

L'INTERVISTA ■ ALESSANDRO TRIVILINI*

«Scopri se sei schiavo del tuo smartphone»

Una «dieta digitale» ci aiuta a capire se sei tu a usare il telefonino oppure è lui a usare te

Si chiama «La dieta digitale dei sette giorni» ed è un libro pubblicato da SEB Casa Editrice SA di Chiasso che verrà presentato il prossimo 7 febbraio. Ma questa guida è soprattutto un metodo «per capire se sei tu ad usare lo smartphone oppure è lui ad usare te». Ad affermarlo l'autore, Alessandro Trivilini, che questa dieta l'ha ideata e realizzata applicando con successo i sistemi motivazionali interpersonali. Un approccio che ha portato a un protocollo utile per evidenziare le motivazioni che caratterizzano il rapporto tra uomo e telefonino. La dieta digitale dei sette giorni è, di fatto, un trattamento per scoprire quanto una persona è dipendente dalle notifiche, dalla geolocalizzazione, dai social media, dalla posta elettronica e da tutte quelle applicazioni che ogni giorno scarichiamo sui nostri supporti digitali. Una guida pragmatica «che non vuole demonizzare lo smartphone, ma aiutarci ad usarlo meglio, con maggior consapevolezza» aggiunge l'autore: «Non bisogna puntare il dito contro la tecnologia, ma siccome è stata costruita a nostra immagine e somiglianza, dobbiamo fare un esercizio su noi stessi per gestirla al meglio».

PARIDE PELLI

■ Alessandro Trivilini, come è nata l'idea di una «dieta digitale»?

«Nasce da un'esperienza personale durante un soggiorno a Mosca: sono rimasto senza rete, privo di connessione, per alcune ore, in una situazione inusuale: in modo del tutto naturale mi sono allora trovato isolato dalla rete (per motivi di lavoro) e confrontato con automatismi gestuali acquisiti nel tempo in relazione al mio smartphone. Guardavo nervosamente se mi arrivavano le notifiche e mi sono accorto che questa gestualità era ricorrente, insistente, pur non potendo, appunto, utilizzare il telefonino. Lo smartphone era in stretta relazione con me. Ho pensato subito a qualcosa che potesse aiutarmi a capire questa strana situazione. Mi sono chiesto: «Come posso sfruttare le mie esperienze da ricercatore per capire le motivazioni che portano una persona a entrare in una relazione così stretta con un oggetto?». Il pensiero è andato al mio dottorato di ricerca al Politecnico, dove ho studiato i sistemi motivazionali interpersonali che misurano la relazione tra due entità dello stesso genere. Come è noto, le applicazioni nello smartphone sono costruite in modo pervasivo, sfruttando gli elementi cognitivi affinché siano semplici e intuitive, senza la necessità di leggere un manuale d'uso. Nella relazione uomo-uomo di cui accennavo poc'anzi, ho così sostituito un essere umano con lo smartphone, e mi sono accorto che potevo identificare un percorso in cui le motivazioni, a livello di «attaccamento» e «accudimento», funzionavano molto bene. Questa scoperta mi ha impressionato ed è dunque nata l'idea della dieta».

Ma l'obiettivo finale della dieta qual è? «Innanzitutto, non si vuole né demonizzare né limitare l'uso dello smartphone. Semmai la dieta vuole fornire attraverso un «bugiardin» - uso questo termine perché il mio approccio arriva proprio dal campo clinico - un percorso che porti un utilizzatore a misurare le sue motivazioni e capirle, in rapporto a un ogget-

Il rischio

Senza una alfabetizzazione digitale non dovremo stupirci se un giorno sarà lo smartphone a scegliere per noi il gusto del gelato più affine alle nostre emozioni

L'AUTORE



Alessandro Trivilini, classe 1974, è responsabile del Servizio di informatica forense della SUPSI, che ha creato nel 2011 in collaborazione con il Dipartimento delle Istituzioni, la Polizia e la Magistratura del Cantone Ticino. Ha lavorato per diversi anni nella Silicon Valley come ingegnere informatico e ha un dottorato di ricerca conferito con lode dal Politecnico di Milano, nel campo dell'intelligenza artificiale. Sin da piccolo coltiva una grande passione per lo sport e da oltre venticinque anni è un pompiere volontario.

to che ha sempre con sé. Ho consultato alcuni colleghi del Politecnico di Milano, specialisti dei sistemi motivazionali, e pure loro si sono detti entusiasti dell'approccio. Sino a oggi, in effetti, non esisteva un metodo per misurare la dipendenza da smartphone sebbene in certi Paesi sia considerata al pari di droga e alcol, e quindi da combattere. Il mio libro vuole essere un contributo per unire due mondi sino a oggi completamente isolati. Anche perché, avanti di questo passo e senza una buona alfabetizzazione digitale, non dovremo stupirci se un giorno sarà il nostro smartphone a scegliere per noi il gusto del gelato più affine alle nostre emozioni e più consoni allo stato di salute del momento».

Quando capiamo di essere dipendenti dallo smartphone?

«Quando entriamo in quella dimensione di «attaccamento» che ci porta fino a una sensazione di abbandono: non ci arriva la notifica di whatsapp che attendiamo con trepidazione, non abbiamo accesso alla posta elettronica, oppure siamo disconnessi. Lì può maturare in noi un sentimento di isolamento, distacco, ansia. Questo porta anche alla frenesia, a un comportamento quasi schizofrenico, di gestualità incontrollata. Poi il telefonino ricomincia a lampeggiare e ci sentiamo sollevati, subentra dunque l'«accudimento», un appagamento che in realtà è solo una percezione emotiva. Ecco, la dieta ci fa capire meglio il meccanismo: può sembrare forse banale, ma se

I DATI DALL'EUROPA

Un recente studio dell'Ufficio Statistico dell'Unione Europea (Eurostat 2018), fornisce alcuni dati interessanti sulla relazione tra uomo e smartphone.

Il 60% delle persone controlla lo smartphone appena sveglie.

Il 60% delle persone accede allo smartphone almeno 200 volte durante la giornata.

Oltre l'80% delle persone legge le email di lavoro durante la notte.

L'utente medio tocca lo smartphone almeno mille volte al giorno.

Nell'indice di diffusione dello smartphone nella popolazione, la Svizzera è all'85% come l'Italia. Al primo posto la Norvegia con l'89%, a seguire la Spagna con l'88%; Finlandia e Svezia si attestano dal canto loro all'83%, la Germania è all'82%, la Francia si trova al 78%.

PRIGIONIERI Difficile liberarsi dalla dipendenza da smartphone.

(foto Gabriele Putzu)

prendiamo consapevolezza di questo percorso potremo utilizzare meglio il nostro smartphone. Qualcuno potrà obiettare che il sistema della dipendenza è ben più complesso di quello che descrivo io nel mio breve libro, ma posso garantire che nel rapporto uomo-smartphone il flusso delle informazioni è continuo e la misura della relazione è chiara: questo dimostra che si tratta di un approccio scientificamente efficace».

La sua dieta parte dalla disattivazione di tutte le notifiche (primo giorno) sino a limitare la lettura delle email (ultimo capitolo): con quale nesso logico?

«Sì, dopo aver individuato l'approccio, andavano inseriti gli elementi in sequenza corretta. Ho allora focalizzato l'attenzione sugli elementi che vengono utilizzati da un punto di vista tecnologico (hardware e software) da chi li costruisce per incentivare e stimolare in continuazione la nostra relazione con lo smartphone: l'obiettivo delle applicazioni è infatti quello di tenerci il più possibile attaccati ai dispositivi. Sono partito dalle notifiche arrivando appunto fino alle email. Passando per la telecamera e la geolocalizzazione, senza trascurare la custodia - sembra paradossale - che oggi è un business quasi più redditizio degli smartphone stessi. Pensateci bene: la cover personalizzata con, per esempio, stampata la foto del figlio è un modo per accudire il proprio bambino, lo smartphone appunto. Un capitolo a parte lo merita poi la carica della batteria, che pu-

re altera gli stati emotivi. Ordinando questi elementi su sette giorni viene fuori la dieta digitale. L'idea generale dalla quale sono partito è che spegnere lo smartphone è sbagliato, spegnerlo nel momento giusto è opportuno, ma richiede un grosso sforzo da parte nostra. Dobbiamo riconoscere noi stessi in rapporto a qualcosa o qualcuno - penso all'assistente intelligente Siri - che è sempre con noi e che ci segue anche quando dormiamo, lì sul comodino. Utilizzare il dispositivo in piena consapevolezza migliorerà la nostra vita: così lo smartphone non sarà più un problema o un'ossessione».

Alessandro, ma lei la dieta l'ha fatta?

«Certamente. Ho seguito i sette passi e ho imparato, per esempio, a eliminare i gruppi di whatsapp che non mi interessano e a rispondere picche a chi mi chiede di farne parte. Quando in un gruppo arrivano sollecitazioni continue che non ci interessano ma che disturbano la nostra concentrazione perché illuminano il display, è meglio uscire, senza paura di dirlo. La dieta mi ha permesso di trovare un equilibrio in funzione a quello che per me è davvero necessario: nel mio caso, per esempio, il caricabatteria è fondamentale perché io il telefonino lo utilizzo soprattutto per chiamate professionali. Riguardo alla posta elettronica, invece, ho cercato di sensibilizzare i miei contatti sul fatto che non sempre riesco a rispondere istantaneamente a una sollecitazione. Credetemi: funziona».

*Responsabile Servizio informatica forense della Supsi

LA DIETA IN PILLOLE



Giorno 1

Le notifiche

Giorno 2

La batteria

Giorno 3

La fotocamera

Giorno 4

La geolocalizzazione

Giorno 5

La custodia

Giorno 6

I social media

Giorno 7

La posta elettronica

ANSIA E ALLUCINAZIONI: SI CHIAMA NOMOFOBIA

■ La dipendenza da smartphone ha un nome, adattato dall'inglese, per descriverla: «nomofobia», composto da nomo - forma accorciata dell'espressione no mo (bile phone) - e da fobia, ovvero paura, terrore. La Treccani lo indica tra i neologismi già dal 2008, ma è entrata nel dizionario Zingarelli dal 2015.

Una ricerca britannica ha dimostrato che oltre la metà dei possessori di smartphone soffre d'ansia se resta a corto di batteria, di credito - per chi ancora si affida alla pre-pagata, più frequentemente ragazzini o anziani - o senza copertura di rete, tanto da ammalarsi di quella che gli studiosi definiscono, appunto, nomofobia. I sintomi somigliano a quelli dei disturbi di tipo ossessivo-compulsivo: ansia e manie di controllo dello stato del telefono. I livelli di stress generati mediamente dalla nomofobia sono paragonabili a

quelli indotti dalla «tremarella del giorno delle nozze» o a quelli di quando si va dal dentista. Colpisce per lo più i giovani tra i 18 e i 25 anni con bassa autostima e problemi relazionali che possono arrivare a sperimentare veri e propri attacchi di panico, con vertigini, tremore appunto, mancanza di respiro e tachicardia. Non solo: i sintomi più gravi arrivano fino all'isteria e alle allucinazioni uditive: si avverte lo squillo del cellulare sebbene questo non abbia emesso suoni o sia stato dimenticato a casa.

E il percorso di guarigione dalla nomofobia - assicurano i terapeuti - è lungo e impegnativo: qualcuno non ne esce mai.

La cattiva postura e l'«iGobba»

Alla sempre più lunga lista di effetti collaterali associati agli smartphone si è aggiunto da tempo quello della cattiva po-

stura, anche se su questo aspetto i medici sono più prudenti, invitando alla cautela e soprattutto a distinguere una cattiva postura da una vera e propria malattia. Ma certo trascorrere ore e ore chinati sul display non aiuta a scongiurare quelli che alcuni già definiscono la «iGobba». Negli ultimi tempi i casi di questa «schiena a zainetto» sembrano essere in preoccupante aumento e alcuni siti specializzati nell'ambito della tecnologia si sono chinati - è proprio il caso di dirlo - sul problema, interrogando diversi specialisti. Emerge che nei giovanissimi i casi di gobbe precoci sono sempre più frequenti, dovute presumibilmente alla posizione assunta per controllare lo smartphone e i dispositivi elettronici in generale. Gobbe e mal di schiena si starebbero quindi diffondendo a ritmi allarmanti sin dalla pre-adolescenza, con tutto quello che ne consegue.