

Selfie: è egocentrismo?



Ti piace fotografarti e pubblicare i tuoi selfie mentre mangi o sei in palestra o ad un bar o in viaggio o durante la cena romantica con la tua dolce metà? Inutile qualunque giustificazione: sei patologico!

Avevo una amica che faceva (ed ancora oggi fa) autoscatti di se stessa in qualunque momento del giorno e... della notte per poi pubblicare i suoi 'capolavori' su facebook. Mentre mangiava, mentre era in treno od in auto, mentre era sulla metro o se andava al lavoro, mentre saliva in ascensore, mentre guardava la tv, appena uscita dalla manicure, mentre era dal parrucchiere o mentre seguiva un corso di formazione, mentre, insomma, faceva qualunque cosa purchè fosse occasione per fare un bel selfie e postarlo sui social. Insomma, una 'vita da vetrina'. All'epoca pensavo che fosse una persona insicura e che per questo necessitava di approvazione. Sui social. Iniziai, però, ad annoiarmi e a disinteressarmi dei suoi post tanto... il contenuto era quasi sempre scontato. Ma due furono le occasioni che iniziarono a farmi pensare che avesse una vera e propria patologia: una, in cui pubblicò a ripetizione sui social dei *selfie* mentre la sua dolce metà cucinava per la loro prima serata romantica e durante la cena (!). L'altra, quando pubblicò il suo *selfie* in un letto dove fino a qualche minuto prima aveva consumato una 'avventura amorosa', esternando al mondo intero l'accaduto per poi, qualche ora dopo, inveire contro l'amante perchè riteneva di essere stata

vittima di inganno. Allora iniziai a pensare che forse i **selfie sono una malattia**. Bene, dopo qualche tempo entrarono in gioco gli psicologi, che vantano certamente più credito di me, ed oggi pare ormai essere assodato che se pubblici continuamente dei *selfie* potresti essere affetto da megalomania, egocentrismo, insicurezza o banalmente essere un narcisista. Insomma: non ti salvi. Ma vediamo di capire quando e perché il **selfie è egocentrismo** o quando maschera altro.

Troppi autoscatti allontanano amici e partner

Molti hanno ancora dei dubbi e si domandano **cosa significa selfie**. È una parola inglese che significa 'autoscatto'. Con lo smartphone o il tablet o il pc o, ancora, fotocamera digitale, l'autoscatto è di rito. Quasi impossibile che qualcuno ne sia andato esente: anche i nonni e le nonne ne sanno qualcosa, nei *selfie* dei propri nipoti. Ma finché si fa uso di un oggetto, non possono esistere problemi. Il vero guaio nasce con l'abuso. Ebbene, lo hanno definito 'il lato oscuro dei *selfie*' e fino a qualche tempo fa di questo argomento se ne è parlato talmente tanto da interessare anche i telegiornali. D'altra parte anche i V.I.P. (Very Important Person) sfruttano lo strumento del *selfie* sui social: chi dicendo che è importante per mantenere un contatto con i propri fan; chi perché, così iniziando, ne ha fatto un vero e proprio business come *influenzer*; chi perché... semplicemente gli piace. Ma se il *selfie* come tecnica per monetizzare la propria immagine (o attività) manifesta già un chiaro scopo concreto: quello di fare denaro, non così si può dire con i *selfie* fini a se stessi, cioè quelli che si scattano di continuo, per ogni situazione che si vive nell'arco della giornata, per pubblicarli ad amici o, sempre più spesso, ad un pubblico costituito anche da sconosciuti, non sembrano proprio essere da persone 'normali'.

Il continuo autoscatto, alla lunga, quando non si tratta del nostro cantante preferito o dell'attore che ammiriamo o del personaggio pubblico che vogliamo seguire, stanca. Ed annoia. E diventa motivo di scherno a danno dello stesso autore killer dell'autoscatto. E quando questa sensazione di monotonia toccò me in prima persona, la prima reazione fu quella di allontanare la ammalata di *selfie* perché davvero avevamo poco da condividere se non... la sua vita quotidiana! Non era divertente, perché non narrava aneddoti simpatici o curiosi, ma era tutto incentrato su se stessa e, sì, annoiava. Oggi so che la stragrande maggioranza

delle persone hanno la stessa mia reazione. Finanche i partner degli amanti degli autoscatti. Questo perché *-spiegano gli psicologi-* incentrare tutto su di sé è sentito, anche inconsciamente, come sintomo di superficialità o egocentrismo. Una persona troppo piena di sé, insomma, o scioccamente incentrata su se stessa, senza altri interessi veri, che logora amicizie o rapporti sentimentali.

***Oversharing*: quando è patologia?**

Con il termine ***oversharing*** si indica la condivisione sui social di ogni minimo particolare della nostra giornata, a partire dalla vita lavorativa sino a terminare a quella privata, con una platea indeterminata di persone, spesso anche sconosciuti. Una ricerca americana ha dimostrato che molti utenti di *facebook* sono persone che immedesimano un personaggio, facendolo proprio, migliorandosi e fingendosi qualcun altro. Ed il problema non sta tanto nella condivisione in sé quanto nella coscienza nel farlo. Si è notato come il desiderio di farsi conoscere da parte di una platea pressoché infinita dia un piacere simile al sesso ed al cibo. Però, un conto è saper gestire lo strumento dell'*oversharing* con la finalità di marketing altro se... veramente ci si crede! Condividere non è un qualcosa di negativo: anzi aiuta il confronto, la crescita e la diffusione di idee, concetti, pensieri, ideali, progetti spesso positivi. Ma se non c'è questo obiettivo: ecco che l'egocentrico ed il narcisista o l'insicuro vengono facilmente smascherati. La patologia del narcisismo sta proprio nel trovare gratificazione nel ritrarsi col proprio smartphone, di continuo, e nel condividere e diffondere i *selfie* con un comportamento ossessivo-compulsivo. Ma quando si è patologici? Bene: l'*Ohio State University* tempo fa fece un sondaggio su circa 800 uomini, tra i 18 ed i 40 anni, e nell'approcciare lo studio scientifico del *selfie* chiedeva agli intervistati di rispondere a domande di questo genere: *'quante volte al giorno scatti dei selfie?'* ed anche *'quanti di questi vengono pubblicati?'* oppure *'dedichi tempo per modificare le tue immagini?'*. Ecco, all'epoca venne fuori un dato allarmante: al di là dei numeri, tutte le risposte fornivano il quadro di persone che si sovrastimavano. Il pericolo, secondo questi studiosi, è quello di cadere in vere e proprie psicopatie che non sono smascherati solo dal numero di *selfie* realizzati e pubblicati al giorno ma dalla mancanza di empatia o di rimorso verso gli altri, dal disinteresse per chi è altro rispetto a noi. Dunque, non è possibile dire che raggiunti 7 oppure 15 piuttosto che 50 *selfie* al giorno si ha la prova di essere tendenti alla psicopatia compulsiva, quanto il comportamento complessivo della persona nei confronti della immagine che si ha di sé e nel rapporto con gli altri.

Insicurezza ed auto-oggettivazione: due cause del selfie

Beh, chi qualche volta non si è sentito insicuro: ad una prova di esame, ad una richiesta da fare al proprio datore di lavoro o ad un cliente, nel dover tenere un discorso in pubblico o nell'intraprendere una nuova attività commerciale o professionale. L'insicurezza in sé non va vista come un aspetto negativo: se si è insicuri si può avere come reazione quella di prepararsi meglio, ad esempio, se si tratta di lavoro o studio; o di condividere emozioni e chiedere consigli agli amici, negli altri casi. Insomma: è un po' il medesimo discorso che si fa con la paura. Non è la paura in sé ad essere un problema, perché altro non è che una difesa dell'uomo. Guai, dicono gli studiosi, a non avere paura: saremmo degli sconsiderati e, soprattutto, non ci potrebbero essere i coraggiosi che *-si badi bene-* non sono le persone che non hanno paura ma quelli che pur avendola reagiscono e la superano. Ecco: il medesimo ragionamento è da farsi con l'insicurezza. Ma se la reazione non è il superamento dell'ostacolo ma la convivenza con esso, allora, si cade nella patologia. Non può essere il numero di *like* sulle nostre fotografie a doverci dare coraggio o farci sentire accettati: è un concetto banale quanto non scontato, soprattutto con le nuove generazioni. Fare autoscatti, magari impiegando tempo per 'aggiustare il tiro', abbellendo l'immagine, è una cosa normale se rimane entro un certo limite che non può essere costante nell'arco della nostra giornata. E il problema peggiore *-continuano gli esperti-* è che poi si cada facilmente nella dipendenza dalla approvazione sui social network e, dunque, degli altri. Ma non solo: gli psicologi osservano come il *selfie* sia anche un modo per realizzare una auto-oggettivazione vale a dire l'uso della propria immagine come strumento, il considerarsi possibile merce di scambio e, dunque, un oggetto. Nulla di sano, anzi, di dannoso soprattutto per i giovani adolescenti che considerano i social network come lo specchio della propria identità. Quindi, costruiscono l'immagine che vogliono dare di sé e continuano su questa falsa riga: si applicano nel fare autoscatti, cercando la luce migliore, l'espressione facciale che più si adatta al momento, la posizione del corpo più desiderosa. Sono capaci di stare anche dieci minuti sullo stesso posto, col braccio sollevato, in mezzo alla folla, a cambiare espressioni del viso prima di fare un solo auto-scatto. Oppure, si dedicano a trovare la *location* e la situazione migliore per fare più autoscatti e successivamente impiegare il tempo necessario per modificare l'immagine. Tutto pur di mantenere quello 'stile' che ci si è costruiti addosso nella dimensione

pubblica e che non si vuole cambiare, vivendo sostanzialmente in funzione di quella benedetta condivisione. Non riuscendo a godersi neppure una cena tra amici se non... postandola. L'impressione che si ha -secondo gli specialisti- è che non condividendo quella situazione o quell'evento e, comunque, se stessi, è come se non si esista. I saggi filosofi di un tempo dicevano *cogito, ergo sum*, cioè penso, quindi esisto. Oggi pare proprio che il motto sia *condivido, ergo sum*.

Egocentrismo, narcisismo e megalomania

L'altra faccia della medaglia del *selfie* è, invece, la super valutazione di se stessi. Già il summenzionato studio dell'Ohio ne aveva parlato, fornendone prova scientifica: il *selfie* è l'auto-esaltazione di sé, la propria auto-proclamazione, il modo con cui rimanere al centro dell'attenzione, credendo di essere importanti più degli altri più di qualsiasi altra cosa. In questo caso il *selfie* serve per soddisfare il proprio compiacimento o per fare proseliti, vale a dire seguaci che, a loro volta, si comportino prendendo come esempio e spunto il megalomane. Insomma, si è nel campo dell'affidamento delle pecore al lupo. La megalomania come il narcisismo e l'egocentrismo sono tutti disturbi di personalità e consistono sostanzialmente nella auto-percezione di essere unici e superiori a tutti. Chi ne soffre, necessita di continua adulazione nonché di monopolizzare sempre l'attenzione su se stesso. Una vitaccia, insomma. Si dipende dalla considerazione degli altri che, però, deve essere supervalutata come desidera il megalomane. Sotto pena, in caso contrario, del raddoppio del *selfie*: per punizione!

Di **Samantha Mendicino**