

Come tutelarsi  
quando si utilizzano  
app progettate  
appositamente per  
creare dipendenza?

# Ogni smartphone è una slot machine

## SOCIAL

Alessandro Cattini

La scorsa settimana abbiamo esplorato il tema del “furto” dell'attenzione che i media digitali mettono in atto grazie al sistema delle notifiche inviate tramite gli smartphone. In questa seconda tappa del nostro percorso osserveremo come queste distrazioni possono trasformarsi in vere e proprie dipendenze.

### Il problema: l'hackeraggio del cervello

Una volta catturata la nostra attenzione, le piattaforme social hanno bisogno di trattenerla il più a lungo possibile se vogliono guadagnare. Per farlo hanno compreso di poter progettare app che rendano le persone del tutto dipendenti dal loro utilizzo.

Le neuroscienze insegnano che per creare dipendenza bisogna “hackerare” il sistema di controllo della dopamina, una sostanza sintetizzata in alcune aree del nostro cervello che, se presente in certe quantità, genera una sensazione di piacere. Millenni di evo-

luzione hanno calibrato i meccanismi di produzione della dopamina affinché dopo il soddisfacimento di bisogni fondamentali legati alla sopravvivenza - come mangiare, dissetarsi, avere rapporti sessuali, ottenere riconoscimento sociale - ne venga rilasciata come ricompensa una scarica sufficiente a farci desiderare di ripetere l'esperienza.

La “brama di dopamina” cresce se le ricompense sono frequenti, ma al contempo variabili, intermittenti e non prevedibili, spingendoci a ripetere lo stesso gesto in modo compulsivo. Le slot machine, per esempio, sono pensate per sfruttare proprio questa vulnerabilità del cervello. Ogni volta che il giocatore inserisce una moneta sa che potrebbe vincere un premio eccezionale. Se vince un piccolo premio una scarica di dopamina lo motiva a continuare. Quando perde, invece, il senso di astinenza lo attanaglia finché non può più fare a meno di ritentare.

La medesima logica vale per il modo in cui sono progettati i social e persino le app di posta elettronica. A tutti è capitato di ardere di



anticipazione nel controllare se si è ricevuto un “like” o un'email da una persona speciale. Le ricompense legate alla validazione sociale, infatti, ci gratificano in modo immediato soddisfacendo un'esigenza primordiale dell'essere umano. Più la tensione è alta in quegli istanti di caricamento della nuova schermata, più la scarica di dopamina che seguirà ci renderà dipendenti da quel gesto.

Il movimento del dito che serve a riaggiornare la casella di posta elettronica o a far scorrere un po' più in basso il feed di Facebook sembra uno sforzo di poco conto a fronte di bacheche virtuali ricche di contenu-

ti sempre diversi, che non hanno letteralmente fondo. Poco al di sotto del bordo inferiore dello schermo potrebbe esserci una foto o una notizia ancora più interessante. Perché mai dovremmo smettere di “giocare”?

### Effetti collaterali

Come tutte le dipendenze, anche quella da social può avere effetti pesanti sulla vita delle persone. Il Center for Humane Technology riporta diversi studi che mostrano come sia spesso causa di stress, isolamento, disordini alimentari, perdita di autostima, disturbi del sonno e della postura e di altri comportamenti che met-

tono a rischio la salute. Il 30% dei soggetti coinvolti in una ricerca condotta su un campione di 2000 americani tra i 18 e i 44 anni ha dichiarato di cominciare a soffrire d'ansia se non ha modo di controllare lo smartphone almeno ogni due ore (cfr. ledger.humanetech.com).

Ma gli effetti collaterali possono essere ancora più concreti, come una riduzione del volume cerebrale nella zona dell'amigdala, direttamente proporzionale ai livelli di dipendenza da Facebook e molto simile a quella che si osserva in chi soffre di dipendenza da cocaina (cfr. He, Q, Turel, O., & Bechara, A., 2017. Nature: Science Reports). A questo si affianca il dato relativo all'incremento della chirurgia plastica sostenuta allo scopo di apparire come sui profili social. Se nel 2016, in America, il fenomeno riguardava in media il 13% dei pazienti, nel 2019 si era già passati al 55% (cfr. Rajanala, S., Maymore, M. B. C., & Vashi, N., 2018. JAMA Network: Facial Plastic Surgery).

### Come venire fuori

La lista delle buone pra-

tiche per proteggersi da questa forma di dipendenza sembrerà quasi scontata, ma questa è una buona notizia: mai azioni così semplici sono state più efficaci per contrastare un problema così subdolo e deleterio.

Certo, non per tutti è possibile cancellare i propri profili social - azione che, secondo Jaron Lanier, informatico, saggista e inventore della realtà virtuale, è in assoluto la più efficace per costringere le grandi “media company” a rivoluzionare il loro attuale modello di business, fondato sul prelievo predatorio dell'attenzione degli utenti. Tuttavia, ritagliarsi momenti durante la giornata e la settimana nei quali disconnettersi del tutto aiuta a risolvere l'umore, sentirsi meno soli, riposare la mente e riappropriarsi della propria creatività. Altre azioni efficaci sono poi l'utilizzo di una sveglia analogica invece del telefono, spegnere quest'ultimo due ore prima di andare a dormire, fissare un numero massimo di ore da trascorrere davanti allo schermo e disattivare la funzione “autoplay” di Netflix. Si tratta di piccoli accorgimenti che possono comunque cambiare il modo in cui conduciamo la nostra vita con la tecnologia, restituendoci almeno in parte la capacità di scegliere (cfr. humanetech.com/take-control).

2-continua

## INCONTRI

### Un ciclo con esperti e psicologi per genitori, insegnanti, educatori Dialoghi digitali

Prende il via venerdì 19 febbraio con un webinar dalle ore 15 alle 16.30 sul tema “Il benessere digitale” il ciclo di cinque incontri denominato “Dialoghi Digitali” rivolto in particolare genitori, insegnanti, educatori e operatori che desiderano approfondire le opportunità e le problematiche che l'innovazione tecnologica ha portato nella vita e nell'educazione dei ragazzi.

Pure essendo aperti a tutti, tre incontri sono indicati soprattutto per docenti ed educatori perché tratteranno i temi del benessere digitale (19 febbraio), dell'educazione alla cittadinanza digitale (1 marzo) e il ruolo della scuola nel prevenire il fenomeno dei ritirati sociali (15 marzo). I due momenti formativi con gli psicologi Valentina Petri (25 febbraio) e Alberto Pellai (22 marzo) si terranno in orario serale e sono pensati per aiutare tutti quelli che svolgono un ruolo educativo, a partire dalla famiglia e dall'associazionismo.

Il progetto “Dialoghi Digitali” è realizzato in collaborazione con Centro Culturale F. L. Ferrari, Porta Aperta Carpi, l'Associazione La Festa e il Circolo Anspi Madonna della Neve, Associazione Venite alla Festa ed è finanziato dall'Unione Terre d'Argine. E' possibile seguire gli incontri in diretta streaming collegandosi alla pagina Facebook del Centro culturale Francesco Luigi Ferrari anche senza avere un profilo Facebook. <https://www.facebook.com/centro.fl.ferrari>

**DIALOGHI DIGITALI CARPI**

Tutti gli incontri sono liberi e gratuiti.

Per partecipare è sufficiente collegarsi alla pagina Facebook del Centro Ferrari e seguire la diretta: [WWW.FACEBOOK.COM/CENTRO.FL.FERRARI](https://www.facebook.com/centro.fl.ferrari)

Gli incontri contrassegnati con vengono come formazione per i docenti che si svolgono tramite portale SOFIA (MUR). CODICE SOFIA per iscrizione al corso: 54843. Il giorno prima di ogni evento i docenti iscritti riceveranno via mail il link per connettersi.

**Venerdì 19 Febbraio**  
ore 15.00 - 16.30  
**IL BENESSERE DIGITALE**  
MARCO GUI Professore associato presso il Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale, Università Milano Bicocca

**Giovedì 25 Febbraio**  
ore 20.45 - 22.15  
**INSEGNANTI, FAMIGLIE E STUDENTI A DISTANZA**  
VALENTINA PETRI Professoressa di Italiano, blogger e autrice di “Parlami il tuo”

**Lunedì 1 Marzo**  
ore 17.00 - 18.30  
**EDUCARE ALLA CITTADINANZA DIGITALE**  
SANDRA TROIA Laureata in Lettere, docente, grande passione per le tecnologie ed esperta di cittadinanza digitale

**Lunedì 15 Marzo**  
ore 15.00 - 16.30  
**IL FENOMENO HIKIKOMORI**  
MARCO CREPALDI Psicologo, fondatore e presidente dell'Associazione Hikikomori Italia

**Lunedì 22 Marzo**  
ore 20.45 - 22.15  
**TUTTO TROPPO PRESTO**  
ALBERTO PELLAI Medico, psoterapeuta dell'età evolutiva



# Progetto 900

Residenza per Anziani



Direttore  
**Francesco  
Bacile**

Svoto Fossanova, 1  
Carpi (MO)  
Tel. 335.6974122  
[progetto900srl@gmail.com](mailto:progetto900srl@gmail.com)

