

ESSAYS, 30 maggio 2017

## **Wasting time on autonomy: dalle identità costruite al mapping emozionale**

Breve analisi dei disturbi legati all'utilizzo dei social network e del controllo intrinseco che li regola.

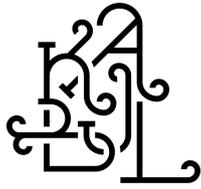
AUTORE: Alberta Romano

«Facebook is the greatest collective autobiography that a culture has ever produced, a boon to future sociologists, historians and artists».  
(K. Goldsmith, *Wasting Time on the Internet*)

Il libro *Wasting time on the Internet* di Kenneth Goldsmith è uscito meno di un anno fa, per la precisione ad agosto 2016, eppure la discussione attorno al tempo che perdiamo su internet sembra essere già passata di moda. Forse è stato proprio quel libro ad aver contribuito a portare l'intera conversazione su un livello mainstream, sta di fatto che sembra ormai assodato che il tempo 'perso' su internet non sia affatto tale, né tempo mal speso, ma che anzi possa attivare innumerevoli meccanismi cognitivi in grado di stimolare la nostra libera associazione di idee, immagini e concetti.

Tuttavia, sebbene a una prima lettura il libro di Goldsmith abbia il potere di alleviare le pene del millennial smanettone, basta poco affinché torni il senso di colpa. È questo il momento in cui, di solito, ci si accorge che quel malessere non derivava dal tempo speso tra il sito dell'ANSA e quello di e-flux, né era procurato dalle mille tab sovrapposte delle quali era difficile leggere le iniziali, ma affondava le sue radici nel tempo impiegato a premere refresh sulla propria bacheca Facebook.

Da qualche anno a questa parte alcuni psicologi hanno intrapreso degli studi sugli effetti dei social network sui propri utenti, trovandosi spesso ad analizzare problemi di natura psicologica, fino a vere e proprie patologie. È del 2015 la ricerca di [Oren Gil-or, Yossi Levi-Belz e Ofir Turel su «Frontiers in Psychology»](#), nella

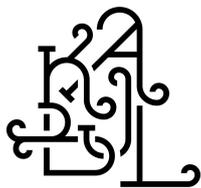


quale vengono analizzati in maniera approfondita i soggetti più colpiti da questi disturbi e i motivi dei loro atteggiamenti.

I disturbi più seri affliggono maggiormente i soggetti con una scarsa autostima o con problemi gravi di depressione e solitudine, i quali trovano rifugio e conforto nelle identità che costruiscono all'interno dei social network e che alimentano affinché sostituiscano, quasi completamente, la loro esperienza di vita 'reale'. La ragione principale per cui scatta questo meccanismo è che, al contrario di quanto accadeva e accade ancora su blog, siti e forum, dove chiunque può esprimersi anche in forma anonima, sui social network si è chiamati a esporsi a tutto tondo, rendendo conto dei propri amici, dei propri interessi, degli eventi a cui si partecipa ecc. Questo tipo di 'prestazione' richiesta è in grado di spingere anche un individuo non affetto da alcun problema di depressione o autostima a creare, consciamente o meno, un'identità costruita, che rispecchi i suoi *desiderata* e che possa essere desiderabile anche per gli altri utenti. Il tutto affinché l'individuo riesca a trarre la maggior soddisfazione possibile dall'essere presente in un determinato contesto. Ma anche, semplicemente, per non sentirsi tagliato fuori, come l'espressione [«FOMO»](#) riassume bene. Ovviamente una falsa costruzione del sé non è un fenomeno nato con l'avvento dell'epoca digitale, ma di certo è divenuto più capillare e diffuso ai giorni nostri. La causa sta nella ramificazione dei dispositivi in grado di accompagnarci in qualunque luogo, e di permetterci, di conseguenza, di essere sempre 'on stage', ma anche nel semplice fatto che sia indubbiamente meno rischioso sostenere un personaggio 'falso' attraverso uno schermo piuttosto che doverlo interpretare ogni giorno nella vita 'reale'.

L'incongruenza tra il 'vero' sé e una sua costruzione può avere anche dei lati positivi. Per esempio può contribuire a proteggere l'identità 'reale' dal mondo esterno, ovviamente solo se il gap tra l'identità 'reale' e quella costruita non risulta essere troppo ampio e profondo, e se l'identità costruita non costituisce un atteggiamento persistente e prevaricante sull'aspetto più autentico.

Al contrario, si può incorrere in disturbi di natura psicologica o in un distacco totale dalla realtà così drastico da costituire un pericolo non solo per la propria sanità mentale, ma anche per quella fisica. Perdendo infatti qualsiasi contatto con il mondo esterno si rischia di perdere anche i contatti con le persone che potrebbero aiutarci in una situazione di pericolo (si veda il caso della donna uccisa dal marito



[kabulmagazine.com](http://kabulmagazine.com)

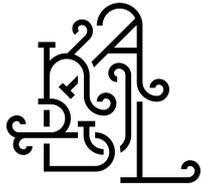
che poche ore prima aveva postato su Facebook una foto che li ritraeva insieme con scritto «[Noi insieme appassionatamente](#)»).

Un distacco dalla realtà e dai meccanismi sociali che finora l'hanno caratterizzata porta anche a una nuova interpretazione di determinati valori e relazioni e al cambiamento di alcune dinamiche sociali. Infatti, come afferma l'autore americano, nonché altro grande maestro del mainstream di qualità, Simon Sinek, sarebbe provato che gli utenti più giovani cresciuti 'all'interno' dei social network abbiano sviluppato una nuova idea di relazione. Molti giovani ammettono infatti che i loro rapporti di amicizia [siano per la maggior parte superficiali](#) e non abbastanza forti da ispirare fiducia. Ciò comporterebbe non solo la perdita di una capacità relazionale, ma anche lo smarrimento di un eventuale punto di riferimento in un momento di stress o bisogno.

Ad aggravare la situazione subentra la [dopamina](#). Come sottolinea sempre Sinek, la dopamina è quella sostanza rilasciata quando interagiamo con i nostri social network, ma è la stessa sostanza che il nostro organismo produce quando fumiamo, beviamo e scommettiamo, e che può procurare una sensazione di benessere e soddisfazione, motivo per cui trovare like e notifiche procura piacere. Ovviamente si tratta di una sostanza in grado di generare dipendenza: il controllo costante e frenetico dei nostri post appena aggiornati ne è un banale esempio. Tuttavia, al contrario di quanto accade per fumo, alcool e gioco d'azzardo, il rilascio di dopamina non subisce alcun tipo di controllo nell'ambito dei social network.

Le ricerche sugli effetti dannosi dei social network sono svariate, e se si volesse approfondire l'argomento non resterebbe che l'imbarazzo della scelta. La ricerca pubblicata su [«PNAS»](#) mette in luce il fenomeno dell'omologazione, mentre [nello studio condotto dall'University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences](#) è messo in relazione l'utilizzo dei social network con l'aumento della depressione. Tutti questi pericoli non sono dimostrati soltanto dagli studi, ma anche dalle precauzioni che i social network hanno iniziato ad adottare di recente. Come Facebook, che ha cominciato a implementare sistemi di monitoraggio, basati sull'utilizzo di algoritmi, in grado di riconoscere [il rischio di suicidio](#) all'interno dei messaggi lasciati dagli utenti.

Tuttavia, non occorre arrivare a un livello tale per notare l'ingerenza dei social network nella nostra vita quotidiana. In *Nosedive*, la prima puntata della terza sta-



[kabulmagazine.com](http://kabulmagazine.com)

gione di Black Mirror, si parla di una realtà distopica in cui chiunque viene posizionato nella società in base al proprio punteggio sui social network. Al di là dei facili moralismi che la puntata vuole suscitare, colpiscono soprattutto i piccoli focus sulla vita quotidiana, come il momento in cui la protagonista si adopera freneticamente per preparare una salsa *tapenade* con lo scopo di poterla sì mangiare, ma soprattutto fotografare (un #foodporn che, seppure dichiarato, ha generato subito dell'altro #foodporn [su un vero blog di cucina](#)). È estremamente realistica la nonchalance con cui la protagonista dell'episodio esegue quell'azione, una nonchalance tipica di chi in realtà sta calcolando ogni sua mossa, ma avverte il senso di colpa così forte da continuare a mentire persino a se stesso.

L'analisi delle azioni che svolgiamo nella nostra quotidianità potrebbe essere un ottimo primo passo per chiederci: per chi stiamo realmente facendo tutto questo? Tuttavia, quando ci si pone questa domanda, si scopre facilmente che non si tratta solo di un condizionamento dovuto al numero di follower che siamo in grado di raggiungere, ma a qualcosa di più.

«The ideal self often deviates from the real-self, and this can be a result of the lack of positive regard during childhood. It represents who one would like to be, as a result of the feedback he or she received during their developmental period».<sup>1</sup>

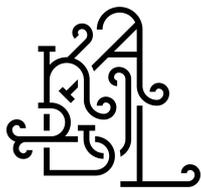
In questo caso lo studio di «Frontiers in Psychology» concentrava l'attenzione sullo sviluppo giovanile e su come i desideri comparsi in quel periodo siano in grado di influenzare il personaggio costruito sui social. Se però associassimo per un secondo questo tipo di processo di crescita a quello del nostro profilo social, un connaturato meccanismo di controllo sarebbe subito evidente.

Un bambino, durante la sua fase di sviluppo, non sarà condizionato solo dall'opinione dei suoi amici, ma anche dagli ambienti e dalle istituzioni che frequenterà. Così anche il nostro profilo social, nella sua fase di 'crescita', verrà plasmato non solo dai feedback dei follower, ma anche da tutto ciò che lo circonda, compreso il social network stesso che sta 'frequentando'.

Ciò dimostra come sia importante monitorare la propria personalità sui social, non solo per diagnosticarsi un disturbo dissociativo più o meno grave, ma anche

---

<sup>1</sup> O. Gil-or, Y. Levi-Belz, O.Turel, *The 'Facebook-self': characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook*, «Frontiers in Psychology», 17 febbraio 2015.



[kabulmagazine.com](http://kabulmagazine.com)

per rendersi conto di quanto i contenuti immessi all'interno di queste piattaforme siano inevitabilmente condizionati anche dal contenitore stesso che li ospita.

Se per un secondo indossassimo gli occhiali di John Nada in *They Live* di fronte alla schermata del nostro pc, ci apparirebbe subito evidente come ogni strumento utilizzato da Facebook sia in realtà un invito ben preciso a farci agire in un modo piuttosto che in un altro. Un esempio su tutti è quello delle *Facebook reactions*, diventate così dettagliate al fine di farci esprimere ogni tipo di gusto o intenzione in maniera sempre più mirata. Come del resto fanno anche le gif e gli sticker con espressioni sempre più realistiche ed 'efficaci', capaci di sintetizzare un'emozione o addirittura un pensiero. Non a caso gli sticker sono [i protagonisti del nuovo spot della Apple](#), in cui un gruppo di ragazzi, adolescenti e non, scorrazza per la città, comunicando attraverso gli adesivi. Nello spot risulta evidente la doppia funzione attribuita agli sticker, che non servono infatti solo ad 'agevolare' la comunicazione, ma anche a etichettare cose o persone. Non si tratta in questo caso semplicemente di omologazione e di promozione dell'impoverimento lessicale e contenutistico, ma soprattutto di controllo, un controllo sempre più facile e mirato, agevolato dagli utenti stessi.

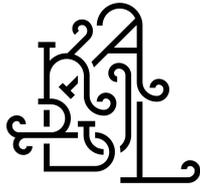
Il mapping emozionale degli utenti è l'ennesimo livello di controllo a cui è giunto il sistema capitalista. Se un tempo esistevano i questionari di gradimento, che richiedevano quantomeno l'attenzione e il tempo di essere compilati, oggi i social network praticano le stesse indagini in base alle nostre preferenze, non solo in ambito di scarpe o libri, ma anche riguardo al nostro modo di esprimerci. Un sistema di controllo di questo tipo consente ai creatori del monitoraggio di comprendere ed eventualmente plasmare i nostri desideri, ma anche di valutare la loro capacità nel farlo grazie ai nostri feedback.

«A number of human beings are struggling against this automatic programming [...] attempting to create a space for human intention in a world dominated by apparatuses. However, the apparatuses themselves automatically assimilate these attempts at liberation and enrich their programs with them».<sup>2</sup>

Vilém Flusser, nel 1983, seppur riferendosi al mondo della fotografia, aveva già ben chiaro il meccanismo che si celava dietro questi ingranaggi di seduzione e ven-

---

<sup>2</sup> V. Flusser, *Towards a philosophy of photography*, Reaktion Books, 1983, PDF online.



[kabulmagazine.com](http://kabulmagazine.com)

dita tipici della società capitalista, un meccanismo che assorbe informazioni e produce soluzioni ad hoc. Siamo noi, in qualità di utenti, a richiedere strumenti sempre più performativi, e dunque a [porre al servizio di chi detiene i big data le nostre esigenze](#), affinché siano soddisfatte il più in fretta possibile, perdendo – anche se sembrerebbe il contrario – la nostra totale autonomia.

Un atteggiamento che non mette a repentaglio solo la privacy dell'individuo, ma anche la sicurezza di chiunque viva all'interno di una società e un'economia basate soprattutto su dati anziché su fatti. Ma questa è un'altra storia.

Žižek, riferendosi a *Seconds*, il capolavoro cinematografico di John Frankenheimer del 1966, afferma: «We should draw a line of distinction within the very field of our dreams. Between those who are the right dreams pointing towards a dimension effectively beyond our existing society and the wrong dreams: the dreams which are just an idealised consumerist reflection, mirror image of our society».<sup>3</sup>

#### SITOGRAFIA

[O. Gil-or, Y. Levi-Belz, O. Turel, \*The 'Facebook-self': characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook\*, «Frontiers in Psychology», 17 Feb. 2015.](#)

[S. Sinek, Media Library, «startwithwhy.com».](#)

[A. D. I. Kramera, J. E. Guilloryb, J. T. Hancock, \*Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks\*, «PNAS», 25 Mar. 2014.](#)

[UPMC/University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences, \*Social Media Use Associated With Depression Among U.S. Young Adults\*, 22 Mar. 2016.](#)

[L. Kelion, \*Facebook artificial intelligence spots suicidal users\*, «BBC news», 1 Mar. 2017.](#)

[V. Flusser, \*Towards a philosophy of photography\*, Reaktion Books, 1983, PDF online.](#)

[L. Ruvolo, \*L'uomo è ciò che cerca: microfisica del potere virtuale\*, «KABUL magazine», 11 Lug. 2016.](#)

---

<sup>3</sup> S. Fiennes, *The Pervert's Guide To Ideology*, 2012. Documentario scritto e diretto da Slavoj Žižek.