



# Siamo tutti schiavi del telefonino



Lo guardiamo 80 volte al giorno, almeno secondo una nuova ricerca tedesca. Ogni scusa è buona: le previsioni meteo, un "mi piace" su Facebook, un sms. Il rischio è che diventi una dipendenza *di Andrea Porta*

**È** più forte di noi: sullo schermo dello smartphone compare l'icona di una notifica (un messaggio non letto, un nuovo "Mi piace" su Facebook o un invito a giocare a un gioco online) e anche se sappiamo che non è nulla di urgente, non riusciamo a fare a meno di controllare. Questo accade tante volte al giorno, 80 secondo una recente ricerca

condotta dall'Università di Bonn (Germania). Per arrivare a questo numero gli studiosi hanno impiegato una specifica app che ha tenuto sotto controllo i dati di utilizzo dello smartphone di 50 studenti universitari e li ha inviati a un server che li ha analizzati con l'obiettivo di individuare segnali di comportamenti compulsivi. «Alcuni dei risultati ci hanno stupito», ha spiegato Christian Montag, uno dei ricercatori. «Per alcuni soggetti la frequenza era addirittura doppia rispetto alla media, un comportamento simile a quello che alcuni soggetti mettono in atto davanti a una slot machine». Uno studio americano del 2013, invece, aveva monitorato il tempo medio giornaliero trascorso all'apparecchio dai possessori di smartphone: 49 minuti per gli utenti Android (Samsung e simili), un'ora e un quarto per gli utenti Apple (iPhone).

## CHE TEMPO FA

✓ Un tempo appuntamento giornaliero davanti alla tv, oggi le previsioni meteo si consultano da apposite app. Due anni fa, un'indagine della *Online publishers association*, l'associazione americana che raggruppa gli editori di contenuti online, aveva mostrato come la ricerca di informazioni sul tempo era in cima alla classifica delle attività che compiamo davanti a un cellulare. In due anni il numero di contenuti consultabili è cresciuto, ma il meteo resta tra le nostre preoccupazioni. Molti non escono di casa senza un occhio al cellulare nel timore di non essersi adeguatamente coperti. «Le dipendenze fanno

crescere l'insicurezza», spiega lo psicoterapeuta Giuseppe Lavenia. E anche alcuni semplici dubbi, come i vestiti da scegliere la mattina. In certi casi si arriva anche a un disinteresse per la vita reale: alcuni pazienti sono capaci di consultare queste app anche ogni mezz'ora.



## Parlare d'interesse meno

Dalla stessa ricerca emerge inoltre che solo una percentuale tra il 22 e il 28 per cento del tempo dedicato allo smartphone è impiegata per telefonare. Tra Facebook e messaggi se ne va infatti tra il 32 e il 38 per cento del totale, mentre navigare in rete assorbe tra il 12 e il 16 per cento. La quota restante, infine, è dedicata a mail, giochi e ogni altre app. La



**FELICI & CONNESSI** Una scena comune: lei e lui vanno a passeggio abbracciati, ma ognuno di loro è intento a consultare il proprio smartphone.

AGE

## WhatsApp, fabbrica di paranoie

✓ La celebre app di messaggistica è ormai una "fabbrica di paranoie". Perché ci siamo dati la buonanotte e lui/lei resta ancora online? Con chi sta chattando? Perché si è collegato/a ieri, ma non mi ha scritto? Sono alcune delle domande che ci poniamo di fronte alle schermate di questa applicazione, acquistata da Facebook lo scorso febbraio, che a oggi ha superato la soglia dei **600 milioni di utenti attivi mensilmente**. WhatsApp ci permette di sapere se il nostro interlocutore è online, quando si è collegato l'ultima volta e quando ha scritto i suoi messaggi. Rendendo l'altro sempre rintracciabile, spesso peggiora la qualità delle relazioni: «WhatsApp può dar luogo a conflitti amorosi e malintesi fra amici», spiega Lavenia, «in particolare quando lo si utilizza come strumento di controllo dell'altro. Ho conosciuto soggetti capaci di scrivere duecento messaggi fra le dieci di sera e l'una del mattino, un'anomalia che altera i normali ritmi di vita». Il fenomeno non è destinato ad arrestarsi, soprattutto da quando WhatsApp ha aggiunto il doppio segno



di spunta azzurro per indicare l'effettiva lettura del nostro messaggio da parte del destinatario,

e l'ora in cui l'ha letto (pare però che l'opzione diventerà facoltativa). Saperne che lui o lei ha letto il nostro messaggio ma non ci ha risposto può creare ansia in chi è insicuro. Del resto, secondo uno studio su 552 utenti pubblicato a marzo su *The social science journal* da Abdullah Sultan dell'Università del Kuwait, l'ansia sociale è un tratto distintivo dei soggetti dipendenti da WhatsApp: dai suoi dati emerge che **oltre il 32% degli utenti usa l'app più di 12 volte l'ora** mentre il 53% se ne dichiara dipendente.



## Finge di essere in viaggio, ma è a casa

✓ Zilla van den Born è una venticinquenne olandese che per un mese intero ha finto di essere in vacanza nel Sudest asiatico quando invece era nel suo appartamento di Amsterdam. Com'è stato possibile? Grafica pubblicitaria, Zilla ha raccontato il suo viaggio agli amici di Facebook tramite immagini, frutto di fotomontaggi, che la

ritraevano in giro tra Laos, Thailandia e Cambogia. Lo scopo? Dimostrare, per una ricerca universitaria, che i social network possono distorcere la realtà. **Oggi Facebook e ancor di più Instagram ci permettono di metterci in mostra dando di noi un'immagine spesso alterata.** Come? Con i selfie, ad esempio, gli autoscatti sempre più diffusi soprattutto tra i giovani,

ma anche attraverso le continue foto degli oggetti e degli eventi della nostra quotidianità postate su Instagram. La celebre app ci permette infatti di alterare artisticamente tramite filtri e di rendere gradevole anche lo scatto più insignificante. In questo modo chiunque può illudersi di essere un bravo fotografo ed è involontato così a continuare all'infinito, fino talvolta alla dipendenza.

dipendenza da telefonino riguarda anche il nostro Paese. Un'indagine condotta da *Audiweb* mostra che ormai anche noi accediamo a internet più dallo smartphone che dal pc: nel corso del mese di marzo, gli utenti internet attivi in Italia tra i 18 e i 74 anni erano poco meno di 20 milioni al giorno e di questi solo 5 milioni circa usavano esclusivamente un computer. Facile capire perché ormai, per molti, restare senza cellulare fa quasi paura. Secondo alcuni psichiatri, si può già parlare di una nuova patologia, la **nomofobia (no mobile phone phobia, fobia da mancanza di cellulare)**, ovvero l'angoscia, causa di alterazioni dell'umore e difficoltà di concentrazione, che nasce quando ci



**DOV'È ZILLA?** Due fotomontaggi che la grafica olandese Zilla van den Born ha postato su Facebook fingendo di essere in vacanza nel Sudest asiatico.



## «Sappiate tutti che sono qui»

✓ Oggi per molti di noi è impensabile andare in un posto senza fare *check-in*, cioè registrarci tramite Facebook, Foursquare o altre applicazioni così da far sapere ai nostri amici dove ci troviamo. Un fenomeno narcisistico, secondo gli psicologi:

«Amplifica il rischio di dipendenza: ci permette infatti di sperimentare sentimenti di onnipotenza e controllo

sugli altri», spiega lo psicoterapeuta Lavenia. Da un lato infatti possiamo seguire e controllare ogni nostro amico praticamente passo passo, ma dall'altro rendiamo pubblica la nostra vita sociale e relazionale, mostrandoci mondani. Questo ci dà piacere, ma paradossalmente ci allontana dalla realtà. La conseguenza? Chi aggliona costantemente il profilo Facebook con informazioni su ciò che fa e dove si trova rischia di perdere la capacità necessaria per distinguere i luoghi reali da quelli virtuali.



## Tempo libero? Non esiste più

✓ Riempiamo sempre più spesso i momenti vuoti come le attese giocando con lo smartphone. «Non riusciamo più a essere noi stessi senza qualcosa da fare», commenta Lavenia. «Dobbiamo modificare questo comportamento che creerà sempre più depressi: i momenti essenziali rischiano di passarci davanti inosservati perché siamo impegnati a guardare uno smartphone». Il successo Candy Crush lo dimostra. Scaricato da 93 milioni di persone al mondo, questo gioco consiste nel sistemare caramelle colorate in un ordine prestabilito. Il suo punto di forza è la semplicità. Come nota Dana Smith sul *The Guardian*, è facile vincere

e ciò genera dipendenza. Per Steve Sharmar dell'Università di Cambridge (Regno Unito): «La percezione di dominio sul gioco che i giocatori d'azzardo sperimentano con le prime vincite genera crescente desiderio di continuare a puntare, convinti di poter smettere quando vogliono». L'illusione del controllo è la base della dipendenza. Candy Crush ci fa credere che è il nostro modo di giocare a influenzare l'esito della partita, quando invece è in gran parte controllato dal software.



AP/L'ESPRESSO



rendiamo conto di non avere con noi lo strumento che ci tiene in contatto con gli altri. Secondo gli studiosi di *Net Children Go Mobile*, progetto di ricerca che coinvolge sei stati europei, si tratta di una dipendenza affettiva: i giovani, cioè, non possono fare a meno delle emozioni suscitate dai contenuti fruiti tramite smartphone. Lo studio ha preso in esame le risposte fornite da 3.500 ragazzi tra i 9 e i 16 anni provenienti da Regno Unito, Romania, Danimarca, Irlanda, Belgio, Portogallo e Italia. Di questi, il 46 per cento ha uno smartphone e quattro su dieci lo usano per anda-

re in rete. Nel nostro Paese l'86 per cento spiega che grazie al telefonino si sente più vicino ai propri amici e che non averlo compromette le loro possibilità di socializzazione.

### 3 miliardi di partite a Ruzzle

Prima del telefono in sé sono le tecnologie mobili (cioè le app, da Facebook a WhatsApp) a creare dipendenza. La capacità delle aziende di realizzare applicazioni che ci rendono "schiavi" è ormai un dato di fatto: «Cercano di catturare la nostra scarsa attenzione così da diventare un'abitudine quotidiana», spiega Giuseppe

Lavenia, psicoterapeuta e responsabile dell'area dipendenze patologiche del Centro studi e ricerche New Addictions di Senigallia (Ancona). Lo dimostra il successo che ha avuto nel 2013 il popolarissimo Ruzzle, gioco di parole nato l'anno prima su iniziativa della società svedese Mag Interactive. Secondo i dati forniti dal cofondatore Daniel Hasselberg, al momento del suo massimo successo il gioco superava i 20 milioni di giocatori in tutto il mondo per un totale di circa 3 miliardi di partite. Il tutto grazie alla sua capacità di incollarci al *touch screen*.

## «Sappiate tutti che sono qui»

✓ Oggi per molti di noi è impensabile andare in un posto senza fare *check-in*, cioè registrarci tramite Facebook, Foursquare o altre applicazioni così da far sapere ai nostri amici dove ci troviamo. Un fenomeno narcisistico, secondo gli psicologi:

«Amplifica il rischio di dipendenza: ci permette infatti di sperimentare sentimenti di onnipotenza e controllo

sugli altri», spiega lo psicoterapeuta Lavenia. Da un lato infatti possiamo seguire e controllare ogni nostro amico praticamente passo passo, ma dall'altro rendiamo pubblica la nostra vita sociale e relazionale, mostrandoci mondani. Questo ci dà piacere, ma paradossalmente ci allontana dalla realtà. La conseguenza? Chi aggiorna costantemente il profilo Facebook con informazioni su ciò che fa e dove si trova rischia di perdere la capacità necessaria per distinguere i luoghi reali da quelli virtuali.



rendiamo conto di non avere con noi lo strumento che ci tiene in contatto con gli altri. Secondo gli studiosi di *Net Children Go Mobile*, progetto di ricerca che coinvolge sei stati europei, si tratta di una dipendenza affettiva: i giovani, cioè, non possono fare a meno delle emozioni suscitate dai contenuti fruiti tramite smartphone. Lo studio ha preso in esame le risposte fornite da 3.500 ragazzi tra i 9 e i 16 anni provenienti da Regno Unito, Romania, Danimarca, Irlanda, Belgio, Portogallo e Italia. Di questi, il 46 per cento ha uno smartphone e quattro su dieci lo usano per anda-

re in rete. Nel nostro Paese l'86 per cento spiega che grazie al telefonino si sente più vicino ai propri amici e che non averlo compromette le loro possibilità di socializzazione.

### 3 miliardi di partite a Ruzzle

Prima del telefono in sé sono le tecnologie mobili (cioè le app, da Facebook a WhatsApp) a creare dipendenza. La capacità delle aziende di realizzare applicazioni che ci rendono "schiavi" è ormai un dato di fatto: «Cercano di catturare la nostra scarsa attenzione così da diventare un'abitudine quotidiana», spiega Giuseppe

## Tempo libero? Non esiste più

✓ Riempiamo sempre più spesso i momenti vuoti come le attese giocando con lo smartphone. «Non riusciamo più a essere noi stessi senza qualcosa da fare», commenta Lavenia. «Dobbiamo modificare questo comportamento che creerà sempre più depressi: i momenti essenziali rischiano di passarci davanti inosservati perché siamo impegnati a guardare uno smartphone». Il successo Candy Crush lo dimostra. Scaricato da 93 milioni di persone al mondo, questo gioco consiste nel sistemare caramelle colorate in un ordine prestabilito. Il suo punto di forza è la semplicità. Come nota Dana Smith sul *The Guardian*, è facile vincere

e ciò genera dipendenza. Per Steve Sharian dell'Università di Cambridge (Regno Unito): «La percezione di dominio sul gioco che i giocatori d'azzardo sperimentano con le prime vincite genera crescente desiderio di continuare a puntare, convinti di poter smettere quando vogliono». L'illusione del controllo è la base della dipendenza. Candy Crush ci fa credere che è il nostro modo di giocare a influenzare l'esito della partita, quando invece è in gran parte controllato dal software.



Lavenia, psicoterapeuta e responsabile dell'area dipendenze patologiche del Centro studi e ricerche New Addictions di Senigallia (Ancona). Lo dimostra il successo che ha avuto nel 2013 il popolarissimo Ruzzle, gioco di parole nato l'anno prima su iniziativa della società svedese Mag Interactive. Secondo i dati forniti dal cofondatore Daniel Hasselberg, al momento del suo massimo successo il gioco superava i 20 milioni di giocatori in tutto il mondo per un totale di circa 3 miliardi di partite. Il tutto grazie alla sua capacità di incollarci al *touch screen*.