

# DEMENTI DIGITALI?

COME I GENITORI (E LA SOCIETÀ)  
ROVINANO I FIGLI AL TEMPO DI INTERNET

**N**oi umani sperimentiamo in gioventù una progressiva maturazione delle nostre capacità cognitive e poi, con l'età avanzata, un declino delle abilità mentali. Molti fattori (positivi e negativi) influenzano sia il livello di intelligenza che raggiungiamo, sia la velocità e precocità del nostro declino: si va dalla predisposizione genetica allo stile di vita. Ora qualcuno ha cominciato a sospettare che anche i media digitali possano far parte della lista dei fattori negativi. Non è facile fare certe affermazioni in anni pieni di entusiasmo tecnolo-

gico, sostenuto da un'industria posente, capace di sfornare novità che valgono miliardi di dollari: cellulari, videogiochi, tablet. I pochi ricercatori controcorrente ammoniscono che potremmo andare incontro a molti guai continuando a "nutrire" i cervelli dei nostri ragazzi, e soprattutto dei bambini, con una dieta digitale squilibrata.

## Un cervello plastico

Il nostro cervello è un organo complesso, formatosi in milioni di

anni di evoluzione. Per garantire una reazione adeguata in caso di pericolo, una parte del cervello si occupa solo di "reazioni veloci" agli stimoli, con risposte automatiche senza riflessione. È lo strato delle emozioni forti, dell'istinto, della superficialità. Un secondo strato, formatosi più di recente, è quello deputato invece alla riflessione, all'elaborazione culturale, alla valutazione dei pro e dei contro, ai sentimenti profondi, all'autocoscienza, insomma a quello che ci distingue come esseri umani capaci di pensare e di amare. Durante l'infanzia, e poi nell'adolescenza, il no-



stro cervello si struttura, elimina le connessioni poco usate, si configura in funzione di “come lo usiamo”. Se viene sollecitato con ripetuti stimoli a risposta veloce, rinforza soprattutto le risposte automatiche, se invece lo abituiamo a lettura, concentrazione, osservazione, dialogo, rinforza lo strato riflessivo.

## Declino

Sembra che quanto più il cervello è abituato alla superficialità, tanto più velocemente declinerà in vecchiaia. La nostra capacità mentale, infatti, dipende dall’allenamento, da quanto ci abituiamo fin da pic-

**«I media digitali fanno ingrassare, rendono stupidi, aggressivi, soli, malati e infelici. Limitatene l'uso» (Manfred Spitzer).**

coli a riflettere, mettendo in moto la ricchezza e complessità dei nostri pensieri. I media digitali invece, sollecitando reazioni veloci ed automatiche, «riducono l’uso del cervello, rendono superficiale il pensiero, distruggono e hanno effetti collaterali indesiderati, per cui il rendimento mentale rimane sotto la media. Questo non riguarda soltanto il pensiero, bensì anche la volontà, le emozioni e soprattutto il comportamento sociale» (Manfred Spitzer, *Demenza digitale*, Corbaccio). Chi costruisce la propria sfera sociale solo nel mondo virtuale, infatti, «corre il rischio di non acquisire una competenza sociale adeguata, perché le aree del cervello responsabili del comportamento non si sviluppano in maniera normale». Affermazioni forti, quelle del direttore del Centro per le neuroscienze dell’università di Ulm, in Germania.

## Comprendere un testo

Eppure le prove di questo si accumulano. È scientificamente dimostrato che le persone comprendono meglio un testo se lo leggono su carta anziché su schermo. Per ricordare quello che leggiamo, infatti, abbiamo bisogno di crearci una specie di mappa mentale: “ricordiamo” che quella frase è nell’angolo a destra della pagina del libro. Costruire la stessa mappa mentale di un testo digitale è quasi impossibile, di qui la differenza nella qualità di apprendimento. Ma allora perché si insiste per l’introduzione dei libri digitali nelle scuole?

Si è dimostrato, grazie anche alla risonanza magnetica, che i bambini piccoli memorizzano più facilmente le parole quando le scrivono a mano, con matita e penna, piuttosto che con la tastiera. Perché allora la scuola statunitense ha deciso di non insegnare più la calligrafia ai suoi alunni?



## Scuola

Avere un computer (o un tablet) a casa porta ad un peggioramento delle prestazioni scolastiche: più i ragazzi utilizzano la Rete (e i videogiochi) più faticano a concentrarsi. A fronte dei molti soldi spesi per l'introduzione dei computer nelle scuole, «i rari studi disponibili dimostrano che gli incrementi dei risultati hanno due tristissime caratteristiche: sono marginali e correlati con le categorie socioeconomiche. Non ci sono scorciatoie tecnologiche per un'educazione di qualità» (Roberto Casati, *Sole 24ore*). Significa che se uno studente ha "già" competenza, capacità di pensare e voglia di studiare, i media digitali possono essere un formidabile strumento per crescere ulteriormente. Se invece non ha queste competenze, il risultato finale sarà disastroso. In particolare nella scuola materna, l'utilizzo dei media digitali può provocare disturbi dell'attenzione e successivamente dislessia, oltre a un incremento dell'isolamento sociale. Gli alunni di terza media presentano un peggioramento dei risultati scolastici proporzionale all'uso di Internet, con minori capacità mnemoniche, in quanto il pc evita agli studenti buona parte del lavoro mentale, esercitando un effetto negativo sull'apprendimento.

## Università

Sono bastati pochi anni per mettere in dubbio l'iniziativa di Sebastian Thrun, scienziato che per primo lanciò l'idea di mettere in Rete i propri corsi di *computer science* alla Stanford University. Un successo travolgente, le università online diffuse in tutti i Paesi del mondo, milioni di contatti da parte degli studenti che, invece di frequentare



G. Moscato

## *Il dottore che insegna ai ragazzi ad arrossire*

Federico Tonioni è il responsabile dell'equipe di psicologi che al Policlinico Gemelli di Roma si occupa di patologie web, in particolare dipendenza da Internet (Iad).

### *Chi viene da lei?*

«Soprattutto ragazzi, 600 in quattro anni. I cosiddetti nativi digitali fanno un fortissimo investimento affettivo in Rete, sia perché sono adolescenti, sia perché Internet è un moltiplicatore di relazioni, ma "mediate dalla tecnologia"».

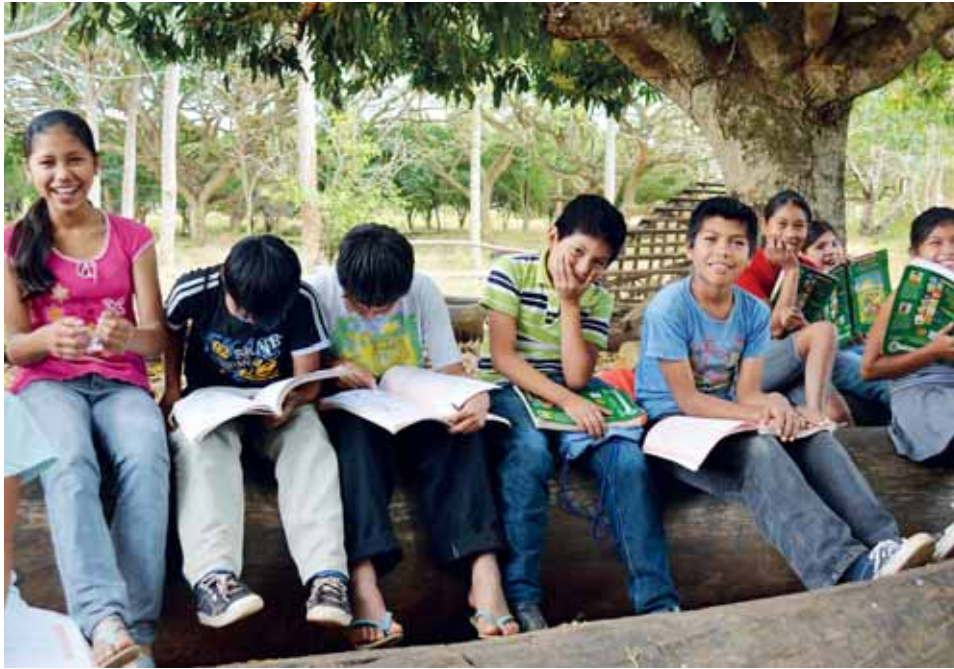
### *Che differenza c'è tra una relazione reale e una online?*

«Online non c'è contatto fisico: ma senza il corpo non c'è comunicazione non verbale. Al posto dell'emotività vera c'è una specie di "gestione delle emozioni". I nativi digitali sono allergici all'emotività reale, tipo guardarsi negli occhi o arrossire; usano il digitale come una barriera, ma rischiano di essere risucchiati dentro la Rete e impoverirsi, senza maturare emotivamente. Il sintomo più pericoloso è "il ritiro sociale": mi portano ragazzini che non riescono più ad andare a scuola».

### *Come salvarli?*

«Con i giovani lavoriamo sulle emozioni. Basta osservarli di fronte a un videogioco, per vedere quanto sono assorti. C'è un discorso di quantità: quanti sguardi gli adolescenti scambiano con computer, social network o videogiochi, rispetto agli sguardi dal vivo con nonno, nonna, baby sitter, padre e madre? Quando mi portano nell'ambulatorio un giovane con patologie web, per prima cosa lo metto in un gruppo con altri giovani, perché bisogna lavorare sulle emozioni, sul linguaggio del corpo».





Pietro Parmense

**Una classe con libri di carta, in Bolivia, e una "tecnologica", in Italia. In basso: dovremo dire addio alle care matite colorate?**

i corsi universitari, possono liberamente ascoltare da casa le lezioni su Internet. Eppure Thrun ora ci sta ripensando (*Corriere della Sera*, 15/12/13). Ha fatto un'analisi dei risultati e ha scoperto che sono pochissimi i ragazzi che arrivano fino all'esame finale (7 per cento!). Improvvisamente si è riscoperto che nella scuola, come all'università, il contatto diretto tra studente e insegnante è insostituibile. Per l'apprendimento il contatto sociale è indispensabile.

#### **Il fenomeno è in crescita?**

«Sì, in parallelo alla crescita della tecnologia. Il 90 per cento delle relazioni tra giovani ormai sono online. Hanno un modo di pensare a cui noi adulti non siamo abituati, per cui alcuni genitori drammatizzano, altri ignorano il problema. Quando sento un papà o una mamma che dice: "Mio figlio quando sta davanti al computer, non si vede e non si sente", so già che avranno problemi. Se non lo vedono e non lo sentono, vuol dire che sottovalutano l'importanza del contatto continuo, dal vivo, col loro figlio».

#### **I videogiochi sono tutti uguali?**

«Quelli in cui si usa il corpo, come la wii, fanno meno male. Poi ci sono i giochi sparatutto, con alti livelli di aggressività. Per i nativi digitali l'aggressività è un'emozione intensa, una sorta di ponte con la realtà: chi riesce ad essere aggressivo attraverso Internet è meno grave di chi non gioca per niente, ma vaga cambiando identità nelle chat. Quest'ultimo comportamento assomiglia drammaticamente a qualcosa di psicotico, con l'aggressività tutta trattenuta dentro».

#### **Quale identità per i nativi digitali?**

«Durante l'adolescenza il ragazzo non sa chi è: uno nessuno centomila. La differenza però è che prima, senza tecnologia, potevo sperimentare e sognare ad occhi aperti, immaginavo dentro di me le situazioni e se volevo potevo tornare indietro, mentre adesso no. Il mio io ideale, infatti, non si costruisce più dentro di me, ma nei social network, su Facebook, per cui me ne devo assumere la responsabi-

lità senza poter tornare indietro. Anche perché gli altri ci possono mettere le mani, taggarmi, giudicarmi. Poi, negli incontri dal vivo, o agisci come ti sei rappresentato in Rete, quindi in modo impulsivo e violento, (vedi il cyberbullismo), o ti isoli. C'è una rappresentazione dell'aggressività e della sessualità in Rete che dal vivo i ragazzini non possono permettersi: ecco perché alcuni agiscono anche nel mondo reale in modo esagerato e trasgressivo, mentre altri si isolano».





## Solitudine

Altri studi dicono che per i giovani le sensazioni positive sono collegate alle amicizie “personali” nel mondo reale, non agli amici in Rete. Chi ha relazioni reali dorme di più. Invece «i social network rendono i ragazzi più soli e infelici, inibendo le esperienze fondamentali per un sano sviluppo psicofisico. Chi da giovane sta molto su Facebook si impegna meno nella realtà. La conseguenza è la frustrazione sociale, mentre la comunicazione è caricata di emozioni negative. In particolare le ragazze si disabitano ai contatti sociali reali e ne soffrono di più». È la cosiddetta “incompetenza sociale” dei giovani. “Fragili e spavaldi”, li ha definiti un noto pediatra (Pietropoli Charmet). Non a caso le comunità in Rete che funzionano meglio sono quelle “locali”, che permettono di conoscersi di persona. In Rete, poi, si mente di più e la cronaca è piena delle imprese dei cyberbulli.

## Salute

«L'insonnia è l'effetto collaterale indesiderato più frequente nell'uso dei media digitali». A questo si ag-

### L'eccesso di tv e media digitali porta apatia e appiattimento emotivo.

giunge l'apatia: dopo due ore di televisione o giochi soprattutto non abbiamo più voglia di fare niente. Uno studio svedese ha correlato l'utilizzo di media digitali con l'insorgenza di stress (che impedisce la maturazione), «in particolare tra le giovani donne». L'uso eccessivo di Internet porta a «psicopatologie depressive».

In Corea del Sud, nazione con elevatissimo sviluppo tecnologico, si riscontra tra i giovani adulti un aumento di disturbi di memoria, attenzione e concentrazione, oltre ad “appiattimento emotivo”. Tale quadro clinico è stato definito “demenza digitale”: riguarda rendimento mentale, pensiero, capacità critica e autocontrollo. La dipendenza da computer e Internet sta aumentando, soprattutto quella da videogiochi, e già a cinque anni! Negli Stati Uniti sembra che i giovani passino più tempo con i media digitali (7,5 ore al giorno) che a dormire. Alcuni esperti (e molti genitori) sostengono che i nuovi mezzi generano dipendenza come alcol, nicotina e droghe.

## Aiuti

Troppo apocalittica la diagnosi? Forse. I media digitali sono da buttare? Assolutamente no. Fanno ormai parte della nostra vita e del nostro futuro. Solo che dobbiamo imparare a usarli con saggezza. Per papa Francesco Internet è «un dono di Dio», ma bisogna gestirne gli «aspetti problematici», recuperando la “lentezza” per «crescere in umanità e comprensione reciproca». Perché dunque nessuno mette in dubbio le affermazioni dell'industria digitale? Dilagano invece i techno-entusiasti, eccitati da un tamtam pubblicitario impressionante. Quando i guadagni sono astronomici, non c'è partita, anche gli “esperti” sembrano spesso al soldo delle industrie. Dai politici non c'è da aspettarsi alcun aiuto, visto che non criticerebbero mai i media dai quali dipende la loro sopravvivenza politica. Rimangono quindi solo genitori e insegnanti.

## Che fare?

L'obiettivo è semplice: equilibrare reale e virtuale. Per far questo bisogna “resistere”, cioè ritardare il più possibile l'introduzione dei vari media nella vita di bambini e ragazzi. Dargli il tempo di fortificarsi fisicamente e mentalmente, “prima” di sottoporli alla dieta digitale a base di cellulare, Internet e videogiochi. Custodire quindi l'intimità della famiglia dall'invadenza digitale, controllare cosa i parenti regalano ai ragazzi. A scuola abituare gli studenti all'uso critico, intelligente e responsabile di Internet. Leggere libri di carta è fonte di benessere, fare attività fisica nella natura ossigena la mente, frequentare amici reali aiuta le competenze sociali, imparare a riflettere e dialogare forma uomini e donne equilibrati, capaci di amare.

**Giulio Meazzini**