

I consigli dello psicologo

«Attenti ai social network: creano pure frustrazione»

■■■ L'ansia? In parte nasce proprio dal nostro rapporto distorto coi social network. Parola di **Luciano Di Gregorio**, psicologo, autore di *La società dei selfie. Narcisismo e sentimento di sé nell'epoca dello smartphone* (FrancoAngeli). «Il nostro rapporto con la tecnologia è cambiato radicalmente da quando si è diffusa a livello planetario la pratica dei social, postare e condividere contenuti e foto per parlare di sé e della propria vita ordinaria cercando di renderla straordinaria», spiega Di Gregorio. «Ma i social che ci permettono di fare questo, hanno di fatto creato un bisogno di esibizione di sé di cui ora non possiamo più fare a meno».

Possiamo parlare di ansia da social network: la ricerca del "mi piace" come leva per la nostra autostima?

«L'esibizione di sé sui social è diventata una pratica che serve a incrementare il proprio valore, ad affermare o rafforzare

un'identità, che è pensata sempre come insufficiente, difettosa; in tal senso questo nasconde una ferita narcisistica che chiede di essere riparata. E noi la ripariamo postando un'immagine, o pubblicando un evento che ci riguarda, come fossimo dei vip. Ma ogni volta, restiamo in attesa di una risposta, con la speranza di ricevere una manifestazione di interesse nei nostri confronti, che se non arriva ci mette a disagio. L'attesa di ricevere un like da qualcuno ci mette già ansia».

A cosa può portare tutto questo sul lungo periodo?

«Se io affido il mio valore personale e la ricerca di senso ai riconoscimenti che possono provenire dai contenuti postati sui social, sposto il mio interesse dal mondo reale a quello virtuale, con il rischio di svalutare i rapporti affettivi reali a vantag-

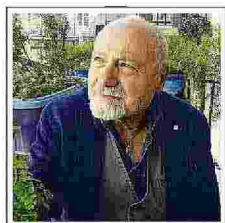
gio di quelli virtuali».

Altra ansia, quella da WhatsApp: sappiamo quando una persona legge il nostro messaggio e se non ci risponde subito andiamo in tilt...

«Se vediamo che l'altro ha letto il nostro messaggio WhatsApp, ma non ci ha risposto, diventa motivo non solo di ansia, ma anche di frustrazione. Ci pensiamo persone non amate a sufficienza solo perché non ci viene risposto in maniera immediata, come se tutto alla fine dipendesse da quanto si è considerati dagli altri sulla Rete. Ma questo è già il segno che abbiamo sostituito, nella scala dei valori affettivi, i rapporti reali con quelli virtuali e che abbiamo dato a quelli creati in Rete maggiore importanza rispetto allo scambio affettivo interpersonale. Dobbiamo tornare a valorizzare i nostri rapporti umani e a coltivare le relazioni affettive approfondite con gli altri che ci interessano».

EU.SPA.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Luciano Di Gregorio

