



# Aspetti sociali e psicologici del Digitale

***P. De Luca***  
***Psichiatra e Psicoterapeuta***

# Principali aree di influenza

## Catastrofisti ed Entusiasti



- **Attenzione** (alterazioni indotte dall'ambiente digitale)
- **Memoria** (esternalizzata)
- **Sonno** (ridotto, alterato)
- **Orientamento** (modificato)
- **Lettura** (diverse modalità)
- **Pensiero profondo** (difficoltà ad esaminare i fenomeni nella loro complessità)
- **Relazioni affettive** (modificate)

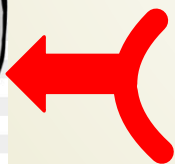
2°,3°,4°...  
Rivoluzione  
Digitale



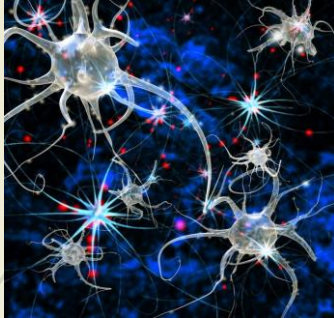
- Con lo sviluppo della portabilità (WiFi, smartphone) e dei Social Media il digitale si è trasformato da semplice **«strumento informativo»** a complesso **«ecosistema»** psico-sociale (*Infosfera*)
- Un nuovo ecosistema che modifica profondamente sia i contesti di vita che gli abitanti di questi contesti (famiglia, scuola etc).
- Nella piazza digitale troviamo di tutto: gli amici, gli amanti, i negozi, le banche, i viaggi, il lavoro, la politica (...)
- La «rivoluzione digitale» non può essere trattata come le altre rivoluzioni tecnologiche



# Rivoluzione Digitale



# Nei ragazzi...



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



# Apprendimento



- ▶ Da un modello di apprendimento lineare in cui le informazioni fruiscono e vengono incamerate dal soggetto in ordine cronologico e in connessione causale, si passa ad un modello di apprendimento in parallelo
- ▶ I nativi digitali hanno una ridotta capacità di sostenere l'attenzione rispetto agli immigrati digitali.
- ▶ Gli analogici processano un minor numero di informazioni, ma hanno una maggiore abilità nel trasformarle in astrazioni simboliche.
- ▶ Le ricerche ci dicono che la finestra attentiva dell'individuo medio è calata nell'ultimo decennio dai dodici agli otto secondi, un secondo in meno rispetto ai pesci rossi

# Dal ragionamento all'automatismo

Iper-informazione  
multimediale

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

**Sovraccarico informativo +  
Razionalità limitata =**

-----  
**Comportamenti automatici**

*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" .*

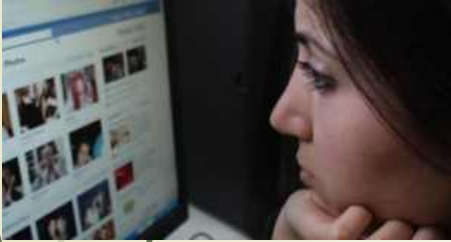
# Spezzatino cognitivo



- ▶ Attenzione parziale continua
- ▶ Deficit di attenzione indotto dall'ambiente digitalizzato (*messaggi e notifiche*)
- ▶ 34 GB (circa 2 DVD)
- ▶ 100.000 parole (un romanzo), ma spezzettato
- ▶ ...e quindi: SEMPLIFICHIAMO !
- ▶ Semplifichiamo il linguaggio e...  
semplifichiamo il pensiero



# Affettività e Relazioni



- Insofferenza verso i «tempi morti» come conseguenza della continua iperstimolazione superficiale.
- Il F.O.M.O.
- Una diversa costruzione dell' immagine di sé: Narcisismo e Autostima
- Rischio perdita dell' Empatia.
- Con conseguente disinibizione e modificazione del livello di “imbarazzo sociale”
- Riduzione della fisicità: lo schermo al posto del volto, del corpo e del contatto
- Maggior rischio solitudine ansia e depressione

# Mondo nativo

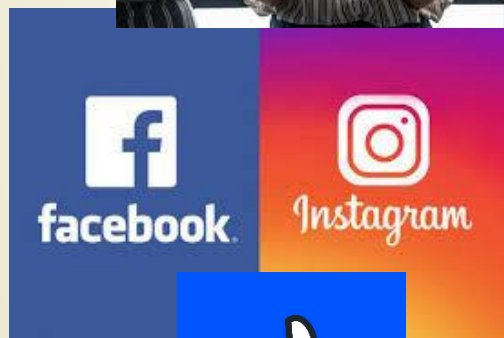


- Cambia il modo di elaborare l'esperienza emotiva
- Per i più giovani il digitale è una parte importante nella costruzione della loro identità.
- La *condivisione* dell'esperienza tende a sostituire l'elaborazione personale.
- L'esperienza di vita **«da individuale diventa sociale»**

# Un diverso stile...

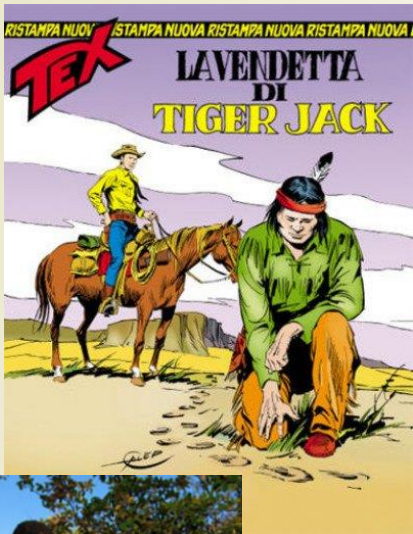
Nativo  
Digitale

Immigrato  
Digitale





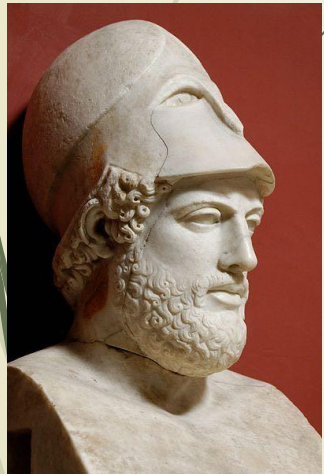
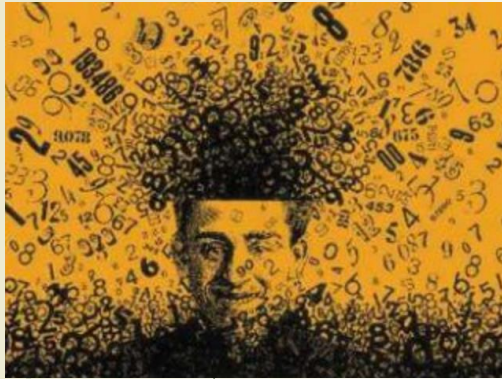
# Riciclaggio neuronale e plasticità della corteccia visiva



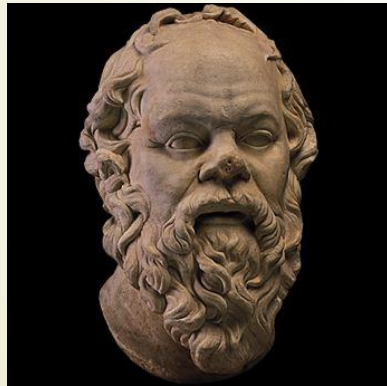
P. De Luca



# I vantaggi dell'alfabeto



(495-429 a.C.)



(469-399 a.C.)

- ▶ 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.
- ▶ Ma non tutti la pensavano allo stesso modo...
- ▶ Il Fedro di Platone



# Letture digitale: Eye tracking

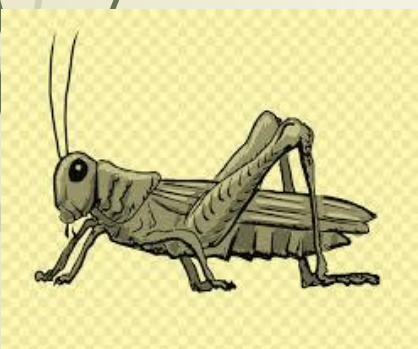


- Skimming (lettura superficiale)
- Skipping (salto di parti del testo)
- Browsing (scorrimento veloce)





© Can Stock Photo

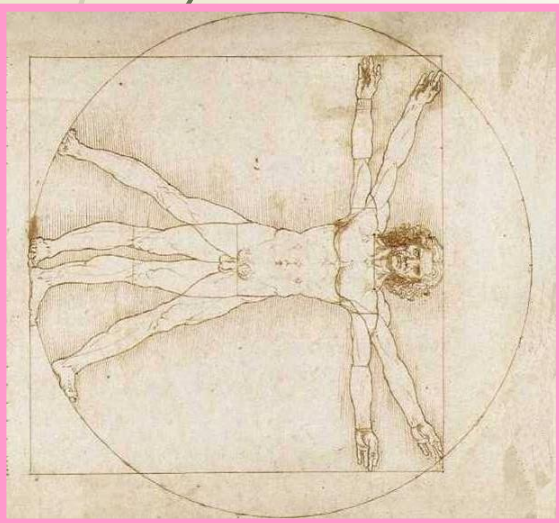
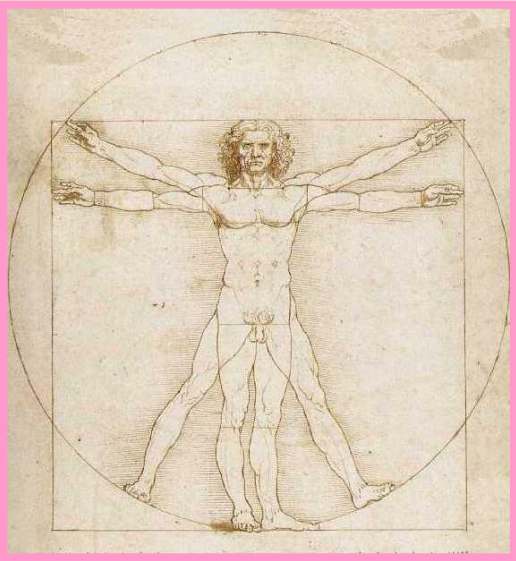


- La lettura superficiale alimenta una forte semplificazione del pensiero
- Si riduce la **«pazienza cognitiva»**. Tutto diventa **«troppo lungo da leggere»**
- Nei bambini che vengono a contatto con i mezzi digitali prima di imparare a leggere, si modifica il circuito della lettura
- I bambini non hanno ancora un completo sviluppo delle aree prefrontali. Sono più suscettibili alla distrazione: **«mente a cavalletta»**
- Nel cervello «a cavalletta» abbonda il cortisolo e l'adrenalina. Sostanze associate al meccanismo dello stress
- I bambini tendono ad essere iper-stimolati (cioè indotti ad una continua ricerca di stimoli esterni). La stimolazione da multitasking genera dopamina: il neuro mediatore del piacere e della ricompensa. Ma è anche alla base delle dipendenze patologiche
- Ecco perché un cervello «a cavalletta» non sopporta la noia
- Iper-diagnosi di ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione Iperattività)



- ***Ma le ricerche ci dicono, anche, che l'organizzazione cerebrale delle nuove generazioni sta cambiando.***
- ***E non è necessariamente una cattiva notizia...***

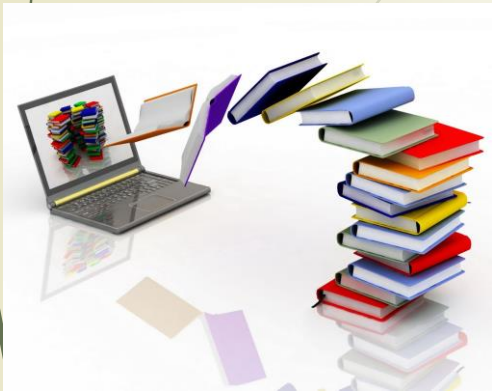
# Ipotesi non catastrofiste...



- E' possibile che, semplicemente, il nostro cervello stia cambiando, adattandosi a situazioni fino a ieri sconosciute.
- E' possibile che la perdita della capacità di concentrazione su singoli argomenti e la ridotta capacità di elaborare approfonditamente le informazioni sia un inevitabile processo dell'evoluzione umana.
- E' possibile che sia in corso un passaggio dall'uomo "verticale" all' uomo "orizzontale"



# Un cervello bi-alfabetizzato (M. Wolf)



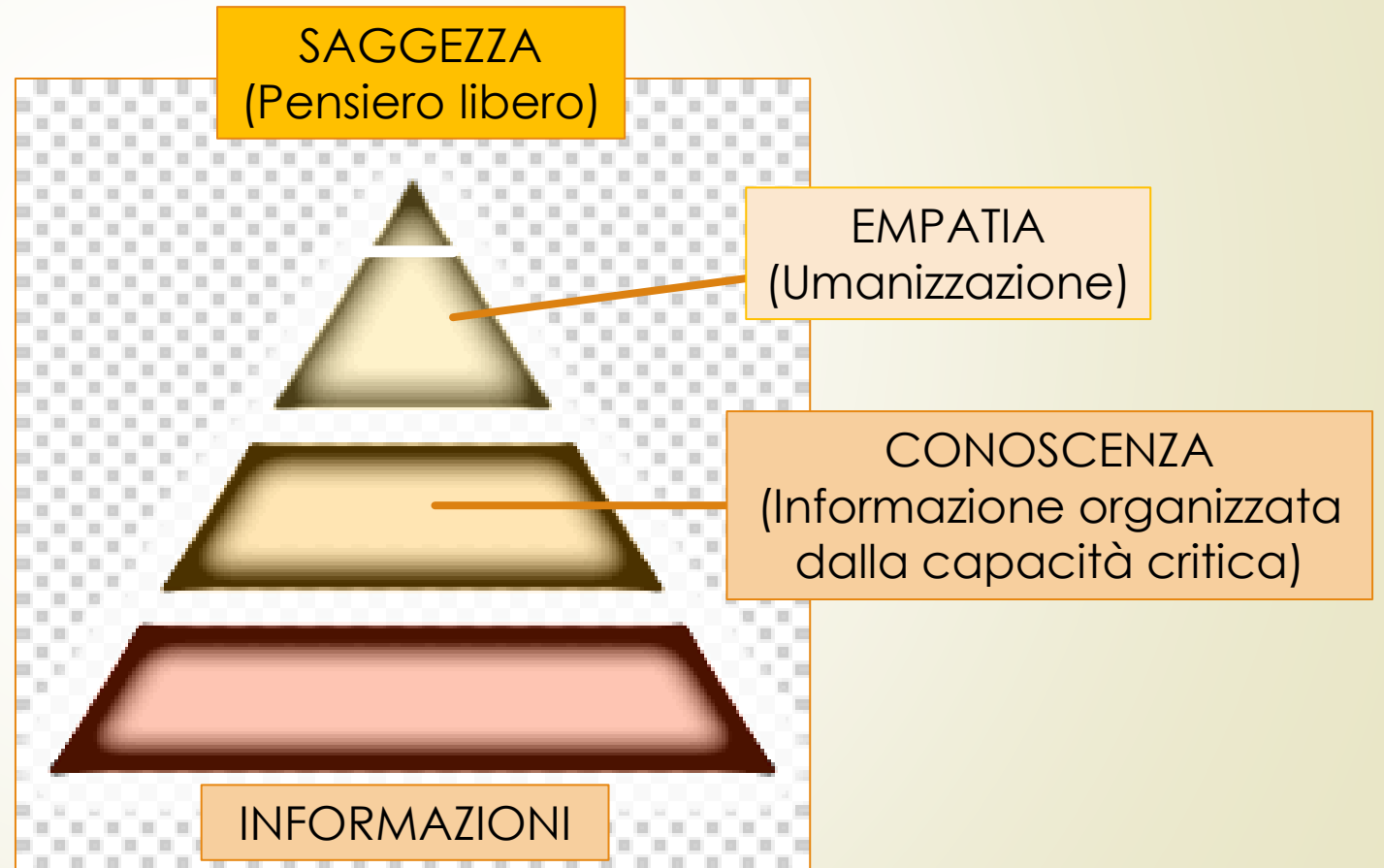
- ▶ Capace di lavorare sia in digitale che in analogico
- ▶ Educazione alla lettura: prima dei cinque anni, i bambini dovrebbero essere tenuti il più possibile lontani dagli strumenti digitali
- ▶ *Durante l'introduzione iniziale alla lettura su carta, vogliamo che i bambini imparino che leggere richiede tempo e restituisce pensieri che rimangono anche dopo che una storia è finita. [...] Per tutto questo periodo dai cinque ai dieci anni, si tratta di instillare nei bambini la convinzione che, se si prendono il loro tempo, potranno sviluppare le proprie idee.*
- ▶ **Il coding** nelle scuole: educazione alla programmazione (pensiero critico + pensiero computazionale) per l'elaborazione delle informazioni e la soluzione di problemi

# Una piramide virtuosa...

-digitale  
**+ analogico**



**+ digitale**  
- analogico



# Quando dare il cellulare?







## 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/creativo nello sviluppo mentale del bambino.



## 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”.
- No a smartphone «personali». Se necessario usare telefoni non-smartphone (senza accesso a internet)



# 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 (*NB: accesso a 14 anni; prima solo con consenso dei genitori*)
- 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”

# LIBRI E PROGRAMMI PER APPROFONDIRE

