

# La Dipendenza digitale

a cura di Riccardo Codevilla





# Sociologo, Allenatore di Intelligenza emotiva

- Laureato in Sociologia e Ricerca Sociale
- Pluri-Certificato SixSeconds (il più grande Network di Intelligenza emotiva al mondo);
- Esperto di Analisi Comportamentale (diplomato all'approccio di Paul Ekman a Manchester, presso *l'Emotional Intelligence Academy*, e a Milano, presso *la I&G Management*);
- *Membro del Direttivo del LED-Laboratorio di Educazione al Dialogo*





## La Dipendenza digitale

# Clicca Play sul Video



# Elementi chiave del video

- **Il vocabolo dipendenza è errato.**

Dovrebbe sostituirsi con l'espressione «fare legami». La tendenza spontanea dell'essere umano a costruire legami con persone e cose attorno a lui (dall'«Addiction» al «bonding»). Questo perché...

- **La dipendenza non è qualcosa di chimico, ma è data dall'adattamento all'ambiente in cui viviamo e dall'assenza di legami.**

Se ci sono legami amorevoli, gratificanti e stili di vita, lavori altrettanto positivi, le dipendenze scompaiono.

- **Dati questi presupposti, la dipendenza è un problema Sociale (non solo individuale).**

La connessione («connection») è l'unica cura alla dipendenza. Il contrario di dipendenza non è sobrietà, ma connessione. Dobbiamo ripensarci umanamente, culturalmente, politicamente come società.

- **Come risolvere il problema sociale delle dipendenze?**

Certamente con cure individuali, ma evitando di tenere isolati o stigmatizzare chi ne soffre. Al contrario, creare legami, figure che supportino sempre nel processo con accettazione positiva incondizionata. Dal punto di vista politico, investendo denaro nel dare loro attività lavorative gratificanti.





# Un bene prezioso

- Come viene costruita la nostra gabbia? O, di contro, la nostra libertà?



# L'Attenzione

- Cos'è l'Attenzione
- Attenzione vs Mindfulness
- La guerra dell'Attenzione

# Cos'è l'Attenzione

- L'Attenzione («Attentiveness», la capacità di prestare attenzione) è una *risorsa scarsa*.

"Everyone knows what attention is. It is the possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seem several simultaneously possible objects or trains of thought. Focalization, concentration of consciousness are of its essence. It implies withdrawal from some things, in order to deal effectively with others."

William James, 1890, Principles of Psychology, Ch.11, pp.403



# Attenzione vs Mindfulness

---

Definizione di Jon Kabat-Zinn:

*"The awareness that arises through paying attention, on purpose, to the present moment, non-judgmentally."*



# Attenzione vs Mindfulness

- A cosa ci servono?
- E perché possono farci bene?

# La guerra dell'attenzione

Social Media costruiti APPOSITAMENTE dagli psicologi sociali per creare dipendenza, ricreando l'esperienza dei Casinò, con 3 elementi:

1. Esperienza illimitata (no ending clues – rolling);
2. Ricompensa variabile (like, commenti, vs predictable reward, sfrutta l'insaziabile curiosità umana del giudizio);
3. Assegnazione di uno scopo (avere like, commenti, views = successo, soldi, fama/ essere visto, riconosciuto).

Fonte

*Irresistible: The Rise of Addicting Technology and the Business of Keeping Us Hooked* – di Adam Alter (Professore dell'Università di New York)

# L'insaziabile curiosità di giudizio

- Instagram ha sfruttato questa scoperta, introducendo i commenti (come fece a suo tempo Facebook con i «like button», piccola e potente decisione), per evitare la NOIA. Hipstamatic, app di condivisione foto, non ha avuto il successo di Instagram, perché pensava ai fruitori bastasse solo continuare a fare foto. Instagram ha capito invece che, per tenere l'attenzione del pubblico, doveva inserire il «social feedback». Ecco perché è così difficile per noi uscire da questi meccanismi: sfruttano la nostra natura di animali sociali.
- L'introduzione di queste «nuances responses» (like, commenti, emoticon...) è studiata dai creatori di queste app, con l'intento di farti spendere quel determinato tot di tempo (di catturare la tua attenzione)! A fronte di numerosi esperimenti antecedenti, loro sanno esattamente quanto tempo starai sullo schermo.
- Insaziabile curiosità di giudizio vs genuina curiosità del prossimo (Ascolto attivo).

# Alcuni dati...

- I giovani americani preferiscono «mani rotte» o «cellulari rotti»?



# Cosa rimane sul campo di battaglia?

- Problemi psicologici (deficit di attenzione, iperattività, dislessia digitale, analfabetismo...);
- Problemi sociali: società meno empatica; la società iper-connessa con la dissociazione più alta mai registrata, il senso di solitudine più alto di sempre, incapacità dei giovani a identificare figure di riferimento (anche amicali) da chiamare in momenti di crisi;
- Problemi politici ed etici: come saranno le politiche pubbliche del futuro?
- Problemi economici: individui sempre più indebitati.



## Come uscirne vincitori? – Tools for change!

Per scoprire i «tools for change», ovvero gli «strumenti per il cambiamento», contattami e iscriviti ai miei corsi, grazie!

# Social Media Detox Camp – di Mark L. Miller

(fondatore trentino)



Oppure vieni ai Social Media Detox Camp:  
dei campi di disintossicazione dai Social, per  
tutte le età (studenti e lavoratori).

I partecipanti saranno immersi nella natura  
con tantissime attività formative per tutto il  
giorno: Geocatching, Intelligenza emotiva,  
Yoga, Teatro e molto altro!

**Possono partecipare anche le Scuole con  
attività specifiche portate negli Istituti.**

Scrivici sul sito e iscriviti ai nostri Campi!

<https://www.socialmediadetox.it>



<https://www.socialmediadetox.it>



# GRAZIE per... l'ATTENZIONE!

Contattami e Iscriviti ai miei corsi!

[www.riccardocodevilla.it](http://www.riccardocodevilla.it)

[riccardo.codevilla@gmail.com](mailto:riccardo.codevilla@gmail.com)

Iscriviti alla mia Newsletter per le novità:

<https://www.riccardocodevilla.it/elements/mailchimp-signup/>

