



Senti continuamente il bisogno di fare un autoscatto? Non riesci a partecipare a un evento senza dover pubblicare, in tempo reale, l'immagine sui social? La diagnosi è semplice: potresti soffrire di «selfite». Una «patologia» che ha la sua recrudescenza in occasioni particolari, come il Natale, quando non riesci proprio a resistere al selfie compulsivo durante il cenone o al momento dell'apertura dei regali.

Un fenomeno quello della «selfite» che riguarda tutti, come ricorda l'introduzione nel 2015 della parola *selfie* nel vocabolario Zingarelli. A sostenere la tesi è uno studio dell'*International Journal of Mental Health and Addiction*, condotto da un gruppo di ricercatori della Nottingham Trent University e della Thiagarajar School of Management di Madurai (India).

L'intensità della «selfite» ha tre gradi: «Borderline, acuta e cronica». La prima si verifica quando le persone si scattano foto almeno tre volte al giorno. Nella forma acuta, la più diffusa, si fanno almeno

La ricerca

Al cenone non più di 6 autoscatti o rischiate la sindrome da selfie

Il questionario

Come valutare il proprio livello di «selfite»?

1. Fare selfie mi fa vivere meglio l'ambiente che mi circonda
2. Condividere selfie crea una sana competizione con amici e colleghi
3. Guadagno attenzione condividendo i miei selfie sui social
4. I selfie sono in grado di ridurre il mio livello di stress
5. Fare selfie mi fa diventare più fiducioso e sicuro di me
6. E mi fa sentire più accettato dal gruppo
7. Sono in grado di esprimermi di più attraverso i selfie
8. Assumere diverse pose selfie aiuta ad aumentare il mio status
9. Mi sento più popolare quando pubblico i selfie sui social
10. Fare selfie migliora il mio umore e mi fa sentire felice
11. Divento più positivo quando scatto un selfie
12. E mi sento anche più forte
13. Fare selfie mi regala ricordi migliori delle esperienze vissute
14. Pubblico spesso selfie per ottenere più «Mi piace»
15. Mi aspetto che i miei amici mi giudichino dopo un selfie
16. Fare selfie modifica istantaneamente il mio stato d'animo
17. Guardo anche nel privato i selfie per aumentare la mia sicurezza
18. Quando non faccio selfie, mi sento distaccato dal gruppo
19. Considero i selfie trofei per il futuro
20. Uso gli strumenti di fotoritocco per migliorare i selfie e apparire migliore rispetto agli altri

Per calcolare il punteggio viene utilizzata la scala Likert, introdotta negli anni Trenta dallo psicometro Rensis Likert e diventata uno degli strumenti più apprezzati per la rilevazione degli atteggiamenti. Il soggetto deve esprimere il proprio grado di accordo o disaccordo rispetto a una serie di affermazioni (da 5 = fortemente d'accordo a 1 = fortemente in disaccordo). Più alto è il risultato, maggiore è la probabilità di essere «selfie-dipendenti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

tre sessioni di selfie al giorno ma, questa volta, «si postano in Rete». Soffrire di «selfite» cronica significa, infine, avere «l'ossessione, di scattare 24 ore su 24, e pubblicare le immagini più di sei volte al giorno». Per capire se si è «dipendenti dai selfie», il team ha creato un questionario di 20 domande, alle quali rispondere con l'attribuzione di un punteggio. Si è a rischio, ad esempio, se «fare selfie ci fa stare meglio», «riduce lo stress» e se «postiamo con frequenza per ottenere like».

Quella che era nata come una *fake news* nel 2014, quando si era diffusa la notizia che l'*American Psychiatric Association* l'avesse inserita tra le malattie riconosciute, sembra essere una realtà. È importante, però, fare una distinzione: «Non c'è dubbio che la moda dei selfie sia sempre più pervasiva, a tutte le età. Parlare di malattia è un po' esagerato», spiega Alberto Rossetti, psicoanalista e psicoterapeuta torinese, che da anni si occupa della cura del disagio psichico, nell'adulto e nell'adolescente. Fare troppi selfie può

Lo studio

● I ricercatori la chiamano «selfitis», in Italia si traduce con «selfite». Cambia il linguaggio, non il concetto con cui si identifica l'ossessione di farsi autoscatti, in ogni luogo, postandoli immediatamente sui social network a caccia di «like»

● Secondo gli psicologi è possibile classificare la patologia dell'autoscatto compulsivo in cronica, acuta e borderline

nascondere delle insicurezze e il bisogno di ricevere conferme, ma «non dobbiamo etichettare tutti i fenomeni di massa come patologie».

Quando siamo insicuri, paradossalmente, pensiamo di poter controllare le nostre debolezze condividendo la nostra immagine. Ma non è così. «Ci sono numerosi pericoli che derivano da questo atteggiamento: ci esponiamo alle

Il disturbo

Il bisogno di condividere ogni istante può sfociare in una vera patologia

critiche gratuite, distinguamo quello che siamo nella vita offline rispetto a quella online. Pensiamo che un like possa cambiarci la vita». Perché? «La vera malattia è quantificare tutto: dare importanza alle esperienze in base a quanto vengono condivise sui social dai nostri amici».

Silvia Morosi
© RIPRODUZIONE RISERVATA