue osservazioni di letture grazie a degli occhiali speciali tipici dell'esempio dello scrolling (fare scorre un testo sul proprio schermo, che secondo lui serve a memorizzare un testo): "Una stessa parola puo' trovarsi in basso o in alto nello schermo, e questa mobilita' comporta il deterioramento della nostra memoria spaziale, che serve notoriamente a ritornare rapidamente sulle parole importanti del testo, perche' esse sono necessarie alla comprensione".
"L'idea che gli studenti non abbiano piu' la capacita' di concentrazione sufficiente per leggere dei libri seriamente, si e' generalizzata nelle universita' americane, e sempre piu' numerosi studenti universitari sostituiscono i loro libri con delle dispense di passaggi chiave, o attraverso del materiale visivo piu' stimolante", dice il sociologo Frank Furedi in un articolo della rivista Books di questo autunno. Le sue ricerche sulla storia della lettura mostrano che la nostra capacita' di gestire e trattare il contenuto di un testo scritto ci preoccupa dopo l'invenzione stessa della lettura.
Si puo' immaginare che il nostro cervello va ad adattarsi a questo nuovo regime di "distrazione permanente", questo "bombardamento" incessante di informazioni e sollecitazioni e che si svilupperanno delle nuove abilita'? Chi imparera' a selezionare piu' rapidamente cio' che gli e' utile, a passare piu' velocemente da un'azione all'altra, a fare delle scelte? La questione della plasticita' del nostro cervello e della sua adattabilita' non e' un ostacolo.
Si puo' avere un'overdose di informazioni e sollecitazioni?
"Il problema non e' tanto l'overdose di informazione ma l'impressione di perdere il controllo. Perche' non concentrarsi sui mezzi di creare un'impressione di controllo", suggerisce un articolo sul sito Internetactu che reagisce al lancio da parte di Google di una funzione "Inbox Pause" destinata ad aiutarci a far fronte al flusso incessante delle E-mail.
Come riprendere i controllo, come controllare il nostro rapporto sugli schermi? La soluzione passa attraverso una "educazione all'attenzione", sostiene il neuroscienziato Jean-Philippe Pchaux, autore di "Cervau attentif" -cervello attento- (2013) e "Cervau funambule" -cervello funambolo- (2015) presso Odile Jacob.
Il nostro cervello- spiega- non cessa di passare da un modo spesso anarchico e inefficace tra gli oggetti coscienti e pianificati, piu' spesso attraverso un lungo termine, e oggetti di breve termine, per esempio la gratificazione immediata: "Un modo di funzionare in modo molteplice ma instabile, inefficace e finalmente potente". La

soluzione, per il neuroscienziato, consiste nello sviluppare una forma di “senso dell’equilibrio attenzionale”, cioe’ imparare a prevenire le derive della propria attenzione compensandole “con dei piccoli aggiustamenti di equilibrio”, come un “funambolo sul proprio filo”.

(articolo di Céline Mordant, pubblicato sul quotidiano Le Monde del 10/01/2017)