







## SOCIAL DILEMMATA

Immaginiamo per un attimo di vivere ogni momento della nostra giornata con accanto a noi una persona che ci critica senza sosta: sei troppo basso, troppo magro, i capelli troppo corti e il viso troppo stanco; la tua casa? Troppo grande, troppo piccola, avresti potuto arredare meglio; nel tuo lavoro sarai sempre inferiore, non sarai mai felice in quel ruolo e i tuoi soldi saranno sempre troppo pochi; se quei soldi li hai, li hai sempre grazie a qualcun altro e il tuo stipendio? Da solo non basterebbe per coprire neppure i tuoi sfizi, figurarsi i costi di una casa o di una famiglia.

Cosa diresti ad una persona così? Che oltre a ricordarti sempre e solo i tuoi guai e le tue mancanze continua a paragonarti alla sua vita senza un punto di vista obiettivo e razionale? Quella persona è il tuo smartphone connesso ai social. Quello che spinge la critica, anche la più feroce, è l'invidia. Quella invidia e quel giudizio insano che non ci permette di essere felici per gli altri. C'è chi ha un bisogno costante di sporcare quella felicità, per nascondere la propria infelicità. Per giustificare i propri fallimenti, per colmare quella mancanza che li fa sentire meno di altri ma che andrebbe sanata lavorando sui propri errori e sui propri desideri.

Non tutto il male, però, proviene dai social media, che non hanno fatto altro che rendere esplicito tutto quello che le persone (utenti) hanno sempre pensato ma che non hanno mai osato dire, se non attraverso il futile pettegolezzo.

Quella che consideriamo la fabbrica dell'infelicità, Instagram, TikTok, OnlyFans e tutte le piattaforme su cui passiamo troppa parte del nostro tempo, sono vetrine di perfezione. Ecco che possono scattare, anche simultaneamente, lo spirito di emulazione e un profondo senso di frustrazione. Molti pensano di disinteressarsi o, addirittura, di disinstallare quelle app che generano infelicità. In un modo o nell'altro, però, si resta sempre connessi e si continua a scrollare lo schermo e a trascorrere ore passivamente su qualche piattaforma a guardare chitrasuda serenità e vita. Gli algoritmi alla base dei social premiano l'estremismo e cercano l'effetto del virale, per questo compaiono sugli schermi contenuti che sono selezionati sulla base delle ricerche, dei like e delle preferenze di navigazione che, usando lo smartphone, l'utente stesso ha selezionato per il sistema. È uno stato di comparazione permanente da cui sembra difficile uscire.

I social sono nati perché gli utenti restino sempre più connessi; sono finanziati da inserzionisti che hanno l'obiettivo di vendere i loro prodotti; non pensiamo siano gratuiti, anzi: gli utenti li pagano mettendo i propri dati a disposizione di quelle aziende che li usano per inviare pubblicità profilata, oltre ai vari contenuti promozionali. È accertato che i social, in particolare un loro eccessivo uso, generano stress, mancanza di sonno, perdita di produttività, deconcentrazione e ansia. Sono inoltre un luogo caratterizzato da disinformazione, creano aspettative eccessivamente alte, disconnettono dai contatti reali e portano ad una diminuzione di attività all'aperto.



