

COME STACCARE LA SPINA DALL'HIGH-TECH

Delegare qualsiasi azione a smartphone & co. appiattisce l'attività mentale. Liberati così da questa dipendenza

di **Francesca Trabella**



J I cervello è fondamentalmente pigro. «Ecco perché, sempre più spesso, si demanda alle nuove tecnologie compiti e azioni quotidiane», è l'opinione dello psichiatra e neuroscienziato tedesco Manfred Spitzer, autore del saggio *Solitudine digitale* (Corbaccio, 19,90 €). Ma si calcolano gli effetti collaterali di questa continua e ripetuta delega a smartphone, computer e navigatore satellitare?

I PERICOLI MAGGIORI

«L'abuso delle nuove tecnologie riduce la capacità di ricordare, di essere attenti e concentrati, inoltre porta all'appiattimento emotivo», commenta lo psichiatra. «Soprattutto si smarrisce l'abitudine al ragionamento perché si diventa ricettori passivi delle informazioni che arrivano dagli strumenti elettronici, senza vagliarli né rielaborarli». Secondo Spitzer, la soluzione per tornare a essere "padroni" del nostro cervello è ridurre al minimo l'utilizzo dell'high-tech digitale.

LE CONTROMISURE

«L'abuso di device è una conseguenza della vita moderna: oberati da mille cose da sbrigare, deleghiamo alla tecnologia i nostri compiti. Forse ci risolvono un problema immediato ma, con il passare del tempo, l'iper uso di smartphone & co. rischia di farci diventare "ottusi", rincara Michela De Luca, psicologa psicoterapeuta, docente di cyberpsicologia presso l'Università Lumsa di Roma. «Il primo passo per disintossicarsi è rallentare i ritmi, imparare a darsi delle priorità e organizzarle di giorno in giorno. Quando si ha in mente un obiettivo per volta, è più facile fare a meno dei device e sfruttare invece le proprie capacità cognitive. Con questa calma di sottofondo, utilizzare gli apparecchi elettronici diventa una scelta consapevole e centrata perché corrisponde a un reale bisogno, e non a un automatismo invalidante. In più, sapere che non siamo obbligati a usarli è *empowering*, cioè ci rende sicuri di noi stessi e capaci di controllare la nostra vita».

Qualche spunto per cominciare

IN AUTO

Accendi il navigatore solo la prima volta che affronti un nuovo tragitto. Non limitarti a seguire le indicazioni alla lettera senza osservare dove sei in quel momento. Cerca di memorizzare tragitto e punti di riferimento in modo che ti rimangano impressi. E la seconda volta che ripercorri la strada non accenderlo.

SE NON SAI

Resisti alla tentazione di utilizzare il web ogni volta che hai bisogno di un dato o del significato di una parola. Invece rispolvera il dizionario e l'enciclopedia cartacei, che ti "obbligano" a mettere in funzione abilità diverse (per esempio la discriminazione dell'ordine alfabetico).

PER LA SPESA

Alterna acquisti online a quelli di persona: ti cali nella realtà

e metti in gioco anche i sensi più bistrattati dalla realtà virtuale, cioè tatto, olfatto e gusto.

COME AGENDA

Prova a ricordare qualche scadenza a mente, anziché affidarla allo smartphone. Inizia con gli appuntamenti meno importanti, come la messa in onda di un film che ti interessa. Allenandoti, lo smarphone diventa il supporto alla tua memoria, e non la tua memoria.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA MICHELA DE LUCA
docente di cyberpsicologia

all'Università Lumsa di Roma

Scrivile a:
starbene@mondadori.it