

**MODE, DESIGN, TEMPO, BEAUTY, HI-TECH, PASSIONI:  
UN VIAGGIO NELLE NOVITA' DELLA SETTIMANA**

# esercizi di



TREND

■ Nell'outlet quest'estate shopping e musica vanno in tandem  
**Ferrigo** PAGINA 26

PASSIONI

«Mont Blanc», la mostra nelle baite della Val Ferret di Courmayeur  
**Martinet** PAGINA 26

MODE

■ Dietro le quinte della campagna di Max Mara con Amy Adams  
**Amapane** PAGINA 27

TEMPO

Al polso storie e avventure ispirate allo spirito degli oceani  
**De Vecchi** PAGINA 27

HI-TECH

■ In questa pagina i suggerimenti per disintossicarsi dall'«overdose» tecnologica

## IN VACANZA SÌ, MA DA “SCONNESSI”

Boom delle formule “detox” per liberarsi dalla dipendenza indotta da smartphone e tablet

LORENZA CASTAGNERI

**B**asta mail. Al bando Internet. Stop a sms e messaggi su WhatsApp che abbiano a che fare con il lavoro. Il segreto di una vacanza perfetta è tutto qui: evitare la tecnologia. E come la mettiamo con la meta, la compagnia, il sole che va e che viene?

«Dettagli», dicono gli esperti. Dopo mesi passati davanti allo schermo del pc, a rispondere ai messaggi accumulati nella casella di posta elettronica e a fare ricerche in Rete, gli italiani non desiderano altro che prendersi una pausa da una costante, continua e ossessiva, quasi, indigestione da web e computer.

**«Se in spiaggia continui a fissare il display significa che sei vicino al punto di non ritorno»**

Una ricerca condotta da Jfc Tourism and Management, azienda che si occupa di consulenza e marketing turistico, racconta che sono almeno 120mila i nostri connazionali che nell'estate 2014 vanno alla ricerca di «ferie detox», disintossicanti, per staccare la spina da smartphone e tablet e riappropriarsi di una socialità reale e non più solo virtuale. Lo dice anche Massimo Feruzzi, amministratore unico di Jfc e responsabile della ricerca: «Mentre cresce la dipendenza dalla Rete, la vacanza come “dieta” da una vita quotidiana iperconnessa è un'esigenza sempre



**I «rifugi»**

L'Eremo del Lupo a Brisighella, Ravenna, è il primo villaggio «elettrosmog free» d'Italia: vietati tutti i cellulari. Luoghi simili stanno sorgendo un po' ovunque, dall'Europa agli Stati Uniti



**I consigli**

In vacanza è fondamentale inventarsi degli interessi, dalla lettura alle visite culturali, dalla musica allo sport. Ed è il momento di riscoprire il piacere della socialità. Così il cellulare resta spento

più sentita». Soprattutto - indica lo studio - nelle donne sulla cinquantina: dipendenti del settore privato spesso costrette, sul lavoro, a passare da carta e penna a mouse e tastiera. Non senza traumi.

Che fare, dunque, per disintossicarsi sul serio? La risposta potrà sembrare scontata e quasi banale, eppure la chiave è proprio questa: spegnere il cellulare. «Senza impazzire, ma almeno dobbiamo provarci, se non ci sono motivi seri per tenerlo acceso», spiega Federico Tonioni, coordinatore dell'ambulatorio «Internet addiction disorders» del Policlinico Gemelli di Roma. Cosa tutt'altro che semplice, l'esperto lo sa bene. «Molte persone - prosegue - hanno l'ansia di essere irraggiungibili dai

propri superiori o dai familiari rimasti a casa. In altri casi sono lasciate ossessionate dall'idea che staccarsi dalla realtà per una o due settimane possa renderle meno produttive al ritorno in ufficio. E così finiscono per non spegnere il telefonino nemmeno in ferie. Peccato che certe paure alla fine risultino sempre meno gravi di ciò che ci sembra. Se mi è consentito: sono soltanto paranoie. Una volta ritornati a casa la vita tornerà a essere la stessa di prima».

Ma ad alcuni poco importa: isolarsi è vietato, anche in vacanza. Feruzzi conferma: «Durante le ferie aumenta la quota di chi vuole avere la possibilità di restare sempre connesso, non per lavorare, ma per postare su Instagram le foto, controllare i “mi piace”

degli amici su Facebook, mandare messaggi personali. La Rete serve per condividere con i contatti virtuali le proprie esperienze. Per mostrare ciò che si è visto e fatto», spiega.

Ecco, allora, che tanti italiani pretendono che albergo e spiaggia offrano servizi web efficienti, con collegamenti wi-fi libero e gratuito. «L'importante però - aggiunge Tonioni - è non perdere il contatto con la realtà. Passare 12 ore sotto l'ombrellone, tenendo in mano lo smartphone e senza mai alzare la testa per guardare il mare, dovrebbe indurci a fare qualche riflessione. Il “ritiro sociale” è il primo sintomo della dipendenza dal web».

Ecco perché è fondamentale riscoprire il mondo vero, fatto di esperienze, passioni e individui in carne e ossa.

## NOI, DIGITALI 365 GIORNI SU 365

GIANLUCA NICOLETTI

**P**er un tossico digitale come me la vera vacanza sarebbe l'immersione totale nelle mie protesi emotive, senza che nessun appartenente al genere umano, di cui senti anche l'odore, possa richiamarti alla contenzione e alla parsimonia. La mia dipendenza non può essere lasciata a casa d'estate, come la grisaglia da lavoro o le cravatte abbinata. Non penso che esista la possibilità di ritorno a un'ipotetica era felice dei rapporti umani, intesi unicamente come incontri sensorialmente impegnati. Nessuno di noi tossici li esclude, anzi ci auguriamo di poterne sovrascrivere un'infinità, molti di più di quelli che potremo contare solamente tra i vicini d'ombrellone o i villeggianti incrociati per viottoli ad alta quota.

La differenza con gli aspiranti alla catarsi digitale è che a noi non basta il tempo che la natura ci assegna: sappiamo che non possiamo dilatarlo o fermarlo, però lo rimpinziamo di altri tempi futuri, fatti di brevi cenni d'esistenza altrui, che ci certificano d'essere ancora vivi e capaci di metterci in gioco, sempre e con chiunque. La connessione perenne è il nostro miglior surrogato all'illusione d'eternità. Perché negarcelo per annegare l'anima nel silenzio dei laghetti alpini o nel collarsi ritmico della risacca?