

Vanity
WEEK

AL CINEMA

Dal ragazzo che si spoglia online al cyberbullo: scene di **Disconnect**.



80%

dei dipendenti da Internet italiani, rivela una ricerca del Policlinico Gemelli, ha tra i 13 e i 17 anni e trascorre online anche 18 ore al giorno.

{ SCHIAVI DEL WEB }

SPEGNI TUTTO, SARAI FELICE

Per guarire dall'epidemia del terzo millennio, l'iperconnettività, un'esperta di problemi di concentrazione ci mette tutti a dieta

di CAMILLA STRADA

«OGGI CHE SIAMO SEMPRE CONNESSI ci sentiamo più soli che mai», denuncia il nuovo film di Henry Alex Rubin, *Disconnect*. «Spegnete tutto e vivrete meglio», rincara la dose un libro, in uscita il 21 gennaio, *Felicemente #sconnessi* (De Agostini, pagg. 224, € 12,90, primo titolo della nuova collana DeA SVOLTE - Istruzioni solide per una vita liquida). Dove Frances Booth, giornalista inglese specializzata in consulenze d'impresa e private per chi ha problemi di concentrazione, analizza l'epidemia del nuovo millennio, l'iperconnettività. Ci facciamo interrompere, da tweet e notifiche, almeno quattro volte in un'ora e nel 40% dei casi non riusciamo a riprendere il compito che stavamo svolgendo; controlliamo gli sms più di una volta ogni 15 minuti, trascorriamo online in media 10 ore e 45 minuti al giorno e ci irritiamo (succede al 70% di noi) se non possiamo connetterci; il 58% dei giovani, addirittura, soffre di *Fomo*, ovvero *Fear of Missing Out*, la paura di lasciarsi sfuggire qualcosa (mentre si è scollegati). Siamo talmente dipendenti da cellulari e computer che - questo è solo uno dei tanti casi citati nel libro - nel 2011 mille americani sono finiti al pronto soccorso per ferite che si erano procurati usando un dispositivo elettronico mentre camminavano: chi è finito contro un lampione, chi è caduto in un fosso. Insomma, siamo iperconnessi, infelici e a rischio. Ma una cura, ci insegna la Booth, c'è. A cominciare da questa dieta, in cinque semplici mosse.

FELICEMENTE #SCONNESSI
di Frances Booth
(De Agostini)



DIGITAL DETOX IN 5 MOSSE: ovvero come disconnettersi (e vivere meglio)

1. FATELO UN PO' PER VOLTA

Spegnerlo tutto insieme - smartphone e computer - sappiatelo: non funzionerà. Bisogna procedere in modo graduale. Decidete a che cosa siete più attaccati: le email? Facebook? Il cellulare? Quindi spegnetelo per 15 minuti, inizialmente. Che poi diventeranno 30. Valutate che sensazione vi dà: se il risultato è buono, andate avanti.

2. SELEZIONATE

Intanto gli amici su Facebook: è dimostrato che sono 150 quelli «veri». Ma soprattutto, selezionate le email di lavoro: la gestione di quelle inutili, il 30% del traffico è costituito da spam, assorbe in media il 12% della retribuzione di un impiegato, stima l'Università di Toronto. Infine, mettete da parte quelle utili e inviatele tutte insieme. Vi conatterete una volta, anziché dieci: meno tentazioni.

3. PRENDETE A ESEMPIO UNA PERSONA CHE AMMIRATE

Il buon modello funziona sempre. Scegliete una persona che ammirate, cercate di capire come ha raggiunto risultati tanto brillanti: è molto probabile che non perda tempo sui social network (forse lo fa qualcun altro al posto suo). Copiatela. Potreste scoprire, per esempio, che rende al massimo al mattino. Perché non ci provate anche voi?

4. FISSATE UN OBIETTIVO

Leo Babauta, creatore del blog, tra i 100 più letti al mondo, *Zen Habits*, sulla produttività, consiglia di stabilire ogni giorno i tre compiti su cui concentrarsi. Il primo di oggi potrebbe essere, per esempio, ridurre l'accesso a Internet. Fatele al mattino, vi serve energia. Quindi non cominciate controllando la posta, resterete impantanati nelle richieste di altri.

5. MA DATEVI ANCHE UN PREMIO

Stabilire un premio per ogni giorno di lotta è un'ottima motivazione per continuare a lottare. Non servono ricompense costose, basta un «se resisto senza controllare le email per tutta la mattinata, poi mi merito un tè». Potete anche concedervi la tentazione che state cercando di evitare. Per esempio: passare la pausa pranzo su Facebook. Se prima, però, avete finito tutto.