

Viversani

e belli

Diabete

UN RECENTE STUDIO HA MESSO IN LUCE NUOVI TIPI: PRESTO CURE PIÙ MIRATE

Capelli

Stop alla caduta con la medicina rigenerativa

Asma

LO SAPEVI? ANCHE I CIBI LA SCATENANO. COME COMPORTARSI A TAVOLA

FIBROMI

È davvero necessario l'intervento? Tutte le tecniche soft

DIETA

del metabolismo

ATTIVALO CON L'ALTERNANZA DI GIORNI ON, PIÙ RICCHI, E OFF, CIOÈ LOW CARB

IPERTENSIONE

Quando è leggera o legata a un momento di stress c'è la fitoterapia

I primi picnic

OLTRE AI PANINI COSA METTERE IN BORSA I CONSIGLI BEAUTY DEI DERMATOLOGI

in nuovo giornale!

TUTTO SU...



detox

in 30 giorni stop a:
cellulite,
pancia, gonfiori,
gambe pesanti,
brufoli, stanchezza

2
giornali
a soli 2 €

società | hi-tech

AIUTO

sono sconnesso!

Quale sarebbe la nostra reazione se, all'improvviso, **non potessimo più utilizzare internet** per interagire sui social? Che cosa ci diremmo?

“**S**connessi”, il film diretto dal regista Christian Marazziti, racconta la storia di una famiglia allargata che si ritrova in uno chalet di montagna dove la Rete non prende.. Per forza di cose, dopo il panico iniziale che coglie soprattutto i ragazzi più giovani (uno giocatore di poker online seriale e l'altro un nerd introverso), dovranno iniziare a parlarsi offline, faccia a faccia. Tutto, a questo punto, nella vicenda diventa rocambolesco, facendo emergere i tratti schizoidi di alcuni personaggi. E se succedesse anche a noi?

Il web ci semplifica la vita...

Inutile immaginare un futuro che preveda un ritorno al passato: senza internet, non sapremmo più stare. È uno strumento che ci semplifica la vita, ci evita di memorizzare molte informazioni, perché tanto troviamo subito in Rete tutto ciò che ci occorre, ci aiuta a prenotare esami e visite mediche, con qualche app possiamo tenere sotto controllo la nostra salute, scaricare libri su un dispositivo, ascoltare musica senza collezionare milioni di ed eccetera.

... ma ci allontana dagli altri

Ma c'è anche il rovescio della medaglia. «Internet, in qualche modo, ha cambiato la struttura del nostro cervello: questo lo sappiamo dagli studi. Il potere di avere tutto e subito ci ha fatto perdere confidenza con il confronto faccia a faccia, che richiede pazienza, capacità logica, deduttiva e dialettica per sostenere le proprie motivazioni» osserva Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione nazionale Di.Te (Dipendenze tecnologiche, gap e cyberbullismo). «Per molti, lo smartphone è diventata una specie di protesi. Se non lo avessero, non saprebbero come impiegare il loro tempo. Annoiarsi, però, aiuta la creatività» aggiunge l'esperto.

In occasione dell'uscita nelle sale del film **"Sconnessi"**, è stata istituita una giornata nazionale dedicata alla disconnessione dai device e alla riconnessione tra le persone (che cadrà ogni anno il 22 febbraio). È stata lanciata con l'hashtag **#sconnessiday**. Tra i propositi, spegnere il telefonino dalle 20 alle 21.30 per tornare a guardarsi e a parlare in famiglia.

RENTO
BENTIVOGLIO MEMPHIS CRESCENTINI STEFANO FRESI ANTONIA USKOVA MAURIZIO MATTIOLI
SCONNESSI
REGIA DI CHRISTIAN MARAZZITI



nomof

È LA PAURA DI
SENZA SMART
(NOMO = NO

→ IL 49% DEGLI OVER 35 NON SA

I NUMERI



Secondo un sondaggio online condotto dall'Associazione Di.Te. su 500 persone tra i 15 e i 50 anni, il 51% dei ragazzi tra i 15 e i 20 anni controlla in media lo smartphone 75 volte al giorno, ma il 7% di loro arriva a 110 volte al giorno e nel 79% dei casi ammette di non riuscire a staccarsi dal device per una pausa di almeno 3 ore.

Appena aperti gli occhi, guardiamo lo schermo

Secondo le ricerche, la prima cosa che si fa appena ci si sveglia e per i primi 10 minuti è guardare i messaggi, le mail, i social. Insomma, stiamo zitti e guardiamo uno schermo. «Se fossimo sconnessi, almeno per un po', la prima cosa che faremmo sarebbe la colazione o almeno preparare un caffè, magari in silenzio, ma rivolgendo il nostro sguardo a chi ci è accanto. Oggi, invece, faticiamo a sostenere un dialogo faccia a faccia senza sbirciare lo smartphone e non sappiamo più nemmeno reggere lo sguardo altrui» afferma Lavenia. Dovremmo riabituarci. Che non vuol dire ritornare al passato, ma riuscire a mediare tra nuove e vecchie abitudini.

* Quanto tempo ci vorrebbe? «Siamo tutti un po' "drogati" di smartphone: ricevere una notifica, o un messaggio attiva dei neurotrasmettitori che danno benessere. Se non potessimo più cedere alla Rete, ne sentiremmo la mancanza, proveremmo ansia, perché dovremmo gestire l'assenza della "dose" di benessere che ci procura»,

Usiamo sempre meno parole

Si legge sempre di meno, di fretta, davanti a uno schermo, senza dare la giusta attenzione alle parole. «Il linguaggio si è impoverito e anche questo non aiuta a conversare. Con un messaggio su una chat o nella didascalia di un'immagine, le parole che usiamo sono poche» osserva Lavenia.

* Sono circa 120mila le voci di un vocabolario, ma pare che delle 6.500 considerate di base se ne usino solo il 5,5 per cento. Indagando quante se ne utilizzano nel lessico fondamentale, la percentuale scende all'1,6.
* «Trovare la giusta sfumatura per ciò che si vuole dire diventa complicato. Poi, un numero minore di parole utilizzate riduce anche la visione che abbiamo del mondo. Internet ci fa credere di sapere di più, ma non sappiamo usare quello che crediamo di sapere» aggiunge lo psicoterapeuta. «Abbiamo accesso a più informazioni, ma questo non vuol dire conoscere davvero».

Manca il confronto

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, un generale stato di benessere prevede anche relazioni sociali che danno piacere. «Le relazioni virtuali, spesso, si basano su finzioni. Online tutti possiamo raccontare qualsiasi cosa, tanto nessuno vede come stanno le cose realmente. Le relazioni nella vita reale vanno coltivate e richiedono più tempo prima di diventare di qualità. Oggi si è impazienti, se qualcosa va per le lunghe si tende a mollare la presa. Un po' come si fa quando si esce da una chat, perché non abbiamo più voglia di mantenerla in vita» afferma Giuseppe Lavenia.
* Che cosa dovremmo fare per riallenarci al confronto faccia a faccia? «Dovremmo fare esercizio. Dovremmo tornare a sentire il corpo, che con l'uso degli strumenti digitali è stato messo da parte. Dovremmo tornare a sentire le nostre emozioni, a chiedere agli altri come stanno con un sano interesse, a dire come stiamo, come ci sentiamo. Dovremmo tornare a rivalutare i sensi» conclude lo psicologo.

Il regista

«Tornare indietro non si può, ma guardarsi negli occhi sì»

Abbiamo chiesto a **Christian Marazziti**, regista del film "Sconnessi", che cosa faremmo se la Rete venisse a mancare.

Perché è diventato così difficile parlarsi vis à vis?

I nativi digitali vivono nei loro gruppi chat-based. Si sentono protetti, sicuri nel mondo virtuale e, quando escono da lì, non riescono a relazionarsi. Utilizzano il like tattico per corteggiare una ragazza, l'ho scoperto da uno dei protagonisti più giovani del film. Il messaggio che abbiamo cercato di dare con "Sconnessi" è proprio questo: torniamo a guardarci negli occhi, torniamo a comunicare, a interagire, a vivere il presente. Siamo bombardati dai post, che mimano la perfezione attraverso immagini photoshoppate. Non lo fanno solo i ragazzi, però, ma anche gli adulti. Le persone non si telefonano più, comunicano solo su WhatsApp o su un messenger di qualche social. Il modo di comunicare è cambiato e la privacy non c'è più.

Che cosa manca per ritrovare un confronto offline?

Il linguaggio si è impoverito. Le persone leggono poco, se non niente, perdono ore per stare sui social, per leggere insulti o frasi fatte. Io amo conoscere persone positive, parlare con loro. Il tempo è prezioso e scegliere come impiegarlo lo è altrettanto. Non possiamo tornare indietro e pensare di vivere senza la tecnologia, ma dovremmo ritrovare delle regole condivise e un senso di responsabilità sull'uso delle nuove tecnologie. Sconnettersi saltuariamente dalla Rete dà una possibilità di riconnettersi nella vita reale.

Tra i fenomeni dilaganti tra i giovanissimi c'è il "vamping": trascorrere la notte svegli (come i vampiri, da cui il nome) passando da un social all'altro per non perdersi niente di ciò che succede in Rete e esorcizzare la paura di essere tagliati fuori, detta "fomo" (fear of missing out).

Servizio di Antonella De M...
Con la consulenza di Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta a Senigallia (An), e presidente dell'Associazione nazionale Di.Te. (Dipendenze tecnologiche, gap, e cyber)

E VERIFICA SE CI SONO NOTIFICHE O SMS ALMENO 43 VOLTE AL GIORNO