

Minimalismo  
digitale

Rimettere a fuoco la propria vita  
in un mondo pieno di distrazioni



CAL NEWPORT

AMZNSI

LE TUE NOTE KINDLE PER:

## Minimalismo digitale: Rimettere a fuoco la propria vita in un mondo pieno di distrazioni

di Cal Newport

Anteprima istantanea gratuita di Kindle: <https://amzn.eu/0SdtRmG>

### 27 evidenziazioni

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 572

Minimalismo digitale È una filosofia d'uso della tecnologia secondo cui l'utente dedica il proprio tempo online a un ridotto numero di attività accuratamente selezionate e ottimizzate per sostenere obiettivi e valori importanti, trascurando felicemente tutto il resto.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1119

Prendete una pausa di trenta giorni da tutte le nuove tecnologie che giudicate "superflue", designando con questo termine le tecnologie cui potete rinunciare senza danni e senza incontrare grossi problemi nella vita professionale e personale. In alcuni casi, vi asterrete completamente dall'utilizzo della tecnologia superflua, mentre in altri casi potete definire un protocollo operativo che stabilisca esattamente quando e come utilizzare la tecnologia durante il periodo di pausa.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1147

L'obiettivo non è semplicemente concedersi una pausa dalla tecnologia. L'intento è quello di innescare un cambiamento stabile nella propria vita digitale. Il momento di detox è semplicemente una prima fase che sostiene il cambiamento.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1150

Perché il metodo porti a risultati, dovete anche dedicare quel tempo a cercare di riscoprire che cosa è importante per voi e che cosa vi piace fuori dal mondo – scintillante e sempre in attività – digitale. È fondamentale che lo abbiate capito prima di reintrodurre la tecnologia, alla fine del periodo di decluttering.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1203

L'obiettivo di quest'ultima fase è cominciare da una tabula rasa e permettere che rientrino a far parte della nostra vita solo i prodotti e i servizi tecnologici che superano i nostri elevati standard minimalisti.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1206

Tenendo questo a mente, per ogni tecnologia superflua che state pensando di reintrodurre, dovete prima di tutto chiedervi: questa tecnologia fornisce un sostegno diretto a qualcosa che ritengo molto importante? È l'unica condizione in base alla quale dovrete permettere a questi strumenti di entrare a far parte della vostra vita. Non conta che vi offrano un qualche valore: il minimalista digitale impiega la tecnologia solo perché sia di supporto a ciò che ritiene più importante, ed è felice di rimanere escluso da tutto il resto.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1212

Quando una tecnologia ha superato questo primo esame, dovrà affrontare un vaglio più selettivo: è la tecnologia che meglio può sostenere questo valore? Noi giustifichiamo molte tecnologie che tiranneggiano il nostro tempo e la nostra attenzione perché in qualche maniera sono, anche solo lontanamente, in relazione con qualcosa che per noi è importante. Il minimalista, invece, misura il valore di queste relazioni e solo le più solide destano il suo interesse.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1231

Il vaglio tecnologico del minimalista Alla fine del periodo di decluttering, scegliamo di utilizzare una tecnologia se conserva queste caratteristiche: È di sostegno a qualcosa cui attribuiamo un valore profondo (se ci offre genericamente qualche beneficio non è abbastanza). È il modo migliore per utilizzare la tecnologia a sostegno di questo valore (se non è così la sostituiamo con qualcosa di meglio). Riveste un ruolo nella nostra vita limitato da un protocollo operativo che specifica quando e come utilizzarla.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 1418

Per apprezzare la solitudine è necessario smettere di reagire passivamente alle informazioni emesse da altre persone e focalizzarci invece sui nostri pensieri e sulle nostre esperienze, ovunque siamo.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2174

alcune attività correlate all'uso dei social media, se isolate in un esperimento, accrescono di poco il nostro benessere. L'aspetto chiave è che l'utilizzo dei social media tende ad allontanare le persone dalla socializzazione nel mondo reale, che ha un valore molto più grande. Come implicano gli studi che sono giunti a risultati negativi, più usiamo i social media, meno tempo tendiamo a dedicare all'interazione offline e quindi la carenza si aggrava, rendendo chi utilizza molto i social media più esposto alla solitudine e all'infelicità.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2244

gli strumenti di comunicazione digitale, se usati senza rifletterci, riescono a forzare uno scambio tra conversazione e connessione digitale. Se prima non modifichiamo il nostro rapporto con strumenti come social media e messaggi di testo, è probabile che il tentativo di dare più spazio alla conversazione nella nostra vita non vada a buon fine. Non potremo mantenere le nostre abituali attività online, limitandoci semplicemente a trovare un po' di tempo per una conversazione autentica. Dovremo cambiare profondamente il nostro comportamento.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2359

è bene notare che se decidiamo di non usare più icone e commenti sui social media per interagire, perderemo inevitabilmente i contatti con alcune persone, in particolare con le persone con cui abbiamo un rapporto solo sui social media. Ecco allora una rassicurazione dura ma giusta: lasciatele andare. L'idea che sia importante mantenere un gran numero di contatti sociali con cui abbiamo un legame tenue è per lo più un'invenzione dell'ultimo decennio: detriti di sovraeccitati scienziati delle relazioni interpersonali che si riversano impropriamente nella sfera sociale.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2419

siamo ovviamente d'accordo che i messaggi di testo siano un'innovazione meravigliosa che semplificano molti aspetti della vita. Questa tecnologia diventa un problema solo se la rendiamo un'alternativa alla conversazione vera e propria. Semplicemente impostando il telefono di default nella modalità "Non disturbare" e scegliendo di controllare i messaggi solo in momenti prestabiliti – in modo che non siano un sostrato di chiacchiericcio continuo – è possibile mantenere i vantaggi principali della tecnologia, evitandone gli effetti più dannosi.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2475

La strategia degli orari di conversazione è efficace nel migliorare la vita sociale, perché consente di superare il principale ostacolo a una socializzazione ricca di significato: la preoccupazione, di cui abbiamo parlato, che una telefonata possa arrecare disturbo. Le persone hanno bisogno di una vera conversazione, ma spesso questo ostacolo la impedisce. Se lo eliminate stabilendo precisi orari di conversazione, rimarrete sorpresi nel constatare quante altre interazioni soddisfacenti riuscirete ad avere in una normale settimana.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2603

molti minimalisti si accorgono che le abitudini digitali che un tempo ritenevano fondamentali nell'organizzazione della giornata, all'improvviso appaiono loro frivole, adesso che sono più consapevoli nella scelta delle attività per il tempo libero. Se si riempie il vuoto, non si ha più bisogno di distrazioni che aiutino a evitare di guardarlo.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2692

Dici che l'impegno che dedichi alle sedici ore di tempo libero sottrarrebbe energia alle otto ore lavorative? Non è così. Al contrario, accrescerebbe di sicuro il valore di quelle otto ore. Una delle cose principali da imparare è che le capacità mentali riescono a sostenere un'attività impegnativa e continua; non si stancano come i muscoli delle braccia o delle gambe. Tutto ciò di cui hanno bisogno è la varietà, non il riposo, se non quando si dorme.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2709

Regola n. 1 del tempo libero: preferite un'attività impegnativa piuttosto che un consumo passivo.

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2778

Regola n. 2 del tempo libero: applicate le vostre capacità personali per realizzare qualcosa di valore nel mondo fisico.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2887

Regola n. 3 del tempo libero: dedicatevi ad attività che comportino interazioni sociali strutturate e inserite nel mondo reale.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2923

Occorre evitare l'interazione passiva con lo schermo come forma principale di svago. Vi chiedo di sostituire questa attività dedicando il vostro tempo libero a obiettivi migliori, molti dei quali realizzabili principalmente nel mondo fisico. Così la tecnologia digitale è ancora presente, ma subordinata a un ruolo di sostegno: aiutarvi a cominciare o a portare avanti le attività del tempo libero, ma senza essere la fonte primaria di svago in sé.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 2977

Per essere più concreti, ecco una lista di progetti semplici che ho in mente per chi non si è mai dedicato alle riparazioni. Ogni esempio si riferisce a qualcosa che è possibile imparare e realizzare in un fine settimana (parlo per esperienza diretta mia o di altre persone che conosco). Cambiare l'olio alla macchina. Installare una nuova lampada a soffitto. Imparare le basi di una nuova tecnica su uno strumento che già suonate (per esempio, chi suona la chitarra può apprendere il Travis picking). Capire come calibrare con precisione il braccio del giradischi. Costruire una testiera del letto personalizzata, con legno di alta qualità. Avviare un orto. Come potete osservare, nessuno di questi progetti è digitale. Certo, imparare a usare un nuovo programma per computer o un nuovo gadget tecnologico dà soddisfazione, però quasi tutti noi trascorriamo già troppo tempo a spostare icone e simboli su uno schermo. Il tempo libero di cui stiamo parlando deve attingere alla nostra forte spinta istintuale verso la manipolazione degli oggetti nel mondo fisico.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3025

programmate in anticipo i momenti che dedicherete al tempo libero di bassa qualità. Calcolate cioè quali sono i momenti specifici in cui vi concederete di navigare sul web, di controllare i social media e di guardare qualche video in streaming. In quei momenti, tutto è concesso.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3031

L'astensione attiva sottili strategie psicologiche. Se decidiamo, per esempio, di evitare tutte le attività online nel tempo libero, potremmo dover scendere a compromessi per questioni minori ed eccezioni. La parte della nostra mente che è scettica rispetto al nuovo entusiasmo nei confronti della disconnessione dal digitale si servirà delle eccezioni per minare la nostra determinazione. Così indeboliti, il nostro impegno si sgretolerà poco alla volta e ci ritroveremo nuovamente a utilizzare i servizi digitali compulsivamente e senza limitazioni.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3153

Se avete già l'abitudine di formulare programmi settimanali dettagliati (cosa che raccomando vivamente), potete limitarvi a integrare il piano settimanale per il tempo libero nel vostro metodo organizzativo. Più i programmi per il tempo libero diventano parte della vostra organizzazione abituale – perché non li percepiate come uno sforzo in più – più è probabile che riuscirete a seguirli con successo.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3170

se organizziamo meglio il tempo libero, aumenteranno le occasioni di relax durante la settimana.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3849

I minimalisti rifiutano l'idea di dover accettare nella propria vita, in cambio di un qualche piccolo beneficio, un servizio che ingurgita la loro attenzione. Sono invece interessati a adoperare le nuove tecnologie in una modalità consapevole e altamente selettiva che procuri loro grandi vantaggi. E c'è un altro aspetto, non meno importante: non si preoccupano di perdere, per via di queste scelte, qualsiasi altra eventuale offerta.

---

Evidenziazione (Giallo) | Posizione 3856

Più sperimentiamo e proviamo le idee e le pratiche proposte nelle pagine del libro, più arriviamo a comprendere come il minimalismo digitale sia molto più che una serie di regole: è una filosofia che sottolinea l'importanza di coltivare una vita che meriti di essere vissuta, nell'attuale epoca dei dispositivi irresistibili.

---