

Gli smartphone sono fatti come le slot machine

Pubblicato: Sabato 3 Febbraio 2024



Ieri sera al ristorante è arrivata una giovane al tavolo vicino e si è accomodata. Dopo mezz'ora è sopraggiunto un giovane che ha chiesto se potessero avere un tavolo diverso, un po' più appartato al lato della sala.

Il cameriere li ha aiutati a trasferirsi (lei aveva già preso uno spuntino). Lui ha accomodato gentilmente il giaccone di lei su una sedia e l'ha baciata appassionatamente sulla bocca, si è seduto e le ha preso la mano sopra il tavolo guardandola intensamente negli occhi.

Hanno ordinato velocemente. Così è finita la fase dei preliminari. Poi lui l'ha tirato fuori, l'ha preso con due mani, tenendolo ben stretto davanti a sé sopra il tavolo e ha iniziato a toccarlo velocemente con le dita, alternando spasmi frenetici e pause brevissime di attesa in allerta. Non l'ha più guardata fino alla prima portata, finita la quale, si è re-immerso nel suo mondo di digitazione frenetica, e così per tutta la serata. Lei, nel frattempo, lo traluceva in silenzio glaciale, con una postura composta e la disperazione cosmica negli occhi, mai contraccambiando la dipendenza dallo smartphone.

I produttori di app ci catturano imitando le tecniche utilizzate dalle slot machine, che sono ampiamente considerate alcune delle macchine più avvincenti mai inventate. Questo perché le slot machine sono progettate per innescare il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore che, tra le altre cose, aiuta il nostro cervello a registrare quando vale la pena ripetere un comportamento e quindi ci motiva a ripeterlo.

I nostri telefoni e le nostre app sono pieni di così tanti fattori scatenanti della dopamina che esperti come Tristan Harris, co-fondatore e direttore esecutivo del Center for Humane Technology, si riferiscono ai

telefoni come alle slot machine che teniamo in tasca. Ad esempio, i colori vivaci sono fattori scatenanti della dopamina.

Lo stesso vale per la novità, l'imprevedibilità e l'anticipazione, tutte cose che sperimentiamo quasi ogni volta che controlliamo i nostri telefoni. Anche le ricompense sono enormi fattori scatenanti. Nel caso delle slot machine, la ricompensa potenziale è ovviamente il denaro; sui nostri telefoni, alcuni dei premi più comuni arrivano sotto forma di affermazione sociale, come un mi piace o un commento su un post. Questo è il motivo per cui è così facile perdere tempo in app come i social network, le notizie, la posta elettronica, i giochi e lo shopping: sono quelle con il maggior numero di fattori scatenanti della dopamina.

Se non riconosciamo ciò che sta accadendo – e non reagiamo consapevolmente – possiamo diventare così condizionati a cercare i colpi di dopamina dai nostri dispositivi che, come topi da laboratorio addestrati a premere una leva per procurarsi il cibo, clicchiamo o tocchiamo tutto ciò che promette di fornirne uno, indipendentemente dal fatto che abbia importanza o valore per noi.

Gli esperti di buon senso da tempo suggeriscono modi per disinnescare, o almeno gestire, l'eccessivo uso degli smartphone. Ad esempio, impostare limiti orari con l'aiuto del telefono stesso, identificare le situazioni scatenanti, mettere il telefono lontano dal corpo e fuori dalla stanza dove dormiamo o, almeno in teoria, potremmo fare altro, ridurre le notifiche, e, in casi estremi, farsi aiutare da professionisti comportamentali e di consapevolezza interiore.

Dato che la motivazione principale per il loro uso è vincere la noia, la chiave per ridurre la dipendenza dagli smartphone potrebbe essere trovare alternative stimolanti e significative per riempire il vuoto lasciato dalla disconnessione digitale. **Attività come leggere un libro, fare una passeggiata all'aria aperta, coltivare hobby o dedicarsi a relazioni interpersonali più profonde** potrebbero offrire una gratificazione più autentica e soddisfacente. In un'epoca in cui la tecnologia è onnipresente, bilanciare l'uso degli smartphone con momenti di vera connessione umana potrebbe essere la chiave per ritrovare un equilibrio sano e riappropriarsi del controllo sulla propria vita.

“Combattere la propria dipendenza, riuscire in qualche modo a fare senza, capire dove sta la differenza fra il vizio e l'esigenza, è una questione di coerenza”, Daniele Silvestri.

di Giuseppe Geneletti