



alza gli occhi dal cellulare E SCOPRI IL MONDO

Non aprire Facebook per un po' e non postare foto su Instagram è una terapia detox. Che dà un senso diverso alla vita

Quanto tempo passi sui social? Riprenditelo! Almeno una parte, da dedicare agli amici in carne e ossa e a te stessa, in esclusiva. Per leggere, oziare, bere un caffè, mangiare, fare una passeggiata senza la nevrosi dei selfie

DI ANTONELLA FIORI

Stacco, molla. Spegni il cellulare, alza gli occhi dallo schermo. All'inizio ti sembrerà come se ti fossi tagliata un braccio. Poi pian piano avvertirai un silenzio che non hai mai percepito. Il silenzio non arriva da fuori ma da dentro di te. Finché hai lo smartphone acceso sei in allarme, in attesa, c'è un rumore di fondo che non si acquieta. Sei in coda al supermercato e aspetti la notifica su WhatsApp, sei sull'autobus e non resisti a guardare l'ultimo post su Facebook, stai guidando e controlli quella foto che hai messo su Instagram per capire quanti mi piace ha ottenuto mentre segui la crescita dei tuoi follower su Twitter. Ecco, quell'amico ti ha tolto l'amicizia, un altro te la chiede, devi aggiornare il profilo. E come mai non ti sei ricordata del compleanno di uno di loro? Così non ti farà gli auguri per il tuo. ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

natural
WELLNESS ALZA GLI OCCHI DAL CELLULARE

Basta. Smetti. Di essere così veloce, automatica, nel rispondere, postare, controllare, sfogliare pagine, condividere. Ma che cosa condividi poi, se la cosa più importante, il tuo tempo libero, è andato perso dietro diecimila clic? "Spegnete Facebook e baciatevi", diceva una scritta su un muro di Roma un po' di tempo fa. Ma chi ne è davvero capace? Eppure basta farlo e sarete inondate da una strana pace, sentirete il tempo scorrere diversamente, ritroverete il vostro ritmo, che è stato spezzato in un'innumerabile serie di piccoli choc virtuali, una comunicazione sincopata e quindi altamente nevrotica, il vostro tempo che è stato scambiato con la finta sensazione di appartenere a una comunità con cui in realtà è impossibile spartire veri significati, qualcosa che abbia veramente senso. Ce lo spiega bene Paolo Crepet, autore di *Baciami senza rete* (Mondadori). "La seduzione digitale ha comportato un baratto. Dobbiamo accettare di avere sempre meno contenuto per essere sempre più immediati: abbiamo barattato la velocità con il senso reale delle cose".

QUASI QUASI MI TOLGO
DA FACEBOOK

Ma come è possibile "baciarsi senza rete" dopo che per così tanto tempo ci siamo baciati attraverso emoticon? Come possiamo staccarci da quell'arma - lo scudo di uno schermo - con la quale ci siamo difesi? Smettere di stare on line, alzare gli occhi e guardarsi attorno è un gesto che oggi può essere considerato addirittura sovversivo, nella continua sfida, nell'aranciare quotidiano tra casa, ufficio, palestra, shopping on line, obbligati a essere connessi senza requie, senza pensiero, senza dubbio, comunicando solo attraverso lo scorrere di parole scarse o di immagini che uno strumento tecnologico può e deve trasmettere senza soluzione di continuità. Ormai ha perso anche senso scattare una foto, cogliere quel momento irripetibile che poi diventa parte del nostro bagaglio di ricordi.

Siamo 5 miliardi di fotografi che fotografiamo anche la farina con cui si fa la sfoglia, i nostri figli, senza pudore, senza

pensare che è tutto un rubare che poi non ci porterà indietro niente. «È accaduto che dal piacere della curiosità per un nuovo strumento, siamo passati a un iperuso e a una dipendenza. Quello che sono costretto a postare in modo ossessivo è un'attività che implica tempo, che comporta un'attenzione», dice Crepet, sicuro che certamente ci sarà un rigetto. «Molti ragazzi stanno già staccandosi dal cellulare per investire il loro tempo altrove, ne sento sempre di più che dicono: io mi sono tolto da Facebook».

E RISCOPRO UN MONDO
INTERIORE

Ma cosa ci guadagna in realtà una persona a non essere più connessa? Intanto relazioni autentiche e poi, appunto, tempo per esplorare il mondo attorno. Alza gli occhi dal cellulare e scoprirai di nuovo il gusto di leggere un libro, annaffiare i fiori, fare una passeggiata senza pensare di dover catturare quel momento e postarlo, dividerlo. Ci avete mai pensato cosa potrebbe significare se quell'istante di gioia nel vedere un tramonto restasse veramente nostro? È come quando una volta uno aveva un diario segreto, la chiave per rileggere i suoi pensieri era solo sua. Ora quella chiave l'abbiamo data a tutti. E la nostra identità dove è finita? Disgregata in realtà, proprio quando pensiamo di averne una forte, in base alle migliaia di follower che abbiamo. «Dover rispondere a persone che non conosci, che non puoi stimare veramente e rispondono con due parole o un mi piace a un ragionamento complesso, che senso ha? E poi uno ha un'identità così piccola che deve essere contenuta dentro un social?», conclude lo psichiatra. Alza gli occhi dal cellulare. Nel silenzio, dopo un po', non solo riscoprirai il canto degli uccellini, l'inseguirsi delle nuvole nel cielo, sentirai risorgere le tue cellule: scoprirai un mondo, il tuo mondo interiore. *✍*

INCONTRI E DIBATTITI

*Cosa significa
essere connessi*

Il tema è al centro della quarta edizione del *Festival della comunicazione* che si svolge a Camogli dal 7 al 10 settembre. Per quattro giornate, la tematica sarà approfondita in più di 100 appuntamenti fra incontri - visibili anche in diretta streaming -, laboratori, spettacoli e mostre, tutti gratuiti con 130 esperti e studiosi. Tra gli altri, quello che vede protagonista Paolo Crepet con la blogger (e nostra collaboratrice) Lucrezia Holly Paci dal titolo *Agganciami ma sganciami: la liquidità del sentimento nelle relazioni virtuali* (venerdì 8) e quello con Aldo Cazzullo, autore per Mondadori di *Metti via quel cellulare* (sabato 9). Tutto il programma completo di orari si trova su www.festivalcomunicazione.it.

STACCA LA SPINA

*Almeno a letto
niente social*

Chi non dà un'occhiata allo smartphone prima di andare a dormire? L'ultimo controllo a Facebook o Instagram, una chat, e già siamo stati davanti allo schermo un'ora. Quanto basta per fare danni. Esporre gli occhi allo stream di fotoni provenienti dallo schermo del cellulare, dà un impulso al cervello che lo costringe a stare sveglio, a non produrre melatonina. E invece ci servono 7-9 ore di sonno per notte. Dormire poco rende la memoria labile e dato che l'insulina che regola il metabolismo è sottosopra, si tende anche a mangiare di più e a ingrassare.