GLAMOUR®

n. 322 GIUGNO 2019
€ 3,00

moda
CROMOTERAPIA

beauty
EFFETTO RUGIADA

Héloïse Agostinelli
modella, studentessa
di naturopatia,
aspirante imprenditrice
di skincare bio,
seguace dell'equilibrio.
FOTO VICKY LAWTON

zodiaco
IL LEONE SI AMA

Irama
CERCA UN SENSO

l'equilibrio

#IFEELGLAMOUR

CONDIVIDI L'EMOZIONE

IL *DIGITAL* CON/SU MISURA

Mail h24. Messaggi vocali di 10 minuti (come recita una canzone) e ***presenza online troppo disinvolta. Così non va.*** *È l'anno giusto per darci una regolata*

di CHIARA OLTOLINI

Mentre leggete questo articolo, con molta probabilità, potreste essere distratti dal *bip* di una manciata di messaggi WhatsApp, dal *wuuush* di altrettante mail, dalla notifica del meteo che annuncia peggioramenti nel weekend e dall'app di salute che vi ricorda di alzarvi dalla sedia. Senza contare l'irrefrenabile desiderio di piazzare qualche like tattico qua e là su Instagram e fare un giro su Facebook: tanto siamo multitasking. ● no?

Nonostante il 2019 sia stato consacrato anno della disintossicazione da overdose da smartphone (parola dei big analisti al Global Wellness Summit 2018), nonostante sempre più ricerche evidenzino il bisogno diffuso di disconnettersi (tra le ultime, quella commissionata dalla catena di supermercati Lidl, che sul digital detox ha addirittura costruito una campagna pubblicitaria), e nonostante gli stessi produttori di cellulari potenzino le funzioni per monitorare il tempo che passiamo sui loro device, i dati dicono ben altro: per esempio, **controlliamo lo schermo fino a 2.600 volte al dì e lo sblocchiamo/blocchiamo 120 (fonte Dscout); siamo online sui dispositivi mobili già entro cinque minuti dopo il risveglio** (Deloitte), per un totale di due ore e 15 a fine giornata (Digital 2019, report annuale di We Are Social e Hootsuite). Insomma, la vera verità è che siamo tutti dipendenti dal telefonino, varia giusto la misura in cui lo siamo. E allora dobbiamo darci un taglio. Anzi, una regolata. Serve equilibrio, appunto, tra la vita dentro lo smartphone e quella fuori lo smartphone. Ora, nell'epoca degli startupper elevati a *maitre à penser*, degli infiniti *blabla* su influencer e dintorni, abbiamo realizzato che i social sono da considerarsi parte integrante della realtà e non qualcosa di distinto (chiamatela pure interrealtà). Però, resta il fatto che il troppo stroppia. **Dunque, abbiamo chiesto a tre esperti di aggiornare la netiquette ai tempi delle Ig Stories e dei messaggi vocali, di mettere in asse il nostro approccio sbilanciato alla sfera digitale**, di insegnarci a surfare nell'*oversharing* godendo di sacrosanti momenti *off*.

PHUBBING, COSÌ FAN TUTTI «Partiamo da una considerazione: **tendiamo a sottostimare la quantità di tempo che passiamo a tu per tu con lo smartphone**», dice Alessio Carciofi, consulente di digital balance e welfare aziendale, il primo in Italia ad aver creato una realtà che affianca persone e organizzazioni nella ricerca dell'equilibrio tra digitale, produttività e vita privata (digitaldetox.it). I preventivati 5 minuti su Instagram diventano un'ora, la mail urgente a cui rispondere davanti a un piatto del nuovo ristorante milanese Carlo e Camilla in Duomo non è mai solo una, e finisce che le spediamo dalla toilette, perché i nostri commensali sono stanchi di vederci fare *phubbing* o *phone snubbing*, termini con cui si designa la tendenza – ormai automatizzata – a snobbare i presenti per concentrarsi sul telefonino. «Del resto, **il multitasking è un'illusione: semplicemente spostiamo il focus dell'attenzione (*task switching*, per usare una parola alla moda)**, perdendo in concentrazione, efficienza, energia». Come uscire dal loop?

STEP 1: HACKERARE LE ABITUDINI Continua Alessio Carciofi: «**Per costruire un nuovo rapporto con lo smartphone, bisogna rompere le consuetudini di utilizzo; per farlo, bisogna conoscere queste consuetudini.** Ecco un esercizio *old style*: prendere carta e penna e segnare un puntino ogni volta che si tocca il cellulare. Ed ecco un metodo contemporaneo: affidarsi alle app di gestione del tempo». *Glamour* consiglia Quality Time (per Android) e Moment (per Android e iOS12, anche se l'ultimo sistema operativo Apple ha la funzione Screen Time preimpostata). «Una volta messe a fuoco le abitudini, è altrettanto importante fare autocritica: il telefonino infatti è un amplificatore delle nostre debolezze».

STEP 2: LA REGOLA DELLE 5 "R" Rallenta, riduci, ridisegna, riprogramma e ricaricati è il metodo collaudato da Alessio Carciofi per "hackerare" le abitudini consolidate. **Per rallentare e ridurre non aiutano lunghe e improbabili astinenze forzate**, nemmeno terapie d'urto tipo gettare il

Ogni giorno in Italia vengono scattati ***più di un milione di selfie****. Nel mondo gli autoscatti postati sono* ***95 milioni*** *(fonte report "Digital 2019")*

cellulare nella Fontana dei Fiumi in Place de la Concorde a Parigi come Anne Hathaway ne *Il diavolo veste Prada*. Meglio passi piccoli e graduali, scanditi dal buon senso: «**Si comincia con 10/15 minuti simbolici al giorno in modalità aereo per arrivare, dopo due mesi di esercizio costante, a un paio d'ore**». A ciò si aggiunga una serie di tips di cui manuali e blog sono ricchi. Qui una selezione dei più efficaci, provati e certificati dalla redazione. Intanto, ridurre le notifiche all'osso: sì a quelle delle chiamate perse e dei messaggi; nì a quelle delle chat di WhatsApp, delle mail e del calendario; no tassativo a quelle dei giochi, di Netflix & Co., dei tool di shopping (vade retro!) e soprattutto dei social. A proposito di social, si consiglia di cancellare la versione app così da poterli controllare soltanto da browser, il che è più faticoso, dunque scoraggiante: via l'icona dalla schermata principale, via la tentazione. Altro trucco all'insegna del minimalismo digitale: stabilire una zona della casa dove caricare lo smartphone e da lì, cascasse il mondo, non spostarlo. La seconda esperta che abbiamo interpellato, Cristina Simone, consulente di social media marketing e digital pr, suggerisce: «**Sull'iPhone impostate i limiti di utilizzo delle applicazioni in base alle categorie, personalizzando i giorni della settimana**». Avete dispositivi Android? Poco male, installate Off The Grid - Digital Detox oppure Thrive Away che porta la firma di Arianna Huffington, la giornalista che ha fondato l'*Huffington Post*. **Se non bastasse, potete sempre silenziare a tempo le applicazioni, specie in certe situazioni (al ristorante, di notte, quando serve il massimo della concentrazione): con OffTime, Siempo e BlackOut.**

NETIQUETTE: THE NEW EDITION Secondo Cristina Simone «un approccio allo smartphone equilibrato, consapevole implica necessariamente anche il rispetto della buona creanza (o galateo o etichetta, come vi pare). Tre i capitoli/gli argomenti da aggiornare così:
- i messaggi vocali di WhatsApp: c'è chi sostiene che non debbano durare oltre 15 secondi. A me sembra una posizione un po' estrema: fino a due minuti va bene. Nei rapporti di lavoro, è sano usarli con parsimonia, in casi di emergenza e sempre accompagnati da: "Scusa, ti mando una nota vocale perché posso spiegare meglio il concetto" oppure "perché sto camminando e non riesco a scriverti";
- le Stories di Instagram: non esiste un limite, però quando le linee di caricamento nella schermata in alto diventano puntini piccolissimi, passate a IGTV, il canale video di Ig. E se vi state domandando: essere o non essere follower del capo? Sì e ancora sì, per scoprire di avere più punti di contatto di quanto immaginavate;
- le chat di gruppo con i colleghi in orario extra ufficio: il classico "cazzeggio" è ammesso e concesso. Qualora, a un certo punto, gli argomenti virassero sul topic lavoro, "Ti rispondo domani" vale sempre, magari con l'aggiunta di una gif per alleggerire i toni. Emoji? Con moderazione. *LOL*? È defunto. Fare *ghosting* e cioè sparire improvvisamente dalla conversazione? Per carità;
- le mail a tutte le ore: bisogna stabilire confini precisi. Preparate pure le risposte, però lasciatele in bozza e inviatele in un momento rispettoso del tempo degli altri».

BEST PRACTICE «Sono due i messaggi che ci preme passare alla nostra community di due miliardi e mezzo di persone nel mondo: **1) le conseguenze delle azioni digitali sono reali; 2) l'equilibrio è comunicare in maniera libera e al contempo sicura**». A parlare è Laura Bononcini, direttore Relazioni Istituzionali di Facebook per il Sud Europa. «Prima di postare con disinvoltura, pensate: direi questo davanti a mia mamma e a mio nonno? Proprio perché si agisce d'istinto, per esempio su Instagram (acquistato da Fb nel 2012, *ndr*) stiamo testando il pulsante Undo: appare dopo che un utente invia un commento e gli concede 3,5/4 secondi per premere "annulla" e modificare il testo prima che il destinatario riceva la notifica».
Arrivati a questo punto, avete voglia di prendere un po' di distanza dallo smartphone? Buon per voi! Se addirittura vi è venuto a noia, siete pronti per un weekend con un *dumbphone*: il cellulare vecchio stampo, con antenna e senza connessione. Forse, il vero lusso contemporaneo.

ANCHE QUESTO È EQUILIBRIO *«Nell'ultimo trimestre del 2018 abbiamo preso provvedimenti su 2,9 milioni di post che incitano all'odio e su 2,1 milioni di contenuti che incoraggiano il bullismo», spiega Laura Bononcini di Facebook. «Ecco perché sosteniamo il progetto di Experience Is (primo brand completamente digital lanciato da Condé Nast Italia, ndr) #Sharenotshame, un hashtag che è diventato un inno per abbattere la negatività e adesso una serie di incontri per insegnare ai ragazzi delle scuole superiori a difendersi da ogni forma di abuso online. Il primo si è tenuto il 17 maggio a Roma presso BINARIO F, il nostro spazio dedicato alla formazione».*