

Demenza digitale: recensione del testo
di Manfred Spitzer

Spitzer Manfred, *Demenza digitale*, Corbaccio, Milano, 2013



Manfred Spitzer è nato nel 1958 ed è laureato in Medicina e Psichiatria. Attualmente dirige la Clinica psichiatrica e il Centro per le Neuroscienze e l'Apprendimento dell'Università di Ulm ed è considerato uno dei più rinomati studiosi tedeschi di neuroscienze. Autore di diversi saggi, ha ricevuto il premio per la ricerca della DGPPN (Società tedesca per la Psichiatria, la Psicoterapia e la Neurologia) nel 1999 ed il premio Cogito-Preis dell'Università di Zurigo nel 2002. È un autore piuttosto noto anche a livello mediatico per la sua partecipazione alla trasmissione televisiva "Geist und Gehirn" ("Mente e cervello") curata dalla rete pubblica tedesca ed in onda nella fascia serale alle 22:45 Sempre editi da Corbaccio, nel 2016 ha pubblicato "Solitudine digitale. Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale?" e nel 2018 "Connessi e isolati. Un'epidemia silenziosa".

Nel 1964 in Italia Umberto Eco pubblicava *Apocalittici e integrati*, un libro che negli anni, per quanto riguarda il titolo, è diventato una vera e propria espressione di uso comune tra addetti ai lavori e non, riguardo le teorie della cultura e della comunicazione di massa, evidenziando il ruolo (spesso sottovalutato se non addirittura osteggiato) dei mezzi di comunicazione di massa nel fare cultura.

Quasi cinquant'anni dopo, Spitzer ha pubblicato questo testo che, sin dal titolo (*Demenza digitale – come la nuova tecnologia ci rende stupidi*) insinua nell'aspirante lettore il sospetto di trovarsi di fronte all'ennesimo profeta di sventure, secondo quello che è il significato maggiormente in uso dell'aggettivo utilizzato in passato dallo stesso Eco. Se invece si assume il vero significato del termine da cui deriva, Spitzer può effettivamente essere sì considerato un *apocalittico*, ma secondo una sfumatura particolare: il termine greco ἀποκάλυψις (*rivelazione*) indica infatti un movimento,

quello di togliere un velo, in modo da scoprire qualcosa che sotto non appare subito in quanto nascosto.

Tale è l'apporto di questo neuroscienziato tedesco: un graduale ma approfondito svelamento di ciò che può nascondersi dietro tecnologie sempre più pervasive che aspirano a diventare anche ambienti di apprendimento, a motivo della loro presunta efficacia, non di certo per l'essere modernamente *trendy*.

“Demenza digitale”, richiama l'autore, è un quadro clinico ben preciso, rilevato tra giovani adulti da alcuni medici della Corea del Sud (una nazione ad altissima penetrazione ed utilizzo di tecnologia informatica), quadro clinico caratterizzato da disturbi di memoria, dell'attenzione, della concentrazione, oltre che da un appiattimento generale della personalità, soprattutto a livello emotivo.

La prospettiva di analisi di Spitzer, considerato il profilo biografico e professionale dell'autore, è ovviamente quella delle neuroscienze, con numerose citazioni di esiti di ricerche e sperimentazioni a sostegno delle proprie affermazioni che spesso vanno ben oltre questo specifico ambito di studio (significative a questo riguardo le ventotto pagine di bibliografia che arricchiscono l'opera). Grazie alle recenti tecniche di *neuroimaging* è possibile rilevare le attività di regioni del nostro cervello, mostrando gli effetti dei processi cognitivi. La neurobiologia ha rivelato inoltre come il cervello si modifica in maniera permanente attraverso il suo utilizzo, creando nuove connessioni tra neuroni (le cosiddette sinapsi): maggiore è il numero di queste, maggiori sono le potenzialità in termini di apprendimento. Di contro, se il sentire e l'agire lasciano tracce mnemoniche, le aree del cervello non utilizzate tendono ad atrofizzarsi.

Il fatto che la nuova tecnologia digitale cambi la vita delle persone non richiede, in ogni caso, particolari attività di ricerca a 360°: è sufficiente anche solo pensare quanto tempo venga dedicato a videogiochi, *smartphone* ed altro nell'arco della giornata di un individuo di qualsiasi età. Esiste inoltre una massiccia disponibilità di informazioni on line di vario tipo, accessibili praticamente in mobilità, oltre alla possibilità di basarsi su dispositivi di archiviazione *cloud* e di utilizzare un navigatore satellitare per orientarsi in città ma anche nelle escursioni *outdoor*. Tutto questo solleva una precisa domanda: pensare, memorizzare e riflettere sono attività ancora normali oggi? La tecnologia viene allora riletta alla luce di questa domanda, entrando nel concreto di alcune situazioni di utilizzo della tecnologia stessa molto comuni.

Nel primo e secondo capitolo l'orientamento temporale, spaziale e personale, facoltà mentali basilari, vengono rilette alla luce dell'utilizzo sempre più frequente del navigatore satellitare: l'autore richiama il caso dei tassisti londinesi, quotidianamente alle prese con un dedalo di vie ed indirizzi da raggiungere e che, dati empirici alla mano, hanno sviluppato maggiormente una regione encefalica, quella dell'ippocampo. Se i neuroni sono come i muscoli (e quindi vanno allenati) cosa può comportare, a medio e lungo termine, un completo affidamento ad un dispositivo che annulla l'esigenza di orientamento quale il navigatore satellitare? Spitzer insinua non tanto velatamente il tarlo del dubbio, ricordando come la demenza non sia altro che, dal punto di vista clinico, un'inesorabile morte di cellule nervose.

Nel capitolo quarto si evidenziano invece tutte le conseguenze legate alla presunta utilità di archiviazione sul *cloud*, che rappresenta in breve per il neuroscienziato tedesco un vero e proprio

rischio di azzeramento di stimoli alla memorizzazione per il nostro cervello e ad un lavoro mentale indipendente: del resto, con questa tecnologia è sempre possibile un rapido ed indolore recupero dell'informazione *everytime and everywhere*. Anche i social network non vengono risparmiati da questa analisi impietosa, evidenziando nel quinto capitolo i rischi di perdita di autocontrollo legati all'anonimato e l'abbassamento conseguente delle competenze sociali in presenza, nel confronto con problematiche, progetti e persone reali: i contatti sociali sviluppano specifiche aree dell'encefalo molto più di una continua partecipazione a *chat room* on line. Se da un lato i *social* promettono ai partecipanti possibilità di apertura e di condivisione del proprio mondo con altre persone, il confronto diretto con persone concrete non teme paragoni se considerato nell'ottica dell'autoregolamentazione e della gestione del contatto umano.

Ben tre capitoli (dieci, undici e dodici) sono dedicati a possibili disturbi, connessi all'utilizzo delle tecnologie, di una certa rilevanza dal punto di vista psichiatrico: la connessione tra il *multitasking* (caratterizzato da superficialità e inefficacia, a scapito di un atteggiamento di attenzione di tipo approfondito) e il disturbo dell'attenzione; il fatto che i media digitali ostacolino la capacità di autocontrollo e provochino stress; l'abuso di media (in ambito informativo e/o ludico) che, portando a sovrappeso ed isolamento sociale possono degenerare in insonnia, depressione, dipendenze ed altre conseguenze sul piano fisico non irrilevanti.

La principale preoccupazione dell'autore riguarda tuttavia i più giovani, cioè coloro che, anche solo dal punto di vista neurologico, sono ancora in una fase di lenta formazione, di crescita: quali effetti potranno subire da un'esposizione così massiccia alla nuova tecnologia e ai nuovi media?

Spitzer critica *in primis* il luogo comune secondo il quale tutta questa tecnologia, facendo ormai parte della vita quotidiana dei nostri bambini, debba essere necessariamente utilizzata: anche il vino e la birra, ricorda con una certa ironia l'autore, fanno parte della cultura e della società (siamo ovviamente nel contesto tedesco, ndr), ma non per questo se ne propone un approccio ed un utilizzo (anche se critico) nelle scuole. Proseguendo nel parallelismo, non ci si deve dimenticare poi che anche i nuovi mezzi di comunicazione dispongono di un potenziale di dipendenza come alcol, nicotina e droghe: basti pensare, a questo riguardo, all'aumento dei fenomeni di *Internet addiction*.

Il capitolo nove affronta la tematica nota (e quasi inflazionata) dei *nativi digitali*, espressione diffusa tra gli addetti ai lavori e gli entusiasti dell'introduzione delle tecnologie digitali nel mondo della scuola. Secondo Spitzer, se da un lato è vero che i nati dopo gli anni 90 (ma anche successivamente) non possono immaginare un mondo senza pc, Ipad e cellulari, questo non comporta affatto che si sia in presenza di bambini-prodigio, ma di bambini cresciuti in ambienti ed opportunità diverse. Diviene allora di fondamentale importanza vagliare le effettive potenzialità o rischi connessi ad un utilizzo precoce della tecnologia, cosa che l'autore concretizza in un'analisi serrata a cui dedica ben quattro capitoli del libro. In generale, secondo l'autore, l'utilizzo dei media digitali comporta in ogni caso (sia che si tratti del pc a scuola che di un tablet/smartphone a casa) la forte possibilità di abuso e di effetti collaterali non sempre tenuti in considerazione. Il computer per esempio, nelle sue potenzialità semplificatorie, corre il rischio di inibire alcune facoltà mentali: l'apprendimento richiede infatti un lavoro mentale autonomo che vada ben oltre un approccio superficiale, scendendo invece in profondità.

Come primo esempio, l'autore cita il trattamento testi al computer, che ha semplificato e velocizzato sicuramente molte operazioni, ma che porta con sé un lato oscuro di cui si deve essere consapevoli: il fatto che le informazioni “scivolino via”, si resti nella superficialità a scapito dell'elaborazione approfondita (secondo la logica del “copia/incolla”). Anche spostare una parola da una parte all'altra di una LIM, dispositivo tecnologico oggi molto in voga, è un atto molto superficiale dal momento che, sempre secondo l'autore, un'azione del genere non comporta alcuna profonda elaborazione personale.

In seconda battuta, Spitzer critica alcuni programmi televisivi ed altri dispositivi tecnologici spacciati per educativi e rivolti ai bambini in tenera età: lo schermo televisivo non deve essere considerato come una buona maestra (attraverso dvd e programmi educativi) e nemmeno il robot-gioccattolo potrà essere un buon compagno di giochi. L'interazione madre-figlio o tra pari, se ben vissuta, è insostituibile, sia dal punto di vista dell'apprendimento che della socializzazione. Diviene a questo punto paradossale, secondo l'autore, poter pensare di introdurre l'utilizzo del computer alla scuola materna, tenuto conto che il cervello dei bambini è del tutto diverso da quello degli adulti ed apprende attraverso il movimento, il tatto e la sperimentazione, non attraverso uno schermo ed una tastiera.

Anche la dimensione puramente ludica della tecnologia non deve essere sottovalutata: le diverse e diffuse console di gioco, se abusate nel loro utilizzo, sono spesso correlate ad un rendimento scolastico negativo. Da non dimenticare inoltre il fatto che, se ogni azione lascia delle tracce nel cervello, la violenza di alcuni videogiochi molto in auge tra giovani e giovanissimi non può lasciare tranquilli le figure educative che vivono accanto a loro, genitori ed insegnanti. I numerosi e tristi fatti di cronaca che riportano le sparatorie nelle scuole americane possono sì rappresentare un caso estremo, ma gli episodi di “voyeurismo mediatico” di chi filma gente che fa violenze di ogni tipo senza intervenire (per postare magari successivamente on line le riprese) rispecchiano un'attenzione ed una sensibilità al contesto ed alle situazioni del tutto mutate e discutibili.

Il fatto che i media digitali ci accompagnino in maniera così pervasiva, dalla culla alla bara, ci rivela come sia difficile percepirne i possibili (ma reali) pericoli. La politica, di ogni colore, sembra tacere e Spitzer ricorda come molti siano i suoi personali detrattori e quanto grande sia la loro forza nel diffondere, con una visione del tutto entusiastica ma superficiale, l'importanza della nuova tecnologia e dei nuovi media praticamente in ogni campo. Non esistono teorie del complotto che giustifichino questo forte sbilanciamento verso il rischio, se non il semplice fatto che vi siano, anche nell'ambito delle tecnologie, interessi economici molto forti.

Come dunque comportarsi e, soprattutto, cosa fare? Sono ben note (l'autore stesso non le nasconde) le scelte piuttosto radicali di Spitzer che, padre di sei figli, si è praticamente liberato della televisione e delle console di intrattenimento in casa propria. Può a questo punto il classico ideale greco- aristotelico della misura (*in medio stat virtus*) fornirci delle coordinate che aiutino tutti a costruire e a vivere un nuovo modello nel rapporto con questi strumenti e queste realtà oppure è necessario un approccio maggiormente sofisticato al problema?

Secondo l'autore non si deve essere contrari all'utilizzo delle nuove tecnologie: lo stesso computer velocizza le operazioni, come del resto l'automobile gli spostamenti. L'importante è

comprendere, nel caso specifico, quali potrebbero essere gli effetti di una mancanza generale di movimento fisico in chi utilizza questo mezzo di locomozione.

Significativo a questo riguardo il decalogo finale proposto nel capitolo tredici che non è costituito al 90% da dei divieti relativi all'uso della tecnologia, ma da esperienze di vita da fare quotidianamente e che, l'uso o l'abuso di tecnologia, ci potrebbero far mancare: *mangiare sano, dedicare mezz'ora al giorno al movimento, concentrarsi sul momento presente, puntare ad obiettivi realizzabili, aiutare gli altri, avere un giusto rapporto con il denaro, ascoltare musica e cantare, sorridere, essere attivi superando gli ostacoli, semplificarsi la vita, trascorrere più tempo in mezzo alla natura e con gli amici, e per chi ha dei figli evitare i media digitali.*

Non si deve quindi tornare al passato, ma valutare i rischi ed i possibili effetti collaterali con attenzione: per anni nei negozi di calzature sono state presenti in passato (questo fatto viene citato dall'autore nelle battute iniziali del libro) dei macchinari che radiografavano i piedi di clienti con raggi x per fornire un servizio maggiormente personalizzato nell'acquisto. Salvo poi scoprire la dannosità di questi strumenti per la salute.

É con buona probabilità in questa continua attenzione, osservazione e valutazione della tecnologia che lo sguardo del neuro-scenziato si trasforma in un vero e proprio sguardo pedagogico. Sebbene l'apporto di Spitzer potrebbe a prima vista apparire come la classica voce *fuori dal coro* (in una fase storica in cui, come in Italia, si sta investendo molto sulla "scuola digitale"), in realtà rappresenta una delle voci che, secondo una logica polifonica, possono dare qualità e spessore all'esecuzione stessa.

Giacomo Rota, *Ph.d*



Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale
www.weareprimaryteachers.it