

I social media hanno cambiato la nostra vita

Non si può negare che i social hanno cambiato la nostra vita. Viviamo in un mondo in cui siamo tutti attaccati ai nostri telefonini, infatti non conosco nessuno che non ha qualche piattaforma di social media. Fa parte del nostro rituale quotidiano: ci svegliamo e controlliamo i nostri telefonini e continuiamo a farlo tutto il giorno. Il loro ruolo nella nostra vita è in continuo aumento; nel 2012 passavamo tipicamente solo un'ora al giorno sui social mentre, nel 2020 ci abbiamo passato circa 2.4 ore al giorno, ci credete? Sarebbe da ingenui credere che i social abbiano solo un impatto negativo, ci sono anche molti aspetti positivi come la possibilità di connettersi con chiunque, in qualsiasi momento o luogo, ma ci sono senza dubbio più conseguenze negative sulla nostra vita di cui parlerò oggi.

Vi ricordate i giorni prima dei social? Quando le persone parlavano faccia a faccia e ricevevano un sacco di lettere invece delle email? Erano bei tempi, vero? A dire la verità, credo che c'erano comunque gli stessi problemi, cioè, le false immagini, quando si fingeva di essere qualcuno che non si era. Oggigiorno, effettivamente, i social hanno aggravato questi problemi.

La prima domanda che ci si pone è perché ci sentiamo obbligati di postare ed essere sempre presenti sui social? Quando Facebook, Instagram, WhatsApp e Messenger, non hanno funzionato globalmente per quasi sei ore, il cinque ottobre di quest'anno, la gente non aveva nessuna idea di cosa fare. Siamo così abituati ad avere i social a portata di mano, che eravamo persi. Dobbiamo renderci conto che i social non solo hanno cambiato le nostre vite, ma le dettano. Ci impongono addirittura dove andare a pranzo con gli amici; dato che

dobbiamo a tutti i costi scegliere il posto con il cibo più bello in modo da poterlo fotografare e poi caricare le foto sulle nostre 'Instagram Stories', nonostante il gusto o il servizio.

Sentiamo il bisogno di scattare foto ogni volta che usciamo con gli amici per postarle sui social e mostrarle al mondo. Mi ricordo una volta quando ero in città con gli amici e la borsa della mia amica e' stata rubata. Lei era sconvolta perché le sue chiavi e il portafoglio erano nella borsa, era ansiosa e la serata era essenzialmente rovinata per lei. Ma ovviamente il suo telefonino era nelle sue mani; era troppo prezioso per essere fuori di vista. Naturalmente, sono rimasta sorpresa quando ho visto la giornata dopo che lei ha postato una foto di sé stessa sorridente la sera prima, con la didascalia: *'la migliore serata di sempre!'* Chiaramente non era la migliore serata, ma lei per forza ha sentito il bisogno di mostrarsi a tutti contenta sui social. Lei ha finto di essere felice nonostante il fatto che è andata a casa piangendo. Forse questo viene dal desiderio di presentare sempre la migliore versione di noi stessi e non volere fare brutta figura; ma non è giusto. Sentiamo il bisogno di fingere di vivere una vita perfetta solo perché vediamo le celebrità sui social che pubblicano foto delle loro vite perfette, senza mai dare a vedere .

Dobbiamo ricordare a noi stessi che le celebrità che vediamo sono photoshoppate, hanno subito interventi chirurgici e filler e poi indossano tonnellate di trucco. È un look impossibile da ottenere naturalmente. Si può quindi affermare che è comprensibile che l'autostima dei giovani sia così bassa. Come si può osservare dalla ricerca condotta dagli studiosi della Pew Research Centre, pubblicata nel 2018, che ha scoperto che il 45% degli adolescenti si sente sopraffatto dal dramma sui social media e il 43% sente la pressione di postare solo contenuti che li faranno sembrare affascinati agli altri. È ingiusto incolpare solo una persona o un gruppo di persone, ma non si può negare che la famiglia Kardashian ha sicuramente avuto

una grande influenza sulle ragazze. Dal 2015, il numero di lifting al sedere per ottenere il 'Sedere Kardashian', eseguito a livello globale è cresciuto del 77,6%, secondo una recente indagine della Società Internazionale di Chirurgia Plastica Estetica. È la chirurgia estetica in più rapida crescita nel mondo. Nel 2017, un articolo pubblicato sull' Aesthetic Surgery Journal ha rivelato che il 3% dei 692 chirurghi intervistati ha sperimentato la morte di un paziente dopo aver eseguito l'intervento. Complessivamente, un lifting al sedere su 3.000 ha provocato la morte, rendendola la procedura cosmetica più pericolosa al mondo. Non c'è una soluzione facile per impedire alle donne che vogliono cambiare il loro corpo. Lo hanno fatto per anni sia con un corsetto che con la chirurgia plastica. Il problema con i social è che hanno reso la nostra ossessione di adattarsi agli standard di bellezza della società ancora più forte. Prendiamo l'esempio di 'The Wall Street Journal' loro hanno condiviso dati aziendali di Facebook del 2020 che hanno stabilito che il 32% delle ragazze adolescenti hanno detto che quando "si sentono a disagio con il loro corpo, Instagram le fa sentire peggio,". Tutto sommato, i social hanno cambiato come ci percepiamo in peggio.

Per di più, ci si può accostare al problema da un'angolazione completamente diversa, i social hanno anche cambiato noi stessi e ci hanno fatto diventare più narcisistici, dopotutto la maggior parte delle persone carica i selfie online. Desideriamo ardentemente i like e i commenti sotto tutti i nostri post, ma se non otteniamo la quantità che vogliamo ci sentiamo giù. Mettiamo le nostre migliori versioni di noi stessi online e se non riceviamo la reazione che volevamo ci rimaniamo male. Non possiamo fare a meno di confrontarci con gli altri, se i nostri amici hanno ottenuto più like o più commenti, i social ci fanno bramare la convalida.

Non è tutta la verità a dire che i social hanno cambiato la nostra vita solo per il peggio. Specialmente durante questo periodo difficile di lockdown ci hanno permesso di continuare a chiacchierare con gli amici e la famiglia, ci hanno permesso di continuare a imparare e anche se le frontiere erano chiuse ci hanno permesso di rimanere in contatto con persone di tutto il mondo. Tuttavia, parlando in termini generali i social hanno un grande impatto negativo sulla propria salute mentale e sull'autostima, facendo sentire il bisogno di orchestrare una falsa vita online o addirittura di cambiare chirurgicamente il proprio corpo. Ma, nonostante ciò, come ha detto lo psicologo Erik Erikson, "Nella giungla sociale dell'esistenza umana, non c'è sensazione di essere vivi senza un senso di identità". Così se volete vivere pienamente la vostra vita, senza il peso dei social, cambiate di nuovo la vostra vita! I social non possono più averci in pugno, dobbiamo essere noi a riprenderci il nostro destino.