

Dipendenza dai social, guarire si può

Giovani troppo connessi? Meno spazio alle maschere, più alle emozioni autentiche.

Vi è mai capitato di dover uscire per portare fuori il cane o di andare a comprare il latte sotto casa, di esservi accorti **di aver dimenticato il telefono** e correre subito a prenderlo nonostante fosse questione di minuti? Da ragazza adolescente non mi vergogno ad ammettere che, molto frequentemente, mi capita di provare un senso di ansia se esco senza il mio cellulare, o se mi accorgo di averlo scarico e non ho la possibilità di ricaricarlo. Nel periodo in cui viviamo adesso, siamo circondati dalla tecnologia e la utilizziamo anche per le cose più banali e futili: per esempio mia nonna ricorda a memoria **quasi tutti i numeri di telefono delle sue amiche** mentre io faccio fatica a ricordarmi il mio. Oppure mio nonno si ricorda quasi tutte le autostrade che percorre a memoria e io **uso Google Maps** per tornare a casa dalla scuola.

La tecnologia ci ha permesso, nel corso degli anni, di “accomodarci” diminuendo le occasioni di ragionare. Tra noi ragazzi sono molto diffusi i social, piattaforme digitali online che molto spesso, attraverso i cosiddetti “profili” non rappresentano noi stessi **ma delle maschere che ci costruiamo** per piacere a coloro che ci guardano e al pubblico, quasi come se fosse una sorta di “vetrina online”. Molto spesso ho l'impressione che le cose si facciano solo per essere condivise sui social **piuttosto che essere vissute veramente**, in quell'attimo: si scattano le foto dei cibi che si mangiano, si visitano luoghi nuovi in cerca del selfie perfetto da postare, tralasciando le emozioni del momento, dimenticandosi di fotografare quel ricordo nella nostra mente. Mi ha molto colpita leggere la notizia secondo la quale **verrebbero scattati 93 milioni di selfie al giorno**, mille al secondo. Dei numeri così grandi da non lasciare indifferenti. Chissà come ci influenza questo nuovo modo di mostrarsi, anche perché per noi ragazze **a volte non è facile piacersi nelle foto**, non è facile scegliere di non ricorrere a filtri e applicazioni per migliorarsi, per inseguire un modello che, a pensarci bene, in realtà non esiste. Non esiste perché tutto è falsato.

Io **non ho più Instagram da 4 mesi** e se all'inizio mi sembrava impossibile non averlo perché dovevo per forza fare una foto o condividere qualsiasi istante di quello che stavo facendo nella mia vita, ad oggi sono fiera di dire che non mi manca e che riesco a godere i miei momenti a pieno e felicemente. **Non voglio dire che i social siano necessariamente negativi**, ma è oggettivo che sono troppo presenti nelle nostre vite. Soprattutto la mia generazione è praticamente nata con i social ed è giusto per noi, capirne il giusto utilizzo anche se può essere veramente difficile starne senza perché sei tagliata fuori da quello che pensi essere il tuo mondo. Poi però ti accorgi che è possibile e che i tuoi amici, quelli veri, **trovano comunque il modo di parlare con te**, anche senza i social. Per questo vorrei consigliare a tutti i miei coetanei di provare a fare lo stesso esperimento per rendersi conto di quanto possa cambiare la nostra realtà.

Francesca Romana Preziosi

19 FEBBRAIO 2020

https://www.interris.it/obiezione/dipendenza-dai-social--guarire-si-pu?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=giornaliera