



NANCY COLIER

# LIBERI DALLA DIPENDENZA DIGITALE

SCOLLEGARSI  
DALLA RETE  
PER RICONNETTERSI  
CON SE STESSI



scorri per spegnere

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Nancy Colier

# LIBERI DALLA DIPENDENZA DIGITALE

Scollegarsi dalla Rete per  
riconnettersi con se stessi



 EDIZIONI  
**IL PUNTO**  
D'INCONTRO

# Indice

Introduzione .....	11
Tornare reali in un mondo virtuale.....	11
Svegliarsi .....	17
Il risveglio: l'unica via <i>per</i> è <i>attraverso</i> .....	19
“E”, non “ma” .....	23

## **Prima parte - Il nostro rapporto con la tecnologia**

1. La prigione della disponibilità.....	27
2. Schiavi della tecnologia .....	35
3. Non riesco a smettere di controllare la posta.....	42
4. Tecnomaniaci: una generazione dipendente.....	47
5. Fuggire il presente, una nuova moda .....	55
6. Informazione fine a se stessa .....	62
7. Un'epidemia di noia.....	72
8. Quando la tecnologia ci comanda a bacchetta.....	79
9. I nostri telefoni stanno diventando più intelligenti... e noi?.....	81

## **Seconda parte - Il nostro rapporto con gli altri**

10. Amici o telefono? .....	89
11. Alla ricerca dell'attenzione di cui ancora abbiamo bisogno.....	93
12. La sindrome dell'ultimo minuto .....	95
13. Nuotare in acque basse .....	102
14. Un rimedio per la disconnessione .....	107

15. Lascia che ti aiuti .....	112
16. Benvenuto in famiglia, smartphone .....	117
17. Autocorreggersi l'esistenza .....	125
18. La tecnologia ci salverà? .....	129
19. Il cordone ombelicale della tecnologia .....	133
20. Io e il mio smartphone .....	138
21. Risvegliarsi al mondo che condividiamo .....	144
22. Tutti soli in una comunità virtuale .....	148

### **Terza parte - Il nostro rapporto con noi stessi**

23. Il tuo smartphone ti sta rubando la vita? .....	157
24. Twitto, quindi sono .....	162
25. Brandizzare se stessi .....	166
26. E adesso, mi vedi? .....	170
27. Quando essere popolari diventa il nostro scopo nella vita .....	175
28. Teste che fluttuano nel cyberspazio .....	180
29. Portare alla luce il nostro sé illimitato .....	184

### **Quarta parte - Creare spazio, dentro e fuori**

30. Trovare il silenzio nel rumore .....	191
31. Prendersi del tempo per i momenti di pausa .....	195
32. Creare un senso tra la mancanza di senso .....	200
33. Scopri l'essere in un mondo del fare .....	204
34. Capire l'importanza di non ricevere .....	207

### **Quinta parte - Come sbarazzarsi di una mente super-tecnologica**

35. Rovesciare la dittatura della mente .....	213
36. Smetti di raccontare la tua vita e inizia a viverla .....	216
37. Scendi dal tapis roulant del pensiero .....	220
38. I nostri pensieri non sono reali .....	223

## **Sesta parte - La mindfulness nell'era digitale**

Fai un respiro.....	229
39. La pratica della mindfulness .....	231
Una pratica quotidiana.....	232
40. La cassetta degli attrezzi di mindfulness .....	236
Sono qui? .....	236
Sto respirando? .....	237
Rimanere presenti nel suono .....	237
La sensazione della sensazione .....	238
Dentro e fuori.....	238
Consapevolezza della mente.....	238
Ampliare le vedute con le tre S .....	239
Sentire la presenza .....	240
Da “Cosa c'è dopo?” a “Cosa c'è qui?” .....	240
La fine e l'inizio.....	240
41. Mindfulness per la mente che non collabora .....	242
I grandi non-ostacoli, ossia idee preconette su mindfulness e meditazione.....	243
42. Essere nel momento presente anche quando non ci piace .....	250
43. Andare fino in fondo.....	255
44. Il permesso di essere nessuno.....	259
Epilogo - Libertà “in”, non “da”.....	263
Ringraziamenti.....	267
Appendice .....	269
Detox tecnologico di 30 giorni .....	269
Nota sull'autrice .....	283

## Introduzione

### Tornare reali in un mondo virtuale

“La cosa più importante è scoprire qual è la cosa più importante” ha detto il monaco Zen Shunryu Suzuki Roshi.<sup>1</sup> Ogni giorno, quando mi sveglio, cerco di ricordare di chiedermi: “Qual è la cosa più importante? Cosa desidera il mio cuore? Quali parti di me stessa voglio nutrire e crescere? Cosa voglio offrire? In sostanza, Cosa conta davvero?”.

Ogni giorno mi sforzo di capire in che cosa consiste questa esperienza sbalorditiva di essere vivi. La contemplazione della cosa più importante mi mantiene collegata ai miei desideri più sinceri e sentiti, alla mia più profonda saggezza. Quando sono radicata in ciò che è maggiormente importante, compio scelte più perspicaci, è meno probabile che venga influenzata dai miei aspetti meschini e in genere riesco a concludere la giornata sentendomi bene.

Come psicoterapeuta, ministro interconfessionale e counselor spirituale, trascorro le giornate a parlare con gli altri della loro vita, interiore ed esteriore. Pur se immersi in una vita di successo, molti di loro mi riferiscono un senso di oppressione, un essere logorati dalle distrazioni e dal cronico multitasking che la tecnologia rende possibile e, in una certa misura, necessario. Sia che stiamo armeggiando sui social, googlando vecchie conoscenze, cercando fatti su Wikipedia o aggiornandoci e informandoci su nuovi software,

---

1. “Stream of Consciousness: Shunryu Suzuki”, GaiamLife.com, [blog.gaiam.com/quotes/authors/shunryu-suzuki](http://blog.gaiam.com/quotes/authors/shunryu-suzuki)

trascorriamo davvero troppo del nostro tempo a far cose che per noi non sono rilevanti. In questo momento storico, come conseguenza delle nuove opportunità e delle richieste che la tecnologia produce, abbiamo dimenticato non solo *cos'è più importante*, ma anche il fatto che dobbiamo porci questa domanda. Perché in tanti descrivono la sensazione di essere scollegati da ciò che conta davvero, da ciò che li fa sentire nutriti e radicati come esseri umani? E, soprattutto, come fare per ricordarci di non dimenticare di chiedere: “*Cosa conta davvero?*”.

Ciò che è reale e ciò che è virtuale mutano, perché la tecnologia sta invadendo la nostra vita quotidiana. Nello stesso tempo, come società e specie ci stiamo trasformando. “*Qual è la cosa più importante?*” sembra una domanda effimera. Ma lo è davvero?

Dato il mio lavoro, sono in prima linea a testimoniare, investigare e cercare di capire la metamorfosi che noi esseri umani stiamo vivendo. E non sono solo una testimone, bensì anche un'abitante di questo mondo nuovo: sperimento gli effetti della tecnologia su me stessa, le mie figlie, i miei amici, i pazienti e ogni altra persona nella mia vita. In conseguenza dell'uso e della fiducia che riponiamo nella tecnologia, tutti noi affrontiamo nuovi problemi e nuove difficoltà. Stiamo cambiando emotivamente, relazionandoci l'un l'altro e con noi stessi in modi profondamente diversi rispetto a prima che la tecnologia visse un tale boom. Come trascorriamo il nostro tempo, cosa ci motiva, cosa vogliamo: tutto attraversa una fase di trasformazione radicale. In molti casi, gli adattamenti funzionano bene per la tecnologia, che cresce e si evolve costantemente in qualcosa di cui non possiamo fare a meno. Ma aiuta noi esseri umani a crescere, emotivamente, mentalmente e spiritualmente? O dobbiamo modificare il nostro rapporto con essa, per poter anche noi continuare a evolvere?

Osservo sempre più pazienti, amici, familiari e altri dipendere dai loro dispositivi per sentirsi completi, “calmi” e fondamentalmente a posto. Molti ora hanno bisogno di questi dispositivi e del

continuo flusso di intrattenimento, informazione e comunicazione fornito dalla tecnologia per non sentirsi annoiati e agitati, sensazioni oggi considerate normali in una vita “spenta”. Ciò che ci aspettiamo dal momento presente è cambiato: adesso siamo abituati agli stimoli costanti e senza ci sentiamo ansiosi, come se ci mancasse qualcosa. C'è la continua sensazione che *dovremmo* fare qualcosa e questo poi ci porta a prendere in mano lo smartphone per cercare un sollievo da quell'ansia. In tanti oggi controllano lo smartphone 150 volte al giorno o ogni sei minuti,<sup>2</sup> ma non altrettanto considerano tale comportamento nei confronti della tecnologia un vero problema.

In un arco di tempo relativamente breve la tecnologia ha avuto un boom: smartphone, dispositivi mobili, tablet, social e altri media, email, messaggi di testo, app, giochi, musica, video, condivisione di foto ecc. La tecnologia è diventata una presenza persistente nella nostra sfera pubblica e privata, di giorno come di notte. In media un individuo trascorre più di otto ore al giorno sul telefono e sul portatile, più tempo di quello che passa dormendo; inoltre, la maggior parte tiene sempre il telefono acceso, anche a letto.<sup>3</sup> E i giovani oggi inviano in media 110 messaggi al giorno.<sup>4</sup> Ma forse ancor più rimarchevole di quanto in aumento sia il nostro uso della tecnologia è il modo in cui ci stiamo relazionando. Su questo fronte, il 46% di chi usa lo smartphone oggi afferma che tali dispositivi rappresentano un qualcosa senza il quale “non potrebbe vivere”.<sup>5</sup>

- 
2. “Average Smartphone User Checks It Every Six Minutes – or 150 Times a DAY”, *Daily Mail*, 25 maggio 2013, [dailymail.co.uk/news/article-2330851/Your-smartphone-ruining-long-weekend-Average-user-checks-device-minutes--150-times-day.htm](http://dailymail.co.uk/news/article-2330851/Your-smartphone-ruining-long-weekend-Average-user-checks-device-minutes--150-times-day.htm)
  3. Madlen Davies, “Average Person Now Spends More Time on Their Phone and Laptop Than SLEEPING, Study Claims”, *Daily Mail*, 11 marzo 2015, [dailymail.co.uk/health/article-2989952/How-technology-taking-lives-spend-time-phones-laptops-SLEEPING.html](http://dailymail.co.uk/health/article-2989952/How-technology-taking-lives-spend-time-phones-laptops-SLEEPING.html)
  4. Chris Gayomali, “Jaw-Dropper: 18 to 24 Year Olds Average 110 Text Messages per Day”, *TIME*, 20 settembre 2011, [techland.time.com/2011/09/20/jaw-dropper-18-to-24-year-olds-average-110-text-messages-per-day/](http://techland.time.com/2011/09/20/jaw-dropper-18-to-24-year-olds-average-110-text-messages-per-day/)
  5. Andrew Soergel, “Could You Live without Your Smartphone?” *US News & World*

Con l'aiuto della tecnologia, ora siamo in grado di conoscere, fare, guardare e imparare quasi tutto. Tuttavia, esagerando abbiamo creato una situazione in cui ogni più piccolo angolo del nostro spazio interiore ed esteriore è pieno di cose da fare, pensare, guardare, ascoltare, conoscere e imparare. I nostri hard disc interni sono intasati di pensieri, informazioni e nuove attività. Le persone con cui mi trovo, lavoro, vivo ecc. riferiscono costantemente un grande desiderio di spazio, spazio per respirare, tempo per se stesse o, come lo chiamiamo oggi, "larghezza di banda". Tuttavia pace, quiete e tempo di ripresa sono sempre più difficili da trovare o creare. La nostra vita è colma di possibilità mai viste prima per connettersi, consumare e scoprire... tutte cose belle, ma di fronte a queste possibilità ci sentiamo meno collegati a noi stessi, meno centrati e meno soddisfatti. L'era digitale è un'era di eccessi e al tempo stesso di carenze.

Come rimanere in contatto con ciò che è più importante per noi, quando ogni giorno siamo sepolti da centinaia di email, testi e attività tecnologiche? Come restare nel momento presente in una società che ci chiama all'ordine con distrazioni implacabili... e seducenti? Come mantenere la connessione nelle nostre relazioni, quando le conversazioni vengono interrotte decine di volte e tanti sono impegnati a fissare i loro schermi personali? Dove trovare il silenzio e l'attenzione di cui abbiamo bisogno, quando non esiste pressoché neanche un luogo per sfuggire ai *ding*, ai *beep* e alle vibrazioni che invadono costantemente i nostri spazi privati, quando ogni attività fa parte di un'operazione più ampia di multitasking? Con quali competenze possiamo rimanere fermi e calmi, se dobbiamo continuamente capire come far funzionare senza intoppi la nostra tecnologia solo per poter far parte del mondo? Come mantenere un senso di realtà tangibile, se gran parte della nostra vita è virtuale? E, cosa più importante, come rimanere radicati e collegati

---

*Report*, 1 aprile 2015, [usnews.com/news/blogs/data-mine/2015/04/01/about-half-of-smartphone-owners-say-they-couldnt-live-without-it](http://usnews.com/news/blogs/data-mine/2015/04/01/about-half-of-smartphone-owners-say-they-couldnt-live-without-it)

alla nostra saggezza più profonda in questo momento storico, in questa selvaggia corsa digitale che la razza umana ha intrapreso? Come convivere pacificamente con l'eccitazione, la follia e la frenesia senza impazzire noi stessi?

Di recente ho visto una donna venire quasi investita da un taxi perché era così concentrata sul suo smartphone da non essersi accorta che si trovava in mezzo alla strada. Due uomini l'hanno salvata all'ultimo istante. Una volta raggiunto l'altro lato della strada, è tornata immediatamente al suo dispositivo, come se nulla fosse successo. Non è rimasta turbata dall'evento, almeno non abbastanza da interrompere il flusso di messaggi né da ringraziare i due uomini che le avevano salvato la vita. La tecnologia è un potente strumento di comunicazione, eppure il modo in cui la stiamo usando e l'autorità che le stiamo conferendo la trasformano in un potente ostacolo al nostro senso di presenza e consapevolezza.

Stiamo cedendo alle nostre tendenze più primitive verso l'incoscienza, scivolando in una specie di anestesia tecnologica che ci rende inconsapevoli di dove ci troviamo fisicamente e in compagnia di chi siamo. La tecnologia ci sta ipnotizzando in una forma di piacevole sonno; troppi di noi ora come ora non stanno compiendo nessuna scelta consapevole sul fatto di concordare o meno con ciò che sta accadendo e di volere in realtà scomparire dalla nostra stessa vita.

La tecnologia ci offre potenzialmente tutto ciò che possiamo immaginare, ma quando facciamo lo sforzo di stare in silenzio, spesso scopriamo che quanto realmente vogliamo, "la cosa più importante", è una vita bella, piena di appagamento, amore, senso e profondità, una vita colma di ricche esperienze e relazioni, non straripante di tutto quello che è virtualmente possibile. La tecnologia, così come molti di noi la intendono, non ci sta conducendo a una vita migliore, né a uno stato fondamentale di benessere.

Nel mondo di oggi, la nostra mente immersa nel digitale deve decidere di cosa hanno bisogno il cuore e lo spirito per stare bene,

cioè di conseguenza quale nutrimento trarremo dalla vita. Una mente immersa nel digitale, tuttavia, non costituisce la scelta giusta per questo compito, perché la mente amplificata e super-tecnologica non solo è scollegata dal cuore e dallo spirito, ma ha anche un programma e un insieme di bisogni radicalmente diversi. Quando la nostra mente alimentata dalla tecnologia viene consultata come se fosse un grande saggio, ci convince che le seguenti falsità sono vere:

- Più amici e follower virtuali acquisiamo, più ci sentiamo connessi e amati.
- Più “like” riceviamo per le nostre opinioni e idee, più ci sentiamo apprezzati e più apprezziamo noi stessi.
- Più comunichiamo, meno soli ci sentiamo.
- Più ci divertiamo, meno annoiati e vuoti ci sentiamo.
- Più informazioni accumuliamo, più la vita diventa interessante... e noi con essa.
- Più facile rendiamo la nostra vita, meglio sarà.
- Se gli altri sono a conoscenza della nostra vita, questa ci apparirà più reale.
- Se il mondo sa chi siamo, anche noi sapremo chi siamo.
- Se abbiamo abbastanza destinazioni virtuali tra cui scegliere, da qualche parte troveremo dove vogliamo stare.
- Dobbiamo stare al passo con la tecnologia, se non vogliamo essere lasciati indietro e perderci qualcosa nella vita.

Ma per quanto il nostro mondo sia in continua evoluzione, ciò di cui gli esseri umani hanno bisogno per sentirsi radicati, connessi e appagati è rimasto lo stesso. A un livello più profondo, le cose e

il rumore che i nostri dispositivi offrono non ci soddisfano. Nonostante tutti i suoi vantaggi, la tecnologia non è il nostro tassello mancante, non è quello che renderà significativa la nostra esistenza. Abbiamo bisogno di radicare la scimmia, cioè riportare la nostra mente-scimmia in collegamento con il cuore, con le nostre verità più profonde e con ciò che è veramente importante per noi.

Di cosa necessitiamo per poter vivere la vita in maniera serena e gioiosa? Ecco cosa c'è in lizza:

- Essere consapevoli e presenti, visibili nella nostra vita
- Sentirci emotivamente collegati a noi stessi e agli altri
- Sentirci amati, apprezzati e riconosciuti
- Sentirci immersi in una vita colma di significato
- Sentire di avere scelta e controllo
- Sentire di essere parte di qualcosa di più grande di noi
- Vivere una vita autentica, una vita in sintonia con chi siamo veramente e ciò che conta davvero per noi

## Svegliarsi

Umani e tecnologia vivono oggi una relazione intima... condividono il letto, letteralmente. Agevolandoci ed essendo facilmente trasportabile, la tecnologia ci accompagna ovunque, come un arto, come non mai prima d'ora. Lo smartphone ce lo portiamo in camera da letto (il 90% dei soggetti tra i diciotto e i ventinove anni dorme con lo smartphone), al bagno, in doccia, ai pasti, ai matrimoni, ai funerali... ovunque andiamo, ci viene anche lui.<sup>6</sup> Il fatto

---

6. Henry Blodget, "90% of 18-29 Year Olds Sleep with Their Smartphones", *Business Insider*, 21 novembre 2012, [businessinsider.com/90-of-18-29-year-olds-sleep-with-their-smartphones-2012-11](http://businessinsider.com/90-of-18-29-year-olds-sleep-with-their-smartphones-2012-11)

di non poter mai stare senza i nostri dispositivi significa che non *stiamo* mai senza di loro e siamo sempre più dubbiosi di poter vivere bene senza. Quindi, dato che siamo collegati, dobbiamo trovare il modo di rendere sana questa relazione. Ora più che mai, abbiamo bisogno di coltivare la consapevolezza nella vita, in modo da essere guidati dalla nostra saggezza e intelligenza, da non essere abbagliati dalle luci brillanti della tecnologia, gettando carta virtuale in cestini virtuali o facendo scoppiare fogli di millebolle virtuali. Ci occorre la saggezza della presenza mentale per riportarci alla nostra esistenza, così da non perderci da qualche altra parte mentre la vita ci passa sotto il naso. Dopotutto, non siamo virtuali. Ci serve più di un jack e un caricabatterie per rimanere collegati alla vita.

È allarmante vedere noi stessi scegliere di ricorrere alla tecnologia in modi che indulgono in una tendenza all'incoscienza. Ma a essere ancora più allarmante è l'aver modificato il nostro rapporto con la tecnologia, facendola diventare non più solo uno strumento che controlliamo e che accantoniamo quando non ci aiuta. Abbiamo varcato una soglia, cedendo la nostra autorità ed esperienza alla tecnologia, come se lei fosse il padrone e noi gli schiavi. Giacché la tecnologia può fare qualcosa, pensiamo che dovrebbe, anzi, che debba farlo, senza considerare se effettivamente lo vogliamo o se abbia senso.

Lo scienziato è felicissimo e orgoglioso quando scopre che offrendo del cibo al topo come ricompensa perché spinga una leva può far sì che l'animale, un soggetto altrimenti poco intelligente, si comporti esattamente come vuole l'uomo. Lo scienziato può controllare il proprio ambito, almeno all'inizio. Ma ciò che lo scienziato non sa è che il topo sta al gioco. "Guarda questo cretino, posso farmi dare da mangiare ogni volta che voglio" squittisce agli altri suoi amici topi. E allora chi ha il controllo adesso, la tecnologia o gli uomini? Abbiamo creato con la tecnologia una relazione in cui sempre di più sono quelli che la alimentano su richiesta, assegnandole una forza vitale e un'intelligenza, pur continuando a credere di avere il controllo.

Ogni nuova innovazione scientifica e tecnologica nel corso della storia ha portato a enormi cambiamenti nella società, ma la trasformazione in chi detiene il controllo è quanto rende questa rivoluzione tecnologica profondamente diversa da qualunque altra mai vissuta. In definitiva, se cediamo tutta la nostra autorità alla tecnologia, come se fosse un'entità animata, non cambia solo la società, cambia anche chi siamo fondamentalmente come esseri umani.

Questo libro è pensato per dare la sveglia più forte di qualsiasi suoneria, per creare una stretta di mano tra la tecnologia e la nostra umanità di base, per rammentarci di usare la tecnologia per promuovere il vero benessere, incoraggiarci e responsabilizzarci a vivere seguendo la nostra saggezza anziché i nostri impulsi. Parla di risvegliare la coscienza in un momento in cui la società sta attraversando un'epidemia di incoscienza. Si tratta di trovare il contatto con la terra in un mondo sempre più senza restrizioni ed effimero. Di nutrire il profondo anche quando la superficialità minaccia di diventare la norma. Questo libro esorta a reclamare il diritto di essere padroni della propria esistenza in un momento storico in cui quel potere lo stiamo cedendo.

La mia intenzione è di aiutarti a ricordare “la cosa più importante”, pur convivendo con la tecnologia e utilizzandola. Il libro costituisce una mappa verso il qui e ora, non il concetto di “istante presente”, bensì la sua esperienza diretta, all'interno del corpo, del cuore e della mente. E, mi auguro, un'esperienza infusa di tutta la ricchezza che la vita ci offre.

## **Il risveglio: l'unica via *per* è *attraverso***

In queste pagine ti porterò in un viaggio. La mia speranza è che possiamo viaggiare assieme attraverso l'incoscienza fino alla coscienza, attraverso la distrazione fino alla presenza e attraverso l'asservimento della mente fino alla libertà della consapevolezza. Dico

“attraverso” perché alla fin fine l’unica via d’uscita è questa. Nel nostro cammino verso un luogo migliore non possiamo evitarci quello in cui ci troviamo.

In parte le sfide e l’alienazione che indico nel nostro nuovo mondo digitale sono direttamente causate dall’impiego e dalla diffusione della tecnologia, ma alcune costituiscono anche aspetti inerenti della natura umana che la tecnologia consente e intensifica. Benché utile in molti modi, purtroppo la tecnologia agevola di parecchio la manifestazione delle nostre tendenze più evasive e inconse e pertanto ha il potenziale di rafforzarle e sostenerle. Facilita il naturale impulso umano a rifuggire il presente, a eludere ciò che si pone come una sfida e a cercare il piacere a tutti i costi, ma niente di tutto questo alla fin fine crea felicità, pace o benessere. La mia speranza per questo libro è che risvegli i nostri aspetti più evoluti, la saggezza, la compassione e il desiderio di crescita, anch’essi parte della nostra basilare natura.

Esaminando come ricorriamo alla tecnologia per soddisfare le nostre tendenze più immature e poco accorte, la mia intenzione è di reindirizzarci e risvegliarci a un’esperienza più soddisfacente, arricchente e, in definitiva, più profonda della nostra esistenza. Analizzando i modi in cui trasformiamo la tecnologia in un’entità attiva e personificata dotata di una sua sovranità, desidero aiutare noi stessi a riconquistare la nostra fondamentale intelligenza e indipendenza. Cionondimeno, osservando e sperimentando le spinte alla distrazione, alla passività, all’incoscienza e alla gratificazione immediata, potremmo dover affrontare alcuni sentimenti spiacevoli. Il percorso verso la libertà include la possibilità di indagare su verità dolorose riguardo noi stessi e la volontà di scoprire i nostri aspetti primitivi o persino sgradevoli, ognuno dei quali ti richiede, mio caro lettore, audacia e coraggio. Per sentire e comportarsi in maniera diversa, per creare un nuovo tipo di vita dobbiamo essere onesti su come ci sentiamo e ci comportiamo in questo momento, su quale tipo di vita stiamo vivendo.

Questo non è un libro sul concetto di dipendenza tecnologica o su un immaginario utente. Al contrario: riguarda te e la tua esperienza personale, la qualità della tua vita, ciò che è importante per te e come vuoi vivere ed essere felice. Hai necessità di capire come usi e come ti rapporti alla tecnologia? La verità è sempre il miglior punto di partenza per il cambiamento. In suo onore quindi partiamo dal seguente questionario:

- Vuoi ridurre l'uso dei tuoi dispositivi ma non ci riesci?
- Provi emozioni negative, quali agitazione, irritazione, depressione, rabbia, esasperazione, noia ecc., quando non puoi usarli?
- Le attività del mondo reale, per esempio hobby, sport, coinvolgimento nella comunità, lettura, corsi vari e così via, sono diminuite a causa del tempo trascorso online?
- Il tempo trascorso online ha avuto un impatto negativo sul tuo lavoro o i tuoi studi?
- I tuoi rapporti sociali nel mondo reale sono diminuiti o si sono impoveriti a causa della tua presenza online?
- La tua salute fisica o emotiva hanno risentito dell'uso che fai della tecnologia? Per esempio, hai avuto disturbi del sonno, hai ridotto l'attività fisica, hai provato affaticamento agli occhi, dolori alla schiena o al collo, dolori muscolari, sindrome del tunnel carpale, crampi alle dita, ansia, stress, problemi alla pressione sanguigna, esaurimento o simili?
- Ti senti mai in colpa, a disagio o altre sensazioni negative per il tempo che trascorri sui tuoi dispositivi?
- Ti senti mai in colpa, a disagio o altre sensazioni negative per il comportamento derivante dalla tua presenza online?
- Ricorri mai al tuo lavoro come scusa per andare online?

- Menti mai sulla tua presenza online?
- Desideri una vita più significativa e credi che la tecnologia potrebbe ostacolarla?

Se hai risposto sì a una di queste domande, è possibile che tu sia dipendente. Se hai risposto sì a due domande, la tua dipendenza è altamente probabile e se hai risposto sì a tre o più domande, sei quasi certamente dipendente.

Ancora una volta, per arrivare a un *là* migliore, dobbiamo iniziare qui, proprio *ora*. Ciò detto, se scegli di seguirmi in questo viaggio, inizia onorando il tuo coraggio. E se adesso non è il momento giusto, onora la tua verità. Quello che posso assicurarti è che, per quanto possa essere spiacevole in certi momenti seguire il processo, il luogo cui sei diretto, la tua destinazione finale, la libertà della consapevolezza, la gioia della presenza, la magia della mindfulness, il potere di scegliere come vuoi vivere la tua vita valgono la pena.

Un'ultima cosa: nei vari capitoli pongo una serie di domande e di inviti proprio per analizzare la tua esperienza. È importante dedicare del tempo a prendere in esame queste domande, senza limitarsi a passarci sopra come se fossero solo interessanti considerazioni intellettuali. Nota come le domande ti riguardino e risuonino in te, come facciano scoccare una scintilla. Ma oltre a osservare e prendere nota, ti suggerisco di tenere un diario su ciò che scopri. Queste domande sono pensate come esercizi che richiedono la tua attenzione e il tuo sforzo, ovviamente se davvero vuoi dar vita o anche solo esaminare un cambiamento.