

Manfred Spitzer

Solitudine digitale.

Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale?

Corbaccio, Milano agosto 2016 (pagg.432)

«I media digitali controllano la nostra vita, Spitzer mostra come è possibile proteggersi.»

Medical Tribune

«Siamo malati di cyber, ma Spitzer condanna gli eccessi d'uso della tecnologia, perché, come in medicina, è la dose che fa il veleno...»

Fankfurter Allgemeine

«Spero di incontrare un gran numero di "menti critiche" e di orecchie aperte al dialogo. In ballo non ci sono "soltanto" gli effetti dei media digitali sulla nostra intelligenza, ma in generale le loro conseguenze sulla nostra salute fisica e mentale. E non si tratta "soltanto" della televisione e del computer, ma in particolare del coltellino svizzero del XXI secolo: lo smartphone.»

Manfred Spitzer

La digitalizzazione della nostra vita quotidiana progredisce a ritmi vertiginosi e non sempre questo costituisce un vantaggio. Se per rispondere a qualunque domanda ormai attingiamo al nostro smartphone, indifferenti che le nostre tracce siano registrate, memorizzate e analizzate nelle banche dati per poi essere interpretate, vendute e usate indebitamente, vuol dire che non riusciamo più a fare a meno delle tecnologie digitali, che ne siamo dipendenti. Sono però note a tutti le patologie "cibernetiche" e le conseguenze sulla salute nostra e dei nostri figli dovute all'uso sempre più intensivo di computer, social e giochi elettronici. Non si tratta di ostilità nei confronti della tecnologia, ma di veri e propri effetti collaterali indesiderati come stress, perdita di empatia, depressione, disturbi del sonno e dell'attenzione, incapacità di concentrarsi e di riflettere, mancanza di autocontrollo e di forza di volontà. I bambini, in particolare quelli che non sanno ancora leggere e scrivere, sono danneggiati nelle loro capacità sensoriali, e bullismo e criminalità informatica completano il quadro di una situazione che ci sta sempre più sfuggendo di mano. L'appello che Manfred Spitzer lancia in questo libro è di reagire per non lasciare che le nostre vite siano dominate dalle lobby del settore che ogni giorno ci bombardano con messaggi su quanto siano importanti e utili i media digitali, su come rendano intelligenti i giochi al computer, sul fatto che pc e connessioni Internet devono essere a disposizione di ogni studente, che le scuole devono essere dotate di wireless e che le tecnologie informatiche ci garantiranno un futuro perfetto. Lasciamo ai nostri figli un pianeta devastato, facciamo in modo che non siano le leggi del mercato a dominare completamente le loro vite, occupiamoci della loro istruzione e della loro salute sviluppando le loro capacità critiche, la loro autonomia di giudizio e l'amore per la libertà da cui nascono il rispetto di se stessi e degli altri, colonne portanti di una sana società civile.

Manfred Spitzer è nato nel 1958 ed è laureato in Medicina e Psichiatria. È stato visiting professor a Harvard e attualmente dirige la Clinica psichiatrica e il Centro per le Neuroscienze e l'Apprendimento dell'Università di Ulm. Autore di numerosi saggi, fra cui, pubblicato con successo da Corbaccio «Demenza digitale.», è uno dei più rinomati studiosi tedeschi delle neuroscienze.

INDICE

Premessa

Introduzione

Civilizzazione e malattia

Cyber

La *cyber-lobby* provoca *cyber-stress*

Sovraccarichi o sopraffatti?

Riconoscere i segnali: prevenzione e terapia

1. Malati di civilizzazione

Da cacciatori e raccoglitori a coltivatori

Sovrappeso

Energia e ricompensa

Cibo e dipendenza

Dipendenza da cheesecake, cioccolata e würstel

La dipendenza batte la paura

Pubblicità

Relazione-meccanismo-conseguenza

Conclusione

2. Gli smartphone nel cyberspazio

Il coltellino svizzero dell'era dell'informazione

Multitasking e distrazione

Multitasking, sempre e ovunque

«Smanettare» invece di pensare

M-learning: smartphone a lezione?

Conclusione

3. Cyberdipendenza

Dipendenza da sostanze e dipendenza senza sostanze

Dipendenza da videogiochi

Dipendenza da Internet e dai videogiochi

Dipendenza da Internet

Dipendenza da Facebook

Dipendenza da smartphone

Conclusione

4. Big Data, Big Brother e la fine della privacy

Big Brother

Terrore-paura-sorveglianza

Big Data e Deep Learning
Fine della privacy
Imprecare nuoce alla salute
Studiare per manipolare
Cyber-reati: vittime e colpevoli 2.0
L'effetto gratificante delle dichiarazioni personali
Conclusione

5. Cyberstress

Emergenza acuta
Perdita di controllo
Technostress
Stress da smartphone
Stress da Facebook
Cybermobbing e *cyberstalking*
Conclusione

6. Ansia digitale

Fobie sociali
Nomofobia
FoMO
Empatia *versus* ansia
Facebook come aiuto umanitario
Conclusione

7. Cybercondria

Tendenza all'ipocondria?
È l'ignoranza a provocare l'escalation
Sapere per ricercare
Conclusione

8. Infanzia digitale: senza sensi e senza parole

Sensorialità: tutta una questione di connessioni
E-book per bambini?
Imitazione: sensorialità e movimento, dal particolare al generale
Dal *com-prendere* al pensare
Tablet per i neonati?
Conclusione

9. Gioventù digitale: distratta, ignorante e sedentaria

Capacità di apprendimento ed età
L'attenzione: un bene prezioso, che comincia a scarseggiare
Schermi per l'istruzione? Schermi e sedentarietà
Conclusione
Epilogo

10. Insonnia digitale

Uso dei media e deficit di sonno
Disturbatori del sonno: cellulari e smartphone

Meccanismi
Sonno e memoria
Sonno e diabete
Conclusione

11. Cybersex

Sexting
Pornografia in Internet
Sex on demand
Conclusione

12. Depressione digitale e solitudine

Schermi e depressione: meccanismi multipli
Perdita di empatia
Smartphone: rischi ed effetti collaterali
Solitudine, demenza e morte
Conclusione

13. Che fare?

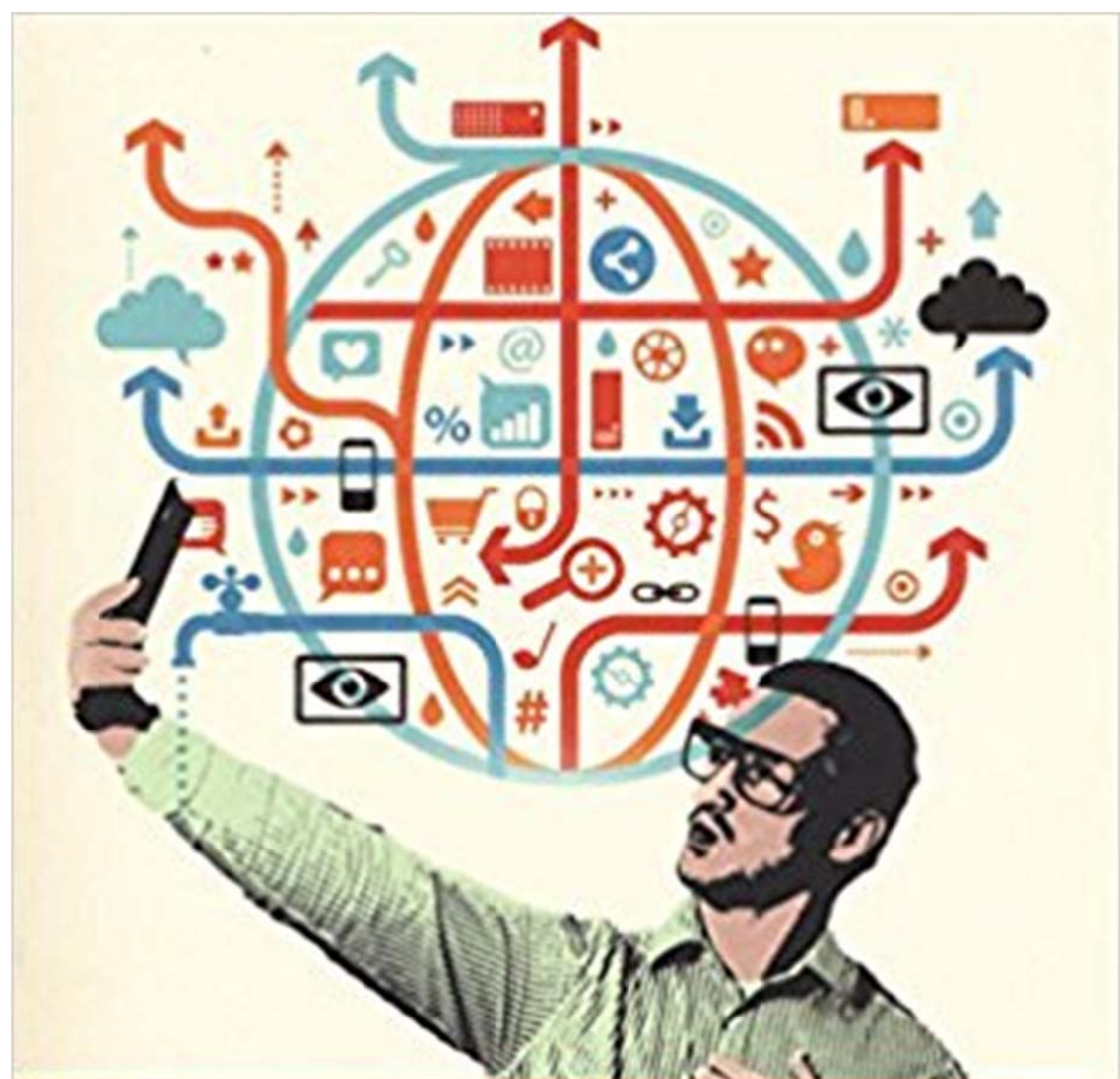
Informazione
Contro la dipendenza: protezione o autoinganno tecnologico?
Regali?
Rinuncia?
Divieto?
Obiezioni e controobiezioni
Offline: lusso o noia?
Conclusione

Note

Bibliografia

Crediti fotografici

Ringraziamenti



AUTORE DI *DEMENZA DIGITALE*

MANFRED SPITZER
SOLITUDINE DIGITALE

DISADATTATI, ISOLATI, CAPACI SOLO
DI UNA VITA VIRTUALE?



CORBACCIO

*Spero di incontrare un gran numero di «menti critiche»
e di orecchie aperte al dialogo. In ballo non ci sono «soltanto»
gli effetti dei media digitali sulla nostra intelligenza,
ma in generale le loro conseguenze per la nostra salute fisica
e mentale. E non si tratta «soltanto» della televisione e del computer,
ma in particolare del coltellino svizzero del XXI secolo:*

lo smartphone.

Manfred Spitzer

*I media digitali controllano la nostra vita,
Spitzer mostra come è possibile proteggersi.*

Medical Tribune

*Siamo malati di cyber, ma Spitzer condanna gli eccessi d'uso
della tecnologia, perché, come in medicina,
è la dose che fa il veleno...*

Frankfurter Allgemeine

