

Elogio dei telefoni stupidi

Ovvero come tornare offline può renderci più felici



di Marco Moraschi, luglio 2018

Lo chiamano “*dumb-phone movement*”, ed è un trend in crescita. Nasce dalla contrapposizione, più evidente in inglese, tra lo “*smartphone*” (*smart-phone*, ovvero “*telefono intelligente*”) e il “*dumb-phone*” (“*telefono stupido*”). Sembra nascere sempre di più in molte persone, infatti, il desiderio di distaccarsi dal mondo digitale della distrazione di massa, per tornare alle origini di un rapporto più umano con le persone, sicuramente più presente nell’era pre-smartphone. Il nostro attaccamento a questo dispositivo tecnologico, solo in apparenza “intelligente”, è dovuto a quella che molti studiosi chiamano FOMO, ovvero “*Fear Of Missing Out*”: la paura di essere tagliati fuori. Ok, ma tagliati fuori da cosa? La paura è quella di non essere aggiornati con le ultime notizie, di perdersi ciò che avviene sui Social e sulla rete, di non leggere subito le e-mail che ci arrivano, di rimanere esclusi da una società in cui tutti nuotano (annegano?) nel digitale, in cui tutti possiedono uno smartphone, un profilo Facebook, Instagram, Twitter, ... la paura di perdere delle opportunità che grazie al digitale sono nate negli ultimi vent’anni. Ma proprio questa FOMO ci sta invece facendo perdere ciò che da sempre contraddistingue l’essere umano, ovvero la capacità di comunicare e dialogare con le per-

sone, di stabilire un contatto che con le e-mail e i tweet non è possibile ottenere, in quanto essi ci danno solamente l'illusione del confronto.

Sarà capitato anche a voi: ogni volta che cerchiamo di leggere un libro, di sederci a riflettere, di fare due passi all'aria aperta, finiamo per prendere in mano il telefono. Ci convinciamo che c'è qualcosa di molto più urgente da fare in quel momento: cercare su Google informazioni su qualcosa di assolutamente irrilevante che abbiamo sentito o letto di sfuggita negli ultimi dieci minuti, leggere il feed delle notizie, sempre uguali e tristi come l'ultima volta che le abbiamo consultate, "scrollare" la bacheca di Facebook o di Instagram perché anche se non c'importa nulla di ciò che postano o scrivono gli altri, magari c'è qualche novità o qualche scoop che non ci hanno detto. Il problema è che, anche se ci rendiamo conto di quanto tempo spreciamo nel tentativo di rincorrere vanamente l'ultima notizia e l'ultima foto su Instagram, non riusciamo a farne a meno. Non riusciamo a farne a meno. C'è sempre questa maledetta paura di restare esclusi da qualcosa, non sappiamo bene cosa, ma il nostro cervello è entusiasta all'idea di vedere l'icona rossa di una nuova notifica, di una nuova e-mail, di una risposta a un nostro tweet, che imperterriti proseguiamo la nostra corsa alla ricerca di questa agognata e intima soddisfazione. A ben guardare, occorre precisare che non è nemmeno tutta colpa nostra: i nostri smartphone, con le loro linee di design, i loro schermi nitidi, le icone colorate e i suoni piacevoli, sono appositamente studiati per farci trascorrere davanti ad essi più tempo possibile. E la colpa, se vogliamo, non è nemmeno di chi li progetta o sviluppa le loro applicazioni: il fine ultimo di un'azienda, ci piaccia o no, è generare profitto, e chi lavora nel settore del digitale sa perfettamente che più tempo le persone passano davanti a uno schermo con il suo dispositivo o la sua applicazione, più alti saranno i suoi guadagni.

Ogni volta che prendiamo in mano il telefono, non solo distogliamo la nostra attenzione da ciò che stavamo facendo in precedenza, ma diventa poi più difficile ritornare a concentrarci sulla nostra attività perché il nostro cammino mentale è stato disorientato. Secondo alcuni studi, addirittura, non solo prendere in mano il telefono ci distrae, ma anche averlo semplicemente a portata di mano può essere un freno alla nostra concentrazione e immaginazione, perché i nostri sensi rimangono vigili nel caso lo schermo dovesse illuminarsi per l'arrivo di una nuova notifica. Scoprire in un istante il titolo della canzone in riproduzione alla radio,

seguire minuto per minuto gli aggiornamenti politici, meteo, quotazioni di borsa, poter ascoltare potenzialmente qualsiasi brano sia mai stato registrato nella storia della musica mentre siamo sulla metropolitana. Le possibilità che il digitale ci offre sono infinite. Letteralmente. Tutto è possibile, qui e ora. Qualunque informazione desideriamo, la abbiamo a portata di click in un secondo. Non c'è mai stata un'epoca così straordinaria per la conoscenza. Come ha detto lo scrittore Donald Miller: “*Nell'era dell'informazione, l'ignoranza è una scelta*”. Il punto è: siamo sicuri di averne così bisogno? O meglio, di averne bisogno in *ogni momento* della nostra vita? Siamo sicuri che ciò che abbiamo ottenuto in cambio della nostra privacy sia valso davvero la pena? Il “*dumb-phone movement*” propone proprio questo: mettere da parte i nostri cellulari super intelligenti, smart e pieni di funzioni (leggì *distrazioni*), per riprendere in mano la nostra vita. Per posare ogni tanto il nostro computer e uscire a fare una passeggiata, uscire fuori a cena con amici trascorrendo la serata a parlare insieme, senza guardare lo schermo dei nostri cellulari che ci mostrano ciò che succede altrove. Ritornare a giocare con i nostri figli, e non tenerli buoni facendoli giocare a qualche giochino stupido sul tablet, ma aiutandoli a scoprire il mondo e a meravigliarci insieme a loro di quanto è bello. Andare a un concerto e guardarla dal vivo con i nostri occhi, non attraverso il piccolo schermo del nostro telefono, affinché il ricordo rimanga vivo e impresso nella nostra mente.

Come può un *telefono stupido* aiutarci a raggiungere questo obiettivo? Per comprenderlo, elenco qui di seguito alcuni vantaggi che ha un tale dispositivo:

- *Distraction-free*. Non si possono installare applicazioni come Facebook, Twitter e Instagram. Si potrebbe ribattere che basterebbe disinstallarle anche dai nostri moderni smartphone, ma il solo fatto che questa possibilità esista (cioè poter accedere ai Social tramite il browser, o poter reinstallare queste app in pochi secondi) è per molti di noi, me compreso, deleteria. Sono poche le persone che hanno una volontà di ferro, specialmente nelle situazioni dove sembra non essere così necessario. Spesso tendiamo a sopravvalutare le nostre reali capacità di resistere alle tentazioni, con il risultato che, chi prima chi dopo, ci ricaschiamo puntualmente. Se non posso installare queste applicazioni e il browser non è sufficientemente avanzato da potersi connettere velocemente e con una buona esperienza

d'uso ai rispettivi siti internet, sono sicuro che terrò lontano queste distrazioni. Avere tutto a portata di mano, come su uno smartphone, e scegliere quando lasciarmi distrarre e quando no, è un lusso che non posso permettermi.

- *È uno stimolo.* Avere continuamente a disposizione ogni informazione che vogliamo, per esempio le indicazioni stradali per andare da una località a un'altra, sta disabituando la nostra mente a memorizzare le informazioni, con il risultato che abbiamo perso l'arte della memoria, come fa notare spesso il mentalista Vanni De Luca. Se in passato infatti eravamo abituati, per lavoro e/o necessità, a memorizzare molte informazioni, come un'arringa da esporre in tribunale nel caso di Cicerone (uno dei primi a fornirci efficaci tecniche di memorizzazione), oggi facciamo enorme fatica a ricordare anche solo un numero civico o di telefono, per non parlare delle date di compleanno dei nostri amici, attività che abbiamo vergognosamente delegato a Facebook. Un telefono stupido queste informazioni non può semplicemente fornircene, o sicuramente non in maniera agevole, trasformando un'apparente carenza in un utilissimo esercizio per la memoria (o volette sprecare i traguardi che il nostro cervello ha raggiunto in migliaia di anni di evoluzione darwiniana?). Uno stimolo ulteriore arriva dal fatto che abbiamo perso la capacità di annoiarci. Quando siamo in fila dal medico, o alle poste, oppure in viaggio sul treno, “ammaziamo il tempo” con futili attività pescate a caso dal nostro smartphone: non ci annoiamo più. Ma il “dolce far nulla”, come starsene mani nelle mani in attesa del nostro turno, è una delle attività più prolifiche per la nostra mente! Solamente quando la nostra mente è libera da qualunque attività è in grado di mettere realmente in moto l'intelletto e la fantasia. E non dovremmo stupirci se la maggior parte delle idee ci vengono la notte quando non riusciamo a dormire o mentre siamo nella doccia. Dobbiamo permettere più spesso alla nostra mente di non essere intrappolata da vincoli che non aggiungono alcun valore significativo alle nostre attese. Torniamo ad annoiarci, chissà che la nostra prossima idea per un'azienda non nasca proprio da un pensiero fugace comparso all'improvviso mentre eravamo sul tram, che mai avremmo avuto se anziché viaggiare tra i pensieri fossimo stati passivamente a guardare le ultime foto su Instagram di una influencer.

- *Meno preoccupazioni.* Se ce lo rubano, se cade o lo perdiamo, poco importa. Costa poco, non abbiamo perso granché. Non ci sono dati personali sopra, a parte il registro chiamate e i messaggi scambiati; la nostra vita è altrove. Possiamo portarlo in spiaggia, a correre, sulla metro senza la continua preoccupazione di avere con noi un dispositivo di grande valore e che contiene molte informazioni personali. Non avendo applicazioni come Facebook, Twitter, Instagram che scambiano continuamente dati in background, la batteria dura molto di più. Non dobbiamo più preoccuparci di cercare una presa a metà giornata o di portarci dietro una powerbank, la batteria durerà per tutto il tempo che abbiamo bisogno.
- *È più comodo.* Pensate ai nostri attuali smartphone: diagonale da 5,5" in media per un peso oltre i 160 grammi. Non sono più "mobile phones" (telefoni cellulari portatili), ma piccoli mattoncini che a fatica stanno nelle nostre tasche e appesantiscono borse e borselli. Il loro peso, le loro dimensioni e il tempo che trascorriamo a "spizzolare" sono poco confortevoli, e ciò è sempre più spesso causa di patologie come il tunnel carpale o infiammazioni a nervi e articolazioni della mano.
- *Siamo più presenti.* Senza tutte queste distrazioni e preoccupazioni, possiamo finalmente tornare a concentrare l'attenzione su ciò che conta davvero: la natura umana. Minuto dopo minuto, consultando Facebook e i nostri smartphones, senza rendercene conto, buttiamo via parecchie ore al giorno, che potremmo impiegare diversamente, magari facendo una passeggiata all'aria aperta, uscendo a cena con gli amici, o facendo l'amore con la persona che amiamo. Fate una prova: a fine giornata controllate nelle impostazioni della batteria quanto tempo lo schermo del vostro smartphone è rimasto acceso, mediamente leggerete un tempo che va dalle 2 alle 4 ore. Significa che quel giorno avete guardato lo schermo del vostro telefono per almeno 2 ore! Pensate a quante cose in più potreste fare ogni giorno se aveste a disposizione tutto quel tempo: finire di leggere il libro che avete da tempo iniziato, o finire di scrivere quello rimasto a metà nella vostra testa, mettervi in forma andando in palestra o in bici-cletta, o semplicemente dedicarvi di più alla vostra famiglia. Non è strabiliante?

Gli smartphone hanno sostituito moltissime cose: l'iPod dei primi anni duemila e i giradischi di tempi più lontani, le sveglie sul comodino, la radio e i giornali che annunciavano le notizie ogni mattina. Non è necessariamente un male in tutti i casi, e non si vuole demonizzare il digitale: è una tecnologia stupenda, uno strumento nelle nostre mani che ci sta permettendo di raggiungere traguardi e risultati prima impensabili. Ma dobbiamo usare lo stesso principio che applichiamo quando facciamo una dieta: di mangiare abbiamo certamente bisogno, non possiamo e non dobbiamo farne a meno, ma forse mettere il barattolo della Nutella in un posto scomodo e non facilmente accessibile, magari sopra a un mobile, non può che farci bene. Qualche volta prenderemo la scala per arrivarcì, qualche volta desisteremo, ma, in fin dei conti, ne sarà valsa la pena. Alla fine della mia vita voglio poter ricordare con piacere i momenti che ho condiviso con le persone che amo, le piccole e quotidiane esperienze che fanno di me un essere umano. Il mio tempo è prezioso e limitato; non voglio sprecarlo inseguendo l'infinito stream di notizie, di tweets, di post e di foto che affollano la rete. Non voglio correre il rischio di perdermi il primo passo di mio figlio, il sorriso di una signora sulla metropolitana, o il rumore dei miei piedi che camminano sulla neve perché ero intento a guardare il mio telefono anziché il mondo che avevo attorno. Come disse Henry David Thoreau, non voglio scoprire, in punto di morte, di non essere vissuto. Grazie. ... 

