



MARC MASIP



DISCONNESSI E FELICI

RICONOSCERE
LA **DIPENDENZA**
DA **INTERNET** E DA **CELLULARE**
PER FARE UN USO ADEGUATO
DELLE NUOVE TECNOLOGIE

**STACCATI
DALLA RETE E
COLLEGATI ALLA LIBERTÀ
DI VIVERE RELAZIONI
PIÙ APPAGANTI**



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marc Masip

DISCONNESSI E FELICI

**Riconoscere la dipendenza
da internet e da cellulare
per fare un uso adeguato
delle nuove tecnologie**

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Prologo	7
1. Introduzione	11
2. Test di dipendenza dal cellulare.....	15
3. La dieta digitale	21
4. Creando dei robot	23
5. In-comunicanti.....	45
6. Ossessionati.....	67
7. Volere non è potere.....	89
8. Un messaggio non sarà mai come uno sguardo.....	117
9. Codici e sicurezza.....	145
10. Casi clinici reali	167
11. Sii te stesso.....	189
Nota sull'autore	203

Prologo

Le persone che lavorano con gli adolescenti e sono in contatto con loro in diversi momenti della giornata sono in grado di capire come pensano, come si relazionano con gli altri e quali sono le cose che attualmente li distinguono dagli adulti. Questi non devono mai dimenticare che anche loro sono stati adolescenti e che, malgrado i tempi siano cambiati, il modo di pensare e di comportarsi degli adulti non è così diverso da quello degli adolescenti. Marc Masip, psicologo di professione e per vocazione, lo sa bene, e per questo è così bravo ad aiutare adulti e adolescenti. Marc, in quanto professionista e giovane, sa che, rispetto a quando eravamo adolescenti noi, ci sono stati dei cambiamenti relativi al modo di comunicare, di guardare la televisione, di fare amicizia, di trovare un partner, di studiare, di rapportarsi con i propri simili e così via. Che ci piaccia o no, tutto questo è cambiato davvero. Oggi, queste e molte altre attività si effettuano grazie a internet, la Rete delle reti, con dei terminali mobili come gli smartphone, i tablet, i computer portatili. Tutto questo è un vero prodigio tecnologico che ha un'innequivocabile capacità di plasmare e cambiare le nostre abitudini, di aiutarci nei nostri compiti quotidiani e, diciamolo, di rovinare la nostra vita trasformandola in un'autentica dipendenza tecnologica.

Voglio dire forte e chiaro che né Marc Masip né io siamo totalmente contrari alle nuove tecnologie, anzi, siamo molto a favore dello sfruttamento di tutto il loro potenziale, purché riusciamo a evitare che diventino più importanti di noi e non perdiamo il controllo su di esse. Abusare dello smartphone, non poter vivere senza: ti suona familiare? È questo che Marc combatte ed è per questo che ha scritto questo gioiello: per aiutarti. Che tu sia giovane, adulto o adolescente, madre o padre, nonna o nonno, educatore o educatrice è lo stesso: questo libro ti aiuterà. Ne sono certo perché ha aiutato anche me a conoscere la mia condizione rispetto alle nuove tecnologie e, per essere onesto, non è stata una diagnosi benevola.

Come ho già detto, sono sicuro che in questo libro troverai situazioni che ti suoneranno familiari e in cui ti vedrai riflesso. Questa nuova sfida del secolo XXI costringe chiunque voglia istruire i più piccoli, gli adolescenti, i giovani e i meno giovani affinché facciano un buon uso dei terminali mobili e di internet a essere umile, a studiare per indirizzare, accompagnare ed educare i propri figli, a volte a chiedere loro consiglio. Esiste infatti un divario tecnologico a causa del quale loro hanno imparato più velocemente e naturalmente a usare tutta questa tecnologia, di cui conoscono più di noi l'efficacia, ma non sanno disciplinarne l'uso per evitare disturbi e patologie.

Per tutti questi motivi, Marc ci introduce dettagliatamente e con semplici esempi, a volte anche rielaborati e molto descrittivi, a situazioni quotidiane che spiegano come capire se questa nuova tecnologia ci stia disumanizzando o se invece siamo in grado di disconnetterci di tanto in tanto per non dimenticare quella parte umana che ci unisce agli altri e a noi stessi.

Ti lascio alla tua diagnosi, al tuo *selfie*, per usare una similitudine molto attuale, così potrai capire a che punto sei nel tuo rapporto con le nuove tecnologie. È semplicemente un punto di partenza per decidere se vuoi disconnetterti per essere connesso meglio. Dai, inizia!

Pedro García Aguado

Esperto nell'uso delle tecnologie
della comunicazione e
dell'informazione e nella
prevenzione di comportamenti
di dipendenza

Capitolo 1.

Introduzione

Passeremo un po' di tempo insieme, quindi voglio presentarmi e condividere con te diverse idee e riflessioni che spero possano aiutarti. Oggi sei uscito di casa? Se l'hai fatto o quando lo farai, hai notato o noterai molta più gente che guarda lo schermo del cellulare di quanta non lo faccia. Be', anche se abbiamo vissuto per migliaia d'anni senza telefoni, questo strumento non più nuovo è diventato imprescindibile.

L'isolamento sociale che provoca il cellulare attira molta mia attenzione. Ovunque vada, vedo persone che non alzano la testa dal loro smartphone. Senza esserne consapevoli, hanno scelto di vedere e di vivere la vita attraverso uno schermo. Per molte di loro la realtà è passata in secondo piano e questo influisce sulle relazioni con i familiari e con gli amici, sul rendimento scolastico, sugli stati d'animo, sui disturbi collegati...

Incontri tra amici infestati dal suono costante dei telefoni, persone che ignorano gli altri per guardare il loro cellulare, che senza rendersene conto passano ore immerse nei social network, che smettono persino di agire semplicemente perché non hanno copertura o connessione alla Rete.

Come psicologo, vedendo lo scenario grottesco di questo comportamento sociale, ho deciso di fornire uno strumento per provare a sganciarci dalla tecnologia e, cosa ancora più im-

portante, per riconnetterci con la vita reale e con le persone.

Dopo anni di esperienza, prima studiando e poi conoscendo più di trecento adolescenti e adulti e meravigliandomi per i loro atteggiamenti e le loro reazioni, posso dire che esiste un problema reale e molto più pericoloso di quanto pensiamo.

Per questo e per molto altro ho scritto questo libro. Un libro creato per aiutarti a diventare consapevole di quanto sia pericoloso abusare del cellulare, dei social network o dei videogiochi. Un libro che spero ti faccia fare un passo indietro a livello tecnologico per poterne fare tre in avanti a livello umano. Spero ti faccia pensare che sei tu che, insieme agli altri, devi modificare il flusso della marea tecnologica che ci ha travolto. Una marea che non ci aspettavamo, che non sapevamo ci avrebbe fatto tanto male e che sta già creando scompiglio nelle nostre relazioni, nella nostra salute e nella nostra produttività. Ormai stiamo iniziando a preoccuparci, a notare che c'è un rischio elevato e a chiedere aiuto. C'è un'esigenza sociale di fermare la macchina tecnologica, di rilassarci di fronte a tanto rumore e tanta connettività. Eppure, se hai deciso di leggere questo libro è sicuramente perché sei d'accordo con me o perché in qualche modo ti sei accorto che qualcosa non funziona del tutto bene.

Sono convinto che una macchina non sarà mai più potente dell'essere umano e che l'aspetto emozionale non potrà mai essere superato da quello artificiale (per quanto possiamo definirlo intelligente). Credo nella necessità di dare all'essere umano ciò che più reclama e gode: la libertà. Una libertà che può essere potenziata solo attraverso la conoscenza, al fine di prendere delle decisioni valide. Decisioni che devi prendere tu perché, se non lo fai, un altro deciderà per te e questo non ti porterà niente di buono.

Tutti dobbiamo rieducare noi stessi e imparare a fare un buon uso delle nuove tecnologie. Di computer, tablet, video-

giochi... ma soprattutto del cellulare, dato che questo apprezzato dispositivo lo usiamo per avere sempre con noi tutte le nostre funzioni e migliaia di notifiche.

Stiamo per iniziare a scoprire le conseguenze dell'abuso del telefono, conseguenze che ci affliggono nella vita quotidiana, nel lavoro e nelle relazioni. Noto che quando si porta via il cellulare a qualcuno senza la sua approvazione, diventa aggressivo, si arrabbia o si infastidisce. Noto come gli stati d'animo dipendano da ciò che leggiamo o riceviamo (e a volte anche da ciò che vogliamo ricevere ma non arriva). Quando non hai con te il telefono, hai una strana sensazione, per non parlare degli effetti nei più piccoli quando ne vietiamo loro l'uso.

Spero che quando finirai di leggere questo libro sarai in grado di capire che tutti abbiamo bisogno di un cambio nel nostro comportamento, ma soprattutto che non puoi restare lì seduto e pensare che qualcosa deve cambiare senza che tu faccia nulla. Siamo tutti parti attive della società e dobbiamo parteciparvi seriamente. Mi preoccupa l'idea che, se non facciamo qualcosa, le nuove generazioni saranno persone che non si guarderanno neanche in faccia, che perderanno molte cose della vita e che vivranno in modo tremendamente codardo le relazioni interpersonali.

Poiché svolgiamo parecchie attività in modalità multitasking, crediamo di essere più produttivi. È completamente falso. Oggi siamo molto meno efficienti, frammentiamo i lavori e quindi li eseguiamo peggio.

Nei social network abbiamo creato diversi comportamenti molto pericolosi e mi sconcerca notare che adesso diamo valore alle persone per le foto che postano, i video che condividono o i *like* che ottengono. Oppure che ci sono persone che cadono in depressione o vivono con un'ansia enorme per non riuscire a raggiungere la considerazione sociale a cui aspirano. Al giorno

d'oggi vogliamo mostrare la nostra versione migliore o almeno provarci, senza renderci conto che la nostra migliore immagine è quella di ciò che siamo, non qualcosa di stereotipato e superiore. Siamo costantemente giudicati dai nostri seguaci o amici e, naturalmente, quando ci ammirano ci sentiamo molto bene, ma quando arrivano ondate di rifiuto è difficile non annegare in un mare di rabbia e di frustrazione.

È ormai dimostrato che il danno cerebrale causato dalla sovraesposizione (dipendenza) agli schermi ha molto in comune con quello provocato dalle droghe pesanti. È evidente che il rendimento scolastico e lavorativo diminuisce e, cosa peggiore, anche le relazioni interpersonali non sono più quelle di prima. Oggi tutto passa attraverso un dispositivo che ci sta facendo diventare sempre più isolati.

Quando assimilo un cellulare pubblicizzato in televisione e in tutti i cartelloni della tua città alle droghe, all'alcol e alla dipendenza dal gioco, penserai che io stia esagerando. E invece io lo paragono consapevolmente alla marijuana, alla cocaina, all'alcol, al tabacco, alle slot machine e all'eroina. E ti dirò di più: se questa sera pensi di ubriacarti, domani avrai i postumi della sbornia e probabilmente penserai "non berrò mai più", ma la cosa peggiore delle nuove tecnologie è che non lasciano strascichi. Si possono usare ovunque e in ogni situazione senza che te ne stanchi. Di fatto ti agganciano così tanto perché lasciano meno tracce e generano più dipendenza.

Leggi il libro, ripensa al tuo comportamento e, soprattutto, diffondi il messaggio. Ogni giorno avrai migliaia di opportunità per farlo. Non lasciare che uno schermo ostacoli la tua felicità.

Tutti i dati e le cifre che appaiono nel libro sull'uso dei cellulari in Spagna sono tratti dal rapporto *L'uso del cellulare in Spagna*, novembre 2015, dell'Istituto Psicologico Desconnect@.

Capitolo 2.

Test di dipendenza dal cellulare

Non importa se sei ricco o povero, alto o basso, maschio o femmina, giovane o vecchio. Non importa da dove vieni, come ti guadagni da vivere, in che lingua parli o quali sono i tuoi hobby.

Ovunque tu sia, chiunque tu sia, sono sicuro che hai uno smartphone. Ce l'hai con te e fa parte della tua vita. Scommetto che non puoi passare ventiquattro ore senza controllarlo. La stessa cosa succede alla maggior parte delle persone che incontri ogni giorno. Tutti dipendenti dal cellulare. Mentre camminano, quando mangiano, bevono un aperitivo con gli amici, in metropolitana, durante un pranzo in famiglia...

Tanto tempo davanti allo schermo fa sì che tutti ci siamo chiesti almeno una volta se noi stessi o qualcuno del nostro ambiente non siamo dipendenti dal cellulare. Be', adesso hai l'opportunità di risolvere il mistero facendo questo test di venti domande, volte a valutare il tuo livello di dipendenza dallo smartphone.

È importante che tu sia onesto con te stesso. Solo così potrai definire le norme di cui hai bisogno e applicare la mia dieta digitale, ossia alcuni consigli molto pratici che, a mo' di pillole, scoprirai in ogni capitolo. Se vuoi fare il test anche per il

comportamento di una persona vicina a te non ci sono problemi, dato che è stato creato per essere utilizzato in entrambe le situazioni. Forse in questo modo aiuterai qualcuno che non è consapevole della sua dipendenza dal cellulare e gli farai aprire gli occhi. Sono sicuro che finirà per ringraziarti!

E non dimenticare che tutti i suggerimenti della dieta digitale serviranno sia ai genitori che ai figli. È un dato di fatto: nessuno è esente da questo problema. Questi suggerimenti ti aiuteranno molto a vedere meglio la tua vita tecnologica e reale. Tuttavia ricorda che qualsiasi cambiamento richiede uno sforzo per verificarsi.

VALUTAZIONE

	DOMANDA	MAI	A VOLTE	SEMPRE
1	Dormi con il cellulare acceso?			
2	Usi il cellulare in aula o al lavoro?			
3	Usi il cellulare quando guidi?			
4	La prima cosa che fai quando ti svegli è guardare il telefono?			
5	Se dimentichi il cellulare a casa torni a prenderlo?			
6	I tuoi familiari, i tuoi amici o il tuo partner si sono mai lamentati perché restavi sempre attaccato al telefono e non prestavi loro attenzione?			

7	Controlli il telefono in luoghi e situazioni poco o niente affatto appropriati come, per esempio, durante una cena con altre persone, in bagno, facendo sport o al cinema?			
8	Ti senti a disagio quando non hai il cellulare con te?			
9	Guardi ripetutamente il cellulare per vedere se ti hanno chiamato o scritto anche se non ha suonato?			
10	Chatti quando cammini per strada?			
11	Ti senti incapace di rinunciare al cellulare?			
12	Hai delle password importanti conservate nel telefono?			
13	Rifiuteresti di vivere senza cellulare?			
14	L'uso che fai del telefono è motivo di litigio con gli amici, i familiari o il partner?			
15	Passi molto tempo guardando il telefono, chattando o facendo chiamate?			
16	Senti di essere arrivato a isolarti per poter usare il cellulare?			
17	Sei di cattivo umore quando sei costretto a prescindere dal telefono?			
18	Rubi del tempo ad altre attività per dedicarlo al cellulare?			

19	Hai avuto dei problemi al lavoro, con gli amici, nello studio o con il partner per avere fatto un uso sbagliato del telefono?			
20	Hai continuato a usare il cellulare anche quando qualcuno ti ha chiesto di non farlo?			
	Risultati	() x -1	() x 3	() x 5
	Totali			
	TOTALE			

Mai: -1 punto

A volte: 3 punti

Sempre: 5 punti

Quando hai risposto alle venti domande fai la somma dei punti ottenuti.

Tra **-20 e 19: Libertus** (vuol dire persona libera in latino)

Tra **20 e 42: Kuleana** (espressione hawaiana che significa essere responsabili ma anche promuovere l'insegnamento di valori e modi di pensare)

Più di **42: Omofono** (credo il significato sia chiaro).

LIBERTUS Fantastico! Sei una persona poco o per niente dipendente dal cellulare. Ti è chiaro che è uno strumento per comunicare ma che non dovresti basare la tua vita su di esso in nessun modo. Sei nella posizione ideale e questo significa che puoi condividere la tua esperienza con coloro che ti circondano e abusano del telefono. Aiutali affinché possano essere di nuovo liberi.

KULEANA Attenzione! Hai qualche dubbio sul tuo livello di dipendenza. Sei in una zona a rischio. La tua vita non è dipendente dal telefono ma sai che può diventare tale e questo ti provoca paura e inquietudine. Devi tenere presente che, se ben gestito, il cellulare è uno strumento molto utile. Tuttavia in qualsiasi momento questa situazione può cambiare radicalmente e il tuo telefono può diventare uno dei peggiori compagni di viaggio che puoi trovare, perché ti cattura, ti rende suo ostaggio e mette la tua vita al suo servizio.

Nella zona intermedia in cui ti trovi, è molto importante definire alcune regole di comportamento. Esamina la nostra dieta digitale e segui rigorosamente i punti con i quali ti identifichi di più. Se ti applichi correttamente, rimarrai fuori dalla zona a rischio e aumenterai la qualità della tua vita. Scomparirà l'ansia che ti disturba e sarai in grado di goderti il presente.

OMOFONO Ho due notizie per te, e come sempre una è buona e una è cattiva. Iniziamo con quella cattiva. Sì, hai un problema di dipendenza o di abuso del cellulare. Qualunque sia la ragione, lo usi troppo e questo ha delle conseguenze negative, principalmente per te e per chi ti sta intorno. Non puoi permetterlo. Devi mettere un freno. La buona notizia è che hai questo libro tra le mani e ciò significa che sei consapevole del problema. Primo ostacolo superato. Pertanto so che seguirai i consigli che ti darò in queste pagine. Ti suggerisco di leggere un paio di volte ogni capitolo e di prendere nota di quelle sezioni della dieta digitale che più corrispondono alla tua situazione. Tieni sempre con te quel foglio e usalo quando vedi che stai per cedere.

Capitolo 3.

La dieta digitale

Ora hai fatto il test e hai potuto analizzare e valutare quale sia il tuo rapporto con il cellulare e quanto correttamente lo usi o, al contrario, se ne stai abusando in luoghi e momenti che non sono appropriati.

È il momento di riflettere e di notare in quali situazioni questo uso sbagliato o eccessivo è più preoccupante e quali aspetti della tua vita danneggia di più. Forse sono problemi di concentrazione e di rendimento sul lavoro, o discussioni con il tuo partner perché non gli stai dedicando il tempo che merita. Potrebbe anche accadere che, se stai ancora studiando, i problemi si manifestino sotto forma di scarso rendimento scolastico. In ogni caso ti consiglierò una dieta che, come tutte le diete, mira a cambiare le tue abitudini.

La dieta digitale farà in modo che tu riprenda il controllo della tua vita e non cada preda di dispositivi elettronici, dei social network e, in generale, di tutto questo tsunami tecnologico che ci sta spazzando via.

In ogni capitolo, e in base all'argomento trattato, appariranno quei suggerimenti che alla fine verranno raccolti sotto forma di linee guida di quella che sarà la tua dieta digitale. Quasi sempre troverai un paio di consigli. Può essere che ti interessino o che tu abbia bisogno di alcuni più di altri, a seconda delle tue

caratteristiche e della tua situazione. Potrai staccare le pagine riassuntive della tua dieta, in modo che in ogni momento tu possa avere ben presenti questi suggerimenti. Lo vedrai, sono contrassegnate per poterle tagliare.

Penso che sarebbe interessante aggiungere nelle scatole degli smartphone un foglietto illustrativo sugli effetti collaterali causati dal loro abuso. Sicuramente aiuterebbe l'utente a farne un uso più sano.

Spero che tutti questi suggerimenti siano utili e che tu possa applicarli nell'arco della tua giornata. Sei pronto a sottoporerti a una disintossicazione digitale che migliorerà la tua vita, la tua routine, il tuo lavoro e le tue relazioni personali?