

*I social media hanno cambiato la nostra vita. Psicologi e sociologi si interrogano su cosa spinge le persone a condividere foto, pensieri personali, momenti famigliari, emozioni ed esperienze. Tu come spieghi questi comportamenti? Pensi che oltre a un bisogno di condivisione, ci siano anche elementi di narcisismo, di alta/bassa autostima o desiderio di dare un'immagine di sé diversa da quella reale e che ciò sia possibile solo su spazi virtuali? Qual è il tuo rapporto con i social media? Motiva le tue risposte.*

Abraham Lincoln aveva ragione quando ha detto "Non credete a tutto quello che leggete su Internet soltanto perché c'è un'immagine con una citazione accanto". L'Internet è pericoloso in questo senso- zeppo di notizie false e conti anonimi, i social media fanno parte di questo problema e hanno sicuramente cambiato la nostra vita. Ma l'hanno cambiata in modo positivo o negativo? Quali sono gli effetti della condivisione costante e le ragioni per cui questo è il caso? Secondo me, ci sono due fattori principali- i motivi psicologici e scientifici. Prima di dare il mio commento su questi siti, analizzerò perché usiamo i social per sentirci meglio, come proviamo a rendere il mondo migliore attraverso i social e come questi sono legati ad una dipendenza crescente alla dopamina.

In primo luogo, conviene esaminare il fattore psicologico nel senso che i social media danno una competizione attraverso la quale ci si può sentire meglio che nel mondo 'reale'. Anzi, non credo che sia un "bisogno" di condivisione ma un volere perché l'affermazione che si può dare un'immagine di sé diversa da quella reale è assolutamente vera. Il potere illimitato è a portata di mano quando si digita sulla tastiera e vuol dire che si può diventare un personaggio che non è lo stesso di quello nel mondo reale. I social si basano sui numeri. Su Snapchat, si chiama il snapscore, su Instagram il numero di seguaci e su Facebook il numero di amici. Bisogna notare che questo

significa che c'è un confronto diretto tra gli utenti e spesso questo porta a una bassa autostima se si hanno meno seguaci di qualcun altro. Questo è particolarmente pericoloso considerando gli influencer perché hanno un seguito molto elevato e quindi le persone perdono il senso di autostima perché cercano di copiare il comportamento degli altri. Alcune app cercano di limitare questo effetto, Instagram per esempio ha tolto la possibilità di vedere quanti like hanno gli altri post.

È per questo che si condivide. Si vuole mostrare un'immagine di sé socialmente attraente. Secondo gli psicologi Wilcox e Stephen nel loro saggio "Gli amici stretti sono il nemico?", siti come Facebook possono aumentare il proprio livello di autostima. Così, direi che ci sono due motivi psicologici- postare per vantarsi e postare per gelosia, e sono legati. Cioè, mostrare una foto fa sentire bene perché si può dimostrare che si è migliori delle altre persone. Per esempio, un giorno si va in spiaggia con alcuni amici e poi al cinema il giorno dopo con un gruppo diverso, se si condivide questo, sembra che si sia davvero popolari. Ma forse la verità è che si continua a supplicare le persone di andare con loro e non si è veramente amici stretti. Guardando il rovescio della medaglia, vediamo che molte persone postano per gelosia. Quando gli altri vedono i post di persone che si vantano oppure che danno un'immagine che non è reale con i filtri, queste persone vogliono fare la stessa cosa affinché non si sentano soli o diversi. Cioè postano foto e video per avere un effetto simile e aumentare la loro reputazione sociale. Così, vediamo che una ragione per cui postiamo è per aumentare il livello di

autostima però è vero che questo porta spesso al narcisismo ma anche ad un'identità falsa sugli spazi virtuali.

Comunque, devo ammettere che ci sono ragioni 'giuste' per condividere online, ne parlerò di due. Il primo motivo è semplicemente tenere aggiornate le altre persone sui momenti significativi della nostra vita. Dal fidanzamento alla vittoria di una finale sportiva, i social possono essere un ottimo modo per rimanere in contatto con molte persone. Per esempio, vedere cosa stanno facendo i vecchi compagni di scuola nella vita può aiutare a solidificare amicizie che durano tutta la vita. È importante far sapere agli altri quello che stiamo facendo perché è un bene per la nostra salute mentale avere rapporti sani. L'altra ragione 'giusta' per cui condividiamo è per provare a fare la differenza nel mondo. Movimenti come Black Lives Matter sono stati avviati attraverso i social e molte manifestazioni sono state organizzate su questi siti, un risultato molto positivo. Consideriamo il fatto che Derek Chauvin, il poliziotto responsabile della morte di George Floyd, è stato dichiarato colpevole di omicidio di secondo grado, ponendo fine a un circolo vizioso di mancanza di responsabilità della polizia. Allertare le persone su problemi seri può davvero avere un impatto positivo, ma dobbiamo dare un'occhiata all'altro lato. Sosterrei che la condivisione sui social non è sufficiente. Condividere statistiche sulla povertà in Africa o sul cambiamento climatico non ripara queste situazioni e implica che qualcun altro vada a cambiarle piuttosto che farlo da sé. Dobbiamo usare i social per organizzare azioni, perché altrimenti la gente pensa "ho condiviso una foto e quindi ho fatto la mia parte", il che non risolve i problemi che affrontiamo.

Ci si può accostare al problema da un'angolatura completamente diversa analizzando l'elemento scientifico. La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto dal cervello, conosciuta come l'ormone dell'euforia. Quando riceviamo una notifica al telefono, questo innesca un colpo di dopamina e ci fa sentire bene. Ciò significa che più condividiamo, più notifiche riceviamo e quindi ci sentiamo meglio. Come tale, ha senso usare questi siti il più possibile, ma vediamo che c'è una dipendenza dai telefoni in crescita: in certi casi, non si può funzionare correttamente senza di essi perché si diventa dipendenti dalla dopamina, proprio come qualsiasi altra dipendenza.

Allora, dopo tutto questo qual è il mio rapporto con queste piattaforme e come cerco di evitare gli effetti negativi dei social? La verità è che mi piacciono e li trovo utili. I social possono essere uno strumento potente per imparare- quando sono in autobus per andare a scuola, posso scorrere il mio feed e non solo vedere cosa hanno fatto i miei amici durante il fine settimana, ma posso contemporaneamente tenermi aggiornato sulle notizie internazionali e sullo sport. Per esempio, durante il campionato europeo ho potuto seguire la nazionale guardando le conferenze stampa con tutti i giocatori italiani. Oggigiorno abbiamo accesso a un lato delle persone famose che prima non era possibile. L'intesa che si vede tra i giocatori aiuta a capire come possono avere così tanto successo, soprattutto quando consideriamo il loro rapporto con il Mister Mancini!

Tuttavia, è molto importante scegliere le fonti giuste, affidabili e con informazioni precise, altrimenti non è possibile usufruire dei benefici offerti. Un gran problema che

esiste in questo ambito si chiamano le 'camere dell'eco'. Quando si cerca qualcosa, si mette mi piace a qualcosa, si commenta un post, questi sono tutti dati utilizzati in algoritmi complessi per raccogliere informazioni e dare annunci mirati. A volte, questo va bene- se voglio un paio di scarpe e Instagram può mostrarmi un paio simile che costano meno, ottimo! La ragione per cui le 'camere dell'eco' possono essere pericolose è soprattutto riguardo alla politica. Allora come funzionano queste camere dell'eco? Si inizia con un'opinione. Si potrebbe fare qualche ricerca su quella opinione su certi siti. Gli algoritmi identificano siti simili con opinioni simili e si ricevono incessantemente annunci per questi siti. In seguito, un gruppo su Facebook potrebbe essere suggerito, con persone che condividono quelle opinioni. Poi, attraverso qualcosa che si chiama il bias di conferma, dove si crede di avere ragione perché tutto ciò che si vede è concordato, si diventa convinti di quella opinione e la si condivide anche. Questo punto di vista viene condiviso e ripetuto, ma spesso in una forma distorta o esagerata che porta a un grande gruppo di persone che assume che la versione più estrema dell'opinione sia vera e sostanzialmente aumenta la polarizzazione su questioni sociali importanti. La cosa peggiore è che la gente non si rende conto che questo sta accadendo, almeno gli 87 milioni di persone su Facebook di cui sono stati raccolti i dati da Cambridge Analytica durante l'elezione statunitense nel 2016, non lo sapevano- erano influenzati a votare in un certo modo a causa di questi algoritmi. La verità è che non possiamo evitare questo problema senza avere cambiamenti significativi però quello che faccio per mitigare i danni è seguire una vasta gamma di siti le cui opinioni possono bilanciarsi a vicenda mentre cerco di formare le mie proprie idee- qualcosa cruciale per le persone che usano maggiormente i social: i giovani. Provo a essere

aperto ad altri punti di vista e cambiare il mio se mi rendo conto che mi sbaglio invece di essere intrappolato in una bolla ineluttabile.

Tutto sommato, ci sono tante ragioni per cui condividiamo sui social anche se possono essere pericolose. Quello che bisogna smascherare, è che Lincoln abbia detto le parole scritte all'inizio. Anzi, questa è la mentalità di cui abbiamo bisogno- che metta costantemente in discussione ciò che vediamo sui social, che interroghi quanto siano vere le cose e scopra eventuali secondi fini. Altrimenti diventiamo vittime impotenti di informazioni manipolative invece di godere dei benefici della condivisione e ricevere momenti famigliari e esperienze personali perché credo davvero che questo abbia un ruolo importantissimo nel mondo odierno.