

DILAGA LA “SOCIAL OBSESSION”, UNA VITA IN PERENNE “CONNOSSSESSIONE” SUI SOCIAL NETWORK

Quando l’umore del buongiorno alla mattina dipende dal numero di “like” su Facebook o Instagram o dai “retweet” su Twitter si è palesemente affetti dalla Social Obsession, la dipendenza da social network che rischia di sostituire la vita reale con quella virtuale costituita da un profilo online.

Nella società contemporanea, sempre più monopolizzata dalla presenza di smartphone, tablet e notebook, **un numero crescente di persone cade in preda ad una vera e propria dipendenza da social network, che gli esperti hanno ribattezzato “Social Obsession”**. Si tratta del lento ma inesorabile **passaggio dall’utilizzo di una normale connessione, grazie alla quale restiamo in contatto con i nostri amici online, a quello di una “connossessione”, vale a dire la sostituzione ossessiva delle relazioni personali con quelle prettamente virtuali**. Capita ormai troppo spesso, tra persone di tutte le età, di incontrarsi tra amici o parenti e limitarsi a “postare” dove si è o cosa si fa, scattare foto e passare momenti interminabili ad applicare filtri, piuttosto che trascorrere dell’ormai banale tempo insieme. Dall’**organizzazione di una cena (64%)**, che dal giro di telefonate o sms si è trasferita nel gruppo creato su WhatsApp o Facebook Messenger, a discapito dal commensale che non è connesso che rimarrà automaticamente escluso, agli auguri di compleanno, sino alla ricerca di lavoro: **oggi ci pensa LinkedIn a trovare le migliori offerte di lavoro, e sempre più spesso i colloqui si svolgono tramite webcam grazie a Skype (48%)**.

Secondo recenti studi, **sono oltre 26 milioni gli italiani che hanno creato un proprio profilo online** e questo numero è in continuo aumento grazie al proliferare delle piattaforme disponibili. Interrogato sull’importanza dei social network, **il 51% degli italiani** ha risposto che non potrebbe vivere senza, mentre **il 27% ha dichiarato di rimanervi connesso addirittura fino a 8 ore al giorno; il 56% degli intervistati ha rivelato inoltre che il primo pensiero prima di andare a dormire e appena svegli è controllare le notifiche** sullo schermo dello smartphone.

E’ quanto emerge da uno **studio condotto da Found!**, la prima mood communication agency in Italia, **su circa 1800 persone**, uomini e donne di età compresa tra i 16 e i 60 anni, realizzato con **metodologia WOA (Web Opinion Analysis)** attraverso un monitoraggio online sui principali portali online, blog, forum e community dedicate, **per esaminare quale sia il rapporto tra gli italiani e i social network**, che oramai ricoprono un ruolo centrale nella vita di una buona fetta di popolazione.

Il sociologo **Saro Trovato**, fondatore di **Found!**, spiega: “Il rischio di questa dipendenza da social network è davvero grande. Questo passaggio da un **utilizzo misurato delle piattaforme online per rimanere in contatto con amici e parenti, che può apportare ulteriori vantaggi** come la facilità di creare un gruppo o instaurare nuovi legami, a quello ‘**connosessivo**’ che porta sempre più soggetti a vivere online le proprie giornate, **mette in pericolo il ruolo fondamentale ricoperto nella vita di tutti noi dalle relazioni interpersonali e dallo scambio diretto del proprio pensiero**, quel

confronto faccia a faccia che con l'intensificarsi dell'evoluzione tecnologica all'interno della società contemporanea sta diventando merce sempre più rara e preziosa".

Invadendo in modo sempre più capillare la vita quotidiana di ognuno **attraverso l'utilizzo dei social network, la tecnologia sempre più spesso occupa abusivamente i momenti che sino a qualche tempo fa erano dedicati alla concreta socializzazione con le persone circostanti.** Al giorno d'oggi risulta quindi normale controllare lo smartphone centinaia di volte ogni giorno, messaggiare continuamente con WhatsApp, valutare offerte di lavoro su LinkedIn. Ma **è possibile tracciare un confine tra l'utilizzo della tecnologia intesa come opportunità e l'ossessione di essere sempre connessi, di confezionare una nostra rappresentazione virtuale e di sbirciare nelle vite virtuali degli altri?**

Per un italiano su due (51%) questo confine tra vita reale e "connossessione" digitale non esiste nemmeno, dato che **non potrebbe mai rinunciare ai social network,** nonostante ne riconosca i pro e i contro che l'utilizzo degli stessi comporta. **Il 31% ha invece rivelato di poter fare a meno dei social senza alcun problema per lunghi tratti della giornata,** ammettendo però di farne uso costante ma moderato, più volte durante il corso della giornata. **Il 18% infine ha risposto di non aver mai avuto a che fare con i social network,** e pensa che non aprirà mai un profilo nemmeno in futuro.

Per quanto riguarda invece **il tempo che si passa online a chattare o a controllare la vita degli altri sta aumentando vertiginosamente** a discapito delle altre attività quotidiane. Nel corso di una giornata tipo infatti **il 27% degli italiani ha dichiarato di passare fino a 8 ore sui social network,** ovvero per un lasso di tempo pari a un'intera giornata lavorativa. Questo dato preoccupante è avallato da **quanti prima di coricarsi e, allo stesso modo, appena dopo il suono della sveglia, hanno come prima preoccupazione quella di controllare le notifiche** provenienti dai profili social sul proprio smartphone: si tratta appunto del **56%** degli intervistati. Il **54%** dei fruitori del ricco bouquet di social online invece **resta connesso tra le 2 e le 4 ore,** mentre il **19%** visita il proprio profilo diverse volte al giorno, fino a un totale di un paio d'ore.

Ma quali sono i pro e i contro di una seconda vita online secondo gli italiani? Per il **77%** di loro il beneficio maggiore apportato dall'utilizzo dei social è la possibilità **rimanere in contatto con le persone di cui si sono perse le tracce** da diverso tempo; per il **62%** invece il punto di forza dei social network è **la possibilità di far sentire un individuo parte di un gruppo,** mentre per il **54%** **rende più semplice l'organizzazione di eventi.** Al contrario, tra i problemi che causano un eccessivo utilizzo degli strumenti sociali online c'è **l'isolamento dai propri cari e amici in carne e ossa, che vengono progressivamente trascurati a vantaggio di quelli virtuali (68%);** in secondo luogo il rischio di **accumulare una quantità eccessiva d'informazioni sul web che può portare a un cortocircuito mentale (51%),** seguito dalla possibilità di **generare pericolose situazioni di stalkeraggio online,** nelle quali si rischia di rimanere **ossessionati dagli aggiornamenti del profilo o dai messaggi di un individuo qualsiasi (47%).**

Tra gli esempi più comuni di gesti quotidiani che ormai sono appannaggio quasi

esclusivo dei social network c'è **l'organizzazione di una cena (64%)**, che dal giro di telefonate o sms si è trasferita nel gruppo creato su WhatsApp o Facebook Messenger; il rischio concreto è che a rimanere escluso sia l'amico che non è connesso e che quindi non riceverà nessun invito; un altro esempio che ben sintetizza la nuova tendenza sono **le lunghe chiacchierate fatte di pettegolezzi tra amiche (58%)**, che al giorno d'oggi non si svolgono praticamente più al bar, bensì attraverso la messaggistica istantanea offerta da migliaia di app o da programmi come Skype. Ormai anche dei semplici auguri di compleanno, si fanno quasi esclusivamente via social **(78%)**: basta perdersi un alert che segnala la data, ed ecco che il festeggiato si lega al dito di non aver ricevuto un messaggio o un like 'di auguri', sul proprio profilo.

Il fidanzato non risponde ad una telefonata, l'amico non dà conferme riguardo la sua partecipazione alla partita di calcetto? Niente paura, oggi invece che con una chiamata, **grazie all'orario dell'ultimo accesso su WhatsApp o sul profilo Facebook si può tenere sotto controllo la sua attività online per verificare se si nasconde o mente (52%)**. Anche il rapporto con il mondo del lavoro è cambiato: **oggi ci pensa LinkedIn a trovare le migliori offerte di lavoro, e sempre più spesso i colloqui si svolgono tramite webcam grazie a Skype (48%)**, azzerando il contatto fisico con i pixel dello schermo.

La vita quotidiana degli italiani è scandita dai social network in maniera sempre più significativa: **se per il 56% il primo contatto avviene esattamente nel momento del risveglio**, per il **30% arriva con l'approdo sul luogo di lavoro**, tendenzialmente con la ricerca di nuovi messaggi ricevuti. **Per il 14% infine è la pausa pranzo il momento ideale per controllare i profili social e verificare le nuove notifiche**, senza dare troppo nell'occhio.

Ecco infine **i 5 consigli del sociologo Saro Trovato per limitare l'uso dei social network, tornare a vivere appieno la realtà e vincere la "connossessione"**:

1- BACK TO REALITY!

Cerchiamo di dare priorità alle relazioni sociali vere e proprie, quelle che lasciano un segno nella nostra vita e che ci portano notevoli benefici a livello socio-relazionale. Approfittiamo del tempo libero per coltivare questo aspetto, senza disdegnare di ritrovare amici che non si vedono da molti anni.

2- PRENDI COSCIENZA DEL PROBLEMA

Il primo passo per risolvere un qualsiasi problema è riconoscere di soffrirne: ammettendo questo sarà più facile trovare una soluzione a questa difficoltà, che può creare seri problemi nel corso della vita.

3- OCCHIO ALL'OROLOGIO

Proviamo a stabilire quanto tempo al giorno possiamo dedicare ai social network, cercando di dimezzare inizialmente il lasso di tempo precedentemente utilizzato. Gradualmente si potrà procedere a tagliarlo ulteriormente, fino a vedere i primi benefici della disintossicazione dalla "connossessione".

4- FATTI UNA DOMANDA E DATTI UNA RISPOSTA

Un altro metodo da provare nel caso si riscontrassero difficoltà è farsi delle domande prima di accedere ai social. La prima domanda da porsi è “Cosa potrei fare di bello anziché perdere il mio tempo qui?”.

5- DISCONNETTIAMOCI DAL MONDO

Un’ulteriore attività molto utile alla disintossicazione da social è uscire di casa senza il cellulare, tablet o notebook. La sensazione iniziale di smarrimento pian piano si affievolirà per lasciare spazio completamente ai cinque sensi e al godimento di tutto ciò che ci circonda, persone comprese.