
Smartphone e nuove dipendenze

Autore: Daniela Baudino

Fonte: Città Nuova

Più della metà dei ragazzi ha difficoltà a staccarsi dalle nuove tecnologie, ma il problema riguarda anche gli adulti. Colpa di accorgimenti tecnici che, sfruttando alcuni meccanismi psicologici, creano dipendenze sempre più difficili da controllare...

I risultati del sondaggio svolto nel 2017 dall'**Associazione Di.Te. (Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, Gap e Cyberbullismo)** parlano chiaro: il **51% dei ragazzi tra i 15 e i 20 anni ha difficoltà a prendersi una pausa dalle nuove tecnologie** e arriva a controllare lo smartphone in media **75 volte al giorno**. Il 7% lo fa fino a 110 volte al giorno. Non va meglio agli adulti, perché il **49% degli over 35 non sa stare senza cellulare**, verifica se sono arrivate notifiche o messaggi almeno 43 volte al giorno. Un 6% arriva anche a sfiorare le 65 volte, e il 58% non riesce a stare 3 ore senza buttare un occhio sullo schermo. Perché è così difficile **resistere alla tentazione di accendere lo schermo dello smartphone** anche quando siamo immersi in altre attività o di controllare spesso le nostre pagine social? Sono domande che sicuramente in tanti si sono fatti, almeno una volta. Responsabile del meccanismo di dipendenza "da mondo digitale" è la **dopamina**, una sostanza prodotta dal nostro cervello che ci dà una gratificazione immediata e che ci induce a cercarne ancora. Questa caratteristica del nostro cervello è alla base di tutte le dipendenze, che ricalcano un modello ben visibile in quella dal gioco d'azzardo: **ogni volta che "vinciamo"** (una nuova notifica), il nostro cervello produce dopamina e ci fa attendere una nuova gratificazione, perché ci sentiamo considerati. **Ogni volta che "perdiamo"** (nessuna nuova notifica) il nostro cervello ci induce comunque a reiterare l'azione (controllare nuovamente la posta, aggiornare Facebook, riaccendere lo schermo del nostro smartphone, tutti meccanismi che ricordano anche fisicamente il rilanciare in una macchinetta da gioco) nella **speranza di ottenere la gratificazione**. Le **ricompense variabili intermittenti**, questo il nome del meccanismo, creano attesa e sono la dinamica, attraverso le notifiche sgargianti con cui siamo "bombardati", che sta al cuore delle piattaforme e degli strumenti digitali. Così, ad esempio, quando su Facebook compare una notifica con un nuovo **"mi piace"** il nostro cervello produce una scarica di dopamina che ci fa provare una brevissima sensazione di piacere e ci porta a **sentire il desiderio di ricontrollare ancora**, nella speranza inconscia di ricevere nuove ricompense e provare nuovamente quella sensazione. È lo stesso quando riceviamo **una notifica di WhatsApp**. Per attivare questa configurazione mentale i **social network mischiano sapientemente cose interessanti e cose che non lo sono per tenerci inchiodati allo schermo e coinvolgerci il più possibile**. Il perché è facile: nell'"economia dell'attenzione", più tempo passiamo su questi servizi, più dati possono essere raccolti su di noi e **quindi maggiore sarà la possibilità di esporci alle inserzioni pubblicitarie mirate**, che sono la vera anima di Facebook & co. Per dare un'idea, **ogni minuto in più che trascorriamo su Facebook vale per l'azienda americana 17 miliardi di dollari**. È questa **continua ricerca di ricompense**, allora, che ci tiene legati agli strumenti e alle piattaforme digitali, che sono strutturate per sfruttare la nostra vulnerabilità. Sì, perché se ci pensiamo bene, **quando ci troviamo ad affrontare emozioni negative perché siamo stressati, annoiati, frustrati, arrabbiati il richiamo dello smartphone si fa irresistibile**. Oltre a questo, poi, per catturare la nostra attenzione le piattaforme fanno **leva sulle nostre parti più impulsive**. Per questo gli algoritmi sono istruiti per mostrarci ciò che ci indigna. Anche l'indignazione, infatti, è una ricompensa psicologica, perché ci permette di costruire un forte senso di identità con chi la pensa come noi, facendoci sentire riconosciuti. Questo è un passaggio molto delicato, perché **può arrivare influenzare la nostra partecipazione consapevole alla cosa pubblica**. **La soluzione è chiudere tutto?** Questo nuovo scenario ci pone la grande sfida della gestione del tempo, che però non è diversa da tante altre dimensioni "offline". Per questo dobbiamo

prendere consapevolezza che è vero che la **dimensione sociale è nuova**, ma i **criteri di scelta sono gli stessi che utilizziamo nelle altre dimensioni**. Che è vero che **gli algoritmi cercano di portarci su determinate strade**, ma che gli eccessi arrivano dalle nostre scelte, non dagli strumenti in sé. Per questo in un prossimo articolo, che pubblicheremo nei prossimi giorni, vedremo quali stratagemmi possiamo utilizzare per provare a smarcarci da queste trappole mentali, ed essere così in grado di esser noi a comandare e usare i dispositivi, e non il contrario. Leggi anche [App e social, evitare le trappole mentali](#)