

# Instagram, il social della perfezione che ci rende infelici



*Per un numero sempre crescente di utenti ed esperti di salute mentale, il problema è proprio l'immagine eccessivamente perfetta che emerge su Instagram, che ci spinge a sentirci inadeguati*

UN VIAGGIO strepitoso, una colazione con i fiocchi, un panorama mozzafiato e un selfie impeccabile. Il tutto impacchettato con innumerevoli filtri di bellezza, combinazioni chiaro-scuro per mettere in risalto i particolari e una pioggia di hashtag che fanno registrare in media 4,2 miliardi di like al giorno. È il mondo di Instagram, il social della perfezione, che innumerevoli volte al giorno decidiamo di aprire sui nostri smartphone per scorrere velocemente foto e video e aggiornarci sulle ultime novità delle persone che abbiamo deciso di seguire. Ma parliamoci chiaro: anche un soggetto banale diventa splendido quando la fotografiamo e la postiamo su Instagram. Ed è proprio la ricerca di questa perfezione, a metà strada tra realtà e finzione, che ci

costringe a una corsa interminabile verso il raggiungimento di stili di vita ideale, impeccabile, in un eterno confronto con gli altri utenti. Alimentando in alcuni di noi sensi di inadeguatezza e bassa autostima.

## **L'EFFETTO INSTAGRAM**

Per un numero sempre crescente di utenti ed esperti di salute mentale il cuore del problema sarebbe proprio la continua ricerca della perfezione a cui ci spinge Instagram. È quanto si legge in un articolo appena pubblicato sul *Guardian*, secondo cui il social incoraggia a presentare un'immagine accattivante che potrebbe far pensare ad alcuni utenti di non essere all'altezza, che siano tutti perfetti, tranne loro. Un atteggiamento che può trasformarsi in un'autentica minaccia per la nostra salute mentale e il benessere personale. Nel 2017, per esempio, la Royal Society for Public Health (Rsph), ha condotto un [sondaggio](#) su 1.500 giovani del Regno Unito tra i 14 e i 24 anni, chiedendo loro quanto le cinque grandi piattaforme di social media (Twitter, Facebook, YouTube, Snapchat e Instagram) influissero sulla loro vita. Secondo le analisi, Instagram è risultato particolarmente negativo per i suoi effetti sulla qualità del sonno, sull'immagine del corpo e sul Fomo (Fears of missing out, ovvero la paura di essere tagliati fuori), e legato a un maggiore rischio di depressione e ansia dovuti alla paura di non sentirsi all'altezza, di non potersi permettere lo stile di vita che osservano sul social.

## **NASCE PRIMA L'UOVO O LA GALLINA?**

Tuttavia, bisogna precisare che gli studi che analizzano il rapporto tra salute mentale e social media si basano su questionari e indagini in cui la persona che fa uso dei social auto-riferisce il proprio stato d'animo. E trattandosi di opinioni soggettive, è impossibile stabilire la causa reale dei malumori. "Da questi report emerge che gli utenti che stanno 2 o più ore sui social sono quelli che riportano più

frequentemente ansia, depressione e altri problemi di disagio mentale, ma il problema è che non si sa bene se nasce prima l'uovo o la gallina – ci ha spiegato Bernardo Carpiniello, presidente della Società italiana degli psichiatri e professore ordinario di psichiatria dell'Università di Cagliari – cioè se tutto questo è legato al fatto che i media siano la causa diretta di ansia e depressione, o viceversa, se chi ha questi problemi tenda piuttosto a farne un uso maggiore". In particolare, precisa Carpiniello, il problema di Instagram è che è un social basato sulle immagini, e questo aumenta la competizione e il confronto con gli altri utenti. "Per fare un esempio – prosegue l'esperto – i giovani postano spesso fotografie di se stessi o in interazione con gli altri. E ciò, soprattutto i giovani che hanno problemi di interazione sociale o problemi di bassa autostima, può innescare un confronto e aumentare il senso di diversità e di frustrazione, la sensazione di essere inadeguati, e tutti i sentimenti di tipo depressivo".

## **IL BUONO DI INSTAGRAM**

Il social della perfezione, tuttavia, avrebbe anche qualche aspetto positivo. Secondo uno [studio](#) della University of Missouri-Columbia, pubblicato a febbraio scorso, la maggior parte degli utenti utilizza Instagram per evadere dai problemi e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. "Certamente, l'essere osservatore di immagini positive come metodo di evasione dalla realtà potrebbe essere un sollievo psicologico per alcune persone", sottolinea Carpiniello. Tuttavia, precisa l'esperto, è una sorta di surrogato che non contribuisce a migliorare molto lo stato soggettivo, in quanto si gode di qualcosa che non si appartiene, ed ha quindi un effetto momentaneo. "È possibile, invece, che per alcuni possa essere un fattore di miglioramento, intendendo Instagram come un modo di esprimere se stessi e la propria creatività", spiega Carpiniello. "Per un giovane, questa forma di espressione potrebbe essere un potenziatore dell'autostima.

## IL TEAM DEL BENESSERE

Piuttosto che ignorare il problema sollevato dalla Rsph, Instagram ha così pensato di affrontarlo con una precisa contromisura: un intero team (non si sa ancora da chi è composto e quali qualifiche abbia) dedicato a far sentire meglio le persone durante il suo utilizzo. Stando agli ultimi aggiornamenti, il [Wellbeing](#) (così si chiama il team) si occupa della salute mentale degli utenti, esaminando segnalazioni di post che potrebbero in qualche modo indicare che la necessità di un'assistenza psicologica, e provvedendo poi a contattare l'utente per fornire consigli e aiuto. "Questa è potenzialmente un'idea buona", conclude Carpinello, "Essere consapevoli di questi problemi ha portato il social a un tentativo di porre dei rimedi. Ma bisogna assicurarsi che le contromisure si rivelino efficaci: sarebbe interessante sapere se questo rimedio stia veramente aiutando gli utenti o se abbia dato adito ad altri problemi".