
Social, tra distrazioni e sofferenza

Autore: Davide Viezzoli

Fonte: Città Nuova

La costante oscillazione nei social network tra immagini orribili dal mondo e contenuti leggeri rappresenta un aspetto complesso della nostra interazione con la sofferenza globale.

«**"Che cos'è l'acqua?" chiede un giovane pesce a un altro**». David Foster Wallace iniziò così nel 2005 il suo discorso per la cerimonia di consegna dei diplomi al Kenyon College, divenuto poi celebre. Usò la metafora dei pesci per affrontare il tema della routine quotidiana e della prospettiva attraverso cui percepiamo il mondo: una consapevolezza della realtà che spesso ci sfugge mentre **diventiamo prigionieri delle nostre abitudini mentali**, a scapito di una vita più autentica e significativa. Siamo immersi nella nostra realtà in modo talmente profondo da non accorgerci della sua stessa struttura e del nostro ruolo in essa. Semplicemente, fluiamo nella corrente. La mattina del 7 ottobre ho aperto Instagram più tardi del solito; non ci ho messo molto tempo a vedere le prime immagini di quanto stava accadendo sul **confine tra Israele e la striscia di Gaza**. La reale portata di quegli eventi mi è però scivolata addosso: ho distrattamente attribuito l'episodio a uno dei tanti episodi di violenza che da decenni (secoli) accadono in quelle terre, e ho proseguito con il contenuto successivo. Solo dopo qualche ora ho compreso, e comprendendo mi sono sentito male per la mia stessa superficialità. Com'era stato possibile non capire prima, non approfondire subito, non fermarmi? Non *pensare*? **Cos'è l'acqua?** Oggi ho voluto fermarmi a capire dove nuoto, e ho fatto un esperimento. Ho riaperto Instagram, e ho annotato i contenuti che mi venivano proposti in 5 minuti di *scrolling* (il rapido passaggio da un contenuto all'altro nella home di un social network). Li riporto per come li ho visti: calcio; pubblicità di scarpe; ricette; video della CNN che mostra una ragazza israeliana rapita – urla: “Per favore, non uccidetemi”; calcio; scarpe; un comico inglese; molti meme; post di approfondimento politico; calcio; post della Bbc sul sistema di difesa missilistico israeliano Iron Dome; ricetta per una torta alla crema. L'algoritmo di Instagram (ma vale per qualsiasi social) analizza il comportamento dell'utente, mostrando poi contenuti in base a chi segue, i suoi "mi piace", i commenti e il tempo trascorso sui post. **Non presenta gerarchie etiche o valoriali di alcun tipo** – semplicemente, funziona così. Ma questo cosa provoca in noi? Provo a riassumerlo in **4 fasi**, per comodità esplicativa. È una semplificazione, ma serve a farci un'idea. Scrolling. Foto Pexels **1. Esposizione alla sofferenza.** Un qualsiasi social network ci espone a notizie e immagini riguardanti conflitti, disastri e ingiustizie globali e questa esposizione può generare sentimenti di impotenza, ansia e disperazione, portandoci a cercare modi per mitigare questa sofferenza. **2. Bisogno di distrazione e condivisione.** Cerchiamo distrazione, e l'algoritmo dei social “lo sa”. La sua architettura punta a farci rimanere più a lungo possibile sulla piattaforma, e il suo scopo non è informare bensì intrattenere. Sfrutta questo nostro bisogno per abbassare quindi il livello di tensione emotiva attraverso contenuti più leggeri, proposti in rapida sequenza al contenuto disturbante. **3. Oscillare.** L'alternanza tra l'esposizione a notizie tragiche e contenuti leggeri porta a un'oscillazione emotiva costante. Questo fenomeno può essere descritto come un tentativo più o meno funzionale di autoregolazione emotiva (in psicologia si parla di *coping*). **4. Graduale ritiro del sentimento empatico e risposta alla sofferenza.** L'oscillazione influenza gradualmente la nostra capacità di rispondere in modo coerente a vissuti di sofferenza che ci vengono proposti tra i contenuti. La distanza psicologica aumenta e sviluppiamo man mano una sorta di "empatia selettiva": reagiamo in modo più intenso alle questioni vicine (il video di uno scippo nella metro) o leggere (il cane divertente); mentre diventiamo insensibili o stanchi di fronte a eventi tragici che sembrano lontani da noi. Ciò porta a prestare sempre più tempo e attenzione ai primi contenuti, sempre meno ai secondi. L'algoritmo lo nota e lo rinforza. L'esito può essere, spesso è, la totale estraniamento dal mondo esterno. **Ecco, l'acqua.** Sia chiaro: qui non si tratta di demonizzazione di strumenti rivoluzionari per

un incitamento alla virtù ascetica. Quando **Foster Wallace** pronunciò il suo discorso era il 2005, Zuckerberg e Steve Jobs ancora dovevano iniziare a cambiare il mondo; il nostro sistema di pensiero automatico, da sempre centrato su noi stessi, sovraordina la nascita e il funzionamento dei social. Il loro modo di funzionare, tuttavia, agisce come **una propagazione infinita di un "Io" che raramente lascia spazio** a spiragli che non siano l'ennesimo, inconcludente, mostrarsi a se stesso. Mi è capitato di pensare che le ricette fossero una distrazione dalle notizie sulle guerre, mi rendo conto che è vero il contrario: sono le bombe a interrompere, brevemente, fastidiosamente, il mio fluire di calcio, ricette, design di interni e scarpe bianche. **È il mondo reale esterno che da fuori chiede asilo** a una mente apparentemente programmata per escluderlo a priori, ostacolata da un algoritmo che non ammette eccezioni all'Io. **Cos'è l'acqua?** «La verità con la V maiuscola riguarda la vita prima della morte. Si tratta di una vera istruzione [...] che non ha quasi nulla a che fare con la conoscenza, ma ha tutto a che fare con la semplice consapevolezza. Consapevolezza di ciò che è così reale ed essenziale, così nascosto in piena vista intorno a noi tutto il tempo, che dobbiamo continuare a ricordare a noi stessi, ancora e ancora: questa è acqua, questa è acqua, questa è acqua».__

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it