

R2

Stili di vita

Il trucco per non restare incollati al cellulare? È nel cellulare stesso. Tra programmi che filtrano sms e gadget inediti, così ci si può staccare da uno strumento col quale passiamo in media tre ore al giorno



## Ecco il manuale per guarire dalla smartphone-dipendenza

JAIME D'ALESSANDRO

**C**URARE la malattia con lo stesso male. Cercare ad esempio di smettere di trastullarsi con le decine di app che abbiamo sullo smartphone grazie a una app che limita l'accesso alle altre. L'iniziativa, curiosa, viene da Offtime, che consente di misurare con precisione l'uso che fate dello smartphone. «Basta scaricarla, configurarla e avviare la disintossicazione digitale», raccontano da Berlino i creatori. Ed in effetti si può bloccare tutto, poco importa se sms, notifiche, telefonate, fino a ridurre lo smartphone ad un fermacarte inerte. Ma spegnerlo? Domanderete. Non si può: secondo una ricerca condotta dalla Tecmark su duemila persone in Inghilterra, guardiamo lo schermo del telefono oltre duecento volte al giorno. Qualche tempo fa un'altra società di ricerca, la Kleiner Perkins Caufield & Byers's, era arrivata a

Il progetto di Google e Levi's per creare abiti intelligenti che spengano il dispositivo

contarne centocinquanta. E non è semplice arginare un'abitudine del genere, o una dipendenza che dir si voglia, semplicemente con il buon senso. Così ecco Moment, altra app dove si gioca con gli amici a guardare poco il display del cellulare.

Poi c'è l'universo della tecnologia indossabile, la cui forma più nota è quella degli smartwatch. Stavolta l'idea arriva dagli Stati Uniti, come segnala il *New York Times*, e si tratta di un anello con tecnologia bluetooth. Il Ringly consentirà di «mettere via il telefono, lasciando che la mente sia più a suo agio». La novità «fatta con amore», si legge sul sito, è nata a New York e ha l'aspetto di un anello con una grossa pietra luminosa che cambia colore secondo la notifica in arrivo dallo smartphone. Blu per una telefonata, verde acqua per un sms, arancio pallido per una email, viola per una applicazione, ros-

ICASI

RINGLY

RINGLY

Anello brevettato a New York: grazie alla tecnologia bluetooth, si illumina con colori diversi a seconda se il cellulare riceve un sms, una telefonata o altro. L'obiettivo è distinguere il tipo di sollecitazione e rifiutarla senza guardare il telefono

FOCUS AT WORK

OFFTIME

Questa app, creata da un gruppo di sviluppatori berlinesi, permette di bloccare via via una parte o anche tutte le funzioni del cellulare, fino a renderlo niente più che un oggetto inservibile

KOVERT

Anche questo gadget, di provenienza inglese, filtra le funzioni dello smartphone. Mentre NoPhone somiglia a un modernissimo cellulare ma è totalmente finto e inservibile. E costa 10 dollari

so chiaro per Twitter, azzurro per Facebook. Attualmente in pre ordine a 180 euro circa, il Ringly ci libererà dalla necessità di afferrare di continuo il telefono dirottando su di lui il nostro sguardo. Che poi è quel che

fanno, appunto, gli orologi intelligenti. Da quelli della Pebble, che li ha inventati su Kickstarter (l'ultimo, il Time, ha raccolto 20 milioni di dollari), fino al Watch della Apple. Con la differenza che questi ultimi non

fanno venire l'ansia perché almeno vi dicono quale sms è arrivato o chi sta telefonando.

«La dipendenza nasce dall'illusione del controllo», spiega Alessandra Orsi, specializzata in psicologia dello sviluppo. «Po-

tenzialmente ogni cosa che dà piacere e allo stesso tempo l'illusione del controllo può far sorgere una dipendenza: la televisione con il suo telecomando, la guida di una macchina, il gioco di azzardo, un videogame, il sesso. Nella variante dello smartphone ciò è amplificato, perché non solo controlli il dispositivo, ma col suo tramite anche le relazioni interpersonali».

Qualcuno ha pensato bene di risolvere alla radice il problema con il Light Phone, che riceve solo telefonate. E c'è che si è spinto oltre: il NoPhone, nato pure lui su Kickstarter, sembra un telefono di ultima generazione ma in realtà è «100 per cento finto». Attualmente in vendita a 10 dollari, ne è stata prodotta una versione da 18 chiamata Selfie con specchio frontale.

«In pochi hanno capito quanto sia seria la dipendenza da cellulare», ha detto Van Gould, la mente dietro il NoPhone. Ma se la sua è solo una provocazione, altri credono davvero che su

L'indagine: guardiamo l'apparecchio almeno duecento volte in ventiquattro ore

questa patologia si possa creare un business. Google e Levi's lo scorso mese hanno annunciato un progetto per la realizzazione di capi di abbigliamento intelligenti che permetteranno alle persone di spegnere la suoneria semplicemente toccando il polsino della giacca.

«Se c'è una possibilità di dare ai capi che già amiamo il potere di aiutarci a gestire la tecnologia mantenendo lo sguardo sugli occhi della persona con la quale stiamo cenando, per noi è un autentico valore», ha commentato il gran capo della divisione global product innovation della Levi's, Paul Dillinger. È vero. Come conferma Alessandra Orsi, per stupire un adolescente basta spegnere il proprio cellulare mentre gli si parla dimostrandogli che si può essere in un solo posto dialogando con una sola persona. Il paradosso, forse, è acquistare altra tecnologia per riuscire a farlo.