

Viviamo in una **società iperconnessa** caratterizzata da una **incapacità di staccare la spina**

vita, con il rischio di considerare 'buono' solo ciò che è memorabile, eccezionale e tale da raggiungere la notorietà sui social. Bisogna riportare le persone ad apprezzare ciò che viene fatto nell'umiltà del silenzio, senza associare ciò che vale a ciò che viene condiviso con un *like*". Non è necessario, insomma, che gli altri si accorgano della nostra felicità per essere davvero felici. "Il tema del successo a tutti i costi, trasmesso tramite le immagini sorridenti dei social network, è parte di un mondo in cui è difficile esprimere le difficoltà e le proprie fragilità", afferma Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta, Presidente Fondazione Minotauro.

Dipendenza dai social

Chi cade in queste "trappole", rischia solo di aumentare la propria ansia. Alcuni, per esempio, dopo aver pubblicato dei contenuti,

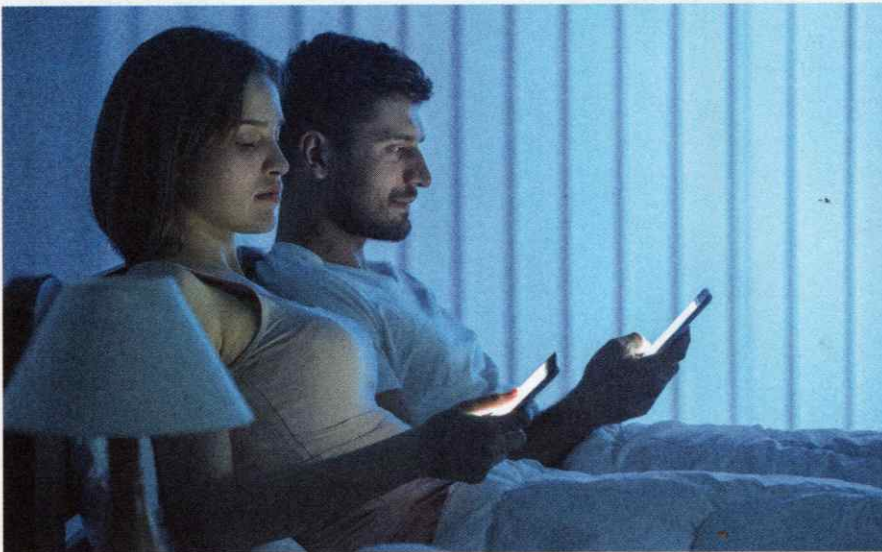
possono diventare schiavi dell'attesa dei commenti altrui.

Occasioni che determinati social network, soprattutto quelli basati sull'immagine, favoriscono. "Da qualche anno è molto utilizzata la funzione *stories* di Instagram", affermano Emiliano Lambiase, coordinatore Istituto di Terapia Cognitivo-Interpersonale, e Michela De Luca, docente di Cyberpsicologia presso la Lumsa. "Consente di mostrare foto e video che scompaiono dopo 24 ore. Un contenuto 'a scadenza' percepito come più credibile e spontaneo anche perché richiede meno sforzo, tempo e dedizione rispetto ai post che rimangono a lungo sull'account. Inoltre, entra in gioco il concetto di fugacità, qualcosa che se perdi non vedrai mai più. La paura di essere tagliati fuori (*Fear Of Missing Out*) gioca sulla mente degli utenti,



incoraggiandoli a rimanere sulla piattaforma per più tempo e a visitarla di frequente". Anche altri social, molto concentrati sulla spettacolarizzazione persino di momenti banali e sull'utilizzo di tecniche semplici e coinvolgenti, sono in grado di generare assuefazione. "Tik Tok, di recente molto popolare tra i più giovani, si basa sulla creazione e condivisione di videoclip", continuano Lambiase e De Luca. "La strategia utilizzata impone di creare sfide ogni settimana. Un modo sottile di fidelizzare il pubblico fino proprio alla dipendenza. Su Tik Tok ogni dettaglio è importante e tutto è fatto per aggiudicarsi il maggior numero di *'like'* e di sfide. Un regno in cui non c'è posto per l'imperfezione".

Oltre ai fruitori attivi, però, ne esistono anche di passivi. Sono coloro che visualizzano i contenuti senza produrne. "Osservare la vita di altre persone fa parte dell'istinto biologico dell'essere umano, che è spinto a curiosare fino, in alcune situazioni, a perdere il controllo e spingersi verso una forma di voyeurismo patologico", sottolineano Lambiase e De Luca. "Alcuni degli utenti passivi lo fanno per la privacy o perché credono di poter conoscere meglio sé stessi, rafforzando magari



A volte, postare foto che mostrano una vita sentimentale felice nasconde dei dubbi nei confronti del partner, poiché la gioia esibita serve a convincere gli altri e, solo in parte noi stessi, di una relazione in buona salute



anche la propria autostima, grazie al paragone con le vite degli altri. Ma c'è anche chi non si butta nella mischia perché ha paura del confronto sociale o di un giudizio negativo in grado di far vacillare la propria immagine”.

Una disintossicazione salutare

“Viviamo in una società iperconnessa, caratterizzata da un'incapacità di 'staccare la spina' che fa emergere una colossale dipendenza dalla rete”, proseguono Lambiase e De Luca. “La linea che demarca un uso costante dei social network da una forma di dipendenza è difficile da individuare, ma possiamo ritenere patologico un comportamento che si trasforma in ossessione, in un'attività che smette di svolgere il ruolo sociale per divenire elemento schiavizzante.

Una persona si può definire dipendente dai social network se le piattaforme diventano una parte essenziale e necessaria della sua vita e se l'impulso a utilizzarle è così forte che gli impedisce di capire quando è giunto il momento di disconnettersi, oppure non riesce a fare a meno di controllare il cellulare in continuazione (dipendenza da notifica)”. Per evitare conseguenze spiacevoli, in queste

circostanze è necessario iniziare un percorso di disintossicazione. “Secondo uno studio pubblicato dai ricercatori dell'Università della Pennsylvania, limitare l'uso di Facebook, Instagram e Snapchat riduce il senso di solitudine e depressione”, concludono Lambiase e De Luca. “Sottrarsi al paragone tra la propria vita e quella degli altri fa sentire le persone più positive”. Sono soprattutto i giovani a dover imparare a valutare con spirito critico il mondo virtuale. “Le nuove generazioni”, conferma Lancini, “andrebbero maggiormente educate alla saggezza digitale e a fare riferimento a fonti affidabili”. “È importante trasmettere ai cosiddetti nativi digitali, fin dall'infanzia, che il valore di un gesto, di un comportamento, di una esperienza non sta nel numero di *like* che si ricevono, ma nel senso di ciò che si fa, indipendentemente dal successo mediatico”, chiosa Castelnuovo. “Quindi, ben venga l'uso delle tecnologie, ma impariamo a usarle nel modo giusto, anche limitando spazi e tempi durante la giornata”. Perché è importante vivere una vita reale, con persone in carne e ossa e relazioni vere. Perché il resto è apparenza. E l'apparenza, si sa, inganna.

A OGNUNO IL SUO SOCIAL NETWORK

Sesso quando si parla di social network si pensa a una o due opzioni, che ormai nell'immaginario collettivo rappresentano le piattaforme per eccellenza. In realtà, ce ne sono molti, ognuno dei quali consente agli utenti espressioni di sé differenti. “Poiché esistono funzioni e modalità sensibilmente diverse tra loro, ogni social network tende ad appagare differenti bisogni delle persone”, precisa Alessandro Zennaro, psicologo, psicoterapeuta e Direttore del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino. “Twitter, per esempio, è caratterizzato da un significato comunicativo immediato, breve e comunque amplissimo. Regala la sensazione di potersi mettere in contatto velocemente con le persone. Facebook, più complesso e articolato si presta a un uso che mette insieme interessi vari, altre persone (effetto domino), passato, presente e futuro... Snapchat, invece, è temporaneo e iconico, tanto da illudere di essere transitorio. Tumblr è utilizzabile anche a livello professionale con contenuti multimediali, come YouTube, che è sia il regno dei tutorial sugli argomenti più vari, sia il veicolo dell'espressione creativa. Whatsapp unisce gruppi, in genere tra conoscenti, con interessi selezionati. Meetup, al contrario, offre la possibilità di conoscere persone nuove con le quali si immagina di avere elementi comuni o, anche, opposti”.

