

14 AGOSTO 2013
Anno XXVI N. 33
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

***i capelli
tirali su***

**5 PETTINATURE
ANTI-CALDO CON UNA
MARCIA FASHION**

**A CHI DONO?
IL NO PROFIT CHE
FA BENE DAVVERO**

SEXY + COMODA =

shorts

**GUIDA AL CAPO PIÙ POPOLARE
(E DIFFICILE) DELL'ESTATE**

**STORTE, CRAMPI
SCOTTATURE, FERITE
IL RIMEDIO DOLCE
È ANCHE VELOCE**

***noi che eravamo
figli di serie b***

**COSA È CAMBIATO
PER I NATI FUORI DAL MATRIMONIO**

**SERVIZIO SULLA
TERAPIA DIGITAL
DETOX DEL DOTT
EZIO BENELLI
PAG. 46**

SCOOP
***i cibi
da spiaggia***
**POSSONO
ESSERE SANI**

**IN VACANZA
SENZA CELLULARE
ABBIAMO PROVATO
IL PRIMO ALBERGO
DIGITAL DETOX E...**



€2,00 **MONDADORI**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DGB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELEGIUM € 3,70 - CANADA CAD 7,00 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 3,70 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,50
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,50 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,50

La modella francese Anais Mall è in spiaggia con l'iPad. Come il 78% degli italiani che, secondo una ricerca Regus, usa tablet o smartphone anche sotto l'ombrellone.

E IN VACANZA MI METTO A *DIETA* *(DIGITALE)*

In America è boom di alberghi e camping che offrono servizi e terapie per liberarsi dalla dipendenza da cellulari e tablet. E oggi il fenomeno sta prendendo piede anche da noi: in alcuni hotel si può imparare a "staccare la spina". È un metodo efficace? Per scoprirlo, siamo andati a curiosare

di NANNI DELBECCHI scrivilgi a attualita@mondadori.it





Alcuni momenti del percorso "digital detox" all'Hotel Byron di Forte dei Marmi (Lu). Qui sopra il nostro giornalista, al centro nella foto, con lo psicologo Ezio Benelli.

Con la sua aria felpata e sorridente, il dottor Ezio Benelli si accomoda in giardino: tavoli neri, tende bianche e prato verde smeraldo fino a bordo piscina. «Questo posto è un paradiso». In effetti. Sono all'Hotel Byron di Forte dei Marmi (Lu), una villa ottocentesca tra la spiaggia e la pineta trasformata in 5 stelle quanto basta per soddisfare ogni desiderio dei suoi ospiti. Ma che ci fa uno psicologo in paradiso? Già, perché Benelli, direttore della scuola di psicoterapia Eric Fromm di Prato, collabora da più di un anno con l'albergo. «Aiuto chi si rende conto di avere un problema di dipendenza da Internet. E, almeno in vacanza, vorrebbe liberarsi dall'onnipresenza di telefonini e computer, ma non ci riesce».

Chi ne ha bisogno

Tutto è iniziato con un cellulare finito in piscina alla fine di una lite furibonda. Visto che non c'era altro modo di staccare il marito dal telefonino, alla fine la moglie lo ha scagliato in acqua. Non era la prima volta che Salvatore Madonna, amministratore del Byron, assisteva a scene di questo tipo. Qui bisogna fare qualcosa, ha pensato. E ha chiamato il dottor Benelli. Quel che si nota in questo pomeriggio di mezza estate a prima vista non sembrerebbe allarmante: coppie e famiglie placidamente distese al sole. Ma il terapeuta, pur invocando il segreto professionale, fa capire che anche tra i villeggianti c'è chi ha chiesto la sua consulenza. Come se fossi il commissario Maigret, cerco di individuare i sospetti "intossicati": una signora dall'aria inquieta, un 50enne brizzolato che sfoglia nervosamente un giornale economico, un bambino che minaccia il capriccio se non gli verrà restituito l'iPad...

Come nasce il fenomeno

Questa dieta elettronica si chiama "digital detox". Letteralmente, disintossicazione digitale. L'idea è venuta un paio di anni fa a Felix Levi, un giovane americano che, folgorato sulla via del no tech, ha preso a organizzare campi estivi immersi nella natura, dove è messa al bando ogni tecnologia. È un fenomeno consolidato negli Usa (si calcola che l'americano medio passi tra le 8 e le 10 ore al giorno davanti a uno schermo), e che sta diventando una tendenza globale. C'erano una volta le vacanze intelligenti, in cui dovevamo farci una cultura in 15 giorni. Ora Internet ci ha resi tutti fin troppo intelligenti, iperconnessi, secchioni, e abbiamo casomai il problema opposto.

Perché farebbe bene a tutti

La sociologa Daniela Cardini conferma che oggi le ferie sono mirate, legate a un obiettivo preciso, che cambia con l'età. «Se gli over 50 cercano lo sport, l'avventura, una rigenerazione soprattutto fisica, i 30-40enni hanno bisogno di ricaricarsi mentalmente. E qui può esplodere il conflitto con la Rete, che di fatto annulla ogni barriera tra lavoro e tempo libero, e senza la quale non si sa più vivere tranquilli». Ecco, quindi, le vacanze digital detox.

Il digital detox all'italiana

Se negli Usa i puri e duri della disintossicazione organizzano ritiri spartani a base di meditazione, yoga e giochi di ruolo, da noi si punta su un classico del made in Italy, il lusso. Non pare un caso che i primi alberghi a proporre pacchetti mirati siano tutti di alto rango; oltre al Byron, il Poecylia Resort sull'Isola di San Pietro a Carloforte, l'Hotel Villa di Campo, a Campo Lomasso, in Trentino, e il nuovo Hotelito dell'Alma, ricavato da un ex eremo nel cuore dell'Umbria. E non manca chi sostiene che il digital detox morbido, corredato di coccole, sia anche il più efficace.

Il metodo dolce

Giovanni Ziccardi, scrittore ed esperto di informatica, sta per dare alle stampe *Entro 48 ore*, un libro in cui spiega come sconfiggere "la saturazione da web" nel giro di 6 mesi. «Servono 40 minuti al giorno per raggiungere una decrescita felice» spiega l'esperto. «Bastano piccoli gesti, come lasciare a casa il telefonino prima di andare in spiaggia, disabilitare le notifiche quando si è a cena con gli amici, spedire una cartolina tradizionale a un unico destinatario, invece di postare una foto al mondo intero». Questa "linea morbida" mi viene confermata in pieno anche dal dottor Benelli. «Quello che si può fare nel corso di un breve periodo di vacanza è prendere consapevolezza del problema. È già un grosso risultato, perché la dipendenza da web e social è molto subdola, diventa quasi una seconda pelle. Se un ospite dell'hotel chiede di vedermi, gli propongo di lasciare tutti i congegni alla reception e di accenderli solo due volte al giorno, a orari fissi. Poi iniziamo il colloquio». E qui il terapeuta vede affiorare vecchi conflitti applicati alle nuove tecnologie: padri che faticano a far alzare la testa dei figli dallo schermo, mogli tentate di reagire alla routine con un amante digitale, professionisti che di fronte a una crisi d'astinenza si scoprono terribilmente soli...

Funzionerà?

Nella luce giustamente celebre del tramonto di Versilia, torno a osservare i soliti sospetti. Una famiglia al completo, genitori e due figli, si riappropria di telefoni e tablet e, con un certo stupore, prende atto che anche senza si può sopravvivere. La signora dall'aria annoiata è sparita chissà dove, mentre il 50enne brizzolato è troppo impegnato a scaricare le mail sul Blackberry per vedere il sole che si tuffa nel mare. A indugiare in piscina è rimasta solo una coppia troppo connessa l'uno con l'altra per interessarsi di qualsiasi altra connessione. Finalmente soli, ma soli davvero. E insieme alla luna, spunta l'ultimo sospetto; se il partner vi comunica che non sarà raggiungibile perché va a disintossicarsi dal web come bisognerà prenderla? Nel 2013 il digital detox all'italiana può essere anche l'alibi perfetto.