

ALESSANDRO PRUNESTI,  
MASSIMO PERCIAVALLE

OFFLINE

è BELLO



---

**IL PERCORSO DI DIGITAL DETOX  
PER MIGLIORARE RELAZIONI, LAVORO  
E BENESSERE**

FRANCOANGELI/TREND

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

ALESSANDRO PRUNESTI,  
MASSIMO PERCIAVALLE

OFFLINE  
è BELLO

---

**IL PERCORSO DI DIGITAL DETOX  
PER MIGLIORARE RELAZIONI, LAVORO  
E BENESSERE**

FRANCOANGELI/TREND

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Dedico questo libro a mia madre,  
a Cristina, Marco e Claudia, Tommaso e Simone*  
Alessandro Prunesti

*Dedico questo libro a Chiara,  
che mi offre ogni giorno il supporto e la motivazione  
per fare sempre meglio  
e a tutti i miei amici, come Cristiano ed Elisa,  
che mi sostengono e dimostrano il loro affetto sincero*  
Massimo Perciavalle





---

# Indice

|   |      |    |
|---|------|----|
| <b>Introduzione</b>   | pag. | 11 |
| <b>1. Opportunità e rischi del digitale,</b><br>di <i>Alessandro Prunesti</i> | »    | 15 |
| 1. Quante volte ci capita di...   | »    | 15 |
| 1.1. Hello world  | »    | 15 |
| 1.2. I fattori abilitanti della dipendenza dal<br>digitale                    | »    | 19 |
| 1.3. Verso l' <i>homo digitalis</i>   | »    | 22 |
| 2. Digital media e device: cosa ci aspetta ora<br>e cosa in futuro            | »    | 24 |
| 2.1. L'integrazione tra piattaforme social e<br>dispositivi mobile            | »    | 24 |
| 2.2. L'ecosistema social e mobile in Italia                                   | »    | 26 |
| 2.3. Lo smartphone è il telecomando della<br>nostra vita                      | »    | 28 |

|   |      |    |
|---|------|----|
| 3. Il lato buono del digitale   | pag. | 30 |
| 4. Il lato oscuro del digitale  | »    | 32 |
| 5. La dipendenza da social, e-mail e WhatsApp   | »    | 36 |
| 6. I rischi sono anche per le aziende   | »    | 46 |
| <b>2. Le evidenze scientifiche e le pratiche quotidiane, di Alessandro Prunesti</b>   | »    | 51 |
| 1. Letteratura e studi sulla digital addiction  | »    | 51 |
| 1.1. Il “doppio gioco” di Internet  | »    | 51 |
| 1.2. Stiamo diventando dei “dementi digitali”?  | »    | 55 |
| 1.3. Essere connessi non significa conversare   | »    | 59 |
| 2. <i>Digital addiction</i> e burn-out  | »    | 60 |
| 2.1. Immersi nel colorato, e colorito, tunnel digitale  | »    | 60 |
| 2.2. I profili degli utenti <i>digital addicted</i>   | »    | 62 |
| 2.3. I dieci segnali più evidenti della <i>digital addiction</i>  | »    | 63 |
| <b>3. Gestire il digitale senza soccombere, di Massimo Perciavalle</b>  | »    | 71 |
| 1. Il <i>programma di prevenzione e cambiamento digital detox</i> : prevenire i sintomi da dipendenza online è più facile che curarli | »    | 71 |
| 2. Consapevolizzare (a che stadio di disagio siamo?)  | »    | 77 |
| 3. Pianificare e programmare nuove attività senza utilizzo del Web  | »    | 85 |
| 3.1. Come suggestionare e modificare i nostri pensieri e allontanarsi dalle distrazioni   | »    | 88 |

|   |         |
|---|---------|
| 3.2. La tecnica della visualizzazione: l' utilizzo delle immagini per il proprio benessere psicofisico  | pag. 90 |
| 4. Agire nuove abitudini: la compilazione del diario digitale per aumentare la consapevolezza           | » 93    |
| 5. Agire l' ascolto attivo e usare le tecniche di <i>mindfulness</i>                                    | » 100   |
| 6. Alcune alternative valide in sostituzione alla connessione smisurata: disegnare e colorare           | » 105   |
| 6.1. Immergersi nella natura  | » 108   |
| 6.2. Il programma "Voglio sentirmi bene oggi"   | » 111   |
| <b>4. Il percorso di digital detox per le aziende,</b><br>di <i>Massimo Perciavalle</i>                 | » 115   |
| 1. Non c'è più distinzione tra tempo personale e tempo lavorativo: il fenomeno del burn-out digitale    | » 115   |
| 2. Il modello di digital detox per le aziende   | » 122   |
| 3. Come un messaggio in una bottiglia: migliorare la gestione delle e-mail aziendali                    | » 124   |
| 4. Dal multitasking al pensiero profondo: mantenersi concentrati  | » 127   |
| 5. Analisi della quantità e qualità del tempo impiegato nel lavoro quotidiano                           | » 135   |
| 5.1. Imponiti di dedicare del tempo di qualità al tuo lavoro  | » 142   |
| 6. I programmi esperienziali a contatto con la natura per disconnettersi e consolidare i team di lavoro | » 145   |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 7. Conclusioni      | pag. 150 |
| <b>Bibliografia</b> | » 153    |
| Ricerche            | » 155    |
| <b>Sitografia</b>   | » 157    |

---

# Introduzione

Il libro che stai per leggere ha l'obiettivo di farti maturare un uso più consapevole e produttivo delle tecnologie Web, social e mobile sia in ambito personale sia professionale.

Ogni giorno siamo immersi in un costante rumore di fondo fatto di e-mail, post sui social network, messaggi WhatsApp che richiedono la nostra costante attenzione.

La necessità di essere connessi ha trasformato lo smartphone in una vera e propria estensione fisica del nostro corpo e questo ha modificato la nostra dimensione sociale.

Il mondo del lavoro ci impone oggi di essere multitasking, ma un uso sbilanciato di questi strumenti rischia di mettere in pericolo le nostre relazioni, gli obiettivi professionali e il benessere quotidiano di ciascuno di noi, spingendoci nella spirale del burn-out digitale e di farci perdere del tempo prezioso che potremmo impiegare in attività più importanti per noi.

Al di là della scelta del titolo di questo libro, appositamente provocatoria, il manuale che stai per leggere non vuole demonizzare la tecnologia e le sue applicazioni, ma anzi ne sottolinea in tutto il percorso il suo ruolo indispensabile per la comunicazione personale e lo sviluppo delle aziende, dei mercati e delle organizzazioni.

La volontà di concentrarci sul tema del digital detox, che in molti hanno indicato come uno dei più importanti trend sociali del 2016, nasce direttamente dalle nostre esperienze professionali nel settore della consulenza e del coaching, che ci hanno permesso in questi anni di comprendere appieno sia i lati positivi nell'uso del digitale come fattore abilitante per lanciare il proprio business e mantenere costanti le relazioni personali, sia i rischi dovuti all'uso eccessivo al quale molti di noi oggi sono sottoposti.

Il rischio di dipendenza da tecnologia Web è dietro l'angolo, avviene in maniera inconsapevole e può modificare lentamente la nostra vita e le nostre relazioni, per cui è bene agire per tempo e in maniera più cosciente.

Il libro mette in evidenza gli aspetti utili e quelli superflui dell'essere online, promuovendo un percorso di consapevolezza e prevenzione sia per monitorare gli aspetti che influiscono sulla sfera personale di ognuno sia quelli che influenzano su attività e compiti lavorativi.

Non demonizziamo il Web o le piattaforme. Ma capiamo i pericoli di un loro uso eccessivo e incontrollato e cerchiamo soluzioni efficaci. Questo manuale vuole portare il lettore a un uso più consapevole e produttivo delle tecnologie Web, social e mobile.

Si propone un vero e proprio programma, con spunti, esercizi e domande di self coaching e autovalutazione, volte a consapevolizzare lo stato di utilizzo di questi strumenti digitali fino all'ottimizzazione in funzione del proprio benessere psicofisico e relazionale.

Nel primo capitolo evidenziamo le opportunità e i rischi del digitale, analizzando nel dettaglio i fattori tecnologici e sociali che hanno reso la tecnologia così pervasiva da non poter più fare a meno di social network e smartphone.

Nel secondo capitolo vengono sottolineate le pratiche che generano dipendenza dalle tecnologie social e mobile, illustrando le principali evidenze scientifiche e le opinioni degli esperti sul tema della digital addiction, e sul modo in cui questa impatta negativamente sulla nostra vita sociale e professionale.

Nel terzo capitolo parliamo di come prevenire i sintomi da dipendenza online soprattutto dal punto di vista dell'utilizzo personale dei dispositivi digitali; si propone un percorso di consapevolezza, definizione di nuovi obiettivi di cambiamento e pianificazione di azioni migliorative che ci portano maggior controllo e focalizzazione sul quotidiano. Vengono inoltre proposte nuove strategie per impostare nuove abitudini più funzionali alle relazioni e agli impegni da affrontare.

Il quarto capitolo è riferito principalmente alle aziende e a chi lavora: forniamo suggerimenti pratici per capire e distinguere le attività utili e prioritarie da quelle inutili e da evitare per gli obiettivi lavorativi e di business. Capire come ottimizzare la gestione del tempo e utilizzare meglio gli strumenti che abbiamo a disposizione come e-mail, Sms, aggiornamenti dei social media; l'obiettivo è quello di lavorare con maggiore motivazione, evitando lo stress da sovraccarico e il burn-out conseguente; evitare di disperdere energia e tempo su attività non proficue e di non valore aggiunto.





# Opportunità e rischi del digitale

di Alessandro Prunesti

## 1. Quante volte ci capita di...

### 1.1. Hello world

Immaginiamo l'alba di un freddo lunedì mattina di novembre. Il silenzio avvolge la nostra stanza, mentre dormiamo ancora protetti sotto il calore delle nostre lenzuola. Il mondo è tutto lì fuori, ancora lontano da noi, quando all'improvviso la sveglia del nostro iPhone interrompe il silenzio.

Dopo un primo istante di disorientamento i nostri riflessi ci spingono ad allungare il braccio sul comodino per afferrare lo smartphone e disattivare la sveglia.

Quella del display è, con ogni probabilità, la prima fonte di luce che vediamo nella nostra stanza.

Abbiamo appena spento la sveglia, ma il riflesso bluastro del display touchscreen accompagna i primi istanti del nostro risveglio, forse stamattina un po' pigro. D'altronde

ieri sera siamo rimasti svegli fino a tardi mentre navigavamo online e chattavamo con i nostri amici.

Ora accendiamo la luce sul nostro comodino, ma prima di alzarci dal letto ci concediamo ancora qualche sbadiglio mentre apriamo Facebook per vedere quante notifiche abbiamo ricevuto sul nostro account.

Il post con il quale abbiamo commentato in *second screen* il film visto in TV ieri ha ottenuto 15 like e 6 commenti da parte dei nostri amici. Ne approfittiamo per leggere i commenti e metterci subito “Mi piace”, promettendoci di rispondere più tardi a ognuno.

Finalmente ci alziamo e, mentre prepariamo la colazione, accendiamo la TV. In attesa che il caffè inizi a bollire controlliamo i nostri gruppi WhatsApp e la posta elettronica. Abbiamo 25 messaggi da leggere sulla chat, oltre a 15 e-mail: 3 di spam, 2 ricevute sul nostro account personale e 10 di lavoro. Sono le 6:45 della mattina.

Facciamo colazione e, mentre fuori le luci dell'alba hanno già reso chiara la skyline della nostra città, noi ci portiamo lo smartphone anche in bagno. Controlliamo le previsioni del tempo, leggiamo qualche notizia, diamo il buongiorno ai nostri gruppi di amici e colleghi su WhatsApp, controlliamo la bacheca di Facebook e di Instagram.

Dopo esserci preparati e vestiti, usciamo di casa per recarci al lavoro. Avviamo l'auto e, mentre il traffico inizia a divorarci dopo solo qualche chilometro, approfittiamo dei semafori rossi e della coda per rispondere ai commenti di prima su Facebook, chattare con i nostri amici e rispondere alle e-mail più urgenti.

Con un occhio sul display dello smartphone e uno alla strada di fronte a noi, continuiamo a perpetrare questa palese contravvenzione al codice della strada fino all'arrivo in ufficio. Con ogni probabilità, anche se ci fossimo recati al lavoro in tram, saremmo rimasti per tutto il tempo del viag-

gio con il capo chino sul nostro display, ignorando tutto ciò che fosse accaduto intorno a noi.

Arriviamo di fronte al nostro ufficio e il nostro badge con sensore Nfc ci apre la porta senza necessità di tirare fuori le chiavi della stanza.

Accendiamo il PC e iniziamo la nostra intensa giornata gestendo, come ogni giorno, il flusso delle e-mail, il delivery dei documenti legati ai progetti sui quali stiamo lavorando, i report da completare e portare in riunione. E ci rendiamo conto di quanto tempo perdiamo perché la nostra concentrazione, focalizzata nello svolgimento di un compito, deve essere continuamente riallocata su altri task: rispondere alle e-mail e al telefono, controllare i messaggi su WhatsApp... e recuperare la concentrazione iniziale non è sempre immediato.

Di tanto in tanto ci concediamo una breve pausa caffè per fare una chiacchiera con i colleghi. Forse ne beviamo troppo, ma questi momenti informali sono quelli che ci regalano le informazioni più preziose sulle attività svolte dalle altre business unit. I nostri colleghi hanno tutti lo smartphone in tasca, ma in poco tempo alcuni di loro lo prendono per controllare i vari status su Facebook, e magari commentare con noi qualche *meme* virale.

La giornata prosegue così e comprende una pausa pranzo dove il nostro smartphone è sempre presente sulla tavola accanto al nostro piatto, pronto a segnalarci nuove notifiche che ci accompagneranno per tutto il resto della giornata.

Usciti dal lavoro passiamo a fare la spesa. Entrati nel centro commerciale confrontiamo i prezzi dei prodotti sugli scaffali o sulle vetrine con quelli presenti online. Utilizziamo lo smartphone per leggere la lista della spesa che ci ha inviato la nostra compagna e, attenti a non dimenticare nulla, ci rechiamo alla cassa. Utilizziamo direttamente lo smartphone per pagare, grazie all'app di *mobile payment*

del nostro supermercato che ci consente di pagare direttamente con la carta di credito e acquisire preziosi punti per il programma di *loyalty* al quale abbiamo aderito, che presto ci regalerà uno sconto significativo sui prossimi acquisti.

Prima di lasciare il supermercato controlliamo la temperatura di casa grazie all'app collegata al nostro termostato, e decidiamo di anticipare l'accensione della caldaia per trovare casa già accogliente al nostro arrivo semplicemente toccando un'icona sul touch del nostro iPhone.

Una volta tornati a casa e dopo aver cenato, ci accomodiamo sul divano per vedere un programma in TV. La sovrimpressioni sullo schermo mostra in evidenza l'hashtag ufficiale della trasmissione. Lo smartphone, fido compagno di tutta la nostra giornata, è accanto a noi sul divano. Lo prendiamo di nuovo in mano, apriamo l'app di Twitter e iniziamo a partecipare attivamente, insieme a centinaia di altri utenti, all'accesa discussione sul servizio che il programma sta mandando in onda. Valutiamo il successo delle nostre affermazioni in base ai retweet che riceviamo e al numero di utenti che ci menzionano, mentre nel frattempo i contenuti aggregati sull'hashtag di riferimento scorrono via velocemente perché sostituiti da quelli più recenti o più apprezzati dagli altri utenti.

Mentre ci rilassiamo in modalità "social" sul divano di casa, tuona il messaggio WhatsApp che non ci aspettavamo: è quello del nostro capo, che ci chiede di controllare urgentemente una e-mail che ci ha appena inviato. Occorre aggiornare l'ultima slide del preventivo economico che sarà discusso con un cliente domani mattina alle nove. Decido di farlo subito: purtroppo la doppia spunta blu di WhatsApp ci ha tradito, togliendoci la possibilità di opporre resistenza a quella richiesta piombata in modo così invasivo a quell'ora.

Accendiamo il nostro portatile (che lasciamo sempre prudentemente in standby per assicurarci un avvio rapido

in situazioni come queste) e, dopo aver modificato il documento, ce ne andiamo a dormire.

Un ultimo sguardo alla chat di WhatsApp e finalmente poggiamo il nostro smartphone sul comodino e lo colleghiamo alla presa elettrica per evitare che si scarichi del tutto. Se si spegnesse, infatti, domattina la sveglia non suonerebbe e saremmo perduti.

## **1.2. I fattori abilitanti della dipendenza dal digitale**

Se anche a te è capitato almeno un volta di trovarti in una o più delle situazioni descritte in queste pagine, sappiate che non siete i soli. La pervasività dei social media e degli smartphone ha plasmato in modo profondo le nostre abitudini quotidiane, spingendoci a non poterne fare più a meno.

Lo smartphone è un compagno inseparabile che veicola le nostre relazioni sociali, ci consente di creare documenti e lavorare a prescindere dal luogo nel quale ci troviamo, ed è in grado di offrirci servizi personalizzati grazie alle migliaia di app disponibili nei vari store; può integrarsi con l'auto e i nostri dispositivi domestici, e ci permette di fare anche pagamenti online.

È diventato, insomma, una vera e propria estensione del nostro corpo, e non ce ne separiamo mai. Una ricerca di *The Bank of America Trends in Consumer Mobility* pubblicata nel 2015 evidenzia come, in media, non ci allontaniamo mai dallo smartphone per più di venti centimetri, e addirittura l'87% dei giovani afferma che sia indispensabile più del deodorante<sup>1</sup>.

Questo effetto di forte dipendenza dai nostri device e dai social network come Facebook e WhatsApp è legato a quat-

<sup>1</sup> Cfr.: [http://newsroom.bankofamerica.com/files/doc\\_library/additional/2015\\_BAC\\_Trends\\_in\\_Consumer\\_Mobility\\_Report.pdf](http://newsroom.bankofamerica.com/files/doc_library/additional/2015_BAC_Trends_in_Consumer_Mobility_Report.pdf).