

**Ama il tuo smartphone
come te stesso**

Paolo Subioli, già giornalista del Sole 24 Ore, ricercatore, esperto di marketing, da molti anni si occupa di mindfulness e tecnologie digitali, argomento sul quale è pioniere e punto di riferimento in Italia. Ha fondato Zen in the City, sito di culto in tema di meditazione e nuovi stili di vita. Nel 2015 ha pubblicato il libro *Zen in the City* per Edizioni Mediterranee.

Paolo Subioli

Ama il tuo smartphone come te stesso

Ringrazio tutti gli amici che hanno generosamente contribuito con consigli e suggerimenti e i molti maestri che sono presenti nella mia piccola mente. Ma devo dire grazie soprattutto a mia moglie Daniela, che con il suo aiuto ha contribuito in maniera sostanziale alla qualità del libro.

© 2017 red!
www.rededizioni.it

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



Introduzione

In una delle scene iniziali del film 2001: Odissea nello spazio alcuni ominidi preistorici sono impegnati in contese tra clan, finché non appare un monolito nero dalle superfici perfettamente lisce, venuto chissà da dove. Alla vista del monolito uno degli ominidi brandisce l'osso di un animale morto, per usarlo come arma. Da quel momento l'umanità ha imparato a servirsi di oggetti esterni per ampliare le proprie capacità.

Tua figlia è uscita con gli amici della pallavolo per una pizza e alle nove e mezzo ti manda un messaggio sul telefonino: "Oi, mi sto annoiando mi vieni a prendere?". Arrivi e la trovi che se ne sta seduta a manovrare col pollice sullo schermo dello smartphone che le hai regalato per il suo tredicesimo compleanno. Gli altri ragazzi stanno tutti facendo più o meno la stessa cosa, ma non ti sorprendi più di tanto, perché una scena del genere l'hai vista tante altre volte.

Ti racconta della sua amica che ha lasciato il ragazzo mandandogli un messaggio su Whatsapp. In realtà non è che te lo racconta proprio: è una storia che le tiri fuori a forza di domande e risposte a monosillabi. Ti chiedi quale sia stata la sua reazione a un avvenimento del genere, ma non sai darti una risposta, perché la ragazza non parla mai dei propri sentimenti. Sono poche le domande riguardanti tua figlia a cui sei davvero in grado di rispondere. Hai la sensazione che viva in un altro mondo, completamente diverso dal tuo, il quale ti lascia esterrefatto e che non riesci proprio a capire. Vorresti che fosse diversa, ma come?

Mentre ripercorri il tuo lontano passato di adolescente in cerca di similitudini e differenze, si è già fatto mattino e devi andare al lavoro. In metropolitana ognuno è immerso nel proprio piccolo schermo, senza eccezioni. C'è un grande lavoro in corso. Hai l'impressione che tutti stiano lavorando a un grande progetto comune, ciascuno con un compito ben preciso. "Sarà così? Non c'avevo mai pensato!" Dopo pochi minuti ti rendi conto che non stai facendo niente. Allora tiri fuori il tuo iPhone per vedere se c'è qualche novità.

Uscito dalla stazione della metro non sapresti neanche dire se il viaggio l'hai fatto in piedi o seduto, tanto eri preso da quella sensazione così piacevole, alla quale non rinunceresti ormai per nulla al mondo. Un mix di

blanda socialità – un po' come quella che avevi visto vivere a tua nonna quando stava a chiacchierare con le amiche mentre puliva i fagiolini nel vicolo del paese – e di attesa, la stessa che provava chi finalmente riceveva notizie dai parenti che erano andati a vivere all'estero.

In fondo i nostri desideri più profondi sono sempre gli stessi. E a pensarci bene, lo stile di vita di tua figlia non è poi così radicalmente diverso dal tuo. Solo che lei lo accetta come qualcosa di naturale. Ciò che a te sembra mostruoso per lei è routine. Hai l'impressione che a questi ragazzi manchi qualcosa di fondamentale, ma non sei affatto in grado di proporre a tua figlia delle reali alternative.

Stiamo vivendo un'epoca di cambiamenti profondi, che ci lasciano disorientati, perché non riusciamo a immaginarci dove andremo a finire. Ci rendiamo solo conto che c'è qualcosa di molto importante che non va. Questi cambiamenti hanno in buona parte a che fare con i “media digitali”, un'espressione che possiamo utilizzare per indicare l'insieme dei molti dispositivi e dei molti servizi – continuamente cangianti – di cui ci serviamo ormai in ogni momento della giornata e in ogni circostanza. Questo libro è dedicato e rivolto a tutti coloro che si pongono delle domande non tanto sul futuro – che col passare del tempo diventa sempre più imprevedibile – quanto sul presente. Che si chiedono se c'è qualcosa che possiamo fare oggi per arginare i danni che questi stili di vita emergenti sembrano infliggere alla nostra sanità mentale.

Il testo che leggerete parte dall'ipotesi che i media digitali stiano cambiando la mente umana. Sembra una supposizione estrema, e sarete voi stessi a giudicare se lo è. Per ragionarci sopra ho utilizzato tre tipi diversi di strumenti. Il primo sono le neuroscienze, un insieme di discipline eterogenee che negli ultimi decenni ci ha svelato molto in merito ai meccanismi di funzionamento della nostra mente. Il capitolo sulla mente estesa fa leva su alcune di queste scoperte e costituisce la base di tutto il ragionamento.

L'altro ambito a cui ho attinto a piene mani è quello della mindfulness, la trasposizione occidentale della psicologia di origine buddhista, che conosco per esperienza diretta. Quel genere di pratiche è fondamentale sia per capire quello che ci sta succedendo, sia per imparare a distinguere

sempre di più ciò che ci giova da ciò che ci danneggia, individualmente e collettivamente.

Infine ho cercato di interpretare molti dei fenomeni utilizzando la mia conoscenza di internet e dell'economia digitale, sviluppata nel corso di decenni di pratica professionale. Se vogliamo capire quale effetto stiano avendo su di noi tutti questi dispositivi digitali, dobbiamo comprenderne bene il funzionamento. Non tanto dal punto di vista tecnologico, quanto dei processi che mettono in atto e dell'economia che li governa. Un'economia anch'essa molto diversa da quella alla quale ci ha abituato il XX secolo, visto che ha dato vita a un mercato dove alla fine quasi tutto viene fornito gratis.

Questo non vuole essere un libro che parla di problemi. Viviamo in un tempo di pessimismo diffuso e non c'è bisogno di alimentare ulteriormente questa tendenza. Ho cercato sì di individuare i problemi che nascono dalla nostra interazione ossessiva con i media digitali, suddividendoli in otto aree, ma ho anche voluto sviluppare una forte componente propositiva. Per ciascuna delle otto aree, dopo aver individuato i problemi, propongo in alcuni casi delle soluzioni, in altri delle vie d'uscita onorevoli, in altri ancora degli aspetti positivi del fenomeno, ai quali magari non viene spontaneo pensare.

La mindfulness è la chiave di tutto. Solo recuperando pienamente la nostra dimensione di persone dotate di una mente e di un corpo, consapevoli delle proprie sensazioni ed emozioni, possiamo costruire un presente sano, che costituisca il presupposto per un futuro accettabile. E la mindfulness non è teoria, è pratica. Per ognuno degli argomenti propongo perciò degli esercizi concreti, che chiunque può svolgere molto facilmente. Il futuro non è poi così ignoto, perché lo stiamo costruendo proprio in questo momento.

Prima parte Definizioni

Questa prima parte ha lo scopo di introdurre alcuni concetti base – in particolare la mindfulness e la teoria della mente estesa – sui quali si fondano molti dei ragionamenti della parte successiva.

La mindfulness, quando la spiritualità diventa scienza

La mindfulness è una disciplina che nasce dall'intuizione di Jon Kabat-Zinn, un medico statunitense formatosi all'interno del Massachusetts Institute of Technology (MIT) di Boston, uno degli ambienti accademici più favorevoli all'innovazione che siano mai esistiti.

Jonathan Kabat (così si chiamava prima di accostare il cognome della moglie al proprio) era figlio di uno scienziato e di un'artista ebrei. Negli anni Sessanta, mentre studiava medicina al MIT – dove era anche attivo come pacifista contro la guerra in Vietnam – fu introdotto alla meditazione dall'insegnante di zen Philip Kapleau. Approfondì la pratica diventando prima allievo del maestro zen Thich Nhat Hanh, poi approdando all'Insight Meditation Society, il centro che ha importato in Occidente la pratica della vipassana, una forma di meditazione che mira a sviluppare la capacità di visione profonda attraverso l'osservazione prolungata della mente e del corpo.

Praticando lo zen e la vipassana, oltre allo yoga, Kabat-Zinn avvertì lo scarto tra il potere trasformativo – e in molti casi curativo – di questi insegnamenti e le discipline scientifiche. Queste ultime si muovevano in un campo completamente diverso. Le pratiche meditative di origine orientale e le scienze applicate in Occidente costituivano due mondi del tutto separati. La sua intuizione fu di includere in un alveo scientifico le potenzialità delle pratiche buddhiste, e in particolare della meditazione, facendole lavorare in sinergia con le cure mediche dispensate nell'ambito della medicina ufficiale. La sua idea più originale fu proporre la meditazione a fini terapeutici, ma privandola di qualsiasi riferimento espli-

cito al Buddha e al Buddhismo, in modo da farla accettare a persone di qualsiasi opinione e credo religioso.

La mindfulness fu applicata inizialmente per la cura del dolore cronico. La meditazione, infatti, consente di affrontare il dolore senza pensieri aggiuntivi di non accettazione, i quali hanno un effetto aggravante sulla sensazione di dolore e la capacità di sopportarlo. Era questo lo scopo della prima struttura dedicata alla mindfulness, la Clinica per la Riduzione dello Stress, fondata nel 1979 presso la scuola di medicina dell'Università del Massachusetts. Il programma messo a punto nell'ambito della clinica si chiamava Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), cioè riduzione dello stress basata sulla consapevolezza.

La parola mindfulness è la traduzione in inglese di *sati*, un termine in antica lingua pali presente nelle scritture di alcune tradizioni buddhiste. L'equivalente italiano di mindfulness è “consapevolezza” o “presenza mentale”. Entrambi si discostano abbastanza dall'etimologia della parola *sati*, che richiama piuttosto il concetto di “memoria”, ma comunque esprimono con una certa efficacia la condizione mentale tipica della mindfulness, quella di mantenere l'attenzione su ciò che accade effettivamente nel presente, anziché occupare la mente in una delle modalità che si attivano in modo spontaneo. Queste ultime sono tipicamente:

- ripercorrere fatti avvenuti nel passato;
- porsi delle aspettative per il futuro;
- abbandonarsi alla “ruminazione”, cioè a un'attenzione compulsiva nei confronti di un proprio problema e delle sue cause e conseguenze, anziché delle possibili soluzioni;
- vagare da un pensiero all'altro (*wandering mind*).

Lo stesso Kabat-Zinn ha così definito la mindfulness: “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”¹. La frase sintetizza tre caratteristiche basilari della meditazione di origine buddhista:

1. è necessario applicarsi deliberatamente a un esercizio quotidiano, da praticare in una posizione specifica e per un tempo prefissato;
2. l'esercizio consiste nel concentrarsi unicamente su ciò che accade

¹ Jon Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento*, Corbaccio, 2005. Il titolo originale dell'opera, pubblicata in Italia nel 1993, è *Full Catastrophe Living* (1991).

nel momento presente, per esempio ponendo l'attenzione al respiro;

3. se non si riesce a rimanere concentrati per tutto il tempo non bisogna giudicarsi negativamente, ma nemmeno sentirsi troppo gratificati se invece ci si riesce.

L'esperienza di moltissime persone, per secoli, ha dimostrato che se si seguono tali indicazioni si finisce per vivere molto meglio e si riescono ad affrontare serenamente i molti problemi che inevitabilmente si presentano nel corso della vita. Tra questi ultimi vi sono le malattie e il dolore fisico. La bravura di Jon Kabat-Zinn è consistita anche nel proporre la meditazione applicata a questo specifico ambito, molto concreto e sentito da tutti.

Il protocollo MBSR comprende una combinazione di diverse pratiche, come meditazione, consapevolezza del corpo e yoga. Tipiche pratiche proposte da Kabat-Zinn, oltre alla meditazione seduta, sono:

- il body scan (rilassamento progressivo di tutti i muscoli del corpo);
- la meditazione dell'uvetta (mangiare un acino d'uvetta ponendovi il cento per cento della propria attenzione);
- la meditazione della montagna (rimanere seduti immaginandosi di essere una montagna che affronta con accettazione i cambi di stagioni e gli eventi atmosferici).

Dal 1979 a oggi il protocollo MBSR si è diffuso in tutto il mondo, come una marea silenziosa che monta senza farsi notare troppo. Il termine *mindfulness* ancora non è entrato nel "*mainstreaming*" degli argomenti di cui si parla in televisione o nei principali canali d'informazione, ma anche in Italia ormai ogni grande libreria ha una sezione specifica dedicata all'argomento.

In questa diffusione, il protocollo MBSR ha perso nella maggior parte dei casi la sua finalità terapeutica. Si tratta per lo più di un corso della durata di otto settimane che le persone seguono per accostarsi alla meditazione, di solito con l'aspettativa che questo le aiuti a stare meglio. A chi segue il corso vengono proposti esercizi come quelli citati, da eseguire anche per conto proprio con l'ausilio di audioguide. Normalmente si raccomanda di praticare tutti i giorni per almeno 10 minuti.

Le prime volte la meditazione consiste nel porre l'attenzione al respiro. Quando ci si accorge di essersi distratti da un pensiero, si torna al respiro con un atteggiamento di gentilezza e non giudizio. Successivamente

si impara a osservare anche le sensazioni (suoni, odori, sensazioni tattili, fastidi, dolori ecc.). Poi si passa a praticare "in azione", cioè a vivere consapevolmente le azioni della vita quotidiana, come camminare, lavarsi, mangiare ecc.

Uno dei punti di forza della *mindfulness* è costituito dall'enorme quantità di studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia in diversi ambiti. Ma sarebbe più corretto parlare di benefici della meditazione. Gli studi sono di tipo sia psicologico sia comportamentale, oltre che basati sulle tecniche di neuroimmagine. Si è scoperto che la meditazione incide su alcune strutture anatomiche chiave del cervello adibite alla regolazione delle emozioni. È stato per esempio registrato un incremento e rimodulazione dell'attività della corteccia del lobo prefrontale sinistro, considerato sede delle emozioni "positive". Ma la meditazione (o la *mindfulness*, se preferite) aiuta anche a tener sotto controllo l'amigdala, che è la parte del cervello collegata all'esperienza della paura e agli istinti più primordiali. La *mindfulness* viene adottata per trattare patologie come depressione, disturbo borderline, ansia, attacchi di panico, disturbi con componenti psicosomatiche, ossessivo-compulsivi, alimentari e dell'umore.

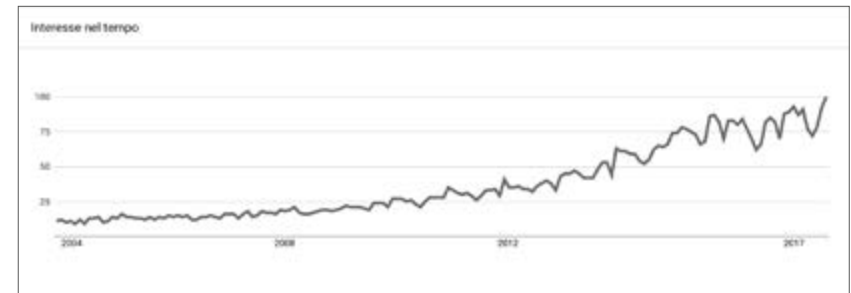
È interessante notare come pratiche adottate in Oriente per migliaia di anni siano state per lo più sconosciute in Occidente per tutto quel tempo. Poi, una volta svelate, hanno cominciato a diventare oggetto di studio per mezzo delle nostre tipiche metodologie di analisi e metri di giudizio. Stiamo scoprendo scientificamente ciò che gli orientali (e altri popoli "primitivi" sparsi per il mondo) avevano già intuito senza preoccuparsi di dare spiegazioni o interpretazioni.

Un altro effetto che ha subito la meditazione, nel suo viaggio in Occidente, è stato quello di essere valutata per il suo valore strumentale. Ci si accosta alla meditazione per ottenere qualcosa, per esempio stare meglio, arrabbiarsi di meno, superare un lutto, vincere l'ansia e così via. È vero che con una pratica regolare si possono ottenere tali benefici, ma un approccio del genere rischia di svilire la *mindfulness* e allontanarla in modo irreparabile dalla sua intuizione originaria. Nella meditazione di origine buddhista ci si siede senza voler ottenere nulla, col cuore aperto e con la consapevolezza che la propria liberazione è inseparabile da quella di tutti gli altri esseri, umani e non. A queste stesse condizioni la

mindfulness “funziona”, anche se viene proposta dall’azienda nella quale si lavora per rendere i dipendenti meno stressati e più produttivi. Molte aziende importanti, come vedremo, ci hanno provato, introducendo la mindfulness al proprio interno. Un giorno forse, proveranno ad adottare la Digital Mindfulness – quella che viene proposta in questo libro – consapevoli del ruolo che le tecnologie digitali svolgono nell’aumentare il malessere del personale. L’importante è che queste iniziative “strumentali” costituiscano il presupposto per un successivo approfondimento a livello individuale, in un’ottica di totale apertura priva di aspettative.

Un’estensione della mente in ogni tasca

Nonostante la mindfulness sia ancora poco conosciuta dal grande pubblico, se ne parla sempre di più. Il grafico che segue mostra la quantità di ricerche effettuate su Google digitando la parola “mindfulness”, a partire dal 2004.



Le oscillazioni che si notano verso la fine del grafico – ovvero quelle onde più marcate sulla parte destra della linea – sono dovute alle variazioni d’interesse del pubblico nel corso dell’anno. A luglio scendono, per poi raggiungere il massimo a settembre, quando è il momento di iscriversi ai corsi per il nuovo anno e affrontare di nuovo il lavoro dopo le vacanze. Questo significa anche che la mindfulness viene ancora vista non tanto come stile di vita, quanto come attività terapeutica a cui ricorrere per combattere gli inconvenienti della vita contemporanea. Il successo della mindfulness va di pari passo con l’incremento delle ri-