

gli speciali di **Viversani**

TUTTO SU...

detox

ACQUA E
LIMONE: PRIMA
SCOPRI
QUAL È IL TUO
BIOTIPO

Segui

I CONSIGLI DEL
PROFESSOR BERRINO
IN UN PROGRAMMA
DI 21 GIORNI

**liberati
dalle tossine!**

I FUNGHI PER
L'INTESTINO, I RIMEDI
OMEOPATICI PER I RENI,
LE ERBE PER I POLMONI

Depura

IL SISTEMA LINFATICO
(SERVE PER LA CELLULITE!)
IN 10 MOSSE

Illumina

LA PELLE CON
I COSMETICI
ANTI-SMOG

Perdi fino a

6 kg

in 5 settimane

3 diete

- ◆ LAVA INTESTINO
- ◆ QUIT SUGAR
- ◆ SCACCIA METAL

prova anche i "turmeric drink"

Come la nicotina sono degli eccitanti

A volte, la situazione scappa di mano: dopo aver letto le prime righe di un post, se non sono in linea con quanto pensiamo, ci si sente subito autorizzati a dissentire con un commento. Spesso, con parole aggressive. «I mezzi tecnologici, se **utilizzati senza consapevolezza**, possono essere paragonati alla nicotina» spiega il dottor Lavenia.

* Chi fuma crede che una sigaretta rilassi, quando invece è uno stimolante: anziché calmare, agita. «I social attivano lo stesso meccanismo: **illudono di poter smaltire la rabbia** accumulata durante la giornata e invece la alimentano. Il corpo ha bisogno di muoversi, e non di stare solo davanti a una tastiera» continua lo psicoterapeuta.

* **La parola chiave è moderazione:** prima di cedere all'impulso di dire la propria, è importante arrivare almeno in fondo alla frase e provare a capirne il significato reale.

Rendono più aggressivi

Il leader tedesco dei Verdi, Robert Habeck, dopo lo scandalo dei dati personali trafugati e pubblicati online e dopo essere stato insultato e deriso sui social per le parole usate in vista delle elezioni regionali, si congeda così da Twitter e da Facebook: «Nessun media digitale è così aggressivo come Twitter, in nessuno c'è tanto odio. Twitter mi fa scattare qualcosa, sono più aggressivo, polemico, stridulo ed estremo, il tutto con **una velocità che non lascia spazio alla riflessione**.

Evidentemente, non sono immunizzato contro questa deriva».

* «La tecnologia ci fa credere che tutto sia più veloce. Impera il tutto e subito, e già da un po'. Molte persone **non riescono più a entrare in contatto con se stesse**, si fanno prendere dall'ansia di dire la loro, in fretta, senza pensare alle conseguenze. E, spesso, non ci si riconosce rileggendosi» sostiene lo psicoterapeuta.

* **SECONDO IL REPORT DIGITAL 2019, SONO 55 MILIONI GLI ITALIANI CHE ACCEDONO A INTERNET. DI QUESTI, 9 SU 10 SONO REGISTRATI SU PIATTAFORME SOCIAL.**

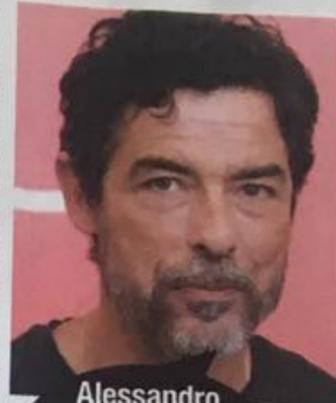
I vip vittime degli haters

Nonostante i social siano un mezzo per promuovere se stessi e la propria attività, sono tanti i vip che li hanno abbandonati, perché vessati dalle parole di odio dei follower.

Asia Argento Da vittima dello scandalo Weinstein è passata a essere accusata di molestie dall'attore Jimmy Bennett, all'epoca minorenni. Per questo, nel 2018 è stata esclusa da "X Factor", anno in cui il fidanzato, lo chef Anthony Bourdain, è stato trovato senza vita nella sua camera d'albergo, e si congeda con: "#fuck 2018. Il peggior anno di sempre". «Le cattiverie sul mio conto continuano a essere tante e troppe, a tal punto da non farmi più vivere serenamente» ha commentato l'attrice, che ha comunque mantenuto i suoi profili.

Al Bano Nell'agosto 2017, stanco di insulti e polemiche sui suoi profili, posta: «Dopo un infarto, un'ischemia, un edema alle corde vocali, già sconfitto, ci mancava solo questa guerra inutile, disgustosa e vergognosa! Peccato, ma da lassù il Buon Dio guarda e provvede con i Suoi tempi! Buona vacanza a tutti e rilassatevi se ce la fate!».

Alessandro Gassman Dopo essere stato insultato per avere espresso il suo parere sullo ius soli su Twitter, il 20 giugno 2017 cinguetta l'addio: «Ok... lo faccio... ma va tutto bene, ci vediamo nel mondo!!! VVB».



Alessandro Gassman usa sempre toni educati.



Asia Argento ha annunciato la sua uscita da Twitter.

ANCHE IL LINGUAGGIO STA CAMBIANDO

Tra le cause di tanta aggressività, ci sono la mancanza di pensiero lento e il progressivo impoverimento del linguaggio. Se non si hanno parole sufficienti a spiegare il proprio pensiero, difficilmente si manterrà la calma. Il principe Carlo d'Inghilterra, assente da sempre dai social e da tempo impegnato a promuovere l'uso corretto della lingua, ha detto: «Vivo in maniera combattuta lo stato della nostra lingua, l'ordine logico dei pensieri e la correttezza grammaticale sono fondamentali al giorno d'oggi», sottolineando che i "140 caratteri" impoveriscono drasticamente il linguaggio.

si crede che solo alzando la voce si verrà capiti

L'**hate speech**, le parole di odio che attraverso la fibra si propagano alla velocità della luce, è sempre più frequente. Gli ultimi dati del Censis hanno confermato che cresce l'Italia del rancore.

Questo sentimento stanca, soprattutto se è espresso a titolo gratuito, senza chiedere spiegazioni alla persona su cui lo si riversa.

* Enrico Mentana, nel 2013, cinguettò: «Il numero di tizi che si esaltano a offendere su Twitter è in continua crescita. Calmi, tra poco ce ne andremo, così v'insulterete tra di voi».

* «I social network fanno perdere qualsiasi freno inibitorio e alcuni sono convinti che per essere ascoltati bisogna fare la voce grossa. Per quanto si creda di essere vicini, siamo molto distanti dal sentire l'altro. **Non entriamo in empatia** con chi sta dall'altra parte, non vediamo la sua mimica facciale, non percepiamo che cosa può provare. Così, ci si sente autorizzati a fare tutto ciò che si crede. Tanto, poi, chi se ne ricorda?» afferma Lavenia. Le parole, però, possono fare molto male.



Sottraggono tempo agli affetti

Sbirciare sui social cosa fanno gli altri nelle stories o attraverso i post è un po' come prendere un anestetico che permette di non pensare alla propria vita, né ai problemi né ai momenti di gioia. I social **nutrono l'invidia** di chi vorrebbe assomigliare a qualcun altro a tutti i costi.

* «Dedicarsi ai social per promuovere se stessi e mostrare la parte migliore di sé, toglie molto spazio agli affetti più vicini nella vita» sostiene l'esperto. «Se, in più, si dedica tempo anche ai post che contengono fake news o che alimentano odio, **non se ne trae alcun vantaggio**, nemmeno per quanto riguarda lo svago». Insomma, rischiamo di sprecare la risorsa più preziosa che abbiamo: il tempo a nostra disposizione.

* Michelle Hunziker, nel 2012, ha annunciato l'addio a Twitter per essere coerente con la scelta educativa impartita alla figlia allora adolescente, affinché **«la realtà virtuale non prenda il posto di quella vera»**.



Michelle Hunziker
ha deciso di zittire gli
amici ignorandoli.

Cameron Diaz ha
lasciato i social per
qualche mese.



GLI ITALIANI NON SANNO PIÙ VIVERE SENZA

Stando a un sondaggio online dell'Associazione nazionale Di.Te., il 51% dei ragazzi tra i 15 e i 20 anni ha difficoltà a prendersi una pausa dallo smartphone: in media, lo controlla 75 volte al giorno, mentre il 7% lo fa più di 110. Gli over 35 non sono così distanti: il 49% di loro confessa di non riuscire a immaginare di stare senza telefonino, e guarda le notifiche 43 volte al giorno. Il 6% lo sfiora più di 65 volte.

* «La nostra attenzione sta diventando pari a quella di un pesce rosso, che dura solo 9 secondi» osserva lo psicoterapeuta Giuseppe Lavenia.

Distolgono dal presente

Uno dei consigli delle pratiche di meditazione per lenire lo stress è **vivere nel «qui e ora»**. Ma se siamo presi dal girare un video in diretta, o dal fotografare il tramonto per poi postarlo il più in fretta possibile sui social, possiamo dire che stiamo assaporando il momento? Domanda retorica.

* «**Il condividerci dei social è fittizio**. La condivisione, per essere tale, ha bisogno di ascolto, di narrare un vissuto, un'emozione, una sensazione... Ha, insomma, necessità di parole che non catturino solo like o cuoricini, ma che siano l'espressione autentica di quanto provato. Tutto il resto è come l'acqua che scorre: la sentiamo e la vediamo passare, ma se non ci immergiamo le dita non sapremo mai che temperatura ha» spiega l'esperto.

* La vita ha bisogno di fermo immagini fotografate con tutti i sensi e non solo attraverso la lente di uno smartphone. Lo ha detto anche Cameron Diaz, che ha deciso di lasciare i social scrivendo: «Perché dovrei sottrarre tempo a quello che sto facendo per dire alla gente che lo sto facendo? **Voglio vivere il momento**». Dopo pochi mesi, però, ha ripreso a postare.

Piccola guida alla consapevolezza

I social sono un mezzo e vanno usati come tale. Non devono diventare il centro del mondo. Fare un sano detox, vuol dire anche dosare il tempo che ci si spende sopra.

- * Si potrebbe iniziare riducendolo: ci sono App che calcolano quante ore al giorno si passa a scrollare o a postare.
- * Disattivare tutte le notifiche, affinché non si venga continuamente distratti mentre si sta facendo altro.
- * Dedicarsi alla vita reale, agli affetti più cari, concedersi momenti insieme senza telefono o social alla mano, aiuterà a ristabilire un contatto con chi ci circonda. Ciò che manca sui social è l'esperienza sensoriale; quando è stata l'ultima volta che ci siamo concessi di sentire come si sta in un abbraccio di una persona che amiamo?
- * Chiedersi perché si ha urgenza di raccontare ogni istante della propria vita con un post. Perché si ha bisogno di dire a tutti gli amici che si sta passando un momento con il partner, perdendosi il piacere di vivere il presente di quel momento esatto?

Servizio Di Antonella De Minico.

Con la consulenza del dottor Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta a Senigallia (An) e presidente dall'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche (Di.Te.).

social break

AGGRESSIVITÀ, RANCORE, ODI, RAZZISMO, RABBIA, FRUSTRAZIONE, DELUSIONE... POST E CHAT ONLINE RIESCONO A TIRARE FUORI IL PEGGIO DALLE PERSONE. E SOTTRAGGONO TEMPO A NOI STESSI E A CHI CI È VICINO. È IL MOMENTO DI DISINTOSSICARCI

All'indomani dell'attentato in Nuova Zelanda, dove l'esecutore ha pubblicato in Rete i suoi assassini, Gabriel Zuchtriegel, direttore del Parco archeologico di Paestum, ha detto addio a Facebook con queste parole: «Non intendo assistere più a una tale caduta dei valori umani: è una situazione allarmante». Non è l'unico ad avere abbandonato i social, per sempre o per un po', per un sano detox. «Il problema non è il mezzo, ma l'uso che se ne fa. Questi strumenti possono dissociare le emozioni dal corpo, illudendo di sfogare la rabbia sui tasti per affidarla a un post. Ma non è così» commenta Giuseppe Lavenia, psicologo, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Di.Te. (Dipendenze tecnologiche, gap, e cyberbullismo). Capiamo come cambiare.

GLI ITALIANI STANNO SU INTERNET SEI ORE AL GIORNO, PASSANDONE DUE SUI SOCIAL, A CURIOSARE NELLE VITE ALTRUI