

# Torna alla vita, posa lo smartphone!

## 10 modi per ritrovare l'equilibrio con la tecnologia

Nella società digitale sembra sempre più diffuso e implacabile il bisogno di essere costantemente *online* e connessi alla comunità virtuale, e gli smartphone rispondono efficacemente ad un simile bisogno.

Ma mentre siamo fagocitati dalla rete, perdiamo il *contatto* più prezioso, quello con la vita che accade nel qui e ora, con le persone che in quel momento sono fisicamente vicine a noi, con le attività che stavamo svolgendo prima di attaccarci al cellulare.

E perdiamo il contatto con noi stessi.

Della dipendenza dal cellulare ne abbiamo parlato in [questo articolo](#).

Come disintossicarci allora dall'uso compulsivo dello smartphone, e tornare consapevoli e presenti alla nostra vita?

### Essere connessi, ma in modo consapevole

Ritrovare un equilibrio con i dispositivi digitali non significa necessariamente dover ricadere sulla scelta drastica di ritirarsi da qualsiasi spiraglio di vita virtuale- sebbene anche questa possa essere un'alternativa praticabile.

Si tratta di acquisire delle abitudini più sane, che ci permettano di usare al meglio le potenzialità tecnologiche senza impattare negativamente sulla nostra quotidianità.

Tutto sta nel *modo* e nella *misura* con cui ci si dedica al consumo digitale: quando è sostenuto da una piena consapevolezza, esso diventa bilanciato e saggio.

**Il suggerimento può essere allora quello di “uscire”, temporaneamente, dal sistema, per osservarsi per un attimo da fuori, rendersi consapevoli del proprio uso tecnologico, dei meccanismi che sostengono la dipendenza, e respirare una boccata d'aria di quella vita che esiste anche al di là di internet.**

Uscire, per poi poter “rientrare”. Ma in un modo più consapevole e saggio.

Ecco allora una **guida con 10 passi** che possono aiutare ad acquisire delle abitudini più equilibrate.

#### 1. Pianifica il tempo da dedicare alle attività online. E resta fedele all'impegno con te stesso.

**Decidi quanto tempo della tua giornata vuoi dedicare alle attività online, e suddividilo in due o tre momenti ben precisi in cui ti concederai di connetterti.**

Ad esempio, se scegli di voler ridurre il tuo consumo digitale a un'ora sola al giorno, puoi pianificare tre “pause” di 20 minuti ciascuna in cui concentrerai tutte le tue attività al cellulare, dal rispondere o inviare messaggi, scrivere email, connetterti ai social network, usare applicazioni e giochi, cercare informazioni online.

Puoi anche usare il timer del tuo smartphone per darti lo “stop” allo scadere del tempo previsto per ogni pausa. Quando suona, chiudi tutto e posa il cellulare.

Successivamente, potrai ridurre il numero di queste “pause” virtuali, o la loro durata.

Questa gradualità nell'acquisizione di nuove abitudini renderà più facile attuare il cambiamento, e ti permetterà di resistere alla tentazione di prendere in mano lo smartphone appena ne senti l'impulso: sai che più tardi potrai farlo.

Dovrai però mantenere l'impegno preso con te stesso, e decidere di non guardare il cellulare in tutti gli altri momenti della giornata.

## **2. Proteggi alcuni momenti, e uccidi la noia assaporando quello che stai vivendo.**

I motivi per cui ci si aggrappa al cellulare possono essere molteplici.

A volte lo si fa anche per evitare la noia, riempire il tempo, o evitare il contatto con stati d'animo spiacevoli.

Ma più si fugge dalla noia attraverso gli strumenti tecnologici meno siamo capaci di apprezzare i momenti più semplici; si innesca così un circolo vizioso.

Possiamo spezzare questo meccanismo, scegliendo di **“proteggere” alcune attività e momenti della giornata, da vivere in piena consapevolezza, senza alcuna distrazione.**

Ad esempio, potremmo ritagliarci i momenti dei pasti tutti per noi, senza distrazioni, senza notifiche, per goderci pienamente il cibo, la compagnia delle persone con cui condividiamo la tavola. Potremmo scegliere di non usare il cellulare mentre stiamo camminando, e goderci il paesaggio intorno e la camminata.

E possiamo proteggere dall'uso dello smartphone anche la prima mezz'ora della nostra giornata, evitando di bombardarci di stimoli sensoriali già la mattina appena svegli, e l'ultima mezz'ora prima di andare a dormire, concedendo alla mente la quiete che precede il sonno.

**Proviamo a immergerci totalmente in quello che stiamo facendo; la noia sparirà e non sentiremo più il bisogno di ricorrere agli stimoli della rete.**

## **3. Scegli dei luoghi in cui non usare i dispositivi digitali.**

Per indebolire la forza dell'abitudine, puoi scegliere anche dei luoghi da cui escludere l'uso dello smartphone: ad esempio, potrebbe essere la camera da letto, o i luoghi in cui ti dedichi ai tuoi hobbies o ti ritrovi con gli amici.

**Destinare mentalmente questi luoghi alle attività che stai svolgendo, escludendo l'uso del cellulare, ti permetterà di stabilire un'ancora mentale che ti ricorderà questo impegno ogni volta che ti troverai in quel posto.**

## **4. Goditi la compagnia delle persone.**

Puoi fare un altro patto con te stesso: quello di non smanettare con il cellulare mentre sei con altre persone.

L'uso compulsivo dello smartphone rischia di incrinare i rapporti intimi, familiari e amicali, alzando pericolose barriere comunicative.

Altre volte invece si nasconde la testa dietro il cellulare quando cala un po' di silenzio, non si sa cosa dire, e si prova un po' di imbarazzo sociale: lo smartphone diventa una buona scusa per evitare questo tipo di sensazione.

Possiamo ricordarci che **non è sempre necessario riempire il silenzio**: il silenzio può essere un buon modo di stare insieme se si è totalmente presenti per le altre persone.

**Lasciamo in tasca il cellulare, e godiamoci la compagnia delle persone intorno a noi.**

**I rapporti sicuramente ne beneficeranno, e sentiremo sempre meno il bisogno di essere connessi a chi è lontano, quando siamo connessi a chi è vicino.**

## 5. Silenzia e riduci notifiche.

Il numero di notifiche e suoni vari provenienti dai nostri smartphone costituisce una continua distrazione, portandoci via da quello che stiamo vivendo.

L'impulso a voler controllare istantaneamente la notifica non appena arriva, potrebbe essere sostenuto da un bisogno diffuso in questa società digitale di essere immediatamente reattivi e renderci tutti disponibili per tutti in ogni momento.

Inoltre potrebbe esserci un certo piacere nel voler scoprire il contenuto dell'ultima notifica, dato dall'anticipazione di una possibile gratifica: qualcuno da qualche parte ci sta considerando, mandandoci un messaggio, mettendoci un like o commentando il nostro stato sui social network. L'adrenalina sale, la curiosità è alta, e vogliamo subito scoprire di cosa si tratta.

Cosa succede se posticipiamo di qualche ora questo controllo?

Osserviamo cosa accade in noi, che impulsi e bisogni ci sono, quali stati d'animo, quali anticipazioni.

Proviamo allora a **modificare le impostazioni delle notifiche**- in whatsapp, nei social network, nelle applicazioni, ecc- in modo da ridurre il più possibile la frequenza degli stimoli sonori solo allo stretto necessario. Silenziamo il cellulare o spegniamolo ogni tanto.

Potremo controllarlo nella successiva pausa online che abbiamo pianificato.

**Godiamoci un po' di silenzio, e la concentrazione nelle attività quotidiane.**

## 6. Usa i suoni come momenti di consapevolezza.

Se metti in pratica il punto precedente, potresti ridurre significativamente la frequenza degli stimoli sonori digitali. In ogni caso, l'invito è quello di usare ciascun suono o notifica come un'occasione per allenare la consapevolezza, concederti una micro-pausa, e riconnetterti a te stesso.

Ecco come puoi fare: **ogni volta che stai per rispondere a una chiamata, un messaggio, o stai per controllare una notifica, prenditi il tempo di fare un solo respiro completo prima di prendere in mano il cellulare.** Stai solo con la tua respirazione, per tutta la sua durata.

Questo ti permetterà poi di usare in modo più consapevole il cellulare, qualsiasi sia l'azione che compirai.

## 7. Prima vivi l'emozione. Poi sceglierai se immortalarla o condividerla.

Come ha ben descritto Paolo Subioli in questo articolo <http://zeninthecity.org/filmare-i-concerti/>, stiamo sempre più sostituendo l'emozione con la condivisione.

Ogni volta che siamo presi dall'impulso di fotografare, videoregistrare o condividere istantaneamente ciò che stiamo vivendo sui social network, stiamo mettendo un filtro tra noi e le nostre emozioni, e ci allontaniamo dall'essere presenti a quel momento.

Invertiamo la rotta: **concediamoci innanzitutto di vivere pienamente quel momento, senza essere assillati dalla preoccupazione di doverla documentare e raccontare.**

**Dopo, in caso, avremo tutto il tempo di decidere consapevolmente se, con chi e in che modo, condividerla.**

## 8. Usa la pratica dei 3 respiri.

Un modo per spezzare le abitudini compulsive è quello di esercitare l'arte della consapevolezza.

Ecco che la pratica dei tre respiri può venirci in aiuto: **ogni volta che ti accorgi di essere stato assorbito dal consumo digitale, concediti una piccola pausa da quello che stai facendo.**

**Una pausa lunga solo quanto tre respiri.** Ma in quei tre respiri devi portare tutta la tua

consapevolezza, ad ogni inspirazione e ad ogni espirazione, restando con ogni sensazione del corpo. Dopo i tre respiri, potrai decidere come continuare a usare il tuo tempo.

Puoi trovare una descrizione completa di tale pratica in questo articolo:

<http://psichedintorni.it/un-mese-di-consapevolezza-terza-settimana-le-abitudini-compulsive/>

## 9. Crea degli ostacoli

Può essere utile creare degli ostacoli che ti rendano la vita online più difficile attenuando la voglia di connetterti. Ad esempio, potresti inserire un codice di sicurezza ogni volta che accendi il telefonino; se controlli spesso le email potresti eliminare l'applicazione di default e controllare la posta solo entrando dal browser.

Se passi molto tempo sui social network potresti eliminare l'applicazione dal tuo smartphone, e allo stesso modo eliminare le applicazioni che usi frequentemente.

## 10. Combatti il nemico con le sue stesse armi: alcune applicazioni utili.

Se non riesci a staccarti dallo smartphone, allora usalo per aiutarti a tornare consapevole.

Ecco alcune applicazioni utili che puoi scaricare:

- Mindfulness Bell per il cellulare (la versione per android <http://www.appbrain.com/app/mindfulness-bell/com.googlecode.mindbell> e la versione per Iphone <https://itunes.apple.com/us/app/mindfulness-bell/id380816407?mt=8>) e Mindful clock (<http://www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html>) per il pc. Entrambe funzionano come una campana di consapevolezza, che suona a intervalli prestabiliti, in base a criteri che ognuno può impostare a piacimento. Il suono della campana rappresenta un richiamo a fermarsi per tornare al proprio respiro in modo consapevole, per tutta la breve durata del suono. In questo modo, la campana ci invita, di tanto in tanto, a tornare in contatto col momento presente.
- Moment (<https://inthemoment.io/>). Calcola quanto tempo perdiamo con il nostro dispositivo ogni giorno. Una volta impostato il limite di tempo, "Moment" inizia a funzionare in maniera "invisibile" e se controlliamo troppo il cellulare potrebbe "richiamarci all'ordine".
- Per gli irriducibili, ecco iDont (<http://idont.it/>) un'app che, dopo aver sottoposto l'utente ad un test che calcola il grado di dipendenza da smartphone, controlla il dispositivo e, in seguito ad un certo utilizzo, ne blocca le funzioni.