



charleskaufman.com

Charles Kaufman (American-born – Heidelberg, D) - Meeting Friends for Coffee

Antropologia Digitale: Da Soli Insieme

di Achille De Tommaso

I social media ci rendono meno socievoli? Quale scotto paghiamo per essere collegati con quasi un miliardo di "amici"?

Senza dubbio, la rete dei social media cambia per sempre il modo in cui interagiamo.

Tutti sembrano essere, innanzitutto, costantemente, "collegati ai loro telefoni, più che alle persone". È diventato così normale che potremmo non accorgercene più. Su autobus, nei caffè, gente che cammina lungo la strada guardando un telefono. Tutti che smanettano costantemente piccoli computer che sono diventati una necessità per la vita moderna. È facile cadere in questa abitudine, in cui, in ogni pausa delle attività quotidiane, lo smartphone scatena un riflesso inconscio che fa affondare la mano in tasca.

C'è qualcosa che non va? Giudicate voi: gli stessi strumenti creati per connetterci e semplificare la nostra comunicazione hanno iniziato in realtà a prendere il sopravvento sulle nostre vite. Molti di noi si trovano incapaci di andare da qualche

parte senza il telefono; senza social media, instant messenger, email. L'incubo di perdere il cellulare è uno dei più tremendi incubi della nostra civiltà. Incubi per il rischio di non comunicare con qualcuno?

Ma va !

Non ci siamo forse chiesti, quando abbiamo cominciato ad usare intensamente il cellulare, se stessimo passando troppo tempo a parlare al telefono e non abbastanza per gli incontri di persona? Scommetto che l'abbiamo fatto. Ma ci siamo curati della risposta?

Con questo cambiamento nella norma sociale, le persone dovrebbero, in linea teorica, diventare più aperte; in modo simile a come il cellulare ha reso le persone più accessibili. In pratica, però, nella realtà di tutti i giorni, stiamo vivendo uno dei più grandi esperimenti sociali di tutti i tempi: siamo cavie della tecnologia sociale; che sta provando a scollegarci, mantenendoci collegati.

Ma è colpa nostra, solo nostra. Possiamo condividere quasi tutto, quasi in tempo reale con oltre 800 milioni di utenti online; e alcuni sanno bene che, come risultato, stiamo diventando isolati. Ma non è colpa di Facebook (e similari); questo strumento sociale non è mai stato progettato per sostituire le interazioni faccia a faccia: proprio come il cellulare non potrebbe mai sostituire le riunioni o gli incontri con gli amici. La sua missione principale è connettere le persone online.

Senza Facebook, molte persone non si sarebbero mai collegate, (ma forse sono sconosciuti di cui non ti avrebbe mai importato nulla); e **la domanda è: gli amici veri continui a vederli o ti basta smanettare con loro qualche commento su facebook?** Rispondi e capirai se Facebook ti sta rendendo più solo di prima. E magari più frustrato. Ma non per colpa sua; per colpa tua! Certo, può essere che i social media rappresentino una forza per il bene, sia facilitando i movimenti globali, sia collegando semplicemente le persone. Ma il loro consumo può farci diventare ansiosi, vuoti e solitari.

I social media sono infatti ambigui; e lo spiego così: c'è una serie di bisogni sociali umani che essi soddisfano in maniera subliminale. Su larga scala vogliamo sentirci parte di ognuno; su piccola scala vogliamo sentire di essere amati, o almeno stimati (o invidiati). E loro ci elargiscono tutto ciò.

E il rovescio della medaglia è che tutti abbiamo insicurezze: perfezionismo, confronto verso l'alto, invidia, ricerca di rassicurazione. I social media giocano su questi tratti, e lo fanno con molto successo. E lo fanno senza che noi ce ne accorgiamo.

Queste tecnologie sociali ci aggiornano costantemente su ciò che fanno gli altri (veramente ci aggiornano su ciò che gli altri vogliono che noi sappiamo di loro): a quali eventi stanno andando, a quali feste e viaggi; e quali promozioni hanno sul lavoro, e ci mostrano le foto dei loro "corpi ginnici". Ogni immagine è accuratamente selezionata dai nostri "amici", filtrata e sottotitolata in modo da apparire in qualche modo impeccabile; e invidiabile.

Anche se sai benissimo che anche tu fai lo stesso, e sai benissimo che queste non sono quasi mai immagini naturali di vita quotidiana, continui a scorrere il tuo "feed", mettendo inconsciamente il tuo vivere quotidiano accanto ad istantanee e commenti accuratamente selezionati da "amici", con il fine di generare stupore, invidia, stima e, magari, rabbia. Amici che raramente conosci di persona e, se li conosci, spesso, sono vecchi conoscenti di cui ti interessa solo una metà della loro vita. Ecco, potresti sentirti leggermente meglio se, nella fotografia "postata" il tuo vecchio compagno di scuola risultasse più ingrassato o invecchiato di te; **ma talvolta può accadere che un commento astioso, magari di politica, possa cominciare a rovinare un'amicizia vera;** e i tuoi paragoni ti lasciano comunque ancora insoddisfatto, con un sapore strano in bocca. E anche così, ripeti questo "comportamento" innumerevoli volte.

La spiegazione è che c'è una piccola scarica di dopamina in ogni nuovo elemento di social consultato, una costante sensazione di "FOMO" (*) se non ci si tiene aggiornati. Inconsciamente o meno: i siti di social media hanno centrato la formula perfetta. Un po' di ansia, ma non abbastanza da scoraggiarti. Un po' di comportamento avvincente, ma non abbastanza da farti pensare che ci sia qualcosa di anormale nel controllare il tuo telefono ogni dieci minuti. Una piccola quantità di ricompensa sociale, ma non abbastanza per soddisfarti a lungo. Non sorprende che questi fattori rendano i social media una piattaforma perfetta per la pubblicità.

Confronto costante, "disponibilità" 24 ore su Internet, non sono cose buone per la nostra salute mentale. Certo, ci sono dei vantaggi nell'essere in grado di inviare messaggi a qualcuno e ottenere una risposta immediata, sicuramente nel caso che tu abbia urgente bisogno del consiglio di amici o stai cercando di trovarli in una stazione ferroviaria affollata. Ma, se

ti senti preoccupato perché hai troppi testi a cui non hai ancora risposto con commenti, o solo perché qualcuno *non ha* commentato immediatamente al tuo commento; allora c'è qualcosa che non va.

Dico di più: **i sentimenti di inadeguatezza e inferiorità sono spesso accentuati** attraverso i social media, e questi possono approfondire i problemi di autostima e influenzare l'umore.

Quello che era iniziato, quindi, come un modo per connettersi con gli amici, è finito ad essere come un modo conveniente e onnipresente per bastonarci. Non sto suggerendo che i social media siano la radice delle difficoltà di qualcuno. Ma per molti possono abilitare e accentuare i modelli di pensiero pessimisti esistenti, rendendo la vita più ansiosa.

Non esiste una soluzione facile a queste difficoltà. Tagliare i social media del tutto può funzionare per alcune persone, ma per molti sarebbe difficile. Del resto i social media sono anche una grande piattaforma per la nuova informazione e perdere ciò sarebbe un grande peccato.

I social media possono essere una grande forza per il cambiamento, una fonte di apprendimento e un luogo da condividere. Dobbiamo però non permettere che si paghi per ciò un prezzo troppo alto.

Da Soli Insieme

Questa non è fantasia, questa è la nostra vita.

Noi siamo i personaggi

Che hanno invaso la luna,

che hanno computer che non si spengono mai

Noi siamo gli dei che possono disfare

il mondo in sette giorni.

Stiamo iniziando a vivere per sempre,

con parte dei nostri corpi in plastica.

Componiamo le nostre parole picchiando su tasti

Ci sentiamo attraverso l'aria e l'acqua.

Ma siamo soli.

Il genere è morto. Inventa qualcosa di nuovo.

Inventa un uomo e una donna

nudi in un giardino,

inventa un bambino che salverà il mondo,

una maestra che insegna

a bambini che la amano.

Inventa due amici al bar.

Inventaci come eravamo

prima che i nostri corpi brillassero

e la smettessero rapidamente

di sanguinare per una ferita:

inventa il guardare un'amica negli occhi

una ragazza che lava i panni,

una donna che balla

abbracciata ad un uomo.

Inventa, per favore, da capo,

Inventa lacrime vere, amore durevole,
parole lente, antiche,
amici veri.

(* FOMO (acronimo per l'espressione inglese Fear of missing out; letteralmente: "paura di essere tagliati fuori") indica una forma di ansia sociale caratterizzata dal desiderio di rimanere continuamente in contatto con le attività che fanno le altre persone, e dalla paura di essere esclusi da un qualsiasi evento o contesto sociale.