

NUOVEDIPENDENZE

C E L
L U L
O M A
N I A

**Il telefonino
prima di tutto**

Mi fa perfino una certa tenerezza, sì, il mio capo. Un sessantenne potente che se ne sta nel suo bunker a inviare sms come fosse un ragazzino. Ma almeno, quando va a cena con una delle sue amanti, lo spegne il cellulare. Una mia amica di 35 anni, avvocato rampante, è reperibile dal suo studio 24 ore su 24. Che stress, mio Dio... ➤

Ivana G., Roma [E-mail arrivata in redazione il 2 aprile 2008]

Erwin Olaf



fotografo

Uno degli artisti più innovativi nel campo della fotografia, ironico e trasgressivo come dimostrano le immagini del servizio. Olandese, del 1959, ha tenuto importanti mostre personali in Europa e a New York. La sua attività va dai ritratti a campagne pubblicitarie pluripremiate.

Testo di
Simona Ravizza

Foto di
Erwin Olaf

NUOVEDIPENDENZE

A

ltro che semplici malati di cellulari. Quelli, per intendersi, che rischiano di avere una crisi di nervi se la linea telefonica non prende per due-tre minuti, già accusati da psichiatri come Robert Kaplan di sostituire relazioni affettive reali con rapporti virtuali che permettono di tenere sotto assedio partner/amanti/amici/dipendenti/prole. Ebbene, proprio loro oggi non sono altro che gli antenati dei nuovi dipendenti da telefonino. Sorpassati.

→ CONSIGLIO AI GENITORI: niente crisi d'ansia se il figlio non si fa vivo, l'ipercontrollo multimediale è un'ossessione

Ormai tra gli inseparabili del cellulare sono all'ordine del giorno, anche e soprattutto, i disturbi da nuove dipendenze. Tendiniti da scrittura, per l'invio di troppi mms che vanno ad aggiungersi ai tradizionali messaggini. Crisi d'ansia dettate dall'ipercontrollo multimediale dei figli (costretti a inviare anche gli autoscatti delle loro giornate sulla neve). Videodipendenze da giochini del palmare. Ossessioni da e-mail in arrivo sul blackberry (uno dei modelli che permette di ricevere la posta elettronica in tempo reale).

«Internet, filmati, foto: gli usi del cellulare ormai si sono moltiplicati», spiega Luciano Di Gregorio (Luciano.DiGregorio@ok.rcs.it), psicoterapeuta, autore del libro *Psicopatologia del cellulare. Dipendenza e possesso del telefonino* (Franco Angeli editore). «Le nuove funzioni permettono a chi li usa di sentirsi protagonisti e di raggiungere notorietà a buon mercato nel web: basti pensare alla diffusione di video e foto, utilizzati soprattutto dagli adolescenti per mettersi in mostra. I telefonini, insomma, possono essere usati come strumenti per affermare se stessi e avere visibilità in linea con quelli che vengono considerati i modelli della società. Di qui l'effetto dipendenza che le nuove tecnologie sono sicuramente destinate a fare diventare ancora più forte».

Inutile stupirsi. Ci si guarda intorno e, nell'arco di una sola giornata, ci si può imbattere: nella trentenne con un'inflammazione al tendine del pollice per avere inviato oltre cento multimedia messaging service (mms), alternati agli intramontabili short message (sms), replica di quel primo caso al mondo descritto il 30 marzo 2005 dal medico australiano Robert Menz (sul *Medical Journal of Australia*); nell'amico che non stacca gli occhi dal videofonino in attesa delle foto dei figli in vacanza in montagna; nell'avvocato del grande studio legale che trascorre la cena a rispondere a e-mail arrivate sul blackberry.

→ CONSIGLIO AI SINGLE: non vi angosciate se dimenticate a casa il portatile, chi vi vuole davvero richiamerà

«Nella vita quotidiana sono sempre più diffusi stati d'animo al confine tra normalità e psicopatologia», dice Mariano Bassi (Mariano.Bassi@ok.rcs.it), presidente della Società italiana di psichiatria (Sip) e coordinatore del dipartimento di salute mentale dell'Ausl di Bologna. «Tre i principali: l'angoscia che assale quando capita di trovare irraggiungibile o spento un cellulare, il senso di impotenza che fa impazzire quando lo si

Gli inseparabili dall'apparecchio



MADONNA

50 anni, cantante

Dormo con il palmare blackberry sotto il cuscino, così se mi sveglio durante la notte e mi viene in mente qualcosa posso prenderne nota. Anche mio marito Guy Ritchie ha un portatile infilato sotto il guanciale. Non li spegniamo mai, siamo abituati così, non è una cosa poco romantica!



ANGELO DARIO SCOTTI

52 anni, presidente di Riso Scotti

Sono un tossico del cellulare. Non ne posso proprio fare a meno, è come una terza mano. Se non lo controllo ogni minuto, mi sento a disagio, quando non lo trovo, vado in fibrillazione. In vacanza non lo spengo. E pretendo che i miei dipendenti facciano lo stesso.



ILARIA D'AMICO

36 anni, giornalista

Ho avuto per anni un rapporto malato con il telefonino. Di natura sono una girovaga e staccarmene equivaleva a perdere ogni riferimento con la famiglia. Ancora adesso, mi angoscia il pensiero di tenerlo spento di notte: i miei cari potrebbero aver bisogno di me.



CARLO GALANTE

49 anni, compositore

È sempre acceso, con suoneria o vibrazione. Lo considero un pratico elettrodomestico che non dà dipendenza ma aiuta a vivere meglio. Quando lo dimentico a casa, fiumi di telefonate per avvertire chi so che mi potrebbe chiamare: guai a perdere una comunicazione importante.

EMMEVI (3)

www.ecostampa.it

NUOVEDIPENDENZE

I fanatici del messaggino

IMAGO ECONOMICA (1) - EMMEVI (2)



GIULIA BONGIORNO

42 anni, avvocato

L'sms è il mezzo di comunicazione più rivoluzionario degli ultimi anni, uno strumento di lavoro in grado di moltiplicare la capacità produttiva. In tribunale, durante le udienze, lo uso per mandare direttive ai miei assistenti e chiedere aggiornamenti continui. Una gran comodità.



STEFANO BOERI

52 anni, architetto, direttore di *Abitare*

Gli sms, che conquista. Sono la vera scoperta del nostro tempo, ti permettono di essere sempre aggiornato e di informare gli altri. Li uso per ogni esigenza, non smetto di mandarli nemmeno in riunione. Lo permetto anche ai miei collaboratori.



CATERINA BALIVO

28 anni, conduttrice tv

Sono la mia droga. Sono velocissima con il sistema di scrittura automatica, digito senza guardare né lo schermo né la tastiera: una pianista del cellulare! Poi ho spesso problemi alle corde vocali, la voce mi si abbassa e, allora, meglio messaggiare come una pazza...



ELENA SANTARELLI

26 anni, show girl e attrice

Ne mando una media di 50 al giorno, per i pettegolezzi, soprattutto. Mando anche mms e mi piace ricevere quelli con le foto della mia nipotina: così la vedo crescere giorno dopo giorno. Abbasso le catene, invece: una perdita di tempo.



dimentica a casa (il single si rassicuri, chi lo cerca davvero richiamerà), l'autocompiacimento che porta a parlare a voce alta in un luogo pubblico anche degli affari più personali».

Scene d'ordinaria follia. Del resto, **l'Italia è il Paese dove il tasso di diffusione del telefonino è ben più alto di quello di natalità: 1,4 per abitante contro 1,32.** Un primato che ci vede in cima all'Europa per linee mobili attivate per residente. Seguono a ruota Svezia, Gran Bretagna, Germania, Danimarca, Norvegia. Lo dicono i dati dell'ultimo rapporto dell'Eurispes che parla di 84 milioni e 315mila contratti sottoscritti dagli italiani con Tim, Vodafone, Wind e 3. Ma non finisce qui.

Dai numeri emerge che la spesa per la trasmissione di mms/sms, foto e video, navigazione sul web, invio di e-mail ha toccato quota 3,8 miliardi di euro (il 22% del totale). Per le compagnie telefoniche il fatturato per i servizi alternativi alla chiamata vocale è cresciuto del 18,8% in un anno.

→ CONSIGLIO AI MANIACI DEL LAVORO: ogni tanto spegnete il blackberry, altrimenti non staccate mai la spina

Con una ripercussione diretta sugli stili di vita. Alle prese con l'arrivo non stop di e-mail e la possibilità di fare videoconferenze dalla spiaggia, businessman (ma anche liberi professionisti/impiegati/docenti/giornalisti) non staccano mai la spina.

«Con le sue rubriche, agende, sveglie, allarmi utilizzati anche per segnalare appuntamenti di altri, il cellulare fa sentire onnipotenti», sottolinea Gabriella Pravettoni (Gabriella.Pravettoni@ok.rcs.it), docente di psicologia cognitiva dell'Università degli Studi di Milano, esperta di ruminazione (os-

Per chiamare ci vuole bon ton



Il cellulare è diventato il nuovo spartiacque tra beneducati e cafoni. Ecco le cinque regole per l'uso consigliate ai lettori di OK dalla maestra di bon ton **Lina Sotis**, scrittrice e giornalista del *Corriere della Sera*.

- ➔ **1** Il telefonino va spento in tutti i luoghi come cinema, teatri, chiese, convegni e simili.
- ➔ **2** Se uno di lavoro fa il medico, il dirigente di un'azienda, l'ingegnere di un ponte in prova e ha necessità di tenere acceso il telefonino a cena dagli amici, deve chiedere il permesso alla padrona di casa. Necessarie le scuse quando si sente il trillo, d'obbligo spostarsi per non fare ascoltare la conversazione.
- ➔ **3** Nessuno deve sentire i fatti nostri. Anche quando si è da soli, ma soprattutto in treno, in tram, nei luoghi pubblici, la voce va tenuta bassissima.
- ➔ **4** Chi telefona la prima cosa che deve dire al pronto dell'interlocutore è: «Disturbo?».
- ➔ **5** Il cellulare va usato con grazia e lievità come tutte le cose preziose. Da come parlate al cellulare, anche nascosti dietro lo schermo del pc, si capisce tutto. Se siete Grace Kelly, Cary Grant o un tamarro o una tamarra da Grande Fratello. Ricordatevi, però, che non potete scegliere. Il bon ton impone di essere tutti Grace Kelly/Cary Grant.

NUOVEDIPENDENZE

I nemici del portatile

IMAGO ECONOMICA (1) - ANSA (2)



MAURO MORETTI

54 anni, ad Ferrovie dello Stato
Sono un antesignano: da tempo ho bandito telefonini e blackberry dalle riunioni. Ogni diavoleria che crea disturbo va abolita. Pure il mio cellulare, che non suona quasi mai, sta in tasca con la vibrazione. Telefonino libero solo nei cinque minuti di pausa ogni tre quarti d'ora.



FIONA SWAROVSKI

45 anni, imprenditrice
Lo uso sempre di meno, filtro tutte le chiamate tramite la mia assistente e richiamo solo alla sera. Odio i messaggi, nel 90% dei casi non rispondo a chi me li manda e preferisco scrivere un'e-mail. Guai a chi mi regalasse un blackberry: un altro affare in borsa no!



STEFANO BALDINI

37 anni, maratoneta
Lo lascio negli spogliatoi, spento, e lo accendo solo alla sera. Mi piace allenarmi senza nessun disturbo dall'esterno: la smania di sapere sempre dove ci si trova e cosa si sta facendo non mi contagia, anzi mi crea una leggera tensione che prima delle gare devo evitare.



CARLO CONTI

47 anni, conduttore tv
Lo considero un ufficio mobile, una grossa sfiga che ti segue dappertutto. Ne ho uno vecchissimo e lo uso solo per telefonare, non ho nemmeno mai cambiato la suoneria. Mi piace solo lo screen saver: un tramonto fotografato da me.

Hanno collaborato gli specialisti:

- **Mariano Bassi**, presidente della Società italiana di psichiatria (Sip) e coordinatore del dipartimento di Salute mentale dell'Aust di Bologna
- **Francesco Catalano**, primario di ortopedia e chirurgia della mano del Policlinico Gemelli di Roma e docente dell'Università Cattolica
- **Paolo Cavedini**, psichiatra del centro disturbi
- **ossessivo-compulsivi** dell'ospedale San Raffaele di Milano
- **Luciano Di Gregorio**, psicoterapeuta
- **Gabriella Pravettoni**, docente di psicologia cognitiva dell'Università degli Studi di Milano
- **Lina Sotis**, scrittrice e giornalista del *Corriere della Sera*



sessione da lavoro) e di decision making. «È uno strumento che ci fa credere di essere sempre concentrati sul lavoro con il controllo di una riunione da lontano o con l'invio di e-mail mentre si è sulla seggiovia. Ma in questo modo non si smette mai di lavorare. Con la conseguenza di rimuginare di continuo sui problemi d'ufficio senza prendersi il tempo necessario per recuperare le energie. L'evoluzione della tecnologia ha contribuito alla diffusione della ruminazione che oggi colpisce sette italiani su dieci. Ansia, insonnia, stress, irascibilità sono all'ordine del giorno». Più che un salvagente contro la solitudine e l'angoscia da isolamento il telefonino può rivelarsi un detonatore di nervosismo. Proprio. E altrui. **Davanti ai troppi manager distratti durante le riunioni nella californiana Silicon Valley iniziano a diffondersi i divieti elettronici.** Lo staff esecutivo di eBay, per dire, deve depositare fuori dalle sale conferenza telefonini e blackberry, lo stesso vale per i manager di Yahoo!.

→ CONSIGLIO AI CULTORI DI SMS ED MMS: per salvarvi dalla tendinite, scrivete sulla tastiera con due mani

Ma tutti ce l'hanno, il cellulare. Inutile demonizzarlo. Meglio pensare a un uso sensato. Soprattutto per i bambini. È la convinzione di Paolo Cavedini (Paolo.Cavedini@ok.rcs.it), psichiatra dell'ospedale San Raffaele di Milano: «È possibile trasformare il telefonino in uno strumento educativo. A mio figlio cerco di dare regole da rispettare: mai tenerlo acceso durante e dopo cena, lo stesso vale per le lezioni a scuola. È importante anche insegnare a gestire un budget mensile: per la ricarica è consigliabile stabilire una cifra da non superare».

Un altro consiglio (pratico): per inviare mms/sms, meglio usare due mani. Lo dice una ricerca condotta dall'australiano Robert Menz, lo ribadisce Francesco Catalano (Francesco.Catalano@ok.rcs.it), primario di chirurgia della mano del Gemelli di Roma, che vede moltiplicarsi i colpiti dalla malattia di De Quervain, un'infiammazione della guaina che riveste i tendini del pollice: «Il rischio è di trovarsi anche ad avere il pollice a scatto. E in alcuni casi può rendersi necessario un intervento chirurgico». ■

Ma c'è una cosa che i cellulari non provocano: il tumore



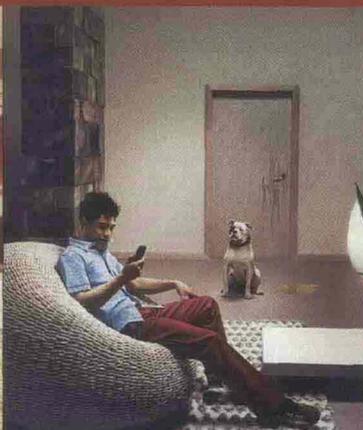
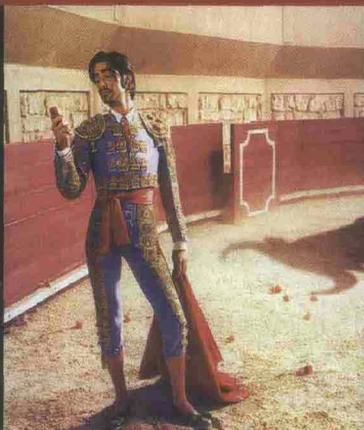
La scienza assolve i telefonini. Già nel 2000 l'Organizzazione mondiale della sanità aveva dichiarato che non c'è nessuna evidenza scientifica che l'esposizione ai campi a radiofrequenza prodotti dai cellulari provochi alcun effetto negativo sulla salute. E l'anno scorso, uno studio dell'Istituto di epidemiologia del cancro di Copenhagen ha scagionato i telefonini dall'accusa di essere causa di tumori. Secondo la ricerca, condotta su 420mila persone, non esiste alcuna relazione diretta tra le onde radio emesse dal cellulare e lo sviluppo di neoplasie, specialmente al collo, al cervello, agli occhi e al sangue, come un tempo si sospettava. Maggiori informazioni sull'opuscolo *Libertà di sapere, libertà di scegliere - Il telefono cellulare*, pubblicato dalla Fondazione Umberto Veronesi (www.fondazioneveronesi.it).

maggio 2008

TEST

E voi siete dipendenti dal telefonino?

A cura di
Serena Viviani



Il cellulare vi rende schiavi come il torero e gli altri due personaggi delle foto oppure riuscite a dominare la tecnologia? Andate in panico se lasciate l'apparecchio in casa o vi si scarica la batteria? Non siete capaci di frenarvi dal rispondere in modo compulsivo agli sms che ricevete e a farvi una cena tranquilla con i parenti o gli amici? Il test a lato vi dirà qual è il vostro rapporto con il telefonino.

1 State parlando a un amico, ma c'è poco campo e si sente malissimo...

- a cerco un posto migliore
- b lo richiamerò tra un po'
- c gli mando un messaggio

2 Quale di queste avvertenze è bene seguire?

- a non tenere il cellulare in tasca all'altezza del cuore
- b non tenerlo acceso, sul comodino, quando si dorme
- c evitare conversazioni lunghe

3 Vi è capitato di sorprendervi per una bolletta più salata del previsto o per aver esaurito la ricarica prima del previsto?

- a sì, più di una volta
- b forse una volta
- c mai

4 A cena con amici al ristorante...

- a spengo il cellulare
- b metto la vibrazione e rispondo solo se è un'emergenza
- c se chiamano, mi alzo ed esco dal ristorante

5 Inizia una storia d'amore. Lui/lei vi tempesta di messaggi...

- a lo trovo divertente
- b può essere intrigante
- c dipende dall'età, ma è comunque un po' ridicolo

6 Ci vorranno due giorni per riparare il cellulare rotto...

- a ne farò a meno
- b me ne faccio prestare uno
- c ne ho sempre uno di riserva

7 Dimenticare a casa il cellulare è terribile se...

- a si ha un appuntamento con qualcuno, per strada
- b lo si usa molto per lavoro
- c si ha un/un'amante

8 Vi capita di dimenticare il cellulare a casa?

- a sì, mi è capitato
- b mi è capitato spesso
- c mai

9 Avete mezz'ora libera, aspettando qualcuno in un bar:

- a telefono a qualcuno
- b spedisco/controllo i messaggi
- c non faccio nulla/leggo il giornale

10 Siete in vacanza in un Paese lontano: il cellulare funziona, ma costa moltissimo...

- a mando qualche messaggio, se è indispensabile, per il resto tengo spento il telefonino
- b cercherò di fare poche chiamate, ma tengo acceso il telefonino
- c spengo il cellulare e lo lascio in valigia

11 Quando o perché cambiate telefonino?

- a se ne vedo uno che mi piace molto o ha nuove funzioni
- b se si rompe il cellulare che sto usando
- c se mi propongono una promozione speciale

12 A occhio e croce, quante funzioni del vostro telefonino utilizzate?

- a meno del 10%
- b circa il 50%
- c il 100% o quasi

13 I vostri amici, colleghi o parenti vi hanno mai detto che passate troppo tempo incollati al telefonino?

- a sì, me lo dicono spesso
- b forse, qualche volta
- c no/non credo

14 I messaggi sono utili...

- a per combinare appuntamenti
- b per gli amanti clandestini
- c in generale, come mezzo di comunicazione

15 Quanti sms spedite ogni giorno?

- a non più di tre
- b non più di dieci
- c non ne ho idea

Soluzione

Controllate i punteggi delle vostre risposte. Sommateli, poi leggete il profilo corrispondente al vostro totale a pag. 169

Domande	Risposte			
	n.	a	b	c
1	6	3	0	
2	6	3	0	
3	0	3	6	
4	3	6	0	
5	0	3	6	
6	0	3	6	
7	6	3	0	
8	6	3	0	
9	3	0	6	
10	6	0	3	
11	0	6	3	
12	6	3	0	
13	0	3	6	
14	3	6	0	
15	6	3	0	