



La Mente nella Rete

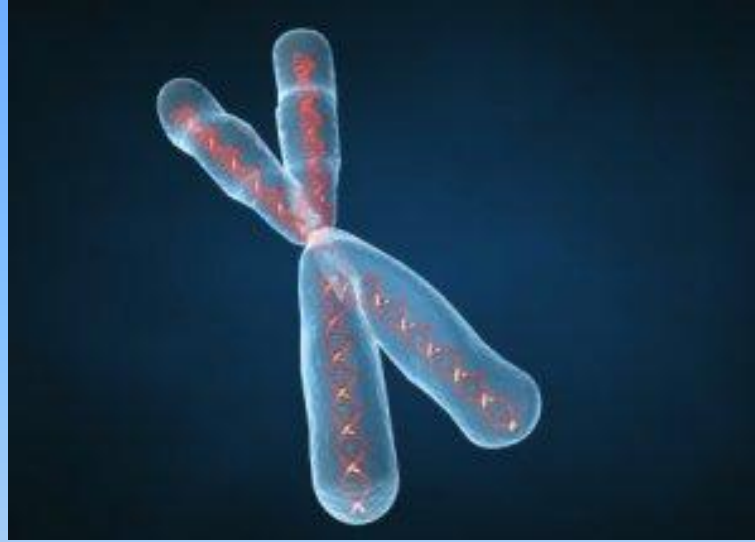
P. De Luca

Psichiatra

Psicoterapeuta

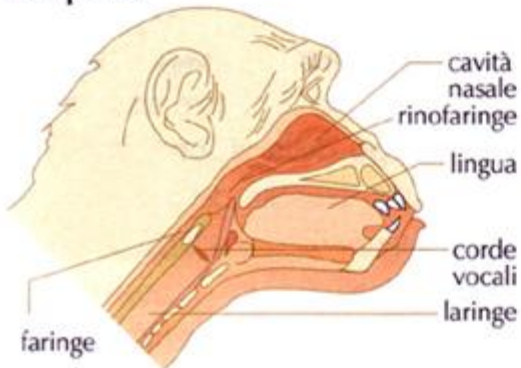
Non siamo nati per leggere

Prima la parola



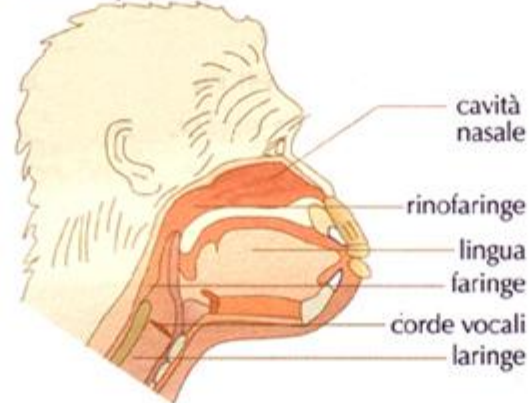
25 mil

scimpanzé



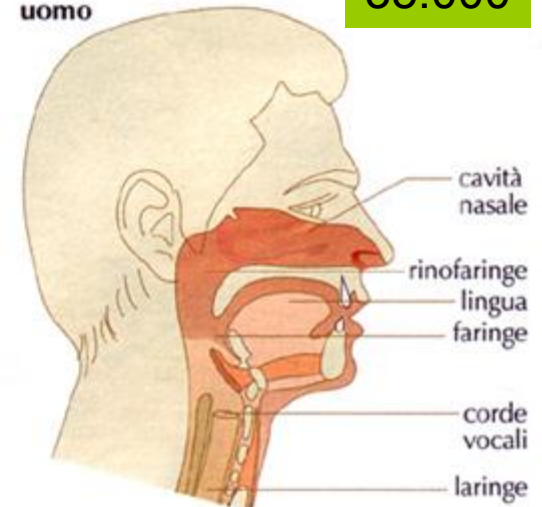
4 mil

australopiteco



35.000

uomo



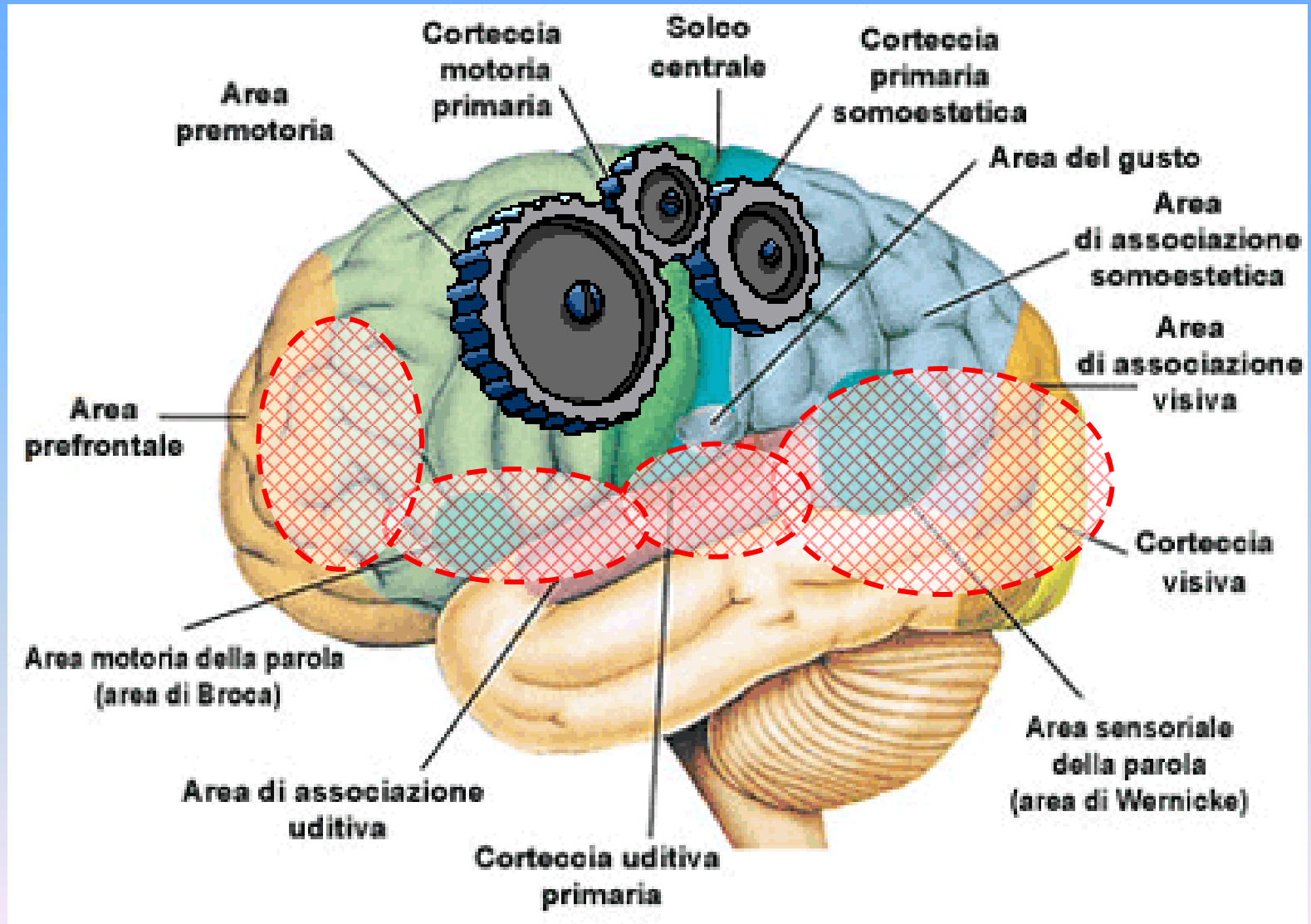
Poi la scrittura



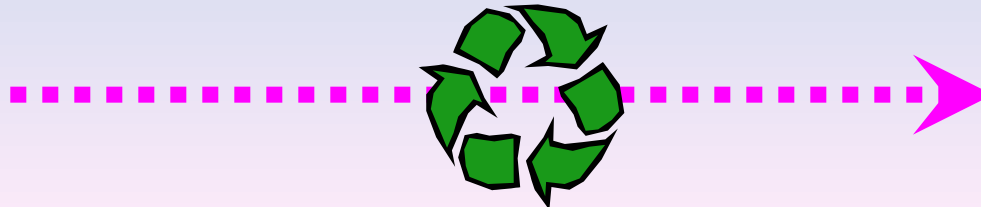
| | | | | | | | |
|---|---|---|---------|---|---|---|---------|
| a | A | α | alfa | n | N | ν | nu |
| b | B | β | beta | ξ | Ξ | ξ | xi |
| γ | Γ | γ | gamma | ο | Ο | ο | omicron |
| d | Δ | δ | delta | π | Π | π | pi |
| e | E | ε | epsilon | ρ | Ρ | ρ | rho |
| z | Z | ζ | zeta | σ | Σ | σ | sigma |
| h | H | η | eta | τ | Τ | τ | tau |
| t | Θ | θ | theta | υ | Υ | υ | upsilon |
| i | I | ι | iota | φ | Φ | φ | phi |
| k | K | κ | kappa | χ | Χ | χ | chi |
| l | Λ | λ | lambda | ψ | Ψ | ψ | psi |
| m | M | μ | mu | ω | Ω | ω | omega |

(3500 – 900 a. C.)

Dalla pittografia alla logografia



Il riciclaggio neuronale e la plasticità della corteccia visiva



I vantaggi dell'alfabeto



Man mano che gli uomini imparano ad usare la lingua scritta, la loro attitudine al pensiero astratto e alla creazione di idee nuove accelera.

Si sviluppano processi quali la formalizzazione, la logica, l'analisi, la classificazione, la sintesi e l'ipotesi.

Lògos [λογος = parola, pensiero, discorso, ragionamento]

Il modo in cui sviluppo il mio linguaggio è anche il modo in cui sviluppo il mio pensiero.



Canon

Take more than pictures. Take stories.

Discover how

SEARCH TIME.COM



U.S.



ADD TIME NEWS



MOBILE APPS



NEWSLETTERS

Main • The Page • Politics • Swampland • Assignment Detroit • The Detroit Blog
Real Clear Politics • White House Photo Blog • Videos

The Multitasking Generation

By CLAUDIA WALLIS Sunday, Mar 19, 2006



It's 9:30 p.m., and Stephen and Georgina Cox know exactly where their children are. Well, their bodies, at least. Piers, 14, is holed up in his bedroom--



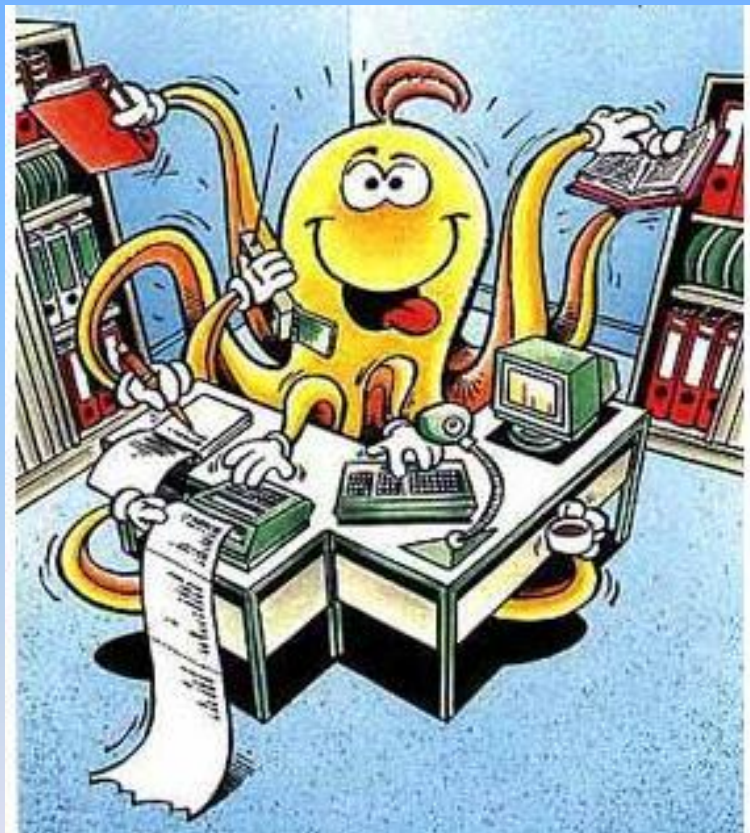
SUBSCRIBE TO TIME & RECEIVE A FREE GIFT



Welcome to the KAISER FAMILY FOUNDATION www.kff.org

kaiserhealthnews.org statehealthfacts.org kaiserEDU.org healthreform.kff.org

Multitasking



- In informatica indica la capacità di un sistema di eseguire più programmi contemporaneamente
- Applicato alle persone *multitasking* è tutto ciò che porta ad interrompersi di continuo per passare rapidamente da un'azione all'altra

Dov'è il problema ?



Quando il multitasking riguarda la comunicazione peggiora la capacità di condivisione emotiva, la capacità di concentrazione e di approfondimento

- **Cognitività**
- **Automatismo**

Camminare + Telefonare = OK

Telefonare + Ascoltare musica = OK

Telefonare + Leggere mail = ?

Leggere messaggi + Seguire un discorso = ??

Seguire programmi TV + Leggere = ???

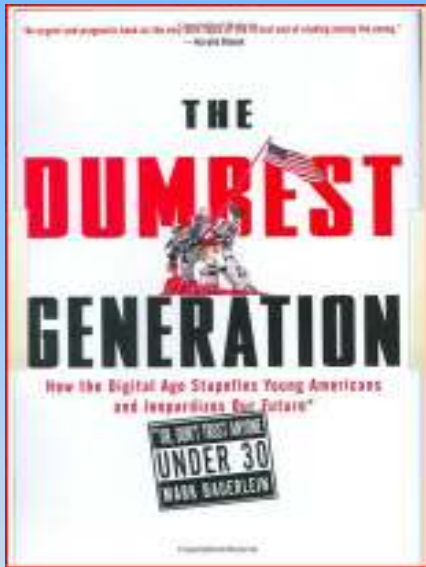
Chattare + Studiare = ????

Riassumendo



- Si possono fare in parallelo 1-2 azioni “automatiche” e 1 azione “di ragionamento”
- Ma se si fanno in parallelo 2 o più azioni “di ragionamento” la profondità del ragionamento si riduce

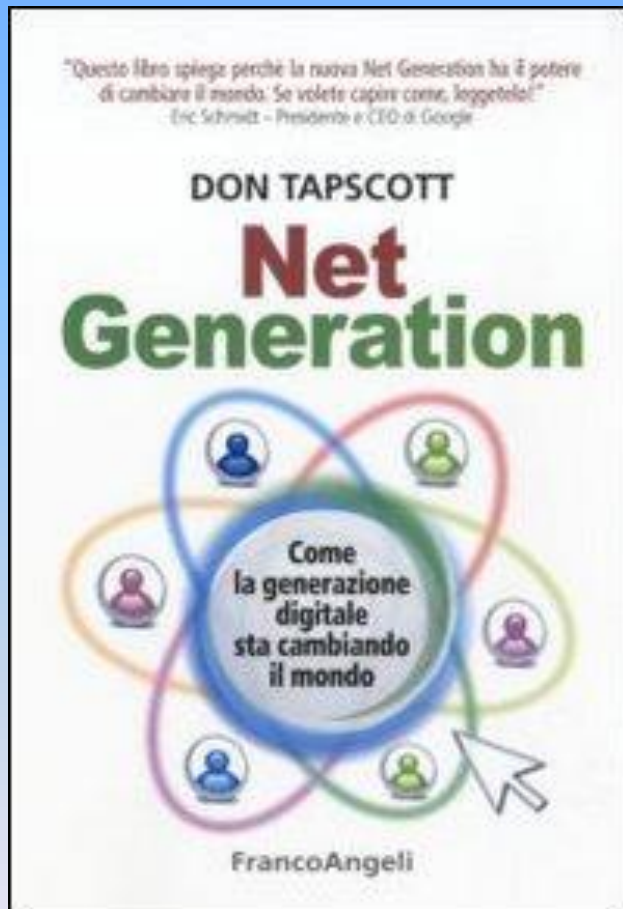
Le prime opinioni dei neuroscienziati



- *Il multitasking costituisce un superlavoro notevole per il nostro cervello.*
- *Spostare l'attenzione da un compito all'altro pregiudica la concentrazione, l'attenzione percettiva, l'apprendimento e l'acquisizione di una conoscenza approfondita.*
- *Tende a peggiorare le performance intellettive, riduce la produttività, rende meno pronti e incide sull'umore.*
- *Inoltre, molteplici attività in contemporanea creano soltanto l'illusione del saper fare tante cose insieme e soprattutto non fanno sicuramente guadagnare tempo.*

[Jordan Grafman]

Nuove visioni del fenomeno



- *Milioni di ragazzi americani e canadesi si apprestano a diventare una reale forza di trasformazione sociale grazie al loro peso demografico e, soprattutto, alla profonda conoscenza delle nuove tecnologie.*
- *Il loro accesso ai mezzi digitali fa sì che imparino, lavorino, pensino e creino in maniera diversa da quella dei loro genitori.*

2008/2011

Visioni contrastanti



2013

Se non la usi la perdi...

Vittime illustri



- **Attenzione** (nuove modalità di lettura e deficit indotto dall'ambiente digitale)
- **Memoria** (esternalizzata)
- **Sonno** (minacciato)
- **Orientamento** (compromesso)
- **Pensiero profondo** (incapacità di esaminare i fenomeni nella loro complessità)

Dal ragionamento all'automatismo: una minaccia per il pensiero profondo

Sovraccarico Informativo +
Razionalita' Limitata =

Comportamenti Automatici

Iper-informazione
multimediale

Limitata capacita' del
nostro cervello nel
gestire ed elaborare
informazioni in modo
adeguato

Non abbiamo abbastanza risorse cognitive (o tempo) disponibili per riflettere adeguatamente sul da farsi.

Facciamo:
"le prime cose che ci sono venute in mente" ;
oppure "quelle che abbiamo fatto tante volte in passato"
oppure "quello che fanno gli altri attorno a noi" .

(Neo)Alfabetizzazione



- Non è più il solo leggere e scrivere lo strumento e la via per la conoscenza
- ***L'alfabetizzazione digitale*** si affianca all'alfabetizzazione tradizionale. E, sempre più spesso, la precede.

Neuroplasticità e ricablaggio



- Stimoli diversi modificano la struttura delle connessioni cerebrali di un cervello che è ancora in formazione
- Si apprende per schemi, icone, giochi, navigazioni virtuali.
- L'apprendimento diventa un “gioco” non lineare
- Gli iGen sono più esposti perché hanno meno “connessioni analogiche” rispetto alle generazioni precedenti



Influenze su affettività e socialità



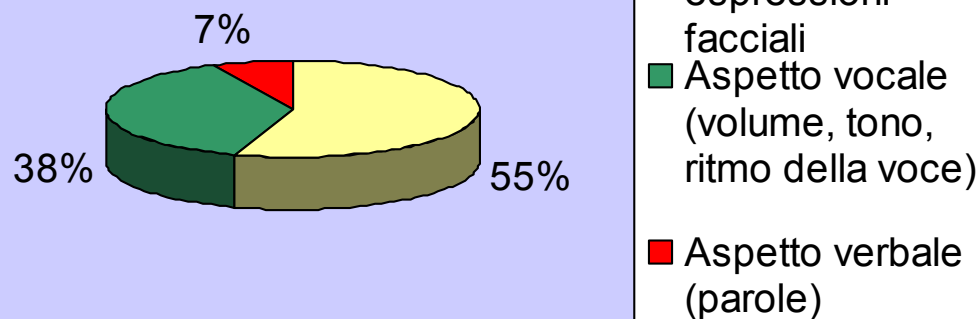
- La Noia come conseguenza della iperstimolazione superficiale
- F.O.M.O.
- Narcisismo, Autostima, Immagine di sé
- Disinibizione, abbassamento del livello di “imbarazzo sociale”
- Rischio perdita dell’ Empatia.
- Maggior rischio solitudine ansia e depressione
- Riduzione della fisicità: lo schermo al posto del volto, del corpo e del contatto

Una relazione apparente

- Nella Rete “l’incontro con l’altro” può anche apparire soddisfacente ma, in realtà, è carente della componente non verbale che costituisce la gran parte della comunicazione interpersonale umana



Comunicazione verbale/non-verbale



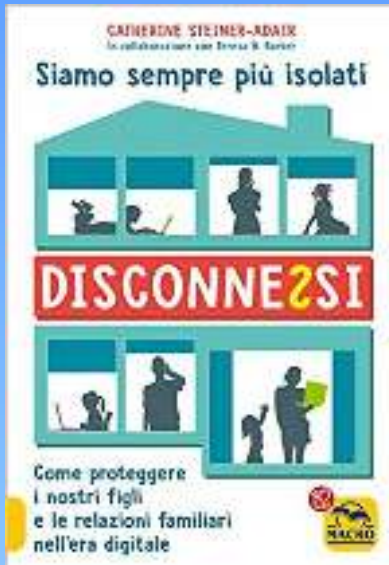
- Movimenti del corpo, espressioni facciali
- Aspetto vocale (volume, tono, ritmo della voce)
- Aspetto verbale (parole)

Nativi digitali

- Al contrario di noi, vivono, giocano e comunicano egualmente nel mondo reale e nel mondo della simulazione digitale.
- Per loro reale e virtuale sono semplicemente due differenti piani di realtà che tendono a interagire con sempre maggiore naturalezza e frequenza
- Sperimentano direttamente e naturalmente il metodo “della prova/dell'errore” più che il metodo “sistematico/sequenziale” alla conoscenza.
- Sono fortemente caratterizzati dalla necessità di condivisione con i pari



Dubbi



2018



- Gli esperti continuano ad avere visioni divergenti
- Di fatto assistiamo ad una grande “sperimentazione in vivo” sulle nuove generazioni.
- Senza che si conoscano bene le variabili che stiamo sperimentando e la loro influenza sullo sviluppo futuro
- Nessun Comitato Etico approverebbe mai una tale sperimentazione...

Dipendenza da Internet (Internet Addiction)

Dipendenza (*vera*)



- La Dipendenza (Addiction) sia che riguardi sostanze o comportamenti fa riferimento ad un meccanismo che comprende aspetti psicologici, biologici, socio-relazionali e familiari.
- La Dipendenza da Internet è un fenomeno estremamente complesso, in continuo cambiamento e privo di una definizione comune
- Il DSM-5 non ha inserito l'Internet Addiction tra le patologie riconosciute (a differenza del Gioco d'azzardo patologico), ma ha considerato il fenomeno degno di specifica attenzione.

Caratteristiche



- Il dipendente da internet usa il mondo digitale (Web, Chat, Social, Giochi, CyberSex, Shopping) in maniera esclusiva e totalizzante. Il mezzo digitale diventa la relazione primaria della sua vita
- L' interruzione forzata provoca ansia, agitazione, rabbia e comportamenti aggressivi
- Le attività sportive o gli hobby che prevedono l'uso del corpo fisico perdono di interesse.
- Il tempo trascorso davanti ad un terminale (smartphone, tablet o PC) sembra essere diventato (e lo diventerà sempre più in futuro) molto "relativo" e poco "distintivo".



Hikikomori



Saito Tamaki



**Nulla è permanente
tranne il cambiamento**

(Eraclito, 535 a.C. – 475 a.C.)



0-2 anni

- Niente è meglio del ***tocco umano e dell' interazione vocale***
- Siamo noi il loro massimo oggetto di attenzione
- Ed anche loro lo devono essere per noi



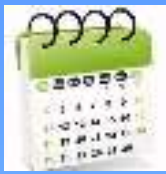
3-5 anni SC Materne

- Inizia l'interazione sociale.
- Si inizia a gestire le emozioni.
- I media dovrebbero sempre essere utilizzati alla presenza di un adulto che personalizza e umanizza quello che il bambino vede.
- Il bambino ha un "pensiero magico-primitivo" che gli consente di interpretare la complessità della vita.
- L'importanza del gioco immaginativo.



6-10 anni SC Elementari

- Il bambino si apre al mondo. Con la scuola “debutta in società”
- Il pensiero matura. Inizia la maturità morale e la capacità di provare empatia.
- Per questo i bambini hanno bisogno di interagire il più possibile in modo diretto.
- Rispetto a prima, in virtù della pervasività dei media vengono in contatto più precocemente con contenuti di violenza e/o sessuali inopportuni
- I bambini di questa età sono ancora tendenzialmente impulsivi. Per tanto necessitano di un adeguato controllo dei contenuti digitali
- I genitori non devono rinunciare alla funzione di guida, non devono essere solo “controllori”



11-13 anni SC Medie

- Preadolescenza come terra di mezzo.
- Il peso dei Social e l'ingresso senza paracadute in un mondo adulto; (molti sono sui social prima dei 13 anni)
- Amici veri faccia/faccia e amici digitali.
- I pre-adolescenti di oggi sembrano allontanarsi dal contatto faccia/faccia
- La pubertà e il sessualità. Il rischio di apprendere la sessualità attraverso la pornografia.
- Il cervello di un preadolescente non ha ancora sviluppato quel livello di auto/etero-responsabilità necessario per il libero accesso ai media on-line.
- Parental control, computer in stanza aperta, no password personali, codice di comportamento digitale familiare.

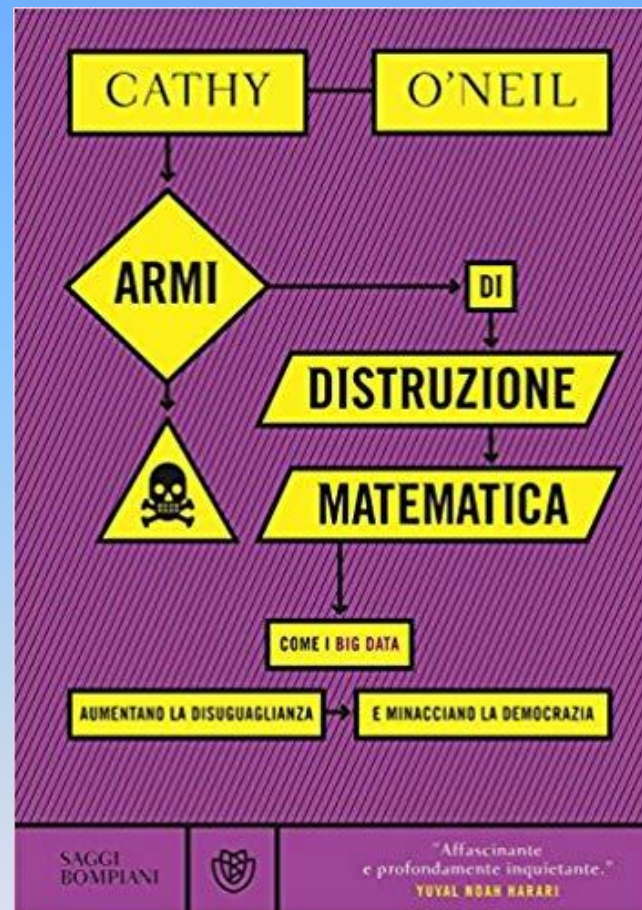


14-18 anni SC Superiori

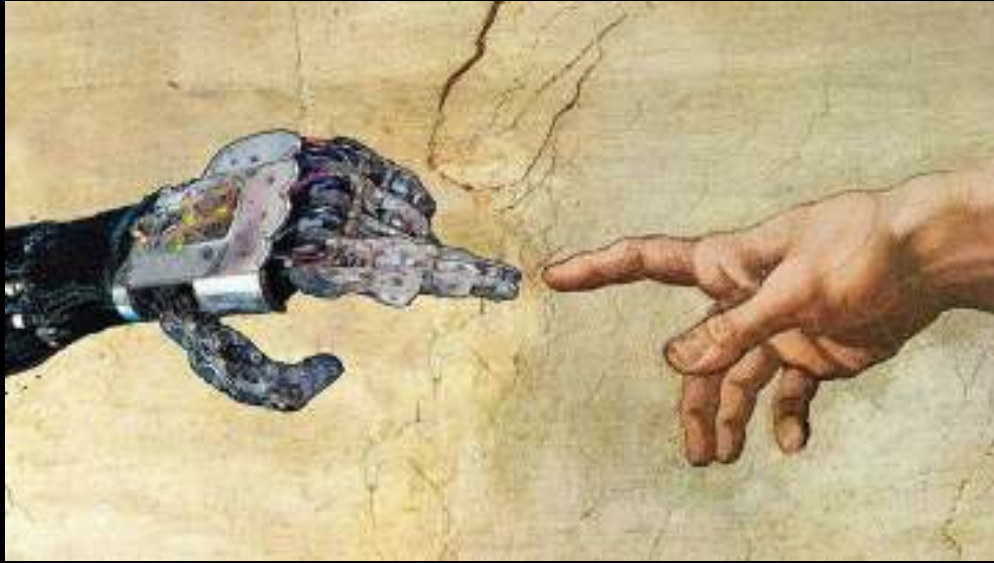
- Social e messaggistica superano il contatto diretto. A rischio l'empatia e la relazione emotiva.
- L'uso abnorme dei messaggi come “difesa” dalla relazione diretta
- L'identità on line e l'identità reale. La notorietà diventa valore. I social esasperano l'ansia di rappresentazione
- Bisogna condividere le esperienze digitali, come per altre cose del sistema-famiglia
- Il cellulare non sostituisce la comunicazione diretta coi familiari o amici. Per la comunicazioni digitali valgono le stesse buone maniere delle comunicazioni non digitali.
- I ragazzi hanno bisogno di tempo per mettersi in relazione con se stessi (insight) e per maturare un pensiero profondo. Devono poter stare da soli senza sentirsi persi od oppressi dalla noia
- L'importanza delle attività “cell-free”



...e dopo ?



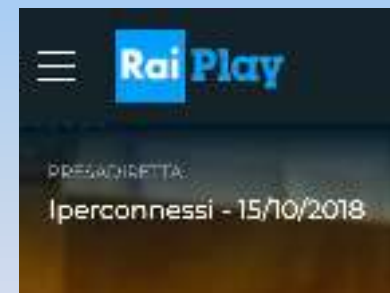
Ma questa è un'altra storia...



**Mettere
insieme
Umanità e
Tecnologia**

Grazie per l'attenzione

Approfondimenti



Manfred Spitzer
Demenza digitale:
la patologia della vita moderna