

La selfie mania: la moda del momento... o la sindrome del momento!

La tecnologia modifica ogni giorno la nostra vita. Se fino a qualche anno fa andare a un concerto significava cantare a squarciagola le proprie canzoni preferite, oggi significa postare sul proprio social network preferito, o anche su più di essi, le foto di prima, durante e dopo il concerto. Stesso discorso per altri momenti della vita che un tempo era privata: dalla birra con gli amici al primo appuntamento con un ragazzo tutto finisce immediatamente online grazie a smartphone e tablet, diventati inseparabili compagni della quotidianità. Questo comportamento è così diffuso da far parlare gli esperti di sindrome da selfie, ma di cosa si tratta? Quando si rientra tra i “malati del selfie”?

Cos'è il selfie - La selfie mania

© Thinkstock

Il selfie non è altro che la versione 2.0 del vecchio autoscatto, un tempo usato per supplire alla mancanza di una terza persona che scattasse la foto. Oggi, invece, i social media pullulano di scatti fatti da sé nei momenti più disparati e alcune volte anche intimi. Ad esempio una delle ultime mode vuole che venga postata una foto della coppia quando ha appena finito di fare sesso accompagnata dall'hashtag #Aftersex perché nessuno se la perda. Proprio l'alta diffusione e “invasività” nella vita quotidiana del selfie ha spinto gli studiosi a farsi qualche domanda su questo comportamento così virale. Secondo uno studio della California State University, le persone più attive sui social media e in particolare propense al selfie, presentano spesso i tratti della personalità narcisistica. In particolare gli esperti californiani hanno potuto riscontrare che chi utilizza di più Facebook per postare selfie e aggiornamenti di status, ha punteggi più alti nei test di misurazione del narcisismo. Un risultato simile è venuto fuori da una analoga ricerca condotta dall'università del Michigan su Twitter.

Selfie e narcisismo

Ma cosa caratterizza una personalità narcisistica oltre l'uso dei social media? Secondo il DSM-IV, sacro graal della psicologia, il narcisismo è un disturbo della personalità caratterizzato da bisogno di ammirazione eccessiva e mancanza di empatia verso gli altri, che si accompagna a un senso di superiorità. Già da queste poche caratteristiche si può intuire come i social network alimentino e allo stesso tempo siano un ottimo spazio in cui esprimersi per una personalità narcisistica. Sui vari social, infatti, si può dare un'immagine di sé e della propria vita molto positiva e raccogliere facilmente consensi, ad esempio coi “like” di Facebook. Il selfie è un ottimo strumento in questa strategia narcisista: consente di mostrare se stessi nelle attività più disparate e raccogliere commenti positivi appagando il bisogno di ammirazione narcisistico. Proprio per questa ragione diventa l'arma preferita del narcisista al punto da poter parlare di sindrome da selfie.

Selfie: quando è troppo?

Visti i milioni di post che ogni giorno affollano i vari social media, siamo tutti affetti dalla sindrome da selfie nel mondo reale? Nonostante la correlazione trovata dagli studiosi statunitensi sarebbe errato pensare che dietro ogni selfie ci sia una personalità narcisista. Come ogni cosa, diventa patologica solo quando si supera la giusta misura. Avere un profilo su un social e postarvi qualche foto piuttosto che un pensiero non è sintomo di sindrome da selfie. Se al contrario il primo pensiero in un momento piacevole diventa il cellulare per realizzare la foto da postare immediatamente, allora qualche dubbio dovrebbe venire. Nei casi più estremi si può anche arrivare a svolgere alcune attività, come una passeggiata a cavallo, non per il gusto del farlo ma solo perché allettati dall'idea del figurone sul social.

Altri disturbi correlati

Se il disturbo di personalità narcisistica è la causa più frequente della sindrome da selfie, altri studi dimostrano che dietro un uso eccessivo dei social potrebbero nascondersi anche altre patologie, come depressione, iperattività, voyeurismo e dipendenza da internet. Il consiglio è di postare anche una propria foto dallo psicologo, ma di andarci, perché la sindrome da selfie potrebbe essere solo la punta dell'iceberg.

Fonte: psicologia.doctissimo.it