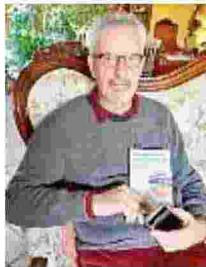


Pavia, il libro del professor Fea

“Spegni quel cellulare” «Rifaccio l'esperimento Stavolta con gli adulti»

Marziani all'interno



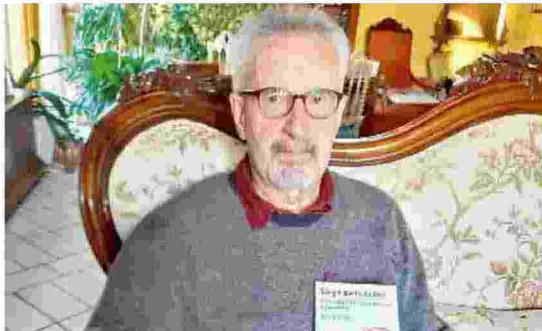
«Attaccati al cellulare, perdiamo noi stessi»

Il professor Maurizio Fea presenta il libro che narra anche l'esperimento “no smartphone” con 50 ragazzi. «Ci riprovo con gli adulti»

PAVIA

di **Manuela Marziani**

Provare a stare senza cellulare per una settimana. Nei prossimi mesi i pavesi saranno chiamati a fare un esperimento di questo tipo: spegnere il telefonino per rendersi conto di quanto tempo passano tra Facebook, WhatsApp, mail e chiamate. Già i ragazzi si sono prestati per effettuare un test. Nello scorso anno scolastico a 520 studenti è stato chiesto di disconnettersi per una settimana. Ha aderito una cinquantina di adolescenti, ma fino alla fine della settimana sono arrivati soltanto in 10. Ai risultati di quella sperimentazione è dedicato un capitolo del libro “Spegni quel cellulare. Le tecnologie tra cattive abitudini e dipendenze” (Carocci Editore), scritto da Maurizio Fea, 72 anni, prima cardiologo ospedaliero e specializzato in psichiatria, già direttore del dipartimento dipendenze Asl Pavia, professore a contratto alle Università di Pavia e Cattolica di Milano. Il libro sarà presentato oggi alle 18 alla libreria Il Delfino di piazza Cava-



Maurizio Fea, 72 anni, ex direttore del dipartimento Dipendenze dell'Asl di Pavia

gnaria.

Professore, propone una settimana di astinenza perché abbiamo bisogno di “disintossicarci”?

«No, è perché siamo saturi. Non ci rendiamo conto del tempo che passiamo con il cellulare in mano perché è un tempo frammentato. Disconnetterci ci aiuta a capire che dedichiamo a questo mezzo dalle 6 alle 8 ore al giorno e alcune fasce d'età rimangono attaccate al cellulare

anche più tempo. Praticamente mezza giornata va via così. Rendendoci conto possiamo cambiare. Possiamo controllare noi il cellulare e non esserne controllati».

Si può parlare di dipendenza dal cellulare?

«Non sarebbe corretto. Nel mondo sono milioni le persone che usano abitualmente il cellulare: sono tutte malate? Non è possibile. Io credo che sia importante prendere in considerazione

la ragioni d'uso e non solo la fenomenologia comportamentale, per parlare eventualmente di malattia. Sono le ragioni d'uso a essere malate e quindi eventualmente a poter essere curate. Il tempo, quello trascorso o messo a disposizione sui vari applicativi dei nostri devices, è quello che rimane libero per le cose importanti della nostra vita, definisce quella che io chiamo l'area delle ragioni o delle motivazioni d'uso, e qui si annida il rischio di malattia».

Quindi il nostro legame con il cellulare come può essere definito?

«È un'abitudine. L'uso intensivo dei cellulari sta cambiando radicalmente la relazione con il tempo e il modo stesso di intenderlo. La somma di tanti eventi puntuali ripetuti può consumare l'intero tempo a disposizione in una giornata senza che sia consapevolmente deciso di consumarlo in tal modo e senza accorgersi del tempo consumato».

Lei ha condotto una sperimentazione tra gli studenti del liceo Cairoli e intende allargarla. Esistono altre ricerche su questo tema in Italia?

«Non molte, perché non molte persone sono disposte a mettersi alla prova e a disconnettersi. I dati che noi abbiamo raccolto al Cairoli sono in linea con le altre ricerche finora condotte: un decimo delle persone coinvolte decide di mettersi alla prova e molti meno arrivano in fondo».

Quali sono i rischi dell'uso smodato della tecnologia?

«Ci sono rischi che riguardano i singoli individui e possono condizionare il loro modo di stare al mondo. Ma ore e ore passate a chattare, guardare superficialmente video, seguire le vite di altri che spesso non hanno nulla in comune con la propria se non l'uso del telefonino, essere permanentemente in “contatto” con il resto del mondo, impoverisce e riduce il contatto con se stessi e questo è il pericolo maggiore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA QUESTIONE DIPENDENZA

«Milioni di persone l'usano abitualmente ma non sono malate. Valutiamo le ragioni»

Quotidiano
Lodi Crema Pavia

Cinque smottamenti nella discarica

UCCISE BIMBO: 2 ANNI E 8 MESI

Gestione piscina

Dal selfie al sé

Pavia

«Attaccati al cellulare, perdiamo noi stessi»

Dal selfie al sé