



Quattro giorni di detox

(la trascrizione è più in basso)

Lessico difficile

a tema ...

legato a un argomento
specifico

... - *themed*, ... - *related*

disintossicarsi

liberarsi da una dipendenza
o abitudine

to detox

farcela

riuscire a fare qualcosa di
difficile

to make it

chissà

termine che esprime
dubbio o curiosità

who knows

scoprire

venire a sapere qualcosa di
nuovo

to discover

tutto ciò che succede

ogni cosa che accade

everything that happens



Oggi torniamo alle nostre storie, con una storia **a tema** detox: due amici decidono di **disintossicarsi** dalla tecnologia. **Ce la faranno? Chissà.** Lo **scoprirai** solo se ascolterai con attenzione questa storia. Sicuramente usare la nostra trascrizione sarà molto utile per te, per capire ogni passaggio della storia, **tutto ciò che succede.**

ciò

cosa

this

mi raccomando

invito a fare attenzione

please, make sure you do that

dare un'occhiata (a qualcosa)

guardare velocemente

to give (something) a look



Insomma, se vuoi imparare l'italiano o anche solo capire **ciò** che **stai ascoltando**, usa la trascrizione. **Mi raccomando**. Si trova sul nostro sito, *podcastitaliano.com*. Ti lascio il link nelle note dell'episodio. La trascrizione inoltre è gratuita, quindi vai assolutamente a **dare un'occhiata**. Allora... buon ascolto!

diverso, diversa

non uguale

different

quasi

all'incirca, circa

almost

ogni

tutti

every

qualcosa

una cosa

something

chiacchierare

parlare in modo informale

to chat

pasta fredda 🍝

piatto fresco, estivo



Sara e Paolo sono amici da tanti anni. **Si sono conosciuti** all'università e, anche se ora lavorano in settori **diversi**, si vedono **quasi ogni** giorno. Poi, di tradizione, ogni venerdì sera cenano insieme, una volta a casa di Sara e una volta a casa di Paolo, dove cucinano **qualcosa** di semplice e **chiacchierano** per ore. Quella sera d'estate, Sara e Paolo sono seduti sul balcone a casa di Sara, con un piatto di **pasta fredda** con pesto e pomodorini e due birre **ghiacciate**.

pasta salad



ghiacciato 🧊

molto freddo

icy

non so te...

modo per introdurre
un'opinione personale

I don't know about you...

avere il cervello fuso

essere molto stanchi
mentalmente

to have a fried brain

passare (tempo)

trascorrere delle ore

to spend (time)

davanti a

guardando qualcosa, in
direzione di qualcosa

in front of



"Sara, **non so te...** ma io sono davvero stanco. **Ho il cervello fuso**" dice Paolo, mentre guarda il cielo. "**Passo** otto ore al giorno **davanti** al computer a lavoro, poi arrivo a casa e...cosa faccio? Apro Netflix, Instagram, Facebook, TikTok..."

dipendente

assuefatto, che non può vivere senza

addicted

pensa che...

espressione per introdurre un'informazione incredibile, sorprendente

you know that...

schermo

superficie di un dispositivo elettronico su cui appaiono le immagini

screen

venire l'ansia a qualcuno

iniziare a sentirsi ansiosi, nervosi

to get anxiety



"Idem. Ormai siamo **dipendenti** dalla tecnologia. **Pensa che** oggi ho guardato lo **schermo** del telefono per sei ore. Sei! Ho letto la notifica sul cellulare e **mi è venuta l'ansia...**"

ahia!

esclamazione di dolore

ouch!

grave

serio

serious

pressappoco

quasi, all'incirca, più o meno

more or less



"**Ahia...** è **grave!** Beh... in realtà lo faccio anche io. **Pressappoco** tutte le mattine."

rumoroso, rumorosa

che fa molto rumore

noisy

acceso, accesa

non spento, in funzione

on



I due amici si guardano negli occhi. La strada sotto di loro è **rumorosa**. Sul tavolo, accanto ai piatti di pasta e alle bottiglie di birra ghiacciata, ci sono i loro telefoni **accesi**.

fare una follia

fare qualcosa di pazzo

to do something crazy

dai

esortazione o invito

come on

alzare il sopracciglio

mostrare sorpresa o dubbio

to raise an eyebrow



“**Facciamo una follia, dai**” propone Sara, **alzando il sopracciglio**.



scoppiare a ridere

iniziare a ridere forte

to burst out laughing

tipo tosto, tipa tosta

persona forte, determinata

tough person

buona volontà

desiderio di fare bene

goodwill



Paolo **scoppia a ridere**: "Sei seria?"

"Sì. Noi siamo **tipi tosti**, con tanta **buona volontà**. Ce la possiamo fare. Niente cellulari, niente computer, niente Netflix. Niente YouTube. Solo la vita reale. Come negli anni '90."

stringersi la mano 🤝

unire le mani per farsi una promessa, per fare un patto

to shake hands

sfida

compito difficile

challenge

durare

avere una durata, una continuazione di un certo periodo di tempo

to last



Dopo un attimo di silenzio, i due amici **si stringono la mano**.

"Allora la **sfida** inizia domani. **Durerà** quattro giorni. Accetti?"

cassetto

contenitore di un mobile che si apre

drawer

armadio

mobile per conservare vestiti



La sfida inizia ufficialmente. È sabato mattina. Sara mette il suo telefono in un **cassetto**. Paolo lo chiude in un **armadio** e ci mette sopra **una pila di libri**. Sara chiama Paolo, **usando** il **telefono fisso**.

closet

pila di libri 📖

molti libri uno sopra l'altro

pile of books

telefono fisso 📞

telefono non portatile

landline

pronto?

saluto al telefono

hello?

riconoscere

identificare una persona o
cosa

to recognize

abituato, abituata a

che ha familiarità con
qualcosa

used to



"Pronto?"

"Pronto, Paolo?"

"Sì, chi è?"

"Sono Sara, Paolo! Non mi
riconosci?"

"Scusa, non sono **abituato a** parlare
al telefono fisso. Di solito, quando mi
chiami sul cellulare, leggo il tuo nome.
Come va?"

carica, carico

pieno di energia

energized

piena di, pieno di

contenente una grande
quantità di

full of

vogliamo...?

proposta per fare qualcosa
insieme



"Va benissimo! Mi sento **carica, piena
di energie. Vogliamo** andare a fare
una **passeggiata** al parco insieme?"

"Certo. Ci vediamo davanti al bar
all'angolo fra mezz'ora?"

shall we...?

passeggiata

camminata rilassata

walk

all'angolo

dove si incontrano due
strade

at the corner

fra mezz'ora

dopo trenta minuti

in half an hour

mettersi le mani in tasca

infilare le mani nelle tasche
dei jeans, dei pantaloni o di
una giacca

*to put one's hands in one's
pockets*



I due si incontrano al parco,
camminano e parlano. Ma ogni tre
minuti **si mettono la mano in tasca:**
cercano il telefono.

“Mi sento nudo;” dice Paolo, “come
faccio a **sapere l’ora?**”

“Non lo so, magari è arrivato il
momento di comprare un **orologio da
polso?**” dice Sara sorridendo.

sapere l’ora

sapere che ore sono

to know the time

orologio da polso 🕒

orologio che si indossa

wristwatch

recensione

valutazione scritta

review

vetrina

finestra espositiva di un negozio

shop window



A pranzo cercano un posto per mangiare. Di solito usano Google Maps e leggono le **recensioni**, ora invece devono guardare le **vetrine** e parlare con la gente. Scelgono un piccolo ristorante che sembra carino. Dentro, però, fa caldo da morire.

rotto, rotta

non funzionante

broken



“Mi dispiace, ma l’aria condizionata è **rotta**” risponde il cameriere, sorridendo.

comodità

qualità che rende la vita più facile

comfort

giocare a carte

fare un gioco con carte

to play cards

godersi qualcosa

rilassarsi mentre si fa qualcosa, essere contento di fare qualcosa che ci piace fare

to enjoy something



“Niente tecnologia, niente **comodità**”.
I due passano il resto della giornata insieme, **giocando a carte** al parco. Si divertono e **si godono** il pomeriggio.

sveglia

dispositivo che suona per svegliare

alarm

ticchettare

fare piccoli suoni ritmici

to tick

recuperare

riprendere o ritrovare

to catch up with

sbadigliare

aprire la bocca per stanchezza

to yawn

annoiato, annoiata

che non trova interesse in nulla, che prova solo noia

bored



Arriva il giorno dopo: è domenica. Senza telefono, la **sveglia** è quella analogica, che **ticchetta** forte. Sara si sveglia alle sei. Appena apre gli occhi... **non ha niente da guardare**. Niente video da vedere, niente notifiche da leggere, nessun episodio su Netflix da **recuperare**. Si alza e comincia a leggere un libro. Dopo venti minuti, **sbadiglia, annoiata**.

del tutto

completamente

completely



Paolo invece si sveglia tardi e accende la radio. Ha bisogno della musica per svegliarsi **del tutto**.

lago

grande massa d'acqua
dolce

lake

bollente

molto caldo

boiling hot

incollato

attaccato fortemente

glued

postare

pubblicare sui social

to post



Nel pomeriggio, Sara e Paolo decidono di vedersi e di andare a fare una passeggiata al **lago**. Non prendono la macchina, ma il treno. Quando il treno arriva, è pieno e **bollente**. Neanche lì c'è l'aria condizionata. Sul treno tutti i passeggeri sono **incollati** ai loro cellulari: guardano video, **postano** foto e ascoltano musica.

rimasto, rimasta

che è ancora lì, che non è andato via

left



Sara ride: "Siamo i soli esseri umani **rimasti!** Sono tutti zombie!"

piano piano

lentamente

slowly

l'unico, l'unica

il solo

the only one

strano, strana

poco "normale", non comune

weird



Piano piano, tutti i colleghi di Paolo iniziano ridere mentre guardano i loro cellulari. Paolo è **l'unico** a non ridere, è l'unico a non capire. Un suo collega lo guarda in modo **strano**.

essere di riposo

non lavorare quel giorno

to have the day off

saltare la corrente

interruzione di elettricità improvvisa e spontanea, non causata da una persona con lo scopo di farlo

to go out, the power

frigorifero

elettrodomestico che raffredda alimenti

fridge

ventilatore

dispositivo che muove aria

fan



Intanto Sara è a casa, perché quel giorno **è di riposo**. Sta leggendo un libro quando... **salta la corrente**. Il **frigorifero** si spegne. Anche il **ventilatore**. Fa un caldo tremendo. Sarà chiama Paolo dal telefono fisso.

elettricista

persona che ripara impianti elettrici

electrician

di solito

normalmente

usually



“Paolo, qui è andata via la corrente. Solo da me! Il mio vicino sta guardando la TV, lo sento. Hai il numero di un **elettricista**? Io non so chi chiamare. Il numero dell'elettricista che chiamo **di solito** è sul mio cellulare!”

essere in pausa pranzo

essere nel momento del pranzo a lavoro

to be on lunch break



“Certo, ora **te lo** do. Ma se vuoi posso venire a vedere io! Tanto **sono in pausa pranzo**”.

strada facendo

durante il percorso

along the way

incidente

evento pericoloso o dannoso

accident

graffiarsi

farsi un piccolo taglio

to scratch oneself

avere bisogno

necessitare

to need

passante

una persona che passa per di lì

passerby



Paolo prende la bici per raggiungere casa di Sara ma, **strada facendo**, ha un piccolo **incidente**: cade e **si graffia** il braccio. **Ha bisogno** urgentemente di una farmacia. Purtroppo, però, non ha il suo cellulare con sé, quindi non può chiamare nessuno né usare Google Maps per trovare una farmacia. Allora decide di fermare un **passante**:

andare tutto dritto

proseguire senza girare

to go straight ahead

girare a destra

cambiare direzione, andare verso destra



“Sì. **Vai tutto dritto. Poi giri a destra**, a sinistra e a destra di nuovo...”

to turn right

sguardo dubbioso

modo di guardare con
incertezza

doubtful look

perdersi

non trovare la strada

to get lost

sanguinante

che perde sangue

bleeding

va tutto storto

niente funziona

everything goes wrong

sbagliare

fare un errore

to make a mistake

arrivare in ritardo

non arrivare in tempo

to be late

a quanto pare

sembra che

apparently

scadenza

data entro cui fare
qualcosa, limite

deadline



“Perfetto, grazie mille” dice Paolo con **sguardo dubbioso**. Ha già dimenticato tutte le informazioni. Paolo **si perde**. Gira per un’ora con il braccio **sanguinante** e, alla fine, decide di andare direttamente a casa di Sara.



Arriva martedì. L’ultimo giorno della sfida. Al lavoro, tutto **va storto**. Sara **sbaglia** orario per una riunione e **arriva in ritardo**. **A quanto pare**, non ha letto l’email che ha ricevuto sul suo cellulare. Paolo, invece, dimentica una **scadenza**. Purtroppo non ha potuto consultare l’app dei promemoria.

funzionare

essere operativo

to work

cervello

organo che pensa

brain

compromettere

mettere in pericolo

to compromise



"Sara, ho un problema. Non **funziono** più! Il mio **cervello** è offline"

"Anch'io. Questa sfida è troppo difficile. **Sto compromettendo** tutta la mia vita!"

stare in mezzo alla gente

essere circondati da persone

to be among people

distrarsi

perdere l'attenzione

to get distracted



"Senti, stasera dobbiamo fare qualcosa di divertente. Andiamo a cena a casa di Silvana e Giulio, eh? Così **stiamo in mezzo alla gente. Ci distraiamo.** Che dici?"

riguardo

su questo argomento

regarding

qualche

alcuni

some

annuire

muovere la testa per dire sì

to nod

scattare una foto

fare una fotografia

to take a picture

ricondividere

condividere qualcosa che qualcuno ha già condiviso prima

to (re)share

cicala

insetto rumoroso estivo

cicada

fetta di pizza 🍕

pezzo triangolare di pizza

slice of pizza



La sera, Sara e Paolo vanno a casa di amici. Molti parlano di una serie nuova, appena uscita su Netflix, altri di una notizia andata virale, **riguardo qualche** influencer del momento. Sara e Paolo **annuiscono** ma **non sanno di cosa i loro amici stiano parlando**. Si sentono fuori dal mondo. Alla fine **scattano una foto** tutti insieme e Silvana la posta su Instagram. Tutti mettono *mi piace* e la **ricondividono**, tranne loro due. La serata si conclude così ma, prima di tornare ognuno a casa propria, Sara e Paolo decidono di bere una birra insieme sul balcone di Sara. Niente musica, solo il suono delle **cicala**. E una **fetta di pizza** da condividere.

essere dura

essere difficile

to be hard



“La sfida termina stasera. **È stata dura...**” dice lei.

beneficio

vantaggio o effetto positivo

benefit



“Sì. Troppo dura! Questa sfida ha creato più problemi che **benefici**. E poi ho capito una cosa...”

sentirsi solo

non avere compagnia,
sentirsi abbandonati e in
solitudine

to feel lonely



“Hai ragione. Senza telefono, **mi sono sentita sola**. Ma allo stesso tempo... ho letto di più. Ho dormito meglio.”

perdere tempo

non usare bene il tempo

to waste time

girare

muoversi o cambiare
direzione

to go around

inutilmente

senza risultato

uselessly



“Esatto. Io, senza GPS ho parlato con le persone. Ma... ho anche **perso tempo girando inutilmente**. Non siamo più abituati a perdere tempo”.

orologio al muro

strumento per l'ora appeso

(wall) clock



Sono le 23:59. Sara e Paolo guardano **l'orologio al muro**. Poi si guardano negli occhi.

scattare, la mezzanotte

arrivare a mezzanotte

to strike midnight



Scatta la mezzanotte. I due amici accendono i telefoni.

ci sto!

accettare una proposta

i'm in!



"Ci sto!" risponde Sara.

brindare 🍷

alzare il bicchiere in segno di festa

to toast

ricordarsi

tenere in mente

to remember

notifica

messaggio di avviso

notification

lento, lenta

non veloce

slow

attento, attenta

che presta attenzione

careful



I due amici **brindano** con la birra e si godono la loro ultima ora di detox, senza tecnologia, **ricordandosi** che, senza **notifiche**, il mondo continua a esistere. Solo un po' più **lento**. Un po' più **attento**. E silenzioso.

dipendente

assuefatto, che non può resistere a qualcosa

addicted



La storia di oggi finisce qui. **Spero che ti sia piaciuta**. Magari fammelo sapere con un commento. E fammi sapere se tu sei molto **dipendente** dalla tecnologia e dal cellulare e Internet o se, come i nostri amici, riesci a vivere senza.

detto questo

dopo aver detto ciò

that being said



Trovi il link nelle note di quest'episodio. **Detto questo**, ti saluto, grazie per l'ascolto e alla prossima.

Note grammaticali

stai ascoltando

stare + gerundio è una costruzione verbale usata in italiano per esprimere *un'azione in corso, in progresso*, cioè qualcosa che **sta succedendo** proprio nel momento in cui si parla



Insomma, se vuoi imparare l'italiano o anche solo capire **ciò** che **stai ascoltando**, usa la trascrizione.

si sono conosciuti

i verbi come **conoscersi**, **vedersi**, **sentirsi**, non sono verbi riflessivi, ma **reciproci**. Questi verbi descrivono un'azione che due o più persone



Sara e Paolo sono amici da tanti anni. **Si sono conosciuti** all'università e, anche se ora lavorano in settori **diversi**, si vedono **quasi ogni** giorno.

compiono l'una nei confronti dell'altra; ad esempio "si sono conosciuti" significa "lui ha conosciuto lei e lei ha conosciuto lui: loro **si sono conosciuti**"

ci pensa

il verbo *pensare* richiede spesso la preposizione **a**: **pensare a qualcuno, pensare a qualcosa**. Allo stesso tempo, la particella **Ci** si usa per non ripetere qualcosa di già menzionato prima, sostituendo il sostantivo introdotto dalla preposizione **A**: "*Paolo ci pensa un secondo*" significa "*Paolo pensa un secondo a tutta la situazione, a tutto ciò che Sara ha appena detto*"



"Sì. Noi siamo **tipi tosti**, con tanta **buona volontà**. Ce la possiamo fare. Niente cellulari, niente computer, niente Netflix. Niente YouTube. Solo la vita reale. Come negli anni '90."

Paolo **ci pensa** un secondo. "E come lavoriamo?"

usando

uno degli usi del gerundio è quello di descrivere il **modo** in cui viene fatto qualcosa. Il gerundio *usando*, in questa frase, ha una funzione modale, cioè indica come avviene l'azione principale (chiamare Paolo). In che modo Sara chiama Paolo? **Usando** il telefono fisso



Paolo lo chiude in un **armadio** e ci mette sopra **una pila di libri**. Sara chiama Paolo, **usando** il **telefono fisso**.

non ha niente da guardare

quando dobbiamo costruire una frase **negativa**, in italiano, usiamo spesso la doppia negazione, cioè usiamo, in una stessa frase, due espressioni di senso negativo; come in "**non** ha **niente** da guardare". Questo tipo di costruzione si usa quando gli aggettivi indefiniti (nessuno, nulla, **niente**) seguono il verbo: "non ha (verbo) niente (pronome indefinito che segue il verbo) da guardare"



Appena apre gli occhi... **non ha niente da guardare.**

non sanno di cosa i loro amici stiano parlando

il verbo sapere (in forma negativa: *non sanno*) esprime ignoranza o non conoscenza di un fatto. Quando sapere è usato in forma negativa, il contenuto della subordinata è **incerto** e quindi richiede il congiuntivo. Il congiuntivo, infatti, si usa dopo verbi che esprimono **dubbio, ignoranza, incertezza, opinione soggettiva, volontà, desiderio, paura, necessità**



Sara e Paolo **annuiscono** ma **non sanno di cosa i loro amici stiano parlando.**

Spero che ti sia piaciuta

il verbo "sperare" esprime una speranza personale, soggettiva; per cui richiede il congiuntivo (il modo verbale che usiamo per esprimere un parere soggettivo)



La storia di oggi finisce qui. **Spero che ti sia piaciuta.**

Trascrizione

Benvenuto o benvenuta a Podcast Italiano Principiante, un podcast per chi sa un po' di italiano e vuole fare progressi. Oggi torniamo alle nostre storie, con una storia **a tema** detox: due amici decidono di **disintossicarsi** dalla tecnologia. **Ce la faranno? Chissà.** Lo **scoprirai** solo se ascolterai con attenzione questa storia. Sicuramente usare la nostra trascrizione sarà molto utile per te, per capire ogni passaggio della storia, **tutto ciò che succede**. Nella trascrizione poi, è incluso anche un glossario, con tutte le parole nuove o difficili, spiegate in italiano e tradotte in inglese. E che succede se c'è una struttura grammaticale difficile nella storia? Beh, anche quella, te la spiego nella trascrizione! Insomma, se vuoi imparare l'italiano o anche solo capire **ciò** che **stai ascoltando**, usa la trascrizione. **Mi raccomando.** Si trova sul nostro sito, *podcastitaliano.com*. Ti lascio il link nelle note dell'episodio. La trascrizione inoltre è gratuita, quindi vai assolutamente a **dare un'occhiata**. Allora... buon ascolto!

Sara e Paolo sono amici da tanti anni. **Si sono conosciuti** all'università e, anche se ora lavorano in settori **diversi**, si vedono **quasi ogni** giorno. Poi, di tradizione, ogni venerdì sera cenano insieme, una volta a casa di Sara e una volta a casa di Paolo, dove cucinano **qualcosa** di semplice e **chiacchierano** per ore. Quella sera d'estate, Sara e Paolo sono seduti sul balcone a casa di Sara, con un piatto di **pasta fredda** con pesto e pomodorini e due birre **ghiacciate**.

"Sara, **non so te...** ma io sono davvero stanco. **Ho proprio il cervello fuso**" dice Paolo, mentre guarda il cielo. "**Passo** otto ore al giorno **davanti al** computer a lavoro, poi arrivo a casa e...cosa faccio? Apro Netflix, Instagram, Facebook, TikTok..."

"Idem. Ormai siamo **dipendenti** dalla tecnologia. **Pensa che** oggi ho guardato lo **schermo** del telefono per sei ore. Sei! Ho letto la notifica sul cellulare e **mi è venuta l'ansia...**"

"Beh, vuoi sapere qual è la prima cosa che ho fatto stamattina, quando mi sono svegliato? Aprire Instagram."

"**Ahia...** è **grave!** Beh... in realtà lo faccio anche io. **Pressappoco** tutte le mattine."

I due amici si guardano negli occhi. La strada sotto di loro è **rumorosa**. Sul tavolo, accanto ai piatti di pasta e alle bottiglie di birra ghiacciata, ci sono i loro telefoni **accesi**.

"**Facciamo una follia, dai**" propone Sara, **alzando il sopracciglio**.

"Cioè?"

"Quattro giorni senza tecnologia. Detox totale."

Paolo **scoppia a ridere**: "Sei seria?"

"Sì. Noi siamo **tipi tosti**, con tanta **buona volontà**. Ce la possiamo fare. Niente cellulari, niente computer, niente Netflix. Niente YouTube. Solo la vita reale. Come negli anni '90."

Paolo **ci pensa** un secondo. "Scusa, e come lavoriamo?"

"Possiamo usare la tecnologia solo per lavoro."

Dopo un attimo di silenzio, i due amici **si stringono la mano**.

"Allora la **sfida** inizia domani. **Durerà** quattro giorni. Accetti?"

"Dai, accetto."

La sfida inizia ufficialmente. È sabato mattina. Sara mette il suo telefono in un **cassetto**. Paolo lo chiude in un **armadio** e ci mette sopra **una pila di libri**. Sara chiama Paolo, **usando il telefono fisso**.

"**Pronto?**"

"Pronto, Paolo?"

"Sì, chi è?"

"Sono Sara, Paolo! Non mi **riconosci?**"

"Scusa, non sono **abituato** a parlare al telefono fisso. Di solito, quando mi chiami sul cellulare, leggo il tuo nome. Come va?"

"Va benissimo! Mi sento **carica, piena di energie**. **Vogliamo** andare a fare una **passeggiata** al parco insieme?"

"Certo. Ci vediamo davanti al bar **all'angolo fra mezz'ora?**"

I due si incontrano al parco, camminano e parlano. Ma ogni tre minuti **si mettono la mano in tasca**: cercano il telefono.

"Mi sento nudo;" dice Paolo, "come faccio a **sapere l'ora?**"

"Non lo so, magari è arrivato il momento di comprare un **orologio da polso?**" dice Sara sorridendo.

A pranzo cercano un posto per mangiare. Di solito usano Google Maps e leggono le **recensioni**, ora invece devono guardare le **vetrine** e parlare con la gente. Scelgono un piccolo ristorante che sembra carino. Dentro, però, fa caldo da morire.

"Scusi, possiamo accendere l'aria condizionata, per favore?" chiede Paolo al cameriere.

"Mi dispiace, ma l'aria condizionata è **rotta**" risponde il cameriere, sorridendo.

Paolo guarda Sara. Sara guarda Paolo.

"Niente tecnologia, niente **comodità**".

I due passano il resto della giornata insieme, **giocando a carte** al parco. Si divertono e **si godono** il pomeriggio.

Arriva il giorno dopo: è domenica. Senza telefono, la **sveglia** è quella analogica, che **ticchetta** forte. Sara si sveglia alle sei. Appena apre gli occhi... **non ha niente da guardare**. Niente video da vedere, niente notifiche da leggere, nessun episodio su Netflix da **recuperare**. Si alza e comincia a leggere un libro. Dopo venti minuti, **sbadiglia, annoiata**.

Paolo invece si sveglia tardi e accende la radio. Ha bisogno della musica per svegliarsi **del tutto**. La musica che passa in radio però non gli piace, è la classica musica italiana di oggi. Lui preferisce la musica internazionale.

Nel pomeriggio, Sara e Paolo decidono di vedersi e di andare a fare una passeggiata al **lago**. Non prendono la macchina, ma il treno. Quando il treno arriva, è pieno e **bollente**. Neanche lì c'è l'aria condizionata. Sul treno tutti i passeggeri sono **incollati** ai loro cellulari: guardano video, **postano** foto e ascoltano musica.

Sara ride: "Siamo i soli esseri umani **rimasti!** Sono tutti zombie!"

I due amici si divertono al lago e la sera tornano a casa. Il giorno dopo è lunedì. Paolo arriva al lavoro e accende il PC. Una sua collega, Martina, sta guardando il suo cellulare... quando inizia a ridere. **Piano piano**, tutti i colleghi di Paolo iniziano a ridere mentre guardano i loro cellulari. Paolo è **l'unico** a non ridere, è l'unico a non capire. Una sua collega lo guarda in modo **strano**.

"Paolo, hai visto il video che abbiamo mandato sulla nostra chat di gruppo?"

"No, ragazzi, non sto usando il telefono, mi sto disintossicando dal telefono e da internet!"

Tutti, increduli, scoppiano in una risata.

Intanto Sara è a casa, perché quel giorno è **di riposo**. Sta leggendo un libro quando... **salta la corrente**. Il **frigorifero** si spegne. Anche il **ventilatore**. Fa un caldo tremendo. Sara chiama Paolo dal telefono fisso.

"Paolo, qui è andata via la corrente. Solo da me! Il mio vicino sta guardando la TV, lo sento. Hai il numero di un **elettricista**? Io non so chi chiamare. Il numero dell'elettricista che chiamo **di solito** è sul mio cellulare!"

"Certo, ora te lo do. Ma se vuoi posso venire a vedere io! Tanto **sono in pausa pranzo**".

"Magari! Grazie, ti aspetto."

Paolo prende la bici per raggiungere casa di Sara ma, **strada facendo**, ha un piccolo **incidente**: cade e **si graffia** il braccio. **Ha bisogno** urgentemente di una farmacia. Purtroppo, però, non ha il suo cellulare con sé, quindi non può chiamare nessuno né usare Google Maps per trovare una farmacia. Allora decide di fermare una **passante**:

"Scusi, c'è una farmacia qui vicino?"

"Sì. **Vai tutto dritto. Poi giri a destra**, a sinistra e a destra di nuovo..."

"Perfetto, grazie mille" dice Paolo con **sguardo dubbioso**. Ha già dimenticato tutte le informazioni. Paolo **si perde**. Gira per un'ora con il braccio **sanguinante** e, alla fine, decide di andare direttamente a casa di Sara.

Arriva martedì. L'ultimo giorno della sfida. Al lavoro, tutto **va storto**. Sara **sbaglia** orario per una riunione e **arriva in ritardo**. **A quanto pare**, non ha letto l'email che ha ricevuto sul suo cellulare. Paolo, invece, dimentica una **scadenza**. Purtroppo non ha potuto consultare l'app dei promemoria.

"Sara, ho un problema. Non **funziono** più! Il mio **cervello** è offline"

"Anch'io. Questa sfida è troppo difficile. **Sta compromettendo** tutta la mia vita!"

"Senti, stasera dobbiamo fare qualcosa di divertente. Andiamo a cena a casa di Silvana e Giulio, eh? Così **stiamo in mezzo alla gente. Ci distraiamo.** Che dici?"

"Dico di sì. Assolutamente sì!"

La sera, Sara e Paolo vanno a casa di amici. Molti parlano di una serie nuova, appena uscita su Netflix, altri di una notizia andata virale, **riguardo qualche influencer del momento.** Sara e Paolo **annuiscono** ma **non fanno di cosa i loro amici stiano parlando.** Si sentono fuori dal mondo. Alla fine **scattano una foto** tutti insieme e Silvana la posta su Instagram. Tutti mettono *mi piace* e la **ricondividono**, tranne loro due. La serata si conclude così ma, prima di tornare ognuno a casa propria, Sara e Paolo decidono di bere una birra insieme sul balcone di Sara. Niente musica, solo il suono delle **cicale.** E una **fetta di pizza** da condividere.

"La sfida termina stasera. **È stata dura...**" dice lei.

"Sì. Troppo dura! Questa sfida ha creato più problemi che **benefici.** E poi ho capito una cosa..."

"Cosa?"

"Che... la tecnologia non è il problema. Anzi. Il problema è come la usiamo".

"Hai ragione. Senza telefono, **mi sono sentita sola.** Ma allo stesso tempo... ho letto di più. Ho dormito meglio."

"Esatto. Io, senza GPS ho parlato con le persone. Ma... ho anche **perso tempo girando inutilmente.** Non siamo più abituati a perdere tempo".

Sono le 23:59. Sara e Paolo guardano **l'orologio al muro.** Poi si guardano negli occhi.

"Tra un minuto... possiamo accendere i telefoni!" dice Paolo.

"Hai voglia di riaccenderlo?"

"Sì, un po'. Voglio vedere chi mi ha cercato questi giorni."

Scatta la mezzanotte. I due amici accendono i telefoni. Iniziano ad arrivare milioni di notifiche. Messaggi. Email. Commenti.

Sara e Paolo si guardano per un attimo, poi si sorridono.

"Forse possiamo resistere ancora un po'. Godiamoci questa birra insieme senza leggere nulla, senza usare i telefoni. Chiacchieriamo ancora un po'."

"Sì, ti prego. Troppi messaggi: mi sta venendo l'ansia! E poi dobbiamo assolutamente organizzare una cena senza telefono a settimana, magari... ogni

venerdì.”

“**Ci sto!**” risponde Sara.

I due amici **brindano** con la birra e si godono la loro ultima ora di detox, senza tecnologia, **ricordandosi** che, senza **notifiche**, il mondo continua a esistere. Solo un po' più **lento**. Un po' più **attento**. E silenzioso.

La storia di oggi finisce qui. **Spero che ti sia piaciuta**. Magari fammelo sapere con un commento. E fammi sapere se tu sei molto **dipendente** dalla tecnologia e dal cellulare e Internet o se, come i nostri amici, riesci a vivere senza. Sono super curiosa di leggere i tuoi commenti. Io ad esempio sono abbastanza dipendente. Avrei proprio bisogno di disintossicarmi un po'. Comunque, se ti piace imparare l'italiano con le storie, ti consiglio il nostro corso *La Storia di Italo*; è la storia di un ragazzo americano che scopre le sue origini italiane, durante un viaggio misterioso. Se ti piacciono i viaggi, le storie, l'Italia e i misteri, questo corso fa per te. Trovi il link nelle note di quest'episodio. **Detto questo**, ti saluto, grazie per l'ascolto e alla prossima. Ciao!