

Dietro la mania dei

Selfie

Studi recenti hanno indagato sul perché piace tanto ritrarsi nelle situazioni più svariate. Una tendenza che nasconde la ricerca, più o meno consapevole, di un riconoscimento sociale

~ Testo di Antonella De Mimico ~

Non lascia indifferente nessuno: il selfie, l'autoritratto in formato digitale realizzato con smartphone o tablet, è riuscito a sedurre adolescenti, politici, personaggi dello spettacolo e imprenditori delle aziende di moda e turismo. Anche Sua Santità ne è rimasto affascinato: la sua faccia sorridente accanto a quella di uno dei suoi tanti fan circola liberamente in rete, dopo essere stata postata e taggata da una bacheca a un'altra, alla velocità della luce. Semplice, dunque, comprendere perché il fenomeno selfie ci ha messo un batter di ciglia ad accaparrarsi il titolo di parola dell'anno e finire prima tra le pagine dell'Oxford Dictionary 2013 e poi tra quelle del nostrano Zanichelli 2015. Ma cosa e chi si nasconde dietro tutti questi selfie? A dare una risposta hanno pensato gli psicologi dell'Università Cattolica di Milano con un'indagine promossa dalla

Fondazione IBSA per la ricerca scientifica. «La nostra vita è sempre più intrecciata con le nuove tecnologie, in particolare coi social media come Facebook, Whatsapp, Pinterest, Instagram, Twitter e altri di nuova generazione», afferma Giuseppe Riva, docente di psicologia della comunicazione e di psicologia delle nuove tecnologie della comunicazione alla Cattolica. Tant'è che si stima che entro tre anni gli utilizzatori mondiali di social media saranno più di due miliardi e mezzo. Con annessi potenzialità e rischi dell'uso e della diffusione di tutti i nostri selfie.

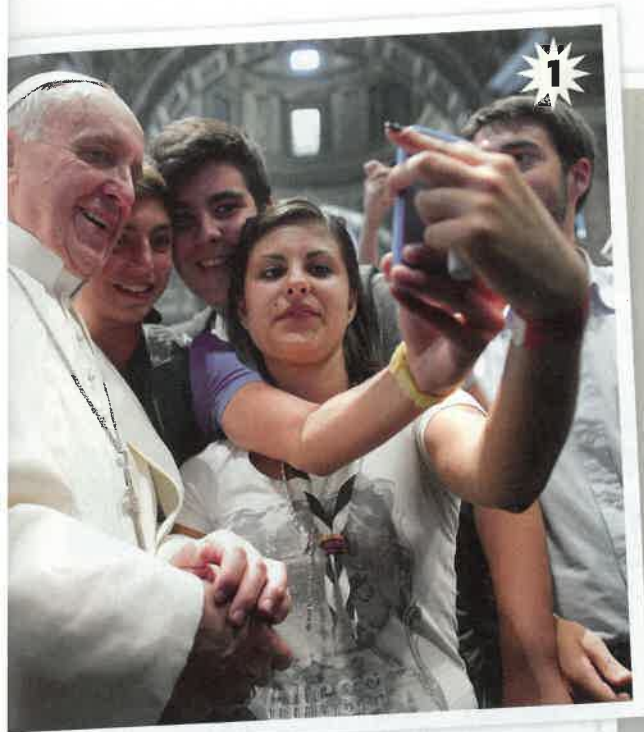
OLTRE IL VECCHIO AUTOSCATTO

Selfie e autoscatto non sono la stessa cosa: chi fino a ora ha pensato che fossero sinonimi è parzialmente caduto in errore. «La differenza sta nella finalità», spiega Riva. «L'autoscatto è utilizzato dal soggetto

che lo realizza per ricordare a se stesso un evento, mentre il selfie, che in genere viene immediatamente postato su un social media, lo si fa per mostrarsi agli altri e condividere una situazione con i membri della propria rete».

Ma questo bisogno di raccontarci in tempo reale che cosa dice di noi? «Per qualsiasi cosa si realizzi nella propria vita, si tende a dare, più o meno consapevolmente, un ritratto di sé che risulti il più positivo possibile agli occhi degli altri», afferma Luciano Arcuri, professore emerito di psicologia sociale del dipartimento di psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'Università di Padova. «Nel corso di questi anni, però, abbiamo cambiato il modo di raccontarci, sostituendo le immagini alle parole: sono più veloci da produrre e, per la loro facilità di comprensione, raggiungono prima gli altri. Ma l'obiettivo, seppur

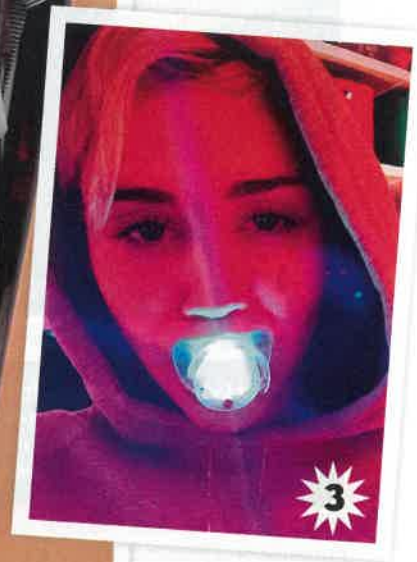




1



2



3



4



5

DAI GIOVANISSIMI AL PAPA, il fenomeno dei selfie non risparmia nessuno.

1. Papa Francesco circondato da ragazzi di Piacenza in visita al Vaticano.
2. Tallulah Willis, figlia di Demi Moore e Bruce Willis.
3. La cantante e attrice americana Miley Cyrus.
4. L'attrice Ellen DeGeneres al centro del selfie agli Oscar 2014 che ha fatto il giro del mondo.
5. La cantante e attrice britannica Rita Ora (a destra) con due fan.

con sfumature diverse, è lo stesso: ottenere un riconoscimento sociale e accrescere la considerazione che altri hanno di noi». Parfrasando Andy Warhol, è come se fossimo alla ricerca del nostro quarto d'ora di celebrità? «Stiamo assistendo a un processo di cambiamento importante», continua Riva. «Se l'autorealizzazione prima era legata al saper fare qualcosa oggi, la generazione cresciuta col *Grande Fratello* ha capito che per raggiungere questo obiettivo bisogna essere visibili il più possibile. Spostando il piano dall'identità individuale a quella sociale, possibile solo attraverso la relazione con l'altro».

UOMINI E DONNE SONO DIVERSI

A farne più uso sono i nativi digitali, cioè chi ha un'età compresa tra i 14 e i 26 anni. Ma il selfismo, stando ai dati della ricerca degli psicologi milanesi, rivela anche un'inclinazione di genere: «Gli uomini preferiscono i selfie esterni, mentre le donne quelli interni», commenta Riva. Due universi, due modi di mostrarsi: qual è la differenza? «Coi primi si informa qualcun altro che sta succedendo qualcosa dal punto di vista dell'avere: ho un contatto con un personaggio famoso, ho avuto la possibilità di visitare un luogo esclusivo, ho avuto modo di utilizzare servizi di un certo tipo...». Per farla breve: segnalano uno status o un posizionamento sociale e una volta pubblicati otterranno verosimilmente tanti like, ma pochi commenti. I selfie interni, che invece narrano di una dimensione più intima e hanno a che fare con l'essere, continua l'esperto, «sono generati per dare avvio a una comunicazione. Chi mostra uno stato emotivo si aspetta che si



1



3



2

1. La first lady statunitense Michelle Obama. 2. Il primo ministro danese Elle Thorning-Schmidt tra James Cameron e Barack Obama ai funerali di Nelson Mandela il 5 dicembre 2013. 3. La top model australiana Miranda Kerr.

instauri una forma di relazione basata sul contenuto dell'immagine di sé che ha pubblicato».

Nessuno dei due mondi, però, è spontaneo: i selfie, che siano pubblicati dagli uomini o dalle donne, sono studiati e hanno, oltre all'obiettivo di accrescere la propria considerazione sociale, nel 39% dei casi lo scopo di far ridere e divertire gli altri, nel 30% quello di appagare la propria vanità e nel 21% quello di raccontare un momento della propria vita. Tre profili diversi? «Uno dei problemi di una società dove c'è molto vuoto è quello di ottenere l'attenzione dell'altro», continua Riva. «Chi pubblica selfie buffi o video divertenti lo fa per su-

scitare emozioni positive in chi guarda e per ottenere dei feedback. Chi si mostra come bello e potente vuole informare gli altri e chi racconta un momento di sé lo fa per iniziare un dialogo con gli interlocutori che riesce a raggiungere». Ma c'è di più: il selfista, con il suo atteggiamento e il suo modo di presenziare nel web, rivela anche un lato caratteriale: «Chi è molto estroverso fa un uso maggiore dei selfie per mostrare come si sente, chi è molto coscienzioso non è particolarmente interessato ai commenti altrui, positivi o negativi che siano. Chi è più instabile dal punto di vista emotivo, cioè tende a provare emozioni negative come rabbia e tristezza, oltre es-

sere diffidente nei confronti degli altri, ha timore di ricevere commenti negativi».

SI ACQUISISCE CONSAPEVOLEZZA

Come ogni cosa, anche il selfismo ha un lato buono e uno cattivo. «Il ritratto ha delle potenzialità enormi, sia per il singolo che per il gruppo», afferma Arcuri. «Se si hanno gli strumenti per fare autovalutazione, rivedere a distanza di tempo la propria storia per immagini può aiutare a costruire una memoria digitale e a raggiungere una maggiore consapevolezza. Ma tutti questi selfie, ci aiutano soprattutto a comprendere il comportamento sociale dei gruppi». Uno studio pubblicato sul sito Selfiecity ha scoperto che a New York i selfisti non si ritraggono mai arrabbiati, a Bangkok sono più sorridenti che a Mosca e a San Paolo si fotografano con la testa più piegata verso il basso rispetto a quanto facciano a Berlino. E, forse, la ricerca (a volte, ossessiva) di come realizzare il selfie perfetto da pubblicare è partita proprio da qui. Ma l'espressione migliore di sé, il selfie la sta mostrando in campo diagnostico (vedi box a destra): fare autoscatti di parti del corpo si è dimostrato particolarmente utile soprattutto per risolvere o indagare problemi dermatologici.

L'autoscatto materia di studio

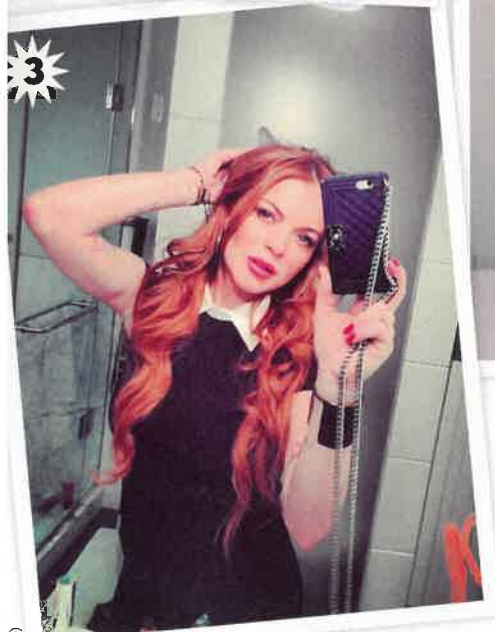
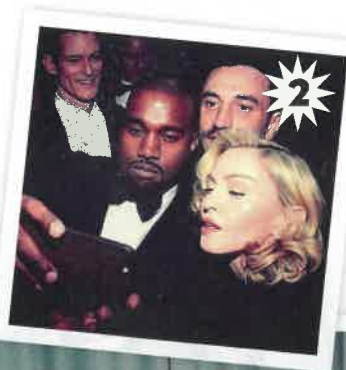
Non c'è dubbio: i selfie giocano un ruolo più che attivo nella nostra vita. Per comprendere, riflettere e indagare sulle attuali e future sperimentazioni comunicative, Raffaella Morselli, docente di storia dell'arte moderna alla facoltà di scienze della comunicazione all'Università di Teramo, ha ideato un corso

monografico ad hoc. «L'autoritratto nasce con la coscienza dell'uomo di esserci, di apparire e di avere un suo doppio», dice. «Già all'inizio del '900, artisti famosi si fotografavano utilizzando travestimenti o si ritraevano sperimentando parti del loro sé». Dietro a un autoscatto ci sono tante sfumature dell'essere, alcune

ancora da esplorare. «È la declinazione del nostro io. Che ha potenzialità enormi dal punto di vista della comunicazione e del marketing. Noi non ci rappresentiamo mai per quello che siamo, ma per quello che gli altri vogliono vedere». Cercando, in qualche modo, consensi. Tentando di rompere i canoni conosciuti.

IRISCHI DEGLI ECCESSI

Dal punto di vista della crescita personale c'è un però, avverte Arcuri: «Le immagini rendono più piatto e uniforme il mondo, tutti, avendo a disposizione gli stessi stru-



1. La cantante e attrice Jennifer Lopez.
2. La popstar Madonna.
3. L'attrice e cantante statunitense Lindsay Lohan.
4. Le sorelle Paris e Nicky Hilton, eredi della famiglia di imprenditori alberghieri.

Una foto può allungare la vita

● I selfie non è solo una tendenza o uno strumento per parlare di sé: grazie alle App mediche (vedi a pagina 57), l'autoscatto di parti del proprio corpo e i selfie video si sono rivelati in alcuni casi utili per fare diagnosi, soprattutto in campo dermatologico. Di recente, hanno addirittura permesso ai medici di rivedere una loro valutazione su una paziente. È il caso della canadese Stacey Yepes, che dopo aver descritto a voce ai sanitari dell'ospedale di Toronto la sua incapacità momentanea di parlare e un irrigidimento del volto per alcuni istanti era stata mandata a casa con il suggerimento di condurre una vita meno stressante. **La donna, facendosi un selfie video durante una crisi, è riuscita ad avere la diagnosi corretta di mini-ictus e a iniziare le cure del caso.** Un selfie fatto al momento giusto, quindi, può allungare la vita. Ma, avverte lo psicoterapeuta Giuseppe Lavenia, non bisogna fare l'errore di postare l'immagine per farsi fare diagnosi da chi non è esperto. Il rischio è quello della cyberipocondria o di mal stimare un problema. Qual è l'atteggiamento corretto? «Dopo avere pubblicato l'immagine su app o siti affidabili, aspettare la risposta dello specialista». E se si hanno ancora dubbi? Tornare al più antico e affidabile consulto vis à vis con il medico.

I GIOVANI CHE SI RITRAGGONO IN SITUAZIONI ESTREME RISCHIANO UNA CRISI D'IDENTITÀ

menti e competenze, possono farle. Quando le pubblicano, molto spesso, le associano a una sorta di dichiarazione di realtà: "è vero che ci sono, puoi vedere la mia faccia o la situazione che sto vivendo".

L'American Psychiatric Association, dopo aver condotto uno studio, ha dichiarato che l'uso massivo del selfie rischia di sconfinare nel disturbo mentale. Ha stilato una sorta di guida per fare autodiagnosi: è un selfista saltuario chi si selfa tre volte al giorno, pubblicando di tanto in tanto le sue immagini sui social, è acuto chi si fa più di tre scatti al giorno e li posta, è cronico chi si ritrae a qualsiasi ora del giorno nelle situazioni più svariate condividendo almeno sei immagini.

Ma qual è la molla che fa passare dal selfi-

simo alla selfite? «I giovani, i maggiori utilizzatori di questo strumento, pur di riuscire a piacere a tutti, postano più immagini di sé», dice Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta esperto di nuove dipendenze che ha appena condotto una ricerca sull'ossessività nell'uso dei selfie.

«Alcune, per raggiungere lo scopo, sono taroccate, falsate, e mirano a colpire e stupire chi li osserverà. Vedere selfie hot o che mostrano situazioni estreme non è infrequente, così come non lo è vedere che i ragazzi, spesso spinti dai commenti degli amici, ten-

tano di superare il limite raggiunto scattandosi foto in situazioni ancora più estreme. Il rischio, oltre a quello di farsi male fisicamente in alcuni casi, è la maggiore frammentazione dell'identità. Nel nostro

studio abbiamo osservato che il 75% dei maschi non ha un'identità sessuale ben definita: questo ci fa pensare che, attraverso le conferme degli altri, i ragazzi identifichino anche la loro identità di genere».

Un altro pericolo che si annida dietro l'abuso dei selfie è l'incremento del cyberbullismo: i commenti potrebbero generare un circolo vizioso che potrebbe sfociare in manifestazioni di odio e di aggressività. Premettendo che il selfie può essere un ottimo strumento di comunicazione (vedi box a sinistra), alla base di chi palesa una dipendenza dal selfare c'è un disturbo depressivo, secondo Lavenia: «Chi è depresso cerca continuamente conferme, l'appoggio degli altri ed è disposto a fare gesti estremi pur di farsi vedere. E ha l'idea che ogni cosa che faccia non sia mai abbastanza». Gli studi sui nuovi strumenti di comunicazione, però, sono ancora in corso.