

PAUL GREENBERG

Bye bye smartphone



60 MODI per disconnettersi
dalla tecnologia e riconnettersi
al mondo

TerraNuova

**Bye bye
smartphone**



The background of the cover is a stylized illustration. It features a large, light pink triangular shape on the left side, which tapers towards the top right. The rest of the background is a solid dark blue. On the far left, there is a vertical rectangular frame containing a landscape painting of green hills and a blue sky. At the bottom left, there are some colorful, abstract shapes resembling water droplets or paint splatters in red, yellow, and blue.

Bye bye smartphone

60 modi
per disconnettersi
dalla tecnologia
e riconnettersi
al mondo

di Paul Greenberg
illustrazioni di Emiliano Ponzi

TerraNuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Paul Greenberg
Titolo originale: *Goodbye Phone, Hello World*
© 2020 Paul Greenberg
Illustrazioni © 2020 Emiliano Ponzi
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.
First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Traduzione: Claudia Benatti
Impaginazione e copertina: Daniela Annetta

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: settembre 2025

Ristampa

IV III II I

2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Nuovi paradigmi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: E. Lui Tipografia Srl Reggiolo RE

*“La vita è disponibile
solo nel momento
presente”*

—THICH NHAT HANH



INDICE

L'inizio	9
I. Individuate uno scopo	27
II. Rafforzate la mente	35
III. Rafforzate il corpo	59
IV. Rafforzate l'amore, le amicizie e la famiglia	75
V. Guarite l'ambiente	103
VI. Guarite il vostro ambiente	121
Postfazione	147
Note finali	152
Bibliografia selezionata	158
Ringraziamenti	160



The background is a full-page abstract painting. It features a landscape with a central peak where a small figure of a person stands. The landscape is composed of bold, horizontal bands of color: light purple, magenta, and a vibrant red-orange. Dark, angular shapes, possibly representing rocks or shadows, are scattered across the scene. The sky is a solid, muted blue with a few wispy, light-colored clouds. The overall style is graphic and expressive, with a focus on color and form.

L'inizio

Mio figlio è nato nel 2006.

L'iPhone è nato nel 2007.

Da allora si sono sempre
contesi la mia attenzione.

Ho sempre saputo che era sbagliato
sottrarre a mio figlio quei momenti
in cui, anziché dedicarmi a lui,
finivo per dare un'occhiata al cellulare.

Ma pensavo che avrei avuto
tanti altri momenti...

I CONTI CON LA REALTÀ

L'attaccamento sicuro inizia nell'infanzia, quando i bambini ricevono stimoli visivi dai loro genitori. In uno studio del 2017, su bambini dai sette ai ventiquattro mesi di età, è emerso che neonati e fanciulli hanno maggiori livelli di "distress" e sono meno incentivati a osservare ciò che hanno intorno quando i genitori sono occupati al cellulare.¹

Poi, in un batter d'occhio,
ecco che mio figlio aveva dodici anni.

Il tempo in cui ero padre di un bimbo piccolo
era arrivato alla fine.

Cosa ho dato al mio cellulare
che avrei invece potuto dare a mio figlio?

Poco meno di 4 ore al giorno²,
in linea con la media generale.

Ogni giorno.

Due mesi ogni anno.

Due dei dodici anni
di vita di mio figlio.

Andati.

I CONTI CON LA REALTÀ

“Vi siete chiesti come facciamo
a monopolizzare il più possibile
il vostro tempo e la vostra attenzione?”.
— Sean Parker, primo presidente di Facebook³

Adesso mio figlio ha dodici anni.

Mi ha detto che è arrivato il momento
che anche lui abbia il suo smartphone.

La maggior parte dei suoi amici lo ha già.

A quell'età lo ha già l'ottantanove per cento
dei 40 milioni di adolescenti che ci sono
in America⁴.

C'era forse qualcosa
che avrei potuto obiettare?

Potremmo forse chiedere ai bambini
di rinunciare a quelle stesse ore, a quei mesi
o a quegli anni che anche noi
abbiamo dedicato al cellulare?

In realtà ne impiegheranno anche di più.

Oggi gli adolescenti in media trascorrono
più di 7 ore ogni giorno sui loro dispositivi⁵.

Quasi tutto il tempo che trascorrono
fuori da scuola.

Ho fatto ricerche, ho riflettuto,
mi sono disperato...

E ho imparato a mie spese che il mio cellulare non è qui per il mio divertimento o per l'educazione di mio figlio.

È qui per comprare la nostra distrazione.

Il suo obiettivo non va d'accordo con il nostro.

Ho imparato che il mio tempo, risucchiato dai dispositivi digitali nell'ultimo decennio, era la moneta di scambio di ciò a cui recentemente è stato dato un nome: *l'economia dell'attenzione*.

Un meccanismo commerciale che trae i suoi profitti reclamando ed esigendo la nostra attenzione per poi metterla in vendita sul mercato.

Beh, certo, la gente ha sempre cercato di usare il nostro tempo per trarne profitto.

I primi quotidiani che avevano la pubblicità, nel 1800, sottraevano alle persone solo pochi minuti al giorno.

La radio, negli anni Venti e Trenta del secolo scorso, già gliene sottraeva di più.

La televisione negli anni Cinquanta, Sessanta, Settanta e Ottanta ancora un poco di più.

I mass media e le nostre menti sono sempre stati un po' come il virus e l'organismo in cui quel virus si annida.

L'organismo cerca di resistere all'invasione.

Il virus si adatta e supera le difese dell'organismo.

L'organismo si adatta a sua volta e resiste alle nuove infezioni.

Il virus si adatta nuovamente e supera le difese...

Ma ora accade qualcosa di nuovo.

Il virus vuole avere la meglio sull'organismo, completamente.

Oggi uno smartphone trasporta i “mercanti dell'attimo” oltre tutte le nostre difese, in ogni secondo della vita che trascorriamo da svegli.

Ogni ticchettio dell'orologio può essere venduto.

Ogni minuto può essere impacchettato e venduto a una terza parte.

E il potere dei mercanti dell'attimo è cresciuto velocissimamente.

Il CEO della più grande multinazionale dell'economia dell'attenzione ha accumulato fortune paragonabili a quelle dei faraoni d'Egitto⁶.

Piramidi di insondabili ricchezze costruite con i mattoni della nostra consapevolezza.

Quando mio figlio mi ha chiesto nuovamente
di avere un suo smartphone,
ho cercato di spiegargli tutte queste cose.

Volevo fargli capire che era importante
che tenesse privati i suoi pensieri,
come qualcosa di prezioso.

Volevo che si tenesse il suo tempo per sé.

“Se il cellulare è una cosa così negativa” mi ha
chiesto, “perché tu ci stai sempre attaccato?”.

Volevo dirgli che non era colpa mia.

Volevo dirgli che Cal Newport aveva scritto in *Minimalismo digitale* che “le persone non soccombono agli schermi perché sono pigre, ma perché miliardi di dollari sono stati investiti per rendere questo risultato inevitabile”.

Volevo dirgli che quando guardi lo schermo del tuo cellulare, pensi che siano solo i tuoi occhi a vedere quello schermo.

Ciò che realmente accade è che gli occhi di 10.000 programmatori ti stanno guardando, ti stanno seguendo, stanno adattando ciò che sullo schermo appare in modo che tu non possa smettere di guardare.

Ma niente di quello che *dicevo* significava qualcosa per mio figlio.

Dovevo *fare* qualcosa.

“E se smettessi di usare lo smartphone?”
gli ho detto.

“Non lo faresti mai”.

“Penso che me ne libererò”.

“No, non lo vuoi veramente”.

“Se me ne libero, smetterai
di chiederne uno tu?”.

Non ha risposto.

Così, me ne sono liberato.

Al negozio, la commessa ha digitato i codici necessari per attivarmi un *flip phone*.

Alcuni lo chiamano *dumb phone*, vale a dire “telefono stupido”.

“Qualcuno le ha mai chiesto di attivare uno di questi?
Di tornare indietro invece di andare avanti?”
le ho chiesto.

“No”.

“Pensa che sia una buona idea?”.

“Mah, potrebbe esserlo. Ma come farà poi a spostarsi? A trovare i posti dove vuole andare?”.

In quel momento mi sono venuti in mente tutti i posti che una volta raggiungevo senza smartphone...

Un giorno di luglio, molto prima che ci fossero gli smartphone, chiesi alla mia amica Molly di incontrarci

alle 11 del mattino

il nove di settembre

in piazza Margana, a Roma.

E lei era là.

E ho pensato alla mia adolescenza e ai miei vent'anni, a quando i miei amici e le mie fidanzate si perdevano.

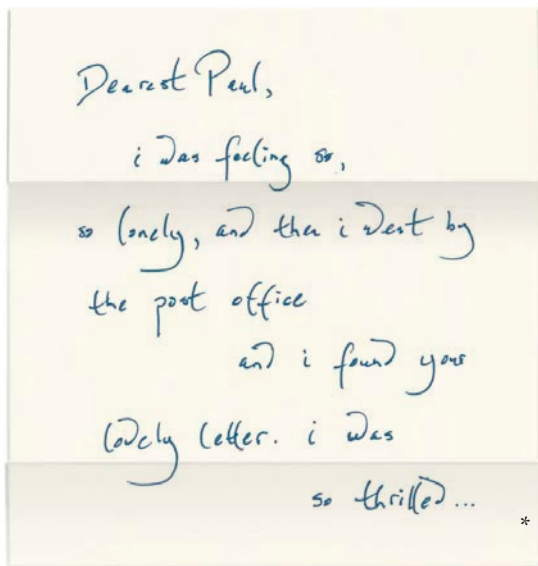
A tutti i luoghi in cui erano “scomparsi” e a tutti i fantastici modi che escogitavo per ritrovarli.

Una volta, Laura D., dai lunghi capelli biondi e dalla voce da cantante lirica (Laura, quella che non metteva mai le maiuscole al posto giusto), stava andando a Firenze e le scrissi una lettera indirizzandola all'ufficio postale centrale.

Una lettera come questa.



E lei mi ha risposto!



* Caro Paul,
mi sentivo tanto sola, sono andata all'ufficio postale
e ho trovato la tua lettera. Ero così emozionata...

Prima degli smartphone,
quando pensavi alle persone che amavi,
pensavi al loro volto.
E pensavi anche alla loro grafia.

Sono uscito da quel negozio insieme a mio figlio e con il mio nuovo “telefono stupido”.

Un minuto dopo, ho frugato in tasca per controllare se...

No, non c'era niente da controllare.

C'era solo mio figlio.

“E adesso cosa farai?” mi ha chiesto.

“Ci devo pensare”.

E ho iniziato a pensarci.

Cosa avrei potuto fare con 4 ore in più a mia disposizione ogni giorno?

Due mesi in più ogni anno.

Come potevo cambiare la mia vita?

Come potevo trasformare il mio mondo?

Ora si trattava di capire come dare a mio figlio un esempio migliore senza quell'avidio pezzo di metallo e vetro sempre in tasca.

Posso dire che, parecchi mesi dopo, sono riuscito a dare risposta alle domande che mi ero posto.

Le conclusioni a cui poi sono giunto erano in parte nuovissime e in parte incredibilmente "antiche".

Voglio dire... vecchie di migliaia di anni.

Molte di queste erano state raggiunte da altri ben prima di me.

E devo dire che non mancavano i libri sull'argomento.

Il punto era proprio quello.

Le perle di saggezza più utili le ho scovate in libri così lunghi che una persona distratta dallo smartphone non sarebbe mai riuscita a sfogliare fino in fondo.

Ecco, per esempio, un libro per chi non riesce a ritrovare la strada... dei libri.

Una preziosa scia di briciole (con le figure!) che vi riconduce a casa, vi fa ritrovare voi stessi, vi riconcilia con la vostra mente e con la vita di cui potete fare esperienza solo nel momento presente.

*“Meglio è compiere il tuo proprio
dovere, anche se senza merito,
che non il dovere di un altro,
anche se ben fatto”*

**KRISHNA AD ARJUNA,
BHAGAVAD GITA**

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.

Riduci la CO2



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**

**Metti via il
cellulare.**

**E prendi
in mano
questo libro.**

**Riconnettiti
con tutto ciò
che ti
dà gioia.**

La maggior parte di noi trascorre circa 4 ore al giorno al cellulare. Sono 1000 ore ogni anno, sprecate a fissare uno schermo. Ore che potremmo dedicare agli amici, alla famiglia, alle risate, al buon cibo, ai libri, alla musica, al sonno, alla natura, all'arte e a tantissimo altro.

Bye bye smartphone è la guida che ci permette di riscoprire tutti questi piaceri, veri, sinceri. In queste pagine troverete sessanta semplici attività per le quali non abbiamo alcun bisogno dei dispositivi digitali e che ci riconducono "a casa", alla connessione profonda con noi stessi e con gli altri, al piacere della conversazione. Che ci fanno vivere momenti di consapevolezza, di concentrazione, di creatività e di benessere. Questo è un libro fatto di calore umano, saggezza, immaginazione; è il libro giusto per questi tempi "moderni".

PAUL GREENBERG è autore di diversi bestseller, scrive di ambiente ed ecologia per il *New York Times* e ha ottenuto il Beard Award per la scrittura e la letteratura. Vive negli Stati Uniti, è spesso ospite di trasmissioni televisive e lavora anche in campo cinematografico, televisivo e documentaristico. Ha tenuto numerose conferenze presso istituzioni di tutto il mondo, parla russo e francese. Attualmente insegna alla New York University. www.paulgreenberg.org

ISBN 12 5700 070 7



9 791257 000707 >

€ 19,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it