

William P. Smith

SEI OSSESSIONATO DAL TUO TELEFONO?

Disconnettersi per connettersi davvero

INDICE

<i>Introduzione dell'Editore</i>	5
Chi controlla chi?	7
Perché il telefono ci assorbe così tanto?	10
Uno strumento nel mondo di Dio	16
Che cosa cerchi nel tuo telefono?	21
La grazia che ci insegna a cambiare	32
Limiti che proteggono la libertà	38
Usare il telefono per amare e servire	48
Un clic alla volta	58
<i>Appendice: Per un uso consapevole del digitale</i>	62

Titolo originale:

"Obsessed with Your Phone?" - Disconnecting to Connect

Copyright © 2018 by William P. Smith

Originally published in English under the title

"Obsessed with Your Phone?" - Disconnecting to Connect

By New Growth Press,

1852 Banking Street,

Suite 9318, Greensboro, NC 27408

New Growth Press

Edizione italiana:

SEI OSSESSIONATO DAL TUO TELEFONO?

Disconnettersi per connettersi davvero

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Cell. 388 7334503

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adimedia.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

"Assemblee di Dio in Italia"

Agosto 2026 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: a cura dell'Editore - G.B.

I libri pubblicati da ADI-Media sono scritti, tradotti, curati e revisionati da persone reali: autori, pastori, redattori e collaboratori cristiani. Eventuali strumenti con funzioni di intelligenza artificiale possono essere utilizzati soltanto come supporto tecnico o redazionale, senza sostituire il lavoro, il discernimento e la responsabilità del nostro team editoriale.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione **Riveduta 2020 (R2)**

© ADI-Media, Roma 2020

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 773 5

INTRODUZIONE DELL'EDITORE

Questo numero di *Bussola Famiglia* ha caratteristiche in parte diverse rispetto ai volumi che lo hanno preceduto. La scelta non è casuale, ma nasce dall'importanza e dall'attualità del tema affrontato.

Lo smartphone è ormai entrato stabilmente nella vita quotidiana di adulti, adolescenti e bambini. Non è soltanto uno strumento per comunicare: attraverso di esso lavoriamo, studiamo, ci informiamo, coltiviamo relazioni, trascorriamo il tempo libero e, talvolta, cerchiamo sollievo dalla noia, dall'ansia o dalla solitudine. Per questa ragione, il rapporto con il telefono non può essere considerato una questione marginale. Riguarda anche la vita spirituale, l'educazione dei figli, la qualità delle relazioni familiari, l'uso del tempo e la formazione del carattere.

Abbiamo pertanto ritenuto opportuno dedicare all'argomento uno spazio più ampio di quello normalmente riservato ai volumi della collana. Il testo originale è stato rivisto e sviluppato con l'obiettivo di offrire non soltanto una riflessione personale, ma anche uno strumento utile per genitori, educatori, monitori della Scuola Domenicale e responsabili di adolescenti e giovani.

Questa maggiore estensione ha richiesto anche alcune scelte editoriali differenti. Pur conservando il consueto formato della collana, l'impaginazione e lo stile grafico degli interni sono stati adattati alla lunghezza e alla struttura della trattazione. Il lettore troverà quindi un'organizzazione più articolata, con sezioni, approfondimenti e applicazioni pratiche pensati per rendere il testo più leggibile e agevole da utilizzare, sia individualmente sia in famiglia o in un contesto formativo.

Particolare attenzione è stata dedicata anche all'aggiornamento dei dati e alla loro contestualizzazione. L'edizione originale faceva

riferimento a ricerche statistiche statunitensi e a situazioni proprie della società americana. Quando tali riferimenti non risultavano più attuali o sufficientemente pertinenti per il lettore italiano, sono stati sostituiti con dati equivalenti provenienti da fonti istituzionali e medico-scientifiche italiane. Allo stesso modo, alcuni esempi e richiami culturali sono stati adattati al nostro contesto, senza modificare il messaggio centrale dell'autore.

Il nostro intento non è demonizzare la tecnologia né proporre un rifiuto indiscriminato degli strumenti digitali. Lo smartphone può essere utile e perfino prezioso. Il problema nasce quando ciò che dovrebbe servirci comincia a dominarci, sottraendo attenzione a Dio, alle persone e alle responsabilità che ci sono state affidate. Queste pagine invitano perciò il lettore a porsi una domanda semplice ma necessaria: *sei tu a controllare il tuo telefono o è il telefono a controllare te?*

La risposta non si trova soltanto in regole più severe o in una maggiore forza di volontà, ma in un cuore trasformato dalla grazia di Dio, capace di esercitare discernimento, autocontrollo e amore.

L'Editore

CHI CONTROLLA CHI?

Kayla, autovalutazione e riconoscimento del problema

Kayla si sveglia al suono della sveglia dello smartphone. La spegne e, prima ancora di alzarsi dal letto, apre diverse applicazioni. Ha ancora gli occhi assonnati e fatica a mettere a fuoco, ma controlla rapidamente i social, scorre le notizie, guarda le previsioni del tempo e consulta gli impegni della giornata.

Per tutto il resto del giorno il telefono rimane il suo compagno inseparabile, sempre a portata di mano. Durante la colazione guarda alcuni video divertenti; mentre va al lavoro ascolta musica; alla scrivania controlla notifiche e messaggi. Risponde a SMS ed e-mail durante le riunioni e, di tanto in tanto, dà un'occhiata all'andamento dei mercati finanziari.

Durante una pausa fa qualche partita al videogioco che in quel periodo la appassiona. A pranzo risponde a una telefonata mentre si trova con un'amica. Durante il viaggio di ritorno ascolta distrattamente alcuni commentatori e, prima di addormentarsi, guarda uno dopo l'altro diversi episodi della serie che sta seguendo. Nel frattempo continua a controllare che cosa fanno gli amici e a pubblicare aggiornamenti sulla propria vita.

A fine giornata riesce appena a posare il telefono sul comodino prima di addormentarsi.

Kayla non riesce più a immaginare la propria vita senza di esso. Ti riconosci almeno un po' in lei? Io sì, probabilmente più di quanto vorrei ammettere. Mi sentirei piuttosto a disagio se qualcuno mi domandasse:

Sei tu a controllare il tuo smartphone o è lo smartphone a controllare te?

Le domande che seguono possono aiutarti a riflettere sinceramente sulla risposta.

- Quanto tempo passa dal momento in cui ti svegli a quello in cui prendi in mano il telefono? Ascolti ciò che il telefono vuole comunicarti prima di ascoltare Dio nella preghiera e nella Sua Parola?
- Controlli il telefono molte volte durante il giorno, o persino nell'arco di un'ora, per sapere che cosa accade nel mondo e nella vita degli amici?
- Cerchi di tenerlo sempre in vista o a portata di mano?
- Quando lo appoggi, lo lasci con lo schermo rivolto verso l'alto, pronto a richiamare la tua attenzione alla prima notifica?
- Quando sei triste, turbato o arrabbiato, ti rivolgi subito al telefono prima di cercare il conforto di una persona o di presentare a Dio ciò che provi?
- Lo usi per riempire ogni momento libero, distrarti da un problema o calmarti quando sei agitato?
- Ti capita meno spesso di perdere di vista il telefono che le chiavi di casa?
- Hai mai preso il telefono soltanto per controllare una notifica e ti sei accorto, molto tempo dopo, di essere ancora immerso nei social, nei video o nella navigazione online?

Una o più risposte affermative non dimostrano automaticamente che tu abbia sviluppato una dipendenza. Queste domande non costituiscono una diagnosi. Possono però aiutarti a riconoscere il posto che il telefono occupa nella tua giornata e, soprattutto, l'influenza che esercita sui tuoi pensieri, sulle emozioni e sulle relazioni.

È sorprendente vedere quanto rapidamente un dispositivo relativamente recente sia entrato in quasi ogni ambito della nostra vita. Lo utilizziamo per comunicare, lavorare, orientarci, informarci, studiare, acquistare, fotografare, ascoltare musica e mantenere i contatti con persone lontane. Può perfino aiutarci a leggere la

Bibbia, ascoltare una predicazione, condividere una richiesta di preghiera o organizzare un'attività della chiesa.

Il problema, dunque, non è semplicemente possedere uno smartphone. Non è nemmeno necessario liberarsene per recuperare una vita equilibrata. Il problema nasce quando uno strumento utile comincia a esercitare su di noi un potere eccessivo: quando interrompe continuamente ciò che stiamo facendo, occupa ogni momento vuoto, prende il posto delle conversazioni e diventa il primo rifugio al quale ricorriamo quando proviamo noia, tristezza, rabbia o ansia.

Per comprendere se siamo ancora noi a controllare il telefono, non basta misurare il numero delle ore trascorse davanti allo schermo. È necessario considerare anche il perché lo prendiamo in mano, che cosa cerchiamo attraverso di esso e quali persone o responsabilità trascuriamo mentre lo usiamo.

Lo scopo di questo libro non è convincerti a considerare la tecnologia come un nemico. È aiutarti a comprendere perché il telefono riesca ad assorbire tanto facilmente la tua attenzione, quale posto possa avere nel mondo creato da Dio e come imparare a usarlo senza esserne dominato.

PERCHÉ IL TELEFONO CI ASSORBE COSÌ TANTO?

*Progettazione persuasiva, algoritmi,
dati italiani e desideri umani*

Ricorriamo al telefono per ragioni molto diverse. A volte abbiamo uno scopo preciso: dobbiamo rispondere a un messaggio, consultare una mappa, controllare un appuntamento o cercare un'informazione. Altre volte, invece, lo prendiamo in mano quasi senza rendercene conto.

Quando siamo irritati, confusi, ansiosi, annoiati o turbati, il telefono può offrirci un sollievo immediato. Possiamo giocare, guardare che cosa fanno gli amici, seguire una serie, scorrere le notizie oppure pubblicare ciò che pensiamo e proviamo. Per molti di noi è la prima cosa controllata al mattino e l'ultima guardata prima di dormire. È diventato una presenza continua: ci accompagna mentre mangiamo, lavoriamo, viaggiamo, conversiamo e riposiamo.

Questa presenza non è necessariamente dannosa. Attraverso lo smartphone possiamo svolgere attività utili, lavorare, studiare, mantenerci in contatto con persone lontane e ricevere informazioni importanti.

Il problema nasce quando ogni momento libero viene immediatamente riempito dallo schermo e non riusciamo più a riconoscere che cosa stiamo veramente cercando. Potremmo pensare di voler soltanto controllare una notifica, mentre in realtà stiamo cercando distrazione, compagnia, assicurazione o sollievo da un'emozione spiacevole.

Nessun numero, considerato isolatamente, è sufficiente a stabilire se il nostro rapporto con il telefono sia sano o problematico. Il tempo di utilizzo è importante, ma dobbiamo considerare anche che cosa facciamo, perché lo facciamo e quali conseguenze ne derivano.

Un uso frequente può essere legato allo studio, al lavoro o alla necessità di comunicare. Diventa più preoccupante quando comincia a sottrarre regolarmente spazio al sonno, alle responsabilità individuali, all'attività fisica, alla preghiera e alle relazioni personali; quando non riusciamo più a interromperlo liberamente o reagiamo con irritazione se qualcuno cerca di limitarlo.

Dobbiamo comunque evitare spiegazioni troppo semplicistiche. Non ogni persona che usa molto il telefono ha sviluppato una dipendenza, e non ogni difficoltà emotiva è provocata dalla tecnologia. Ansia, solitudine, tristezza e disagio relazionale possono spingere una persona a rifugiarsi maggiormente nel mondo digitale; nello stesso tempo, alcune modalità d'uso possono aggravare un malessere già presente, soprattutto quando compromettono il sonno, alimentano il confronto continuo con gli altri o espongono ripetutamente a contenuti aggressivi e umilianti.

Per valutare correttamente il nostro rapporto con il telefono dobbiamo quindi osservare non soltanto la durata dell'uso, ma anche i contenuti, gli orari, le motivazioni e le conseguenze sulla vita quotidiana.

IL QUADRO ITALIANO

Nel 2025 disponeva di un accesso a Internet il 98,7 per cento delle famiglie italiane con almeno un minore. Più del 95 per cento delle persone tra gli undici e i quarantaquattro anni aveva utilizzato la rete nei tre mesi precedenti l'indagine e la percentuale superava leggermente il 98 per cento tra i quindici e i ventiquattro anni.

Lo smartphone era il mezzo di accesso a Internet utilizzato dal 79,1 per cento della popolazione dai sei anni in su. Il mondo digitale, dunque, non è più un ambiente marginale: è uno dei luoghi nei quali bambini, adolescenti e adulti

comunicano, studiano, lavorano e costruiscono relazioni.¹ Un'indagine dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni ha rilevato che il 90 per cento degli italiani accede ogni giorno a Internet e che il 48 per cento vi trascorre più di quattro ore. Lo stesso studio ha riscontrato che il 64,6 per cento della popolazione dai quattordici anni in su possiede un livello nullo o scarso di alfabetizzazione algoritmica. Molte persone, quindi, utilizzano quotidianamente piattaforme personalizzate senza comprendere pienamente perché certi contenuti vengano selezionati, ripetuti e raccomandati.² La sorveglianza HBSC-Italia (*Health Behaviour in School-aged Children*) dell'Istituto Superiore di Sanità distingue opportunamente l'uso frequente dall'uso problematico dei social media. Sono classificati "a rischio di sviluppare un uso problematico" gli adolescenti che si riconoscono in almeno sei sintomi della scala utilizzata dall'indagine. Nel 2022 la percentuale nazionale era del 13,5 per cento, con valori più elevati tra le ragazze e un picco intorno ai tredici anni. Non si tratta di una diagnosi automatica di dipendenza, ma di un dato che invita famiglie ed educatori a prestare attenzione alla perdita di controllo, ai conflitti, all'abbandono di altre attività e all'uso dei social come fuga da emozioni negative.³

Se sappiamo che un uso disordinato può produrre conseguenze negative, perché continuiamo a tornare così spesso al telefono? Una parte della risposta riguarda il modo in cui molte applicazioni sono progettate. Il telefono non rimane passivamente in attesa che decidiamo di usarlo. Notifiche, indicatori numerici, riproduzione automatica, scorrimento senza fine e contenuti raccomandati richiamano ripetutamente la nostra attenzione.

-
1. *Cittadini e ICT - Anno 2025*, sta in: <https://www.istat.it/comunicato-stampa/cittadini-e-ict-anno-2025/>. Consultato il 5 agosto 2026. N.d.E.
 2. I fabbisogni di alfabetizzazione mediatica e digitale, sta in: https://www.agcom.it/sites/default/files/documenti/rapporto/Principali%20Risultati%20Report%203%20%20luglio_.pdf. Consultato il 5 agosto 2026. N.d.E.
 3. Istituto Superiore di Sanità, EpiCentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica - *Indagine 2022 - Uso dei social media*. Consultato il 5 agosto 2026. N.d.E.