

# 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

Il successo è arrivato con una velocità supersonica, a livello decisamente trasversale, conquistando a livello internazionale uomini e donne di qualsiasi professione, cultura, età: dai ragazzini agli over 70. Insomma il selfie, l'autoritratto in formato digitale realizzato con smartphone o tablet e condiviso con amici e conoscenti sui social network, è riuscito a sedurre adolescenti, politici, personaggi dello spettacolo e imprenditori delle aziende di moda e turismo. Al punto che già nel 2014 si è accaparrato il titolo di parola dell'anno finendo prima tra le pagine dell'Oxford Dictionary per poi arrivare nel 2015 tra quelle del nostro Zanichelli.

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 e autore del volume *Selfie. Altruismo e identità*, pubblicato dal Mulino. Tant'è che si stima che attualmente gli utilizzatori mondiali di social media sono quasi tre miliardi. 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. In altre parole, un selfie è un autoscatto condiviso sui social media».

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 con sfumature diverse, è lo stesso: ottenere un riconoscimento sociale e accrescere la considerazione che altri hanno di noi». Parafrasando 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 con il *Grande Fratello* ha capito che per raggiungere questo obiettivo bisogna essere visibili il più possibile. All'interno di questo processo i selfie, unendo la forza



## 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.

dell'autoritratto con il potere comunicativo dei social media, sono in grado di offrire, soprattutto ai più giovani, uno strumento molto efficace per poter oggettivare e raccontare, parafrasando Lucio Battisti, «qualcosa che è dentro me ma nella mente tua non c'è». Come strumento espressivo il selfie permette infatti di scegliere e di proporre un aspetto specifico della propria soggettività, rendendolo immediatamente visibile alle persone che sono intorno a noi. Allo stesso tempo, attraverso i selfie degli altri, posso vedere quali sono i mondi possibili e decidere chi voglio essere e che cosa voglio fare».

#### \* 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? «Con i 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 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. 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 essere diffidente nei confronti degli altri, ha timore di ricevere commenti negativi». E aggiunge Riva: «Ovviamente ci sono anche dei rischi: io sono nel selfie ma il selfie non sono io. Detto in altre parole o nostri selfie, attraverso la condivisione sui social media, assumono una vita propria indipendente da ciò che noi siamo e vogliamo raccontare. E più selfie facciamo, più il rischio che siano utilizzati in un modo che a noi non piace aumenta». Per aiutare adolescenti e genitori ad affrontare questi rischi, sul sito del volume di Riva ([www.psicologiadeiselfie.com](http://www.psicologiadeiselfie.com)) è disponibile una sezione dedicata con una serie di manuali pratici scaricabili gratuitamente.

#### \* 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 auto-

valutazione, 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 condotto da otto ricercatori e 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 qui a sinistra): fare autoscatti di parti del corpo si è dimostrato particolarmente utile soprattutto per risolvere o indagare problemi dermatologici.

#### \* I RISCHI 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 strumenti e competenze, possono farle. Quando le pubblicano, molto spesso, le associano a una sorta di di-

## UNA FOTO PUÒ SALVARE LA VITA

Il selfie non è solo una tendenza o uno strumento per parlare di sé: grazie alle app mediche, 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 alla più antica e affidabile visita dal medico.

## GLI AUTOSCATTI DEI FAMOSI



**BARBARA D'URSO**  
**CRISTIANO MALGIOGLIO**



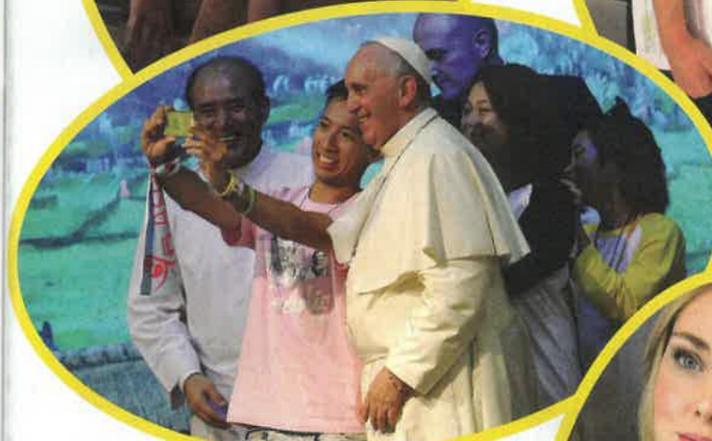
**ALESSIA MARCUZZI**



**MARGHERITA ZANATTA**



**FEDERICA PELLEGRINI**



**PAPA FRANCESCO**



**WANDA NARA**



**CHIARA FERRAGNI**

chiarazione 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 selfismo 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, docente di psicologia dell'età evolutiva all'Università degli Studi di Chieti e presidente dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche e cyberbullismo. «Alcune immagini, per raggiungere lo scopo, sono taroccate, falsate, e mirano

a colpire e stupire chi li osserverà», continua l'esperto, che ha di recente condotto una ricerca sull'ossessività nell'uso dei selfie. «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, tentano 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 mag-

giore 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 pag. 25), 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.