

Come liberarsi dalla schiavitù del telefono: 15 consigli concreti. Da mettere in pratica subito

Il 91% degli italiani scorre social e chat almeno una volta all'ora, ogni giorno. È una lotta costante contro noi stessi e la voglia di affondarci nel piccolo schermo dello smartphone. Il New York Times ha chiesto a professionisti della disconnessione di aiutare i lettori nella strategia da adottare per essere più indipendenti dall'appendice sempre online

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 agosto 2025)

Scegliete un obiettivo definito nel tempo

Dalle 40 alle 150 attivazioni al giorno, a seconda di che tipo di utenti siete: parliamo di smartphone e della costante lotta con noi stessi per l'indipendenza dalla nostra appendice. Secondo una ricerca recente, in Italia il 91% di chi possiede uno smartphone non lascia passare un'ora tra un controllo delle chat e dei social e l'altro. Atteggiamento compulsivo e diffuso che a volte riusciamo a mettere da parte quando siamo in ferie. Quando invece non accade il contrario: **più tempo libero, che ormai faticiamo a gestire**, e dunque ancora più impulsi a trovare «pace» nello schermo. Un bel problema, di cui si discute da anni. C'è chi ne ha fatto una professione, ne ha scritto libri e manuali, chi ha creato associazioni o veri e propri movimenti per favorire la disconnessione. Alcuni di questi professionisti sono stati intervistati dal New York Times perché dessero ai lettori un consiglio, pratico e non troppo filosofico, su **come separarsi con affetto dal telefono**. Si tratta di buone pratiche di senso, alcune volendo banali, altre per niente, che si possono mettere subito in pratica. Ognuno nel proprio quotidiano.

La prima mossa? Crearsi una sfida. Niente di drammatico, scrive Freya India, autrice di *Girls*: iscrivetevi a una maratona senza esservi ancora allenati, organizzate una cena da voi senza aver ancora imparato a cucinare. E poi **mettetevi sotto per arrivare pronti all'obiettivo**. Il tempo da perdere sul telefono risulterà drammaticamente - e virtuosamente - ridotto.

State sempre in carica

Idea molto pratica e interessante: create uno spazio fisso di ricarica dei dispositivi, e **quando siete a casa lasciate sempre lì il telefono**. Saprete sempre dove trovarlo, e non ve lo porterete in giro tutto il tempo. Limitando la tentazione.

Cambiate telefono!

Questo spunto è più drastico: usate Internet solo sul pc. In che modo? Cambiate telefono e **passate ai cellulari non connessi alla rete dati**. Clare Morell - autrice di *The Tech Exit* - suggerisce il WisePhone: ha le app ma nessuna che risucchiarci online dal nostro piccolo schermo.

Prendete del tempo per voi (e non per lo scrolling)

Più filosofica questa indicazione: sostituite lo *scrolling time* con il *me time*. State per essere sedotti da TikTok? Non cedete e leggetevi un libro. Il richiamo di Facebook si fa pressante? **Chiamate un amico e organizzate un'uscita.**

Dosate l'accesso allo schermo

Date un ordine ai momenti dedicati al telefono: non deve essere un accesso libero, ogni volta che vi viene voglia, ma **in piccole dosi e a orari prestabiliti** (e per un tempo prestabilito). Paul Leonardi - autore di *Digital Exhaustion* - sostiene di essersi organizzato in tre momenti della giornata, per accedere alle mail, messaggi e social: alla mattina (15 minuti), prima di pranzo (20 minuti) e a fine pomeriggio (40 minuti). E poi... basta.

Provate a invertire la rotta

Giocate con la vostra disconnessione, sfruttando... il telefono. Una strada che si può definire inversa: alcune app propongono **l'allontanamento dallo smartphone come un gioco**. *Forest* per esempio permette di piantare un albero, e questo crescerà più forte e rigoglioso in base a quanto tempo passeremo lontano dal telefono. Strategia ottima sul breve termine, dice Adam Alter, professore universitario di marketing, che può creare buone abitudini sul lungo termine.

La giornata (in famiglia) senza telefono

Liberatevi dai telefoni per un giorno alla settimana. Il weekend, sabato o domenica, sono più facili da affrontare: genitori, figli e altri parenti/amici, si impegnano a non usarli mai. Se un telefono squilla si ha la possibilità di andare a vedere chi è e si risponde solo in caso di emergenze. Per il resto è tutto un **reimparare a vivere la giornata senza l'ausilio, e la distrazione, del telefono.**

Compratevi una sveglia!

Semplice ma impattante: compratevi una sveglia tradizionale, e lasciate il telefono in carica fuori dalla stanza da letto alla notte.

Mettete al dormire il telefono

Stesso consiglio - smartphone lontano da dove dormite -, ma con una pratica differente (e complementare, volendo): create uno spazio di riposo ben definito per il vostro telefono. Fuori dalla vostra stanza.

Impostate un timer per concentrarvi

Il telefono come guardia contro se stesso: impostate un timer e tenetelo a portata di vista. Se vi state concentrando su qualcosa e lo sguardo scivola sullo schermo, il segnale del tempo che scorre vi riporterà a quello che state facendo. È la «[Tecnica del pomodoro](#)» senza pomodoro.

Create una barriera fisica insuperabile

Questa è l'arma finale: fate qualcosa che vi impedisca di usare il telefono. Per esempio andare a nuotare in piscina.

Navigate come nel 2006

Stesso consiglio di cui sopra - usate il pc e non il telefono per andare online -, con una notazione nostalgica: navigate come si faceva fino a 20 anni fa, in stile-2006 ([l'iPhone è stato presentato nel 2007](#)).

Via le app succhia-cervello

Eliminate le app «pericolose». Jonathan Haidt - [autore de *La generazione ansiosa*](#) - dice che lo smartphone dev'essere come un coltellino svizzero: solo strumenti utili. Niente social e videogiochi in stile «slot machine». **Quelli che giocano con la vostra psiche** (e chimica) per non lasciarvi mai andare.

Tornate alle origini (dei cellulari)

Anche qui un consiglio già visto - cambiate telefono, andate su uno disconnesso - ma con un taglio differente: le app per smartphone diventano ogni giorno più seducenti, sono costruite apposta per blandirci. **Inutile combattere**, trovate la pace in telefoni che non le hanno.

Fate qualcosa di difficile

Anche qui, strategia già raccontata. Ma invece di una sfida, si suggerisce di **impegnarsi in un compito faticoso e a lungo rimandato**. Mettere in ordine uno sgabuzzino o una cantina, fare esercizi fisici con costanza, passare in rassegna gli armadi per buttar via un po' di vestiti che non usate mai. Invece di soddisfazioni effimere e virtuali, ne avremo una grande per aver fatto qualcosa di reale.