DIGITAL STRESS

Viviamo di squilli, mail, sms, tweet, ostaggi della tecnologia. Spesso per nulla. Come curarsi? Ecco le istruzioni per staccare la spina. E cercare di riprendersi la testa

DI PAOLO CAGNAN

Il tuttofonino vibra, bippeggia, notifica, lampeggia, interagisce. Soprattutto, suona. Sempre e ovunque. Suona a teatro, e ci sono attori che smettono di recitare tanto ne sono infastiditi. Suona nella sala massaggi, tu cercavi il relax totale ma «mi passi il cellulare per cortesia che magari è importante». Suona nella savana, proprio quando la femmina di ghepardo si stava avvicinando con i piccoli alla jeep, senza sapere che da lì a poco sarebbe partita una suoneria a volumi da discoteca, e addio foto-trofeo. Suona nelle sedicenti "carrozze del silenzio" di Italo e Frecciarossa: stridulo, isterico, arrogante.

Non bastassero gli smartphone, suonano anche i tablet. Tra Skype, Tango, Messanger, Facetime e altri sistemi di videochiamate gratis, il supplizio di conversazioni non proprio memorabili subite senza possibilità di scampo da chi si trova nei paraggi ha raggiunto nuove vette d'instupidimento collettivo.

Sopraffatti dal delirio 2.0. Vittime e carnefici, spesso senza distinzione di ruoli. La chiamano "digital addiction", è la droga del Terzo millennio. Si nutre soprattutto di smartphone e tablet, che a loro volta ingurgitano centinaia di pilloline chiamate "App". Come tutte le droghe, crea dipendenza. La crisi d'astinenza è già stata classificata e suddivisa in sindromi: non entreranno nel "DSM V", ultima versione del manuale diagnostico dei disturbi mentali, ma forse è solo questione di tempo. ▸

UNO SCATTO EMBLEMATICO DI PHILLIP TOLEDANO

Paradossi all'italiana

Dalla corsa all'iPhone 5 al miraggio di una connessione web: questa volta il paradosso della doppia velocità non riguarda il divario Nord-Sud, ma il confine tra avanguardia e terzo mondo digitale. È l'Italia: ai vertici europei per diffusione di cellulari specie nella fascia 13-34 anni; in coda per la banda larga. E ancora: come si concilia il primato sulla più alta frequenza di utilizzo Internet (oltre il 91 per cento ne fa uso ogni giorno) con quel 37,2 per cento di italiani che, contro una media europea del 22,4 per cento, non ha mai avuto accesso alla Rete? Cifre Istat del 2011 dicono che il 91,6 per cento delle famiglie italiane possiede un cellulare: di queste il 30,9 ha rinunciato al fisso. La forbice tra aree metropolitane e paesini sotto i duemila abitanti è inferiore agli otto punti: 93,9 contro 87,4 per cento. Nemmeno il gap geografico è pronunciato: la regione più "telefonizzata" è la Toscana (94,8 per cento), in coda la Calabria con l'84,8 per cento. Così, se gli smartphone passeranno in 4 anni (2011-2014, fonte Sirmi) da 4.777.000 a 11.595.000 unità e i tablet da 1.116.750 a 6.443.500, la diffusione delle nuove reti sopra i 10 mega è ferma in Italia al 14 per cento quanto a sottoscrizioni (relazione annuale Agcom) contro quella europea del 59. Il cablaggio avanza con lentezza esasperante: «Il wi-fi in albergo viene dato per scontato, ma in moltissimi edifici storici l'operazione non è semplice», ammette Bernabò Bocca, presidente di Federalberghi. P.C.

C'è la "FOMO", paura di restare tagliati fuori. E la "Nomophobia": angoscia di aver perso il cellulare. O soffrite piuttosto di "checking habit"?

E TU, DI CHE SINDROME SOFFRI?
C'è la FOMO, "fear of missing out", paura di essere tagliati fuori. Ansia da disconnessione, insomma. In America, fonte MyLife.com, ne soffre il 56 per cento degli utenti. Ci si ammala anche di "Nomophobia", ne siete affetti se andate in fibrillazione quando non avete il cellulare con voi, oppure non lo trovate e temete di averlo perso, o ancora vi accorgete di essere senza caricabatterie. E che dire della "checking habit", smania di controllare continuamente lo smartphone a caccia di e-mail, notifiche, messaggi, chiamate perse, condivisioni? I disturbi sono di vario genere e intensità: stati d'ansia, emicrania, deficit d'attenzione, in qualche caso attacchi di panico.

PROIEZIONI DA CAPOGIRO.
Secondo Google, l'anno scorso l'80 per cento dei possessori americani di uno smartphone non è mai uscito di casa lasciandoselo alle spalle. Euromonitor International stima che i cellulari d'ultima generazione costituiscano già oggi il 52 per cento del volume complessivo di vendite mondiali, col boom cinese e due sorprese alle spalle di Usa e Giappone: Russia e Nigeria. In Italia gli smartphone passeranno - fonte Sirmi - dai cinque milioni scarsi di pezzi venduti nel 2011 agli undici milioni e mezzo del prossimo anno. Poi, ovviamente, ci sono i tablet, che da quasi un anno e mezzo stanno facendo precipitare la vendita dei Pc tradizionali, soprattutto nella fascia bassa del mercato. I consumer di casa nostra non stanno a guardare: a fine 2014 ne circoleranno sei milioni e mezzo. Solo due anni fa, ne erano stati venduti "appena" un milione 115 mila. E manca ancora l'ondata dei paesi emergenti. Entro il 2020, il numero di contratti della rete mobile aumenterà del 23,6 per cento sino a raggiungere la cifra di 4,8 miliardi.

IL TRENO, PALESTRA DI SOPPORTAZIONE.
Una delle migliori rappresentazioni del rumore costante nel quale siamo immersi è il microcosmo costituito dalla carrozza di un treno. Suonerie che partono improvvise, ruvide o languide, da allarme nucleare o film horror. Conversazioni urlate. Impossibile riposare, a volte persino leggere in pace. E meno male che, specie lungo l'Appennino toscoemiliano, le molte gallerie oscurano il segnale dando tregua. «Ho fatto un Milano-Roma con accanto una signora che è riuscita a utilizzare tutte le 3 ore di viaggio per spiegare a un'amica il menù del pranzo di nozze della figlia», racconta affranto persino un funzionario di Trenitalia.

Le carrozze del silenzio sono rivolte a manager che in viaggio non vogliono telefonare né usare il pc, ma solo riposarsi:

Schermo delle mie brame

DI MARCO BELPOLITI

I cinesi camminano veloci e non parlano più al cellulare tenendolo vicino all'orecchio. Hanno attivato il "vivavoce" e il loro smartphone è come una lamella, da cui ascoltano e a cui parlano. Beati loro, perché non li capisce nessuno. Gli italiani invece tengono ancora il telefonino vicino all'orecchio, anche in auto (di solito sono le automobili che rallentano, o ingombrano la corsia su cui viaggiano); in pochi hanno la protesi dell'auricolare indossata sulla parte superiore dell'orecchio destro.
In tantissimi camminano per strada leggendo sms, e-mail o pagine Facebook, così rischiando di inciampare o urtare altri passanti, oppure di battere contro pali o altri arredi urbani. Nei pronto soccorso delle città italiane c'è almeno una persona al giorno che si fa medicare per incidenti simili. Intanto, l'indice sopravanza tutte le altre dita della mano rendendo quasi superfluo il pollice, che è stato, dicono etologi e paleontologi, una delle fonti del progresso umano; il pollice opponibile, scrive Darwin, muovendosi liberamente rispetto alle altre dita ci ha permesso di afferrare oggetti (negli uccelli il ruolo del pollice è tenuto dal becco: come potrebbe telefonare un uccello, è una questione interessante). Poiché le tastiere degli smartphone e dei tablet sono piccole, l'indice funge da stilo per scrivere.
Per poter utilizzare la funzione touch, gli ingegneri hanno utilizzato i campi dielettrici delle nostre dita, così che tutto oramai si tocca, anche senza scrivere, e l'indice prevale, salvo nelle LIM (le lavagne digitali introdotte in molte scuole), dove la funzione di touch screen è assolta dalla mano: una sorta di carezza intensa allo schermo.
Sono stati proprio gli schermi a modificare il nostro rapporto con il mondo. Il grande schermo del passato, la televisione, ha scritto il sociologo Vanni Codeluppi, si è frammentato in tanti piccoli schermi davanti a cui le persone trascorrono molta parte del loro tempo: uffici, negozi, strade, piazze, stazioni, casa, dovunque c'è uno schermo acceso e pulsante, oltre a quelli che ci portiamo in tasca, nella borsetta, nello zainetto o nella borsa. Si è modificata la nostra stessa relazione con la realtà, dal momento che non si tratta solo di specchi in cui rifletterci, come riteneva McLuhan al culmine dell'età televisiva, bensì di porte atte a farci entrare, almeno virtualmente, in un'altra realtà.
Lo specchio di Alice è il vero modello che forma, o deforma, la nostra stessa dimensione corporale, facendoci piccoli, o grandissimi, a seconda della scelta di attraversare quella o questa porta, o portale. Per non dire poi degli avatar virtuali con cui siamo stati, e saremo sempre più, in relazione. Occhi più mani sono la combinazione prevalente, a dispetto degli altri sensi che trovano nella pelle e nel tatto, nel naso e nell'odorato, nella bocca e nel gusto, i loro luoghi d'ingresso e di sensazione. Gli schermi tendono a sviluppare le capacità mentali e sensoriali del nostro corpo, relegando gli altri sensi d'interfaccia sensibile a funzioni differenti. La pelle diventa una superficie su cui scrivere mediante il tatuaggio, che è per sempre; il naso, caduto quasi in disuso come fattore di conoscenza, anche nei rapporti sessuali, è un elemento d'identità estetica e non strumento di conoscenza del mondo; mentre il gusto, molto esaltato a parole nella cultura materiale, è spesso ingannato e obliato. Il nostro corpo è oggetto continuo di mutazione antropologica, in forme e misure oggi davvero imprevedibili.

merce rarissima. Sui Frecciarossa esiste la Business Silenzio, 67 posti su 85 tratte giornaliere: «L'abbiamo creata», spiegano da Trenitalia, «dopo la raffica di proteste ricevuta da passeggeri ammorbati dalle suonerie, da quei concerti assurdi. Il tema è molto sentito». Carrozze relax anche sui treni Italo, in prima classe e senza costi aggiuntivi. Unica regola: «Nessun disturbo acustico, il che vuol dire mettere la vibrazione ai cellulari e parlare a bassa voce».

IL COMPUTER? CE L'HO ADDOSSO.

Sembra una battaglia persa, perché l'invasione digitale ce l'abbiamo davanti agli occhi. Specie nelle grandi città, con lo smartphone si fa quasi tutto: si ordina una pizza, si acquista un volo (a proposito: si prevede che gli aerei avranno tutti il wi-fi a bordo entro dieci anni), si fa la spesa, si scambiano titoli di Borsa, si prenotano cinema e teatro. Sembra molto, ma è quasi niente in confronto a ciò che ci aspetta con la nuova generazione di sensori e con i cosiddetti device portatili, dagli occhiali di Google all'iWatchdiApple.Lochiamano"everywhere computing", o Web delle Cose. Lavoro o svago, poco conta: il confine si è a tal punto assottigliato da essere quasi scomparso. Insomma: anche non volendo considerare l'abuso dei social media, la probabilità di restare perennemente connessi e non staccarsi mai dalla Rete è davvero altissima.

«Il rischio c'è», commenta Gianguido Pagnini, direttore marketing della Sirmi, società specializzata in ricerche di mercato nella tecnologia digitale: «Andiamo inesorabilmente verso una logistica dell'ubiquità, con relativo aumento di produttività. A favorirlo sarà soprattutto l'esplosione di App del settore business, tarate sulle specifiche esigenze di ogni azienda. La sola SAP, multinazionale di gestione dei dati aziendali, ha già sviluppato 200 applicazioni per i suoi clienti».

NASCE IL MOVIMENTO SLOW TECH.

Arrendersi senza combattere, però, non è una saggia idea, e disintossicarsi è possibile. Eccolo il nuovo mantra: "digital detox". La dieta digitale. Parola d'ordine "unplug", ovvero staccare la spina. Per sempre, per sei mesi, in vacanza, perlomeno in pausa caffè: la scelta è libera, ma certo sta nascendo un movimento Slow Tech, allo stesso modo in cui Slow Food promuove la cultura del cibo. A sorpresa, l'invasione digitale ha generato un nutrito manipolo di esperti di settore: blogger, scrittori di manualistica, psicologi e sedicenti "dietologi 2.0". Il settore è ricco di paradossi: il principale è che, se volete ▸

DA ISTANBUL, IN TURCHIA, UNA IMMAGINE DEL PUBBLICO IMPEGNATO A SEGUIRE LA FASHION WEEK

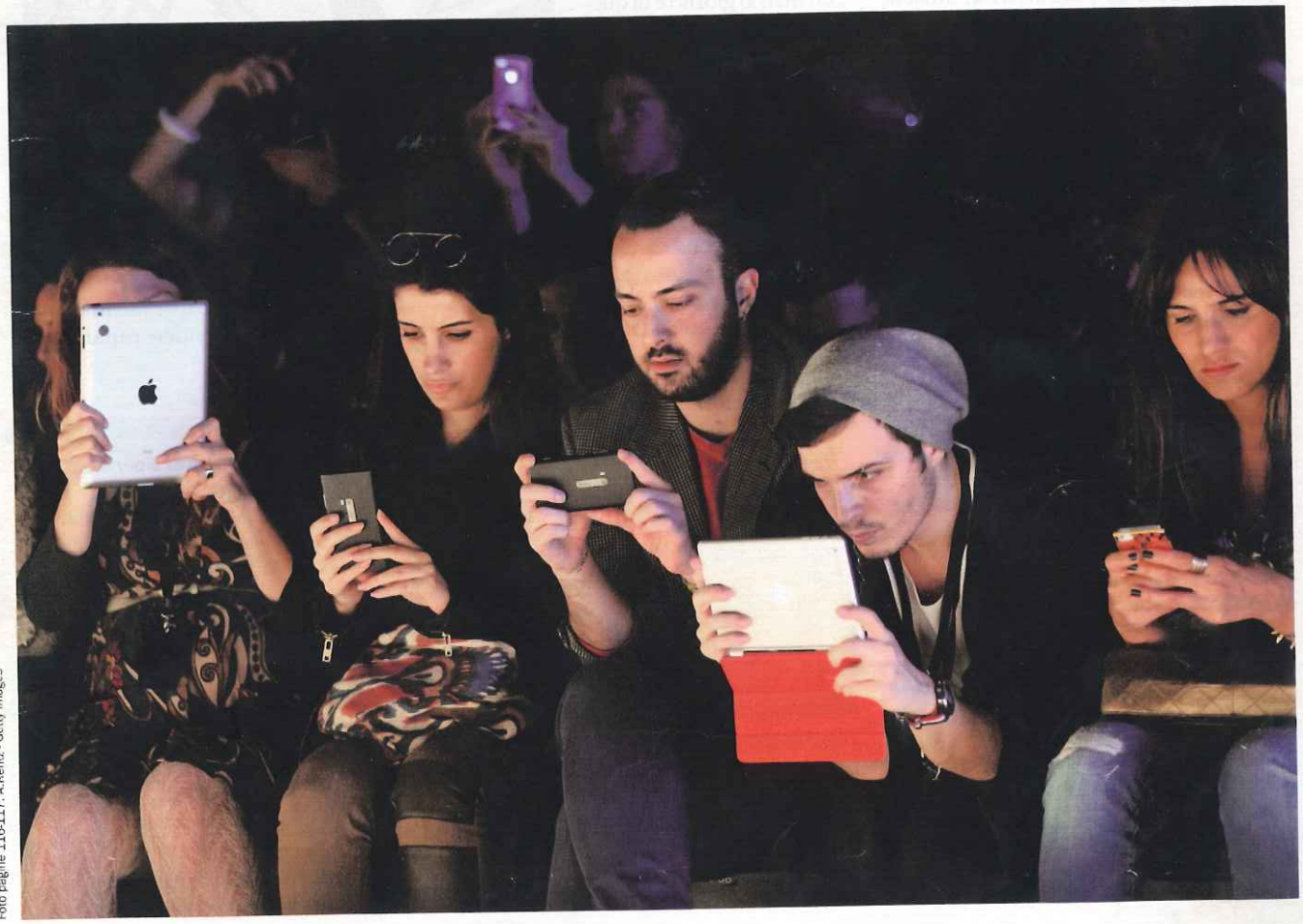

Foto pagine 114-115: P. Toledano - trunkarchive.com / Contrasto.
Foto pagine 116-117: A. Rentz - Getty Images

davvero disconnettervi dalla Rete, è in Rete che trovate spiegato come farlo. Fenomeno partito dall'America, ma che rapidamente contagia i paesi più hi-tech, Italia compresa.

Ogni 3-4 minuti un messaggio che ti disturba e deconcentra. Un bombardamento costante. Che fiacca il pensiero

IL LATO OSCURO DEL DIGITALE.

«La situazione ci è sfuggita di mano. Credevamo che grazie alla tecnologia avremmo avuto più tempo per noi, ma non è andata affatto così», sintetizza Andrea Granelli, presidente di Kanso ed ex ad di tin.it. Lui, sul "Lato oscuro del digitale", ha da poco scritto un libro (per Franco Angeli), sottotitolo: "Breviario per (soprav)vivere nell'era della Rete". Tanto per iniziare, Granelli legge gli sms ma reindirizza tutte le chiamate sulla sua segreteria. «Ogni tre o quattro minuti c'è qualcosa che ti disturba e deconcentra. Questo riduce la produttività, anziché aumentarla».

Per sopravvivere all'overload, ci sono almeno tre cose da fare, a livello lavorativo. Primo consiglio: riorganizzare la gestione della posta elettronica aziendale. Basta con tutte quelle mailing list e relativo bombardamento in "copia conoscenza". Perché il risultato del sistema "più roba mandi meglio è", è che nello scambio quotidiano di comunicazioni interne ormai è diventato impossibile distinguere tra un messaggio banale e indiretto e uno diretto e importante. La posta elettronica è diventata uno strumento inefficiente? Il colosso informatico Atos (80 mila dipendenti) l'ha già sostituita con una chat aziendale, dopo aver visto queste cifre: i suoi manager spendono dalle 5 alle 20 ore a settimana per controllare e rispondere a mail aziendali; gli impiegati ricevono 200 mail al giorno e di queste il 18 per cento sono messaggi inutili. Spam.

Secondo consiglio: utilizzare i cosiddetti "sistemi di scrittura condivisa" per gestire (senza impazzire) testi da modificare, ampliare e integrare. Lo scopo è evitare di dover fare "taglia-incolla" di tutte le revisioni operate da più soggetti, via mail: ciascuna con le sue cancellazioni, note e sottolineature. A questo fine esistono programmi di office automation e App come Google Drive.

Terzo consiglio: costruire il proprio archivio sul Web. Granelli, che ha da tempo abbandonato cartelle e sottocartelle, suggerisce la costruzione di un sito personale (lui ha fatto così) con una parte riservata dove creare in html il proprio archivio-cloud. I materiali presenti su Internet sono "deperibili": un articolo che oggi si trova facilmente rischia col tempo di scendere rapidamente

Digito, ergo sum

COLLOQUIO CON MARINO NIOLA DI PAOLO CAGNAN

«Siamo passati dal Cogito ergo sum al Digito ergo sum. Viviamo in uno stato di connessione permanente: come se essere online fosse il solo modo per esistere. Perennemente circondati dal mormorio della Rete, assordati da un rumore di fondo incessante, da un "bla-bla" dal quale non riusciamo a prendere le distanze».
Così Marino Niola, antropologo della contemporaneità e docente universitario a Napoli.

Dove stiamo andando, professore?

«Verso una sorta di Panopticon digitale. Non il Grande fratello che ci controlla, ma infiniti occhi che ci spiano, compresi i nostri che spiano gli altri. Ciascuno è controllato e controllore».

Un nuovo imbarbarimento culturale...

«Tutte le grandi innovazioni, all'inizio, hanno un aspetto inedito che ci sembra barbarico».

Secondo lei, che cosa davvero produce il cicaleccio della Rete?

«Stiamo perdendo il senso ultimo del silenzio, che è ridare alle parole il loro peso. Il linguaggio formatta il pensiero, ma il linguaggio digitale produce semplificazione e perdita di profondità. È sempre più simile alla comunicazione numerica: strettamente funzionale. Addio chiaroscuri, metafore, sfumature. Una lingua che non fa una piega».

Se il linguaggio arretra, il pensiero si fa meno complesso, sempre più riduttivo?

«Sì. In definitiva, somigliamo sempre più ai nostri processori. Con la comunicazione Web che si sostituisce a quella reale, molto più ricca. È quel che accade se si passa dall'interazione face to face a quella face to facebook».

Cosa stiamo perdendo?

«Il linguaggio del corpo. Degli sguardi. Il significato delle pause, la profondità del

Ma quanti telefonini vogliamo?

Il mercato dei Tablet e degli Smartphone in Italia - valori e unità

Tablet	2011	2012	**2013	**2014
Valori*	488,0	842,0	1.518,0	2.266,0
Unità	1.116.750	2.338.700	4.295.600	6.443.500

Smartphone	2011	2012	**2013	**2014
Valori*	1.147,3	1.439,7	1.840,0	2.380,0
Unità	4.777.000	6.310.000	8.515.000	11.595.00

**dati stimati *milioni di euro

Fonte: Sirmi

nel "ranking" dei motori di ricerca, sino a diventare irrintracciabile: quindi conviene salvare i testi o loro porzioni, non i relativi link. Archiviare sul proprio sito consente di non dipendere dalle bizze del Web e trasformarsi in lettori erranti: "search" interno, facile modifica di qualunque file (presente in Rete, non più confinato sul disco rigido di un Pc), possibilità di consultazione da qualunque luogo. Secondo Granelli, i siti personali conosceranno presto un boom.

PARTIRE COL PIEDE GIUSTO: IL TEST.

La "dieta" media dell'italiano digitale, segnala l'ultima relazione annuale di Agcom, è di quattro ore e mezza al giorno tra utilizzo di social network, telefonate, spedizione di sms, lettura e invio di e-mail, tivù e lettura di e-book. Siete nella media? I test fai-da-te aiutano a sorridere di se stessi e a guardarsi allo specchio: se controllate Twitter prima di andare a dormire, messaggiate mentre camminate per strada o peggio quando state guidando, se postate su Facebook la foto del vostro gatto o di qualunque piatto abbiate mangiato, se vi nascondete in bagno per controllare le notifiche, significa che avreste bisogno di fermarvi un attimo a riflettere. E mentre riflettete, potreste anche fare un altro tipo di quiz: scoprire a quale profilo di "user" appartenete. L'università britannica di Winchester ne ha identificato 12 distinte categorie, dagli ultrà ai navigatori occasionali. In mezzo c'è una gamma di "tribù" che bazzicano Twitter e Facebook in molti modi diversi: dai "negazionisti" che sostengono di essere in grado di controllare la propria compulsività digitale ai "guardoni" che spiano gli altri senza interagire, sino ai "pavoni" che fanno collezione - a volte comprandoli - di amici e follower.

I MANAGER FANNO COSÌ.

Da oltreoceano Kimberly Young, fondatrice del Center for Internet Addiction Recovery, suggerisce il primo step della dieta digitale: stilare una lista di ciò che si fa quotidianamente. Rende più facile capire a cosa rinunciare. Esempio: davvero è necessario farsi bombardare di notifiche? Disattivarle non è una cattiva idea. E l'uso compulsivo di Google Maps: non si potrebbe tornare all'antico e chiedere informazioni a un passante? E le condivisioni: limitarle sarebbe un oltraggio alla socialità online? Vi viene voglia di postare una foto su Facebook, instagram o Twitter quando siete in ferie? Non fatelo, suggerisce la rivista "FastCompany" nella sua guida Unplug, scambiate piuttosto quattro chiacchiere con un amico, di persona o al telefono.

Persino personaggi e top manager fanno a gara nel cercare la via migliore alla disconnessione soft. Ivanka Trump assicura di spegnere l'iPhone quando è in riunione: «La mia attenzione dev'essere riservata esclusivamente ai colleghi e partner, e lo stesso pretendo da loro». Arianna Huffington, che sul digitale ha fatto fortuna, si è ▸

non detto. Il suono del silenzio».

La nostra ricchezza linguistica è a rischio estinzione?

«Sempre più persone parlano come se fossero instupidite. Non stupide: instupidite. La lingua degli sms, da rituale di socializzazione giovanile, ha finito per infantilizzare tutti noi. Costringendoci a una comunicazione 24 ore su 24, ipertrofica, il cui paradosso è che alla fine si azzera da sola e diventa silenzio: silenzio rumoroso. Ormai sui social media in molti esternano e basta. Prima viene quello che penso io, poi il fatto».

Molti cercano su Facebook una socialità che sfugge loro nel mondo reale.

«Quella dei social media è una simulazione di socialità: tutt'altro. Misuri il tuo essere sul numero di follower o "amici". Succedanei della socialità».

Attenzione a non demonizzare la Rete, è il controcanto...

«Nessun fenomeno, di per sé, è totalmente negativo o positivo. Certo, la rapidità della rivoluzione digitale è spaventosa. Ho scritto il saggio "Miti d'oggi" tra il 2009 e il 2010 e sembra già passata una vita. La Rete era allora uno degli strumenti per comunicare, mentre per molti, oggi, è diventato l'unico o quasi».

Vie d'uscita?

«Smaltita la sbornia, inizieremo forse a servirci di Internet senza farci usare. Altrimenti, la Rete diverrà un dispositivo di formattazione delle coscienze spaventosamente totalitario».

Foto: M. Farrant - Gallery Stock / Contrasto, A. Cristofari - A3

I BAMBINI, OGGI, SONO ESPOSTI ALLA TECNOLOGIA FIN DAI LORO PRIMI ANNI DI VITA

Piccoli grandi "geek"

A 4 anni giocano con l'iPad di papà. A 6 rispondono al cellulare. A 10, cosa sapranno mai fare? Sono i piccoli 2.0, "nativi digitali". Come cresceranno, non lo sa ancora nessuno: assenza di precedenti. I genitori si autogestiscono, con molti dubbi; la scuola, in attesa delle linee guida del ministero, si affida alla volonterosità dei singoli insegnanti. Risultato: sperimentazioni spinte da una parte, ritrosia - se non ostilità - dall'altra. «L'uso delle tecnologie digitali nell'istruzione ha promosso ignoranza, più che conoscenza», ha dichiarato facendo molto rumore il professor Doug Mann, dell'università del Western Ontario, Canada. Suggerendo di spegnere il wi-fi in classe e di impedire ai ragazzi di avere il cellulare con sé durante le lezioni.

In Italia, il dibattito è acceso. E c'è chi si porta avanti: la Digital Accademia ha organizzato un "Digital Native Summer Camp" in una cascina non lontana da Venezia, dove trecento bambini e ragazzi tra i 5 e i 18 anni sono stati guidati "nell'utilizzo e comprensione dei nuovi device". Al punto che il gruppo dei più piccoli, dai 5 ai 10 anni, ha persino prodotto un software, che presto sarà disponibile sull'Apple store. «Nulla di estremo», tranquillizza Maurizio Milan, ad della società, «basta non essere integralisti. La manualità resta, i bambini hanno usato plastilina per creare i pupazzetti poi usati per la loro App. L'uso del digitale facilita ricerca e condivisione: col giusto equilibrio si possono fare molte cose». Ma qual è il giusto equilibrio? «Stiamo creando bambini molto esperti, ma molto poco pensanti», sintetizza Giovanna Maria Mazzoncini, presidentessa dell'Associazione di psicoterapia psicoanalitica infantile: «Il digitale non è il male assoluto, come non lo era a suo tempo la televisione. Offre nuove possibilità d'esplorazione, che vanno calmierate. Il fatto è che viviamo un'epoca di precarietà e insicurezza nella quale i bimbi spesso vengono lasciati soli, ma non imparano a gestire questa loro solitudine in modo creativo». **P. C.**

data una piccola regola: niente cellulare durante i pasti. Dolf van den Brink, presidente di Heineken Usa, ha imposto in azienda una regola ferrea: niente e-mail di lavoro dopo le 19.30 e nei weekend. Kelly McGonigal, autrice di manuali sull'autocontrollo, suggerisce un parallelismo efficace: «Se ci tieni alla linea e alla salute, non mangi cibo-spazzatura. Se ci tieni alla tua salute mentale, lascia perdere le attività online inessenziali, se non dannose».

Consigli, ma non solo: a Navarro, a nord di San Francisco, una startup della Silicon Valley ha ideato Camp Grounded", un ritiro spirituale per manager stressati. Nella Anderson Valley fanno dieta digitale assoluta. Sono vietati persino gli orologi. Trecento partecipanti al colpo, per un weekend di disintossicazione totale che sancisce il ritorno a valori antichi: fare conoscenza, immergersi nella natura, scrivere e leggere soltanto su carta, o magari disegna-

Vivete le esperienze senza farvi prendere dall'ansia di "condividerle" subito. Lo farete dopo, con calma. Nessuno se ne accorgerà davvero

re scarabocchi. Attività considerata molto creativa e foriera di idee.

IN VACANZA, SI FA PER DIRE...

La prova più feroce del "digital detox" è costituita però dalle vacanze: quale occasione migliore per dimostrare a voi stessi che non siete schiavi? Ma la cartina di tornasole ci dice che le cose spesso non vanno così. L'ansia principale è legata alla lettura delle mail: sembra imprescindibile, ovunque ci si trovi. Potreste impostare un messaggio automatico di risposta, tipo "Vi contatterò al mio rientro". Posticipare la ricezione delle mail. Reindirizzare il messaggio su un collega. Usare App come Boomerang (sistemi Android) che gestisce il "rimbalzo" delle e-mail a chi ve le ha inviate, con o senza vostra spiegazione. Ancora: potreste imporvi di connettervi regolarmente per un'ora al giorno, e poi dimenticarvi dell'esistenza di tablet e smartphone. Sul fronte dei social, il suggerimento è inserire sul proprio profilo Facebook la scritta perentoria "Chiuso per ferie". Oppure provare a seguire filosoficamente lo slogan di Summit, una compagnia dello Utah: "Non c'è wi-fi nel bosco. Ma ti promettiamo che qui troverai una connessione migliore".

E PER CONCLUDERE: GLI ESERCIZI UTILI.

Se ancora non vi è del tutto chiaro come iniziare la dieta digitale, fate così.

Non portatevi a letto il telefonino: mettetelo in carica in un'altra stanza, per evitare di addormentarvi e svegliarvi dentro il "flusso digitale".

Non controllate le e-mail di lavoro sino a quando al lavoro non ci siete arrivati: la vostra azienda sopravviverà lo stesso.

Spegnete il cellulare quando siete a pranzo, per scongiurare la tentazione di consultarlo continuamente o dialogare con esso, anziché con chi è lì con voi. Trasformatelo in un gioco coi vostri amici: il primo che risponde paga per tutti.

Mi hai laicato il gatto?

Alcuni termini sono intraducibili. A meno che "to pin" non si voglia tradurre in "pinnare", per non dover spiegare che "trattasi di un post pubblicato sul social media Pinterest", l'equivalente di una nota appuntata con uno spillo su una bacheca. Altri, italianizzati senza rispetto o tradotti alla lettera, sono ormai entrati a pieno titolo nel novero dei neologismi digitali: taggare (contrassegnare, in genere una foto), downloadare (scaricare) e uploadare (caricare) contenuti dalla Rete, sincronizzare (i dispositivi tra loro), spammare (to spam, bombardare di posta indesiderata), copincollare, messaggiarsi, flaggare (to flag, attivare un'opzione) o deflaggare (disattivarla), eccetera. Altri ancora sono roba da geek: scrinsciottare (screenshot, trasformare una schermata in foto), defollouare (to unfollow, smettere di seguire un utente su Twitter), fare debunking (confutare lo status quo, il pensiero corrente), fixare (to fix, correggere difetti - bugs - di App e software), trollare (to troll, inserirsi nelle discussioni online con fare provocatorio o irritante) e il temutissimo bannare (to ban, segnalare un utente per bloccarne le attività sui social network: la morte digitale).

Qualche sconsiderato usa "laicare" per dire che ha messo "mi piace" (like) su un contenuto Facebook; ci si aspetta che arrivi presto "dislike", l'opposto. Su Instagram, social media di foto e ora anche di video, i follower e i following di Twitter sono diventati rispettivamente "seguaci" e "seguiti".

Tra smanettoni vi capiterà di sentire frasi del tipo "Hai croppato la foto?" (to crop, ritagliare una porzione d'immagine) o "Quel sito va bookmarcato", aggiunto tra i Preferiti. Ci sono poi verbi tautologici, come "twittare", "googlare" (fare una ricerca su Google), "tangare" o "instagrammare": figli del brand acquisito da un social network o una App di successo (Twitter, Instagram, Tango, Whatsapp, Skype): così come l'aspirina non è più nome commerciale, ma rimedio contro il mal di testa. Nemmeno la gaffe è più tale: ora si chiama "epic fail".

P. C.

Vivete un'esperienza senza lasciarvi distrarre dall'ansia di condividerla immediatamente. Fatelo dopo, con calma. Nessuno se ne accorgerà veramente.

Lasciate il cellulare a casa quando andate a passeggio o a correre.

Impostate sull'iPhone l'opzione "Non disturbare" (icona della luna): vi consentirà di programmare la modalità silenziosa - per default dalle 22 alle 7 - per chiamate e avvisi, potendo scegliere i numeri che possono "disturbarvi"; abilitare il servizio "Chiamate ripetute" farà squillare lo smartphone alla seconda telefonata della stessa persona nell'arco di 3 minuti. Per i sistemi Android c'è l'App "No Disturb", dalle prestazioni simili.

"Sloggatevi" dai social media ogni volta che chiudete una pagina: se dovrete "riloggarvi", potreste accorgervi che non è poi così vitale farlo di nuovo.

Su Facebook, modificate le impostazioni su privacy, blocchi e strumenti per limitare il News Feed, la valanga di post dei vostri amici che compare alla voce "Home". Potete disattivare le notifiche, rimuovere le impostazioni mobili (sms di "alert"), bloccare lo spamming di applicazioni come Candy Hearts o Zoosk e così via.

Fate altro: chiamate un amico, leggete un libro, disegnate, giocate con i figli, portate fuori il cane.

Tornate a usare un banalissimo bloc notes per appuntarvi idee, programmi, appuntamenti e altro. Sarà un modo per tenervi alla larga da cellulari e tablet.

Non fatevi ammorbare dal "multitasking": il mondo, per quanto vi sembri inverosimile, va avanti anche se fate una sola cosa alla volta. ■

Foto: T. Zovoilis - Flickr RM / Getty Images, Getty Images