

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata**

**Corso di laurea in**

**SCIENZE SOCIOLOGICHE**

***Il Narcisismo nella società odierna***

***Un'analisi sulle piattaforme online della nuova generazione***

Relatore:

Prof. Luca Trappolin

Laureando:

Morgana Del Giudice

Matricola 2118139

Anno accademico

2021-2022

## INDICE

<b>Introduzione.....</b>	<b>4</b>
--------------------------	----------

### **Capitolo 1**

#### **Cosa significa narcisismo nella letteratura sociologica e psicologica**

<b>1.1 Il mito di Narciso.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 I primi studi sul narcisismo e le teorie Freudiane.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Il narcisismo patologico: overt e covert.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Lowen e il narcisismo nella cultura: la scissione tra sé e lo.....</b>	<b>15</b>

### **Capitolo 2**

#### **Il narcisismo attraverso le nuove piattaforme digitali (social network)**

<b>2.1 Le principali vetrine sociali: Facebook, Instagram, TikTok.....</b>	<b>20</b>
<b>2.2 La dipendenza intrecciata al narcisismo.....</b>	<b>26</b>
<b>2.3 Tra individualismo e omologazione.....</b>	<b>28</b>
<b>2.4 Il mostrarsi come nettare per l'autostima.....</b>	<b>30</b>
<b>2.5 Quando esibirsi diventa una realtà pericolosa.....</b>	<b>32</b>
<b>2.6 La soddisfazione effimera dell'apparire.....</b>	<b>34</b>

### **Capitolo 3**

**Ricerca: è vero che i tratti narcisistici possono essere amplificati dall'uso dei social network?**

<b>3.1</b> I partecipanti alla ricerca.....	37
<b>3.1</b> Descrizione del PNI.....	38
<b>3.3</b> Le interviste sui social network.....	40
<b>3.4</b> Risultati del PNI e osservazioni.....	47
<b>Conclusioni</b> .....	50
<b>Bibliografia e sitografia</b> .....	54

## Introduzione

Quante volte negli ultimi anni si è sentito parlare di “narcisismo”, i media non fanno altro che ripetere questa parola incessantemente soprattutto in ambito sociale e sentimentale.

Sembra che tutti quanti improvvisamente siano diventate o vittime dei soggetti narcisisti o narcisisti stessi.

È davvero diventato un problema così grande questa tendenza, da sentirne parlare su tutte le piattaforme della rete?

Sicuramente se è un tema così trattato ci sarà un motivo e incuriosita da ciò, ho voluto approfondire proprio questo nella mia tesi di ricerca, ho unito la curiosità che mi ha suscitato l’argomento con il mezzo che mi ha permesso di approfondirlo, ovvero i social network.

Mi sono domandata se questa tendenza al narcisismo dipendesse solo dall’individualismo che si sta diffondendo nella società dei nostri tempi oppure se questo fenomeno potesse dipendere o essere fomentato anche da strumenti che abbiamo imparato ad usare e con cui dobbiamo convivere ogni giorno come i social network.

Non poteva essere un caso e le due cose non potevano essere scollegate secondo le mie osservazioni, così ho deciso di svolgere una ricerca proprio sulla correlazione tra questi due elementi, facendo eseguire a una decina di soggetti uno dei test più sicuri per valutare il livello di tratti narcisistici, (il PNI) dopodiché ho creato un’intervista e fatto rispondere le stesse persone ad alcune domande sul loro rapporto con i social network, trovando risposte ai miei quesiti e traendone successivamente le dovute conclusioni.

Nella prima parte del mio elaborato sono presenti alcuni approfondimenti sul narcisismo e come dalle origini del mito di Narciso si sia passati ai giorni nostri, da Freud a Lowen, dalla psicologia alla sociologia, campi differenti ma allo stesso tempo estremamente collegati tra loro perché senza individui non può esistere la società ma

la stessa è composta da teste pensanti di migliaia di persone singole che creano in comunità determinati usi, costumi e idee.

Non è possibile parlare di narcisismo nella società senza prima spiegare il significato del termine, da dove deriva e la componente patologica che sta all'interno di determinati comportamenti, in quanto nonostante tutti i soggetti presentino dei tratti narcisistici più o meno marcati nella loro personalità, come ha sempre sostenuto il padre della psicoanalisi Freud, è importante capire la differenza tra patologico e non, approfondendo alcuni aspetti del comportamento che può essere definito deviante.

Durante il primo capitolo spiegherò le principali diramazioni del narcisismo ovvero quello fragile (overt) e quello arrogante (covert) il primo caratterizzato da senso di inferiorità, grandiosità nascosta, grande sensibilità verso le critiche, invidia, bisogno estremo di approvazione esterna, mentre il secondo è caratterizzato da esibizionismo della propria grandiosità (finta), scarsa empatia e necessità insormontabile di mostrare il proprio valore.

Entrambe sono manifestazioni del disturbo e anche se le caratteristiche sembrano differenti in realtà celano lo stesso animo al loro interno: scarsa autostima, bisogno di essere notati e apprezzati dagli altri, concentrazione su di sé e scarsa empatia.

Nell'ultimo paragrafo del primo capitolo svilupperò l'idea di Alexander Lowen, nella quale esplicita come il narcisismo e il bisogno di approvazione si stia sviluppando sempre più nella nostra società individualista.

Cosa meglio dei social network odierni può alimentare questa tendenza?

La vetrinizzazione sociale (V. Codeluppi, La vetrinizzazione sociale, 2007), ovvero il mettere in vetrina appunto, momenti della nostra giornata e vita in generale, diventa sempre più importante, mostrare cosa pensiamo, cosa facciamo, dove andiamo non può che portare ad un focus verso noi stessi perché concentrati a curare i nostri profili e aggiornarli ogni ora riempiendoli di dettagli, per riuscire a sfamare l'ego con le attenzioni altrui.

In un certo senso ci si sente parte di ciò e quindi diventa difficile escludersi perché non si vuole cadere nel dimenticatoio nemmeno per un giorno, non ci si vuole sentire

emarginati dalla totalità, perché immediatamente subentrerebbero sentimenti negativi che non aiuterebbero la persona a sentirsi bene e serena nel proprio intimo.

Facebook, Instagram e TikTok che sono i social maggiormente usati, hanno un impatto enorme sulla psiche di chi ne fa uso abituale, come sarà dimostrato in seguito.

Tutto ciò però ha delle conseguenze non di poco conto, come la possibile dipendenza da queste piattaforme, (approfondimento nel secondo paragrafo del secondo capitolo) o il senso di perenne inadeguatezza procurato da queste ultime alla visione o ricerca della perfezione in ogni foto, o ancora l'inevitabile abbassamento della stima in noi stessi per un'ideale di vita e di bellezza che tutti mostrano e a cui tutti ambiscono ma che quasi nessuno realmente possiede.

Questa visione del mondo falsata crea molta ansia nei soggetti che cercano sempre di più di appartenere ai canoni di bellezza e vita perfetta che gli si mostrano davanti, pubblicando la loro vita felice, il loro benessere, la loro magnificenza e per fare ciò molto spesso ricorrono a dei trucchetti, come le foto ritoccate, il proprio corpo modificato, spendere tutti i propri risparmi per fare una vacanza in un posto ambito in cui tutti sono stati, non capendo che questa sia solo un'illusione di vita impeccabile, quando la realtà è un'altra.

Questo diventa un circolo malato di ostentazione del nulla, perché in effetti qualsiasi cosa venga mostrata si rivela estremamente falsata, non c'è quasi niente di veritiero, tutti gli individui mostrano solamente la loro "vita perfetta", quando si sa benissimo quante difficoltà incorrono ogni giorno nell'esistenza di chiunque, eppure quello che viene pubblicato è sempre straordinariamente meraviglioso.

Meraviglioso e tutto uguale, perché osservando le varie pubblicazioni nei social ci si può accorgere che la maggior parte dei contenuti sono ripresi o rifatti esattamente tutti allo stesso modo, così si va a perdere via via anche la propria creatività cadendo nell'omologazione, probabilmente per venire maggiormente accettati dalla massa e apprezzati, non rendendosi conto che così facendo si perde tutta la propria particolarità e singolarità.

Questa tendenza rende le persone insicure e infelici, individui che vogliono puntare alla vita perfetta senza essere mai soddisfatti e soprattutto non per un desiderio

personale di ambizione e soddisfazione, ma per mostrare agli altri come trofeo gli obiettivi raggiunti e voler convincersi di essere meglio di loro, questa è la parte più marcata di ciò che stiamo vivendo con l'individualismo sfrenato che sfocia nel narcisismo e nell'ossessione per sé stessi.

I sentimenti e le emozioni sono lasciati da parte per l'ossessione di essere meglio e di mostrarlo, portando le persone a un'aridità interna disarmante, intrecciata all'insicurezza perenne del non essere mai abbastanza per soddisfare i propri desideri e lo stile di vita tanto ambito.

Sembra un paradosso il volersi mostrare grandiosi a tutti i costi agli occhi degli altri per poi sentirsi incapaci e mai abbastanza ai nostri stessi occhi, eppure è proprio quello che sta succedendo all'individuo "social" medio dei nostri giorni.

Proprio per tutte queste dinamiche che ho osservato navigando sui social network in questi anni, ho voluto sperimentare se effettivamente essi potessero aggravare la situazione già abbastanza preoccupante di individualismo esagerato della nostra società, con l'unione dei dati raccolti delle interviste sui social network e dal test sul narcisismo PNI ho potuto riflettere sul fatto che effettivamente una correlazione tra le due cose ci potesse essere.

Partendo dall'ipotesi che secondo me i social amplificano i nostri tratti narcisistici, sono andata a verificare se l'idea che avevo in mente poteva essere valida sul serio, nel terzo capitolo infatti verrà approfondita la questione tramite una tabella di dati raccolti e degli stralci delle interviste, con delle conseguenti riflessioni e osservazioni sulla ricerca svolta.

La tecnologia oggi si sta evolvendo sempre di più, anche con determinati effetti sociali sia positivi che negativi inevitabilmente, sta a noi decidere come gestirli e se gestirli prima di arrivare ad un punto di non ritorno soprattutto per quanto riguarda la nostra salute mentale e la nostra persona.

## Capitolo 1

### Cosa significa narcisismo nella letteratura sociologica

Oggi si parla molto di società narcisistica, di relazioni narcisistiche e di diagnosi del disturbo narcisistico di personalità perché nella nostra epoca storica si può affermare che ci troviamo a vivere nella celebrazione dell'individuo in quanto unico e irripetibile, capace di essere compiaciuto solo da sé stesso e lodato e ammirato dalle altre persone.

Ciò accade anche grazie al diffondersi di strumenti che creano la condizione affinché avvenga questo tipo di fenomeno (social network).

La definizione di narcisista non è nuova: si parla di persone egoiste, che non considerano gli altri come loro stessi, si mettono sempre e comunque sul piedistallo e tante volte approfittano delle situazioni per i loro scopi e/o bisogni.

Approfondirò questo argomento partendo dal mito di Narciso tratto dalle metamorfosi di Ovidio, illustrando le origini del termine, a seguire ci sarà una spiegazione dell'analisi di Freud, uno dei primi personaggi di spicco che analizza in modo approfondito il tema, successivamente esporrò una descrizione del narcisismo patologico overt e covert e di quando gli atteggiamenti diventano effettivamente devianti.

Infine approfondirò come il narcisismo si sta diffondendo nella società a causa dell'estrema propensione all'individualismo dei nostri giorni, tramite alcune riflessioni di Alexander Lowen.

#### **1.1 Il mito di Narciso**

Da dove deriva il termine "narcisismo"?

Etimologicamente il termine proviene dalla parola greca "narkào" che significa "stordire", derivante appunto dal forte profumo sprigionato dal fiore del narciso.

Sicuramente per molti la primo pensiero che arriva alla mente leggendo questo termine è il famoso mito greco illustrato nelle metamorfosi di Ovidio al cui protagonista appartiene il nome di Narciso appunto.

Mito che racconta di un giovane ragazzo che per punizione divina è condannato a morire soffrendo per essersi innamorato del suo stesso riflesso specchiato in un fiume.

Approfondendo maggiormente il racconto, esso narra la storia di questo bel giovane che respinge sistematicamente un numero enorme di pretendenti, tra le quali Eco, una ninfa dei boschi, famosa per essere molto persuasiva nelle sue conversazioni.

A lei infatti, proprio per questa dote, era stato chiesto dall'onnipotente re degli dei, Zeus, di intrattenere la moglie Era mentre si svolgevano i suoi incontri amorosi segreti.

Era però in un certo momento si rende conto del raggiro compiuto dal marito e dalla ninfa, quindi per vendetta toglie il dono della parola a Eco che rimane condannata per sempre a ripetere solamente le ultime parole dei discorsi che le si fanno.

Un giorno le strade di Eco e Narciso si incontrano e la prima si innamora perdutamente del giovane che però nemmeno per lei fa eccezione, il comportamento che aveva adottato nei confronti di tutte le altre fino ad allora non cambia, infatti la respinge bruscamente facendola morire d'amore.

Proprio per questo suo atteggiamento freddo e insensibile costante Narciso verrà successivamente punito dagli Dei, sarà costretto a innamorarsi però senza mai poter soddisfare il proprio amore.

Infatti la condanna del giovane diverrà quella di innamorarsi perdutamente della sua stessa immagine riflessa in un fiume e nel tentativo di abbracciarla e incontrarla morirà sulle rive dello stesso, trasformandosi in un fiore bianco, che prende il nome oggi proprio dal protagonista del racconto, Narciso. (Naso, Le Metamorfosi di Ovidio, 1970)

Riprendendo il termine iniziale "narcisismo" e capendo che deriva da questa storia, si può intuire come la parola posseda già dalle origini una connotazione piuttosto negativa, in quanto stando alle conclusioni del mito l'innamorarsi follemente della propria immagine, ergo essere narcisisti, viene interpretata come una forma di punizione divina per l'incapacità di amare e riconoscere l'amore dell'altro privandosi quindi di equilibrio e reciprocità nella maggior parte dei rapporti interpersonali.

Partendo proprio da ciò, possiamo scoprire come questo termine si sia evoluto negli anni e come siamo passati dal mito greco ai giorni nostri.

### **1.2 I primi studi sul narcisismo e le teorie Freudiane**

La prima letteratura in assoluto che descrive il narcisismo è in ambito psichiatrico nel 1897, H. H. Ellis rappresenta con questo termine un aspetto patologico dell'autoerotismo nella sfera sessuale dell'uomo, ovvero quando un soggetto tratta il proprio corpo come oggetto sessuale e fonte di piacere.

( Ellis, Sexual Inversion in women, 1895).

Nel 1899 questo concetto verrà ripreso da H. Näcke che descriverà tramite esso alcune perversioni sessuali. (Die sexuellen perversitäten in der irrenanstalt, 1899)

Anni dopo, nel 1910, il padre della psicoanalisi Sigmund Freud inizialmente seguendo queste teorie descrive il narcisismo sotto la sua ottica.

*“L’investimento libidico porta a una scelta omosessuale dovuta alla fissazione dei bisogni erotici della figura materna e attraverso l’identificazione con lei “[...] il ragazzo mette se stesso al posto della madre, si identifica con lei e prende la sua stessa persona come un modello a somiglianza del quale egli sceglie i nuovi oggetti del suo amore [...] Egli trova gli oggetti del suo amore lungo la via del Narcisismo nella psicosi.”*

(Freud, Il caso Schreber, 1911)

Il narcisismo diventa la manifestazione patologica del ritiro dell'investimento libidico dagli "oggetti" e quindi dalla realtà esterna.

Successivamente Freud riconsidera il narcisismo come la fase di mezzo che si presenta nell'evoluzione sessuale tra l'autoerotismo e l'amore oggettuale.

Per comprendere meglio le origini di questa deduzione dobbiamo scavare nella psicologia, in particolare nel lavoro dell'autore del 1914:” Introduzione al narcisismo”

egli in questo scritto descrive due tipologie di narcisismo che secondo lui esistono, cioè narcisismo primario e secondario.

Inizialmente Freud descrive il narcisismo in questo modo:

*“Il narcisismo non sarebbe una perversione, bensì il complemento libidico dell’egoismo della pulsione di autoconservazione, una componente del quale è legittimamente attribuita ad ogni essere vivente. (...) Ci formiamo così il concetto di un investimento libidico originario dell’Io di cui una parte è ceduta in seguito agli oggetti, ma che in sostanza persiste e ha con gli investimenti d’oggetto la stessa relazione che il corpo di un organismo ameboide ha con gli pseudopodi che emette. (...) Grosso modo, osserviamo anche una contrapposizione tra libido dell’Io e libido oggettuale.*

*Quanto più si impiega l’una, tanto più si depaupera l’altra. (...) Infine, per ciò che attiene alla differenziazione delle energie psichiche, siamo indotti a concludere che inizialmente, durante lo stadio narcisistico, esse coesistono e la nostra approssimativa analisi non riesce a far distinzione tra esse; solo quando avviene l’investimento d’oggetto diventa possibile discriminare un’energia sessuale – la libido – da un’energia delle pulsioni dell’Io.”* (Freud, Introduzione al narcisismo, 1914, pp. 444-449).

La sua teoria sul narcisismo si basa su quella dell’istinto e delle pulsioni sempre elaborata da lui che consiste nell’esistenza di appunto due pulsioni, quella per la preservazione della specie e l’altra per la preservazione dell’individuo.

Freud descrive il narcisismo primario lo stadio in cui un bambino nella sua fase primaria di crescita ha come oggetto del proprio amore solo ed esclusivamente sé stesso e ciò riesce incredibilmente a soddisfare il bisogno di fiducia di base che porta a uno sviluppo più consistente dell’Io e quindi della persona in una seconda fase.

L’autore sostiene che una parte di questo processo narcisistico non se ne vada mai completamente dagli individui nel corso della propria esistenza e anzi aiuti la persona a maturare emotivamente e avere un certo tipo di approccio corretto con l’esterno ma soprattutto con sé stesso, aumentando l’autostima e l’apprezzamento della propria persona.

In un secondo momento però, maturando gli individui dovrebbero spostare l'attenzione e la libido su altri oggetti di desiderio esterni a loro e abbandonare in parte l'idea di essere l'unico oggetto del proprio amore.

Anche se, in alcune situazioni di frustrazione e/o disagio, soprattutto in ambito familiare e di crescita, nell'infanzia può avvenire che la libido torni a essere concentrata sull'individuo e non verso l'esterno, creando così secondo Freud il narcisismo secondario, una condizione, a differenza della prima, patologica e distruttiva, sia per lo stesso individuo che per le persone attorno a esso.

(Freud, Introduzione al narcisismo, 1914)

### ***1.3 Il narcisismo patologico: overt e covert***

Come vedremo, il narcisismo oggi ha una connotazione piuttosto negativa in generale, negli ultimi anni questo termine è stato demonizzato in tantissime forme, venendo etichettato sempre o quasi sempre come una patologia in tutte le sue sfaccettature, ma come descritto sopra, Freud pensava che il narcisismo primario, fosse fondamentale per la formazione della persona e non per forza un tratto negativo in termini assoluti.

Il narcisismo primario per Freud designa la cura per l'individuo stesso e per la propria salute, l'amore per sé, l'autostima, la sicurezza in sé stesso e tutto ciò che deriva da queste caratteristiche e che aiuta la persona ad avere un certo tipo di approccio positivo alla vita e nella società. (Freud, Introduzione al narcisismo, 1914)

Senza il narcisismo primario che appartiene a ognuno di noi e si porta dentro dall'infanzia non si riuscirebbe probabilmente a raggiungere scopi e mete nella vita, perché non stimolati a dare il meglio e crescere in linea con la versione migliore di sé stessi, sempre pronta a progredire e ad imparare da ogni ostacolo che si pone davanti.

Il narcisismo negli anni è stato classificato in molteplici forme da molti autori ma vediamo qual è il vero significato della malattia e quando si può considerare una vera e propria patologia.

All'interno del DSM (American Psychiatric Association, 2013) troviamo la seguente spiegazione sotto la voce di "disturbo narcisistico della personalità":

*"Un pattern pervasivo di grandiosità (nella fantasia o nel comportamento), necessità di ammirazione e mancanza di empatia, che inizia entro la prima età adulta ed è presente in svariati contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti elementi:*

- 1. Ha un senso grandioso di importanza (per es. esagera risultati e talenti, si aspetta di essere considerato/a superiore senza un'adeguata motivazione).*
- 2. È assorbito/a da fantasie di successo, potere, fascino, bellezza illimitati, o di amore ideale.*
- 3. Crede di essere "speciale" e unico/a e di poter essere capito solo da, o di dover frequentare, altre persone (o istituzioni) speciali o di classe sociale elevata.*
- 4. Richiede eccessiva ammirazione.*
- 5. Ma un senso di diritto (cioè l'irragionevole aspettativa di speciali trattamenti di favore o di soddisfazione immediata delle proprie aspettative)*
- 6. Sfrutta i rapporti interpersonali (cioè approfitta delle altre persone per i propri scopi)*
- 7. Manca di empatia: è incapace di riconoscere o di identificarsi con i sentimenti e la necessità degli altri.*
- 8. È spesso invidioso/a degli altri o crede che gli altri lo/a invidino.*
- 9. Mostra comportamenti o atteggiamenti arroganti, presuntuosi."*

Queste sono le principali caratteristiche con le quali uno psicologo o psichiatra può diagnosticare il disturbo narcisistico di personalità e quindi una condizione patologica di un individuo.

Le persone che soffrono di questa patologia non riescono ad avere empatia verso gli altri, pensano solamente a sé stesse e al raggiungimento dei propri scopi, non si rendono conto di quanto possano ferire chi hanno accanto, perché prive di sensi di colpa, rimangono rinchiuso nel loro mondo costruito e falsato, nelle loro convinzioni nelle quali si persuadono di essere i migliori e gli unici degni.

Attenzione però, queste sono le caratteristiche patologiche di chi soffre di una condizione di narcisismo in forma malata, derivante secondo la maggior parte degli psicologi da una cura inadeguata da parte dei genitori nella prima fase di vita.

Non tutti i narcisisti si comportano sempre con il medesimo schema, perché naturalmente nonostante la patologia sia una, le persone elaborano le situazioni in modo differente e di conseguenza alcuni tratti saranno simili ma altri sicuramente diversi.

Principalmente i narcisisti patologici vengono classificati dagli psicologi in due categorie: overt e covert e ora andrò a spiegare la differenza tra i due.

Il primo a parlare di questi due differenti tratti fu lo psicologo Paul Wink (Two faces of narcissism, 1991), egli descriveva il narcisista overt come un individuo con un'autostima molto alta e tolleranza zero rispetto alle critiche che gli vengono poste, è sempre sicuro di tutto ciò che compie e svaluta invece amaramente tutto ciò che fanno gli altri individui, non ha ansie particolari nel relazionarsi socialmente.

Emotivamente è completamente distaccato, odia nel profondo le relazioni affettive e le evita per la maggior parte del tempo perché non ha intenzione che sentimenti o emozioni minino anche solo per un secondo la sua idea di grandiosità per sé stesso, il confronto con gli altri non deve esistere.

Invece il narcisista covert ha un approccio differente, è molto sensibile alle critiche perché ha un'autostima molto bassa, ha ansia nelle relazioni sociali e quindi le evita proprio per questo.

Quelli appena menzionati sono i tratti patologici del disturbo narcisistico, ma naturalmente non tutte le forme sono così estreme, infatti il narcisismo di cui si parla ultimamente nella nostra società di sicuro non fa parte totalmente di queste descrizioni, forse solo in minima percentuale.

Perché proprio adesso si è sviluppato un interesse così crescente nei riguardi di questo fenomeno? Gli articoli scientifici sull'argomento negli ultimi 10 anni sono aumentati esponenzialmente.

(Narcisismo 2.0? tra cultura, comunicazione e web society, Nicola Strizzolo, 2020)

Probabilmente la motivazione principale è che viviamo in una società individualista che in un certo modo ci spinge ad avere atteggiamenti congruenti con alcuni tratti del narcisismo, non in senso patologico naturalmente, ma un minimo sono comunque presenti.

Tutti abbiamo dei tratti narcisistici più o meno spiccati, anche perché come spiegato inizialmente, sono necessari per vivere e sopravvivere in determinate situazioni che la vita e il mondo ci presentano davanti, l'importante è non amplificarli e renderli in qualche modo patologici.

Ma cos'è esattamente che fa spiccare questi tratti proprio nella nostra società?

#### ***1.4 Lowen e il narcisismo nella cultura: la scissione tra sé e io***

Alexander Lowen psichiatra e psicoterapeuta statunitense nel suo libro "Il narcisismo, l'identità rinnegata" (Lowen,1985) pone sotto una luce diversa il disturbo e parte dall'idea che ci sia anche molto di culturale all'interno di esso, egli è perfettamente

consapevole di quanto l'ambiente e la cultura circostante agli individui possano influenzare il pensiero e le persone stesse internamente.

Lowen critica molto il fatto che la psicoanalisi negli anni non si sia concentrata oltre che sulla mente dell'individuo, anche sul contesto sociale in cui vive, soprattutto in questo momento storico che l'individualismo è una delle colonne portanti della nostra società occidentale.

L'autore è fermamente convinto che la mente sia un tutt'uno con il corpo e in una società come la nostra intrisa di estetica non può essere messo da parte o escluso in alcun modo quest'ultimo, in quanto le immagini mentali che un individuo ha di sé dipendono sicuramente anche da come presenta il suo corpo esteriormente ed esteticamente.

Analizzando il narcisista, Lowen crede che esso non riesca a capire ed esaminare razionalmente l'immagine del sé reale, perché secondo lui scinde il corpo dalla mente, cioè differenzia il come e cosa pensa, dal corpo esterno, cosa che ogni persona in armonia con sé stessa non farebbe mai.

L'autore dopo aver tratto questa conclusione e partendo dal narcisismo comunque come patologia, lo classifica in vari modi:

*1. Carattere fallico-narcisistico:*

*Il loro narcisismo consiste nell'esagerazione della propria immagine sessuale e nella preoccupazione per questa immagine [...] la controparte femminile del maschio fallico-narcisista è il carattere isterico[...]*

*2. Carattere narcisistico:*

*I caratteri narcisistici, rispetto ai fallico-narcisistici, hanno un'immagine dell'io più grandiosa. Non sono solo un po' meglio degli altri, sono i migliori [...]*

*3. Personalità borderline[...]:*

*Può manifestare apertamente sintomi caratteristici del narcisismo: ma non sempre*

#### *4. Personalità psicopatica:*

*L'aspettativa è quella di trovare un grado ancora maggiore di grandiosità, manifesta o latente. Tutte le personalità psicopatiche, infatti, si considerano superiori agli altri e dimostrano un'arroganza che rasenta il disprezzo per l'umanità in genere. Come gli altri narcisisti negano il proprio sentimento...mentono, rubano, uccidono [...] eliminano altre compagnie, licenziando le persone, distruggendo le loro attività invece che i corpi [...]*

#### *5. Personalità paranoide:*

*I soggetti paranoici non soltanto sono convinti di essere al centro degli sguardi, ma anche al centro di ogni discorso e che addirittura la gente cospiri contro di loro; tutto questo perché si sentono davvero speciali e molto importanti. Possono credere di avere poteri straordinari. La loro alienazione è evidente quando non riescono più a distinguere la fantasia dalla realtà.*

(Lowen, Il narcisismo, l'identità rinnegata, 1985, pp. 24-31)

Questi tratti combaciano, per la maggior parte, con quelli descritti nel paragrafo precedente dal DSM, Lowen sottolinea il fatto che l'estetica giochi un ruolo fondamentale nella testa dei narcisisti, essi preferiscono innalzare e migliorare di gran lunga la loro parte esteriore ed estetica e quindi investono tutto su di essa, questo porta a una grande scompenso dall'altra parte, cioè una enorme insicurezza per quanto riguarda ciò che pensano e come sono internamente.

I narcisisti credono sia essenziale puntare tutto sull'aspetto esteriore,, trascurando moltissimo il loro carattere, la loro mente, la loro empatia, i loro sentimenti, curano l'immagine di sé all'estremo, facendola diventare tutto ciò che conta, così diventando sempre più freddi, distaccati e aridi.

Tutto ciò accade perché la percezione che i narcisisti hanno di sé e del proprio corpo è completamente distorta rispetto alla realtà e a chi non soffre di questa patologia.

L'io e il sé sono due condizioni teoricamente comunicanti tra loro, l'io rappresenta il corpo mentre i sentimenti e le emozioni sono il sé, ( C.G.Jung – Opere Vol. 9 Aion: Ricerche sul simbolismo del Sé, 1951) nessuno può decidere che sensazioni ed emozioni provare in determinate situazioni nella vita di ogni giorno, eppure il narcisista vuole avere assolutamente il controllo su queste ultime e quindi in qualche modo riesce a reprimere il tutto, anestetizzando le sensazioni e cercando di domarle a ogni costo.

Infatti i narcisisti non accettano categoricamente la comunione tra il sé e l'io, dissociando completamente le due parti e concentrandosi solamente su quella esteriore, cercando di bloccare tutto ciò che potrebbe arrivare dall'altra.

Tutta questa privazione d'amore a sé stessi, che i narcisisti non riescono a colmare sfocia in un bisogno compulsivo di approvazione e ammirazione da parte dell'esterno che però comunque non sarà mai sufficiente, perché continuando a bloccare i sentimenti e non apprezzando loro per primi il loro sé interiore, non sono in grado di capire fino in fondo cosa significhi essere ammirati e apprezzati autenticamente.

In sostanza questo loop di ricerca di approvazione che non soddisfa comunque il proprio bisogno emotivo interno non avrà mai una fine per i narcisisti e la loro spasmodica necessità di essere notati, se non decideranno di cambiare spontaneamente.

Le relazioni con gli altri sono per la maggior parte disastrose per i narcisisti, perché ovviamente non ascoltando sé stessi credono che persino le persone in generale non abbiano bisogni specifici o sentimenti a cui fare attenzione, le stesse infatti spesso si domandano come sia possibile che un narcisista non provi malessere nel trattarle male, questo purtroppo non dipende neppure più dal narcisista stesso, essendo diventato insensibili a qualsiasi tipo di stimolo emozionale.

I narcisisti arrivano a sfruttare, denigrare, ferire gli altri con una freddezza disumana e tutto ciò perché non provano alcun tipo di emozione negativa o senso di colpa nel farlo.

Ingannare, mentire, raggirare, li fa anzi, sentire forti, indipendenti, tutto ciò viene eseguito per sopperire alla mancanza di emozioni, perché in un certo senso questo tipo di azioni crea in loro: stima in sé stessi perché osservano come riescono a raggiungere i propri scopi manipolando gli altri e senso di potenza per il controllo che riescono a esercitare sempre a discapito degli altri individui, condizioni necessarie per gonfiare l'ego momentaneamente e non sentirsi completamente vuoti, aridi e inutili.

I narcisisti hanno il terrore estremo di fallire e del rifiuto e quindi di tornare alla condizione probabilmente infantile in cui erano, di disagio e inadeguatezza, perché è da lì che è iniziato il tutto e cercano di evitare di sentirsi nuovamente in quello stato con tutti i mezzi a loro disposizione, non rendendosi conto però, che non saranno il potere, la manipolazione o la grandiosità a farli sentire meglio e più adeguati, cadranno in un oblio sempre più profondo di solitudine che spesso porta alla depressione ma nonostante ciò non ammetteranno mai di avere delle debolezze o bisogno di aiuto.

Molto difficilmente un narcisista si metterà a riflettere su sé stesso e le sue condizioni, convinto di vivere nel giusto sempre e comunque, continuando a non rendersi conto degli enormi disagi che porta questa limitazione all'interno di lui che di conseguenza riflette anche all'esterno.

Questo atteggiamento cominciato nei primi anni di vita come difesa e protratto nell'età adulta non giova né alla persona affetta dalla patologia né alle persone intorno a essa che soffrono e patiscono vedendosi maltrattate ingiustamente dal narcisista.

Dopo aver analizzato ampiamente le caratteristiche del narcisismo, tornando alla società odierna, cosa possiamo dire che lega la nostra cultura e ciò che viviamo oggi agli atteggiamenti di tipo narcisistico?

Con Lowen abbiamo visto quanto per un narcisista sia importante la componente esteriore e il bisogno di approvazione degli altri nonostante lo neghi a sé stesso, ciò che fomenta questi lati della patologia ai nostri giorni sono sicuramente la rete e i social network.

## Capitolo 2

### **Il narcisismo attraverso le nuove piattaforme digitali (social network)**

I social network stanno avendo sempre più successo nelle società contemporanee, costituiscono l'ambiente ideale per lo sviluppo di personalità narcisistiche perché viene messo al centro di ogni pratica l'individualismo, esaltato il culto del fisico e della bellezza e vengono incentivate relazioni superficiali, di breve durata, che non consentono di dare la giusta importanza ai valori più profondi e interni della persona.

In questo capitolo descriverò brevemente i social network più usati e le loro caratteristiche principali, analizzando anche l'uso degli stessi per fascia d'età, successivamente introdurrò il concetto di dipendenza dai social network e che cosa comporta in termini di tempo, salute, psiche e come si intreccia con i tratti narcisistici negli individui.

Poi parlerò di come i social fanno sviluppare la voglia di grandiosità e ammirazione e allo stesso tempo il bisogno di attenzioni e la necessità di restare sempre aggiornati e connessi e di conseguenza il timore di non essere accettati se non appartenenti ai canoni, con un conseguente abbassamento dell'autostima.

Infine tramite l'analisi di uomo economico di Lasch spiegherò come quest'ultimo è tramontato per lasciare spazio all'uomo individualista, freddo, egoista e narcisista a cui interessa solo mostrarsi ed essere lodato per ciò che fa vedere.

(Lasch, La cultura del narcisismo, 1979)

#### ***2.1 Le principali vetrine sociali: Facebook, Instagram, TikTok***

Oggi la maggior parte delle persone che utilizza Internet possiede i social network, delle piattaforme che forniscono agli utenti della rete un punto d'incontro virtuale per

scambiarsi messaggi, chattare, condividere foto, video, messaggi e quant'altro, questi ultimi in sostanza sono la vetrina sociale per eccellenza delle nuove generazioni.

Andiamo ad analizzare i social network più famosi e qual è il loro maggior utilizzo.

Il primo social spopolato negli anni 2000 è Facebook, gli adolescenti di oggi lo definirebbero "da boomer", nome ironico usato in modo dispregiativo attribuito a persone che hanno atteggiamenti superati per le nuove generazioni, questo termine deriva da "baby boom", associato alla società del periodo di forte incremento demografico tra il 1946 e il 1964.

Inizialmente su Facebook si potevano inserire gli "stati", cioè dei pensieri scritti nella propria "bacheca" attualmente definita profilo e gli altri utenti li potevano condividere o potevano cliccare "like", (un pollice verso indicatore di apprezzamento da parte della persona), oltre a ciò era possibile postare nel proprio profilo anche articoli o contenuti creati da pagine apposite.

Procedendo con gli anni Facebook ha inserito l'ulteriore possibilità di poter condividere e postare foto, video, scambiare messaggi, fino all'ultima novità, assimilata da altri social: le "storie", create per condividere con gli amici che ci seguono gli attimi di vita quotidiana tramite foto e video, esse però invece che rimanere disponibili nel profilo per un tempo indeterminato, scompaiono dopo 24h.

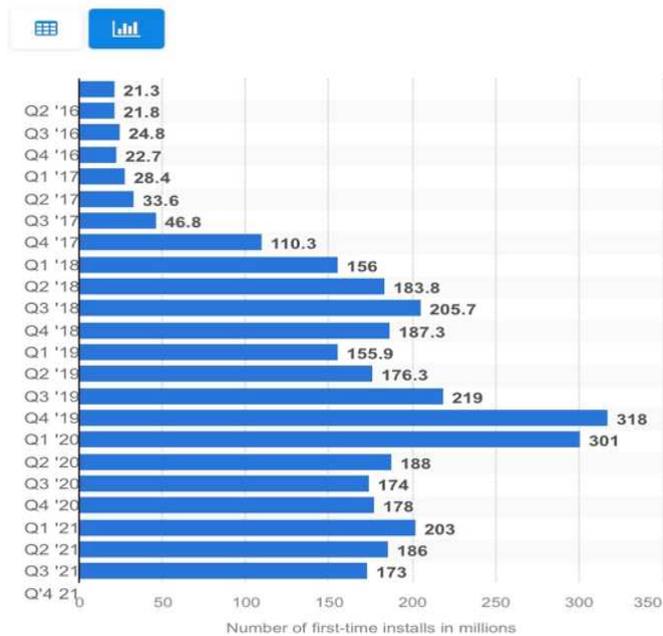
Il social più famoso negli ultimi 5 anni invece è diventato sicuramente Instagram, tramite il quale gli utenti condividono foto più che pensieri, è basato prettamente sull'immagine, anche in esso ora c'è la possibilità di scrivere messaggi alle persone privatamente, inizialmente invece funzionava solamente con i "like" e i commenti ai post, cosa che è comunque rimasta, c'è stata anche su Instagram l'introduzione negli ultimi anni delle "storie" e adesso è addirittura possibile commentare queste ultime o aggiungere delle "reazioni" (commenti privati istantanei tramite delle emoji) a esse privatamente.

L'ultima piattaforma che descriverò è il social spopolato in tutto il mondo durante e post pandemia: TikTok, tuttora sta continuando a battere i record di download di app più scaricata.

Come possiamo notare dal grafico, TikTok ha avuto un aumento esponenziale di installazioni durante il periodo della pandemia.

### Number of first-time TikTok installs from 2nd quarter 2016 to 4th quarter 2021

(in millions)



© Statista 2022

Fig.1 Number of first-time TikTok installs from 2nd quarter 2016 to 4th quarter 2021 (in millions), Statista.

Questo è probabilmente successo perché in quarantena le persone si annoiavano molto e avevano bisogno di una novità, con TikTok gli utenti possono creare e personalizzare contenuti non solo fotografici, bensì soprattutto tramite video, è possibile prelevare gli audio direttamente dai contenuti che si vedono nella piattaforma ed emulare i balletti, le battute o direttamente i personaggi in essi, creando delle vere e proprie scenette.

Inoltre è possibile anche inventare materiale da zero magari parlando di un argomento che ci appassiona o mostrando qualsiasi nostro talento nei video, tutto ciò ha portato una grande novità nel mondo dei social e nella vita delle persone, che hanno cominciato a farne uso abituale e a divertirsi con esso.

A differenza di Facebook e Instagram che, a meno che tu non sia un personaggio famoso, solamente un numero ristretto di persone guarderanno i tuoi contenuti, con TikTok c'è la possibilità che un tuo video vada in forma "virale", ovvero che migliaia di utenti lo possono vedere, praticamente a ogni contenuto pubblicato, ovviamente non sarà così perché tutto dipende anche dall'algoritmo, però di base c'è questa chance, che con altri social non esiste, questa opportunità di apparire diventa molto accattivante per chiunque si voglia mostrare a un pubblico abbastanza ampio di persone.

Le tre piattaforme appena descritte sono praticamente *"lo specchio di come e cosa fanno i giovani su internet, un nuovo modo di essere e di mostrarsi agli altri"*.

(Kuss & Griffiths, Adolescent Social Media Addiction ,2017).

Adesso mostrerò come la popolazione mondiale usa i social network divisi per età.

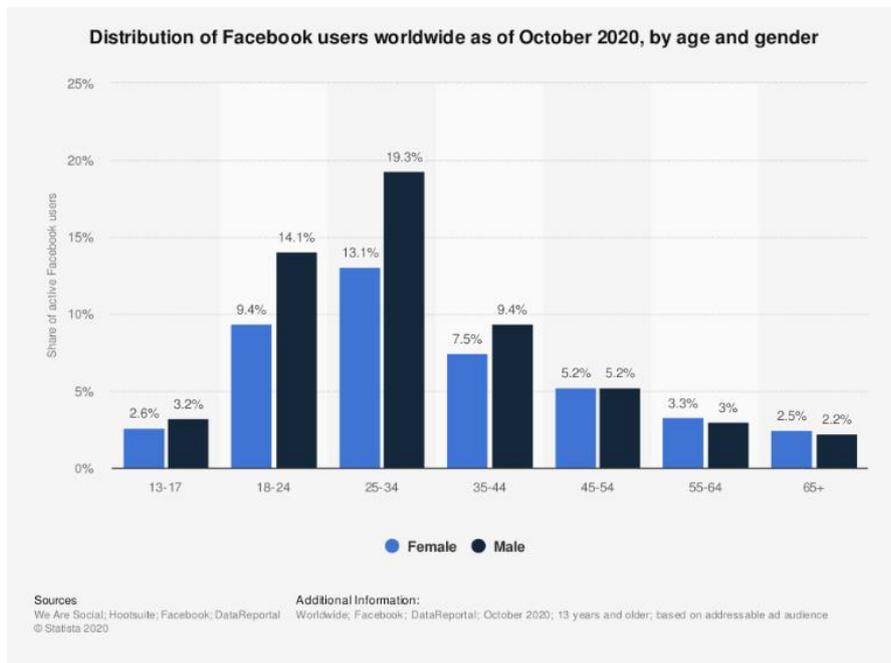


Fig.2 Distribution of Facebook users worldwide as of October 2020, by age and gender, Statista

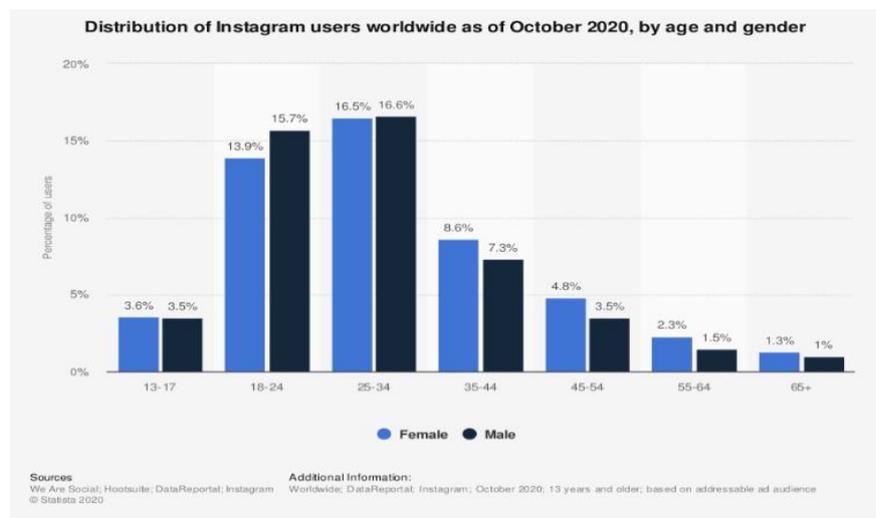


Fig.3 Distribution of Instagram users worldwide as of October 2020, by age and gender, Statista

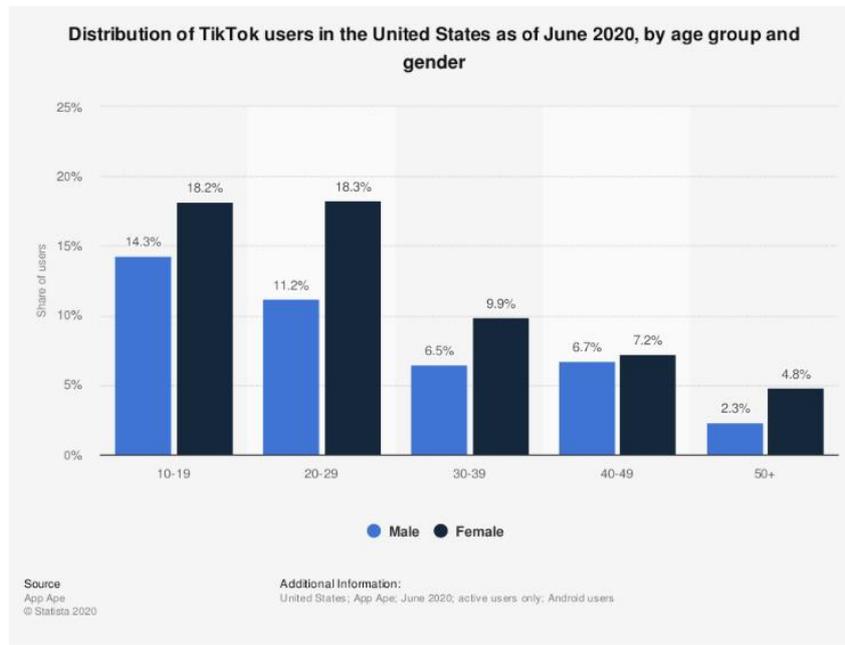


Fig.4 Distribution of TikTok users worldwide as of October 2020, by age and gender, Statista

Come possiamo notare la maggior parte degli utenti in tutti e tre i social network ha meno di 50 anni, Facebook è molto usato nella fascia 25-45 e poco dai giovanissimi, Instagram è il social più usato nella fascia 18-34, quindi ha un target più giovane, ma TikTok possiede quello in assoluto più basso che va dai 10 addirittura ai 30 anni, nonostante sia più usato degli altri anche nella fascia over 40.

Da ciò si può dedurre che i giovani siano sicuramente i più propensi a questo tipo di attività online, però stando ai dati c'è una grande fetta di popolazione in generale che ne fa uso abituale, in ogni fascia d'età.

## **2.2 La dipendenza intrecciata al narcisismo**

Come per ogni singolo aspetto della nostra quotidianità esistono dei vantaggi e degli svantaggi, i social network nella stragrande maggioranza dei casi creano dipendenza, come fossero un qualunque altro tipo di droga, vediamo i motivi per i quali questo accade.

Il primo lato negativo è sicuramente il tempo impiegato per stare online dai giovani, negli ultimi anni c'è stato un aumento esponenziale di tempo passato in rete, complice sicuramente anche la pandemia ma i dati sono chiari, si passano sempre più ore connessi a Internet. (Audiweb powered by Nielsen, 2021)

Ogni giorno gli utenti soprattutto giovani passano in media 3 ore sui social network, dato ricavato dalla piattaforma Audiweb e confermato ulteriormente anche dalle interviste che ho eseguito e che descriverò nel terzo capitolo.

Tempo impiegato anni fa per leggere libri, praticare sport, studiare, uscire con amici, coltivare i propri hobby ecc., prima dell'avvento della rete le persone si incontravano prettamente dal vivo, adesso i rapporti sono sempre più racchiusi dentro il cellulare, il computer e il mondo virtuale, ma tornando alla dipendenza, le persone che si dimostrano essere maggiormente inclini a essa sembra abbiano una personalità più fragile, sono insicuri, hanno un'autostima bassa e spesso proprio per questi motivi preferiscono interagire con gli altri individui tramite i social rispetto che dal vivo, probabilmente per esporsi meno e sentirsi in qualche modo più sicuri.

(Andreassen, Online social network site addiction: A comprehensive review, 2015)

La dipendenza insorge nel momento in cui l'interesse per i social e la rete diventa compulsiva e le uscite con amici, gli hobby, l'interazione con l'esterno, iniziano a venire meno.

Il Common-Sense Media, un'organizzazione americana che monitora l'uso dei social, ha dichiarato che quasi la metà dei teenagers negli USA è affetto da dipendenza da social network e ha bisogno di riabilitazione.

I principali sintomi della dipendenza secondo i criteri dell'organizzazione sono:

1. Stato ansioso-depressivo. La continua esposizione ai social network può favorire l'insorgere di ansia sociale rispetto al giudizio degli altri e alle proprie prestazioni sui social e uno stato depressivo indotto dal confronto con standard spesso irraggiungibili.
2. L'ossessione per la propria immagine social, che porta a voler apparire sempre perfetti e in forma smagliante. Chi soffre di bassa autostima, non si piace e non accetta il proprio corpo (atteggiamenti tipici in adolescenza), messo a confronto con questi modelli, finisce per alimentare le proprie preoccupazioni e il proprio senso di inadeguatezza. Lo stare svegli la notte
3. La paura di essere "tagliati fuori", se non costantemente e perennemente presenti sui social.

Tutte queste caratteristiche sono sempre più presenti nel mondo dei giovani e spesso non vengono prese sul serio perché considerate una conseguenza quasi normale dell'esposizione ai social network.

Come è possibile notare, determinati attributi delle persone dipendenti dai social corrispondono ad alcuni di quelli presenti negli individui con tratti narcisistici di personalità.

È possibile snocciolare punto per punto le descrizioni e trovarne gli aspetti comuni.

I narcisisti vivono delle lodi e del giudizio positivo altrui, si nutrono dei complimenti, infatti l'ansia insorge quando potrebbero esserci delle critiche al loro operato, o meglio alla loro immagine, hanno il terrore del rifiuto e tutto ciò sui social è alimentato all'ennesima potenza, infatti queste persone cercano sempre e comunque di pubblicare contenuti che possano piacere alla maggioranza degli utenti per paura delle critiche che potrebbero ledere moltissimo la loro autostima già fragile nella maggioranza dei casi.

L'ossessione per la propria immagine è palese, i narcisisti cercano sempre di pubblicare gli scatti migliori, si sentono per la maggior parte dei momenti in difetto rispetto agli altri, vedendo e analizzando tutto ciò che gli appare dentro allo schermo.

Non si spiegano come le vite degli altri siano perfette, senza difetti, colme di bei momenti, questo accade perché non riescono a filtrare ciò che può essere vero o falso cadendo nel loop dell'invidia e credendo in standard irraggiungibili, abbassando ancora una volta il livello della propria autostima.

Il timore di non essere abbastanza connessi, in contatto con gli altri e quindi di poter essere trascurati o non apprezzati per questo, crea ansia e disagio nel narcisista che vuole essere perennemente presente e considerato nella vita altrui, in qualsiasi forma, egli così si impegna costantemente per esserci, credendo in questo modo di avere il controllo sulla propria esistenza e quella delle persone con cui interagisce.

Queste sono le principali caratteristiche che fanno intuire che tra dipendenza dai social network e tratti alti di narcisismo ci possa essere un certo tipo di connessione.

### ***2.3 Tra individualismo e omologazione***

Dal punto di vista della società in generale, sappiamo come nell'ultimo secolo tutto l'occidente stia sfociando nell'individualismo più sfrenato, l'immagine del sé sta prendendo piede in ogni dove. (Lipovetsky, L'era del vuoto, 1996)

Tutto ciò porta inevitabilmente ogni singola persona, ma soprattutto quelle più predisposte (e in questo caso le personalità narcisiste lo sono), ad avere un atteggiamento estremamente bisognoso di visibilità sociale.

Proprio come conseguenza di questo bisogno, ci si sente importanti a postare sui social tratti di sé e della propria giornata con altri, in modo tale che questi possano apprezzarci e condividere le nostre opinioni; si vuole esprimere come mai prima la

propria personalità, si necessita di mostrare a un pubblico molto più vasto rispetto alle nostre conoscenze più strette cosa facciamo e come agiamo durante il giorno.

Il fattore innovativo è che chiunque può farlo, non solo le personalità di spicco come attori, politici, cantanti ecc., è questa la grande possibilità che ci hanno donato i social network, quella di mettere a nudo ciò che si vuole mostrare di noi e poter essere apprezzati anche se persone comuni.

Ci si sente importanti anche a poter commentare e dare opinioni personali su determinati argomenti, perché non sempre dal vivo si ha la possibilità di farlo e soprattutto è molto più difficile, siccome le critiche sono più dirette e infieriscono maggiormente sulla persona a cui vengono mosse.

Lo schermo dà una sorta di protezione rispetto alle responsabilità di quello che si vuole dire, ci si sente più liberi di esprimere quello che si pensa e questo può essere sì un aspetto positivo, ma può anche sfociare nel tragico, soprattutto perché molto spesso le persone consapevoli di non avere alcun tipo di conseguenza per quello che affermano, muovono critiche molto pesanti che vanno a ledere i sentimenti o direttamente l'autostima stessa dell'interlocutore che riceve queste contestazioni.

Quindi sì, poter esprimere liberamente le opinioni ci dà importanza ma allo stesso tempo può togliere la sicurezza in noi stessi che ci siamo costruiti, se vengono mosse delle critiche non costruttive, la situazione di disagio che si crea può portare a brutte conseguenze psicologiche in determinate dinamiche sociali.

Il bisogno di auto affermazione rimane comunque uno dei fattori più importanti per gli individui, il godimento che si prova nel minimo apprezzamento dei propri contenuti è talmente grande che ne si necessita sempre di più a ogni pubblicazione, il bisogno degli altri per dare valore alla propria persona è sempre più impellente.

Rimane il fatto che per affermare la propria singolarità e voler piacere a tutti i costi, paradossalmente si perde la prima e ci si omologa agli altri come una massa di individui poco creativi, perché chiunque oggi imita foto, pose, video ecc. di altri utenti che trova

in rete, di conseguenza i contenuti invece che essere unici e originali diventano uno la brutta copia dell'altro; anche se in realtà le persone principalmente postano per affermare la propria presenza più che per creare qualcosa di originale, l'unica necessità è quella di sentirsi apprezzati e di piacere a un pubblico più ampio possibile, perché ci si vuole sentire speciali agli occhi degli altri, soprattutto per confermarlo a sé stessi, quindi poco importa il contenuto, ma come sempre il punto rilevante è che sia bello e piaccia l'involucro.

#### ***2.4 Il mostrarsi come nettare per l'autostima***

Un altro fattore importante da precisare è che oggi se non si è presenti in rete e non si ha un minimo di seguito o comunque qualcosa da mostrare, è possibile che molti non ci considerino apprezzabili, a questo si è arrivati, perché non essere interessati al mondo social può renderti una persona "fuori dal giro", poco interessante e priva di contenuti visto che la socialità di un individuo ormai viene largamente giudicata da ciò che posta sui social, quando probabilmente le persone che non postano affatto sono quelle che si godono maggiormente le esperienze, non sentendo il bisogno di estrarre dalla tasca lo smartphone ogni 5 minuti per scattare una foto.

Proprio per tutto ciò, c'è l'ipotesi che il nostro "mondo dei social" sia sempre più intriso di una forma in espansione di narcisismo e che la maggior parte di noi ne sia dentro senza esserne completamente consapevole.

L'apparire ed esibirsi sulla Rete, postare contenuti auto prodotti in cerca di approvazione rappresentano per alcuni studiosi una forma di narcisismo digitale che ha come scopo principale, a seconda dei casi, il culto della personalità e la ricerca di consenso. (Keen, *The cult of the Amateur*, 2007)

Gli individui postando in rete credono di dare valore alla propria persona tramite i contenuti esibiti, anche perché a ogni like o commento corrisponde una scarica di dopamina che fa sentire meglio gli stessi aumentando così l'autostima, gli utenti sono

convinti che l'approvazione anche di sconosciuti o conoscenti sia importante e necessaria per stare bene nel proprio intimo.

Il fatto evidente di non sentirsi abbastanza e completi come persone internamente fa ossessionare gli individui social, a tal punto da ricercare una costante conferma attraverso gli altri e le azioni di apprezzamento di questi ultimi (like e commenti in questo caso) non rendendosi conto che in questo modo non verrà mai totalmente appagata la loro sete costante di attenzioni.

Nel libro "La società del Selfie" di Luciano Di Gregorio c'è un esempio molto emblematico sul fatto che un tempo si scattavano foto per mostrare ai propri cari i luoghi visitati, mentre oggi con questa predisposizione al narcisismo e all'individualismo i principali soggetti delle foto sono le persone in sé, i primi piani, a volte nemmeno si dà peso allo sfondo, l'importante è essere il soggetto protagonista della foto e soprattutto uscire nel miglior modo possibile, altrimenti si riscatta anche altre 100 volte.

Tra l'altro tutti i nuovissimi apparecchi elettronici che ci appartengono sono strutturati sempre di più in modo tale da creare foto e immagini di sé in qualunque forma, fomentando così il fenomeno della centralità del soggetto davanti a qualsiasi altra cosa (o persona) e naturalmente anche quello del culto dell'estetica, ormai fondamentale in ogni circostanza.

*"Sembra che stia, più di quanto non sia già avvenuto in passato, modificando il nostro modo di essere e la nostra personalità, le caratteristiche delle relazioni interpersonali e i rapporti umani che intratteniamo con gli altri, favorendo un incremento del sentimento di sé, il proprio narcisismo, una ricerca di auto affermazione personale che tende a prevalere sull'interesse per l'altro e sullo scambio affettivo reale".*

(Di Gregorio, La società dei selfie, 2017 pp. 13).

## ***2.5 Quando esibirsi diventa una realtà pericolosa***

La pericolosità di queste manie di protagonismo è presente anche nel fattore “mostro sempre e comunque la parte migliore di me” e proprio per fare ciò, moltissimi giovani scaricano applicazioni di filtri o di ritocchi per abbellire la propria immagine, rendendola falsata nella maggior parte dei casi, anzi, molte volte non è nemmeno necessario scaricare delle app apposite, perché alcuni filtri chiamati di “bellezza” compaiono già nelle principali piattaforme sopracitate, questo fa riflettere su come i creatori delle app siano perfettamente consapevoli di cosa ricercino gli utenti in questo momento.

Questi filtri principalmente rendono più liscio il viso, lo assottigliano, come fanno col naso, ingrossano le labbra, insomma aggiungono alla figura tutte le caratteristiche che appartengono ai canoni estetici “perfetti” dei nostri tempi e proprio per questo abbiamo delle conseguenze terribili che si scatenano nella mente e nella psiche delle persone, si arriva a pensare di non postare contenuti perché non considerati “in linea” con quelli delle altre persone che pubblicano nel social network in cui si vuole mettere la foto.

I problemi derivanti da questo culto dell'estetica sono enormi, se non si appartiene ai canoni imposti dai social l'unica strada è modificare le foto, altrimenti moltissimi preferiscono non postare proprio, da tutto ciò possiamo evincere un'insicurezza disarmante per quando riguarda il proprio corpo e il proprio aspetto fisico di tutti i giovani fruitori dei social network, derivante naturalmente dallo stesso loro uso.

Ci sono molti casi anche di disturbi alimentari legati al concetto dei canoni “perfetti”, nessuno si sente mai abbastanza e proprio così si cade nella trappola del vedersi in maniera distorta da come si è in realtà.

Come questi individui non riescono a sentirsi apprezzati e non distinguono il vero dal falso nei social, non lo riescono a fare più nemmeno con l'immagine riflessa del loro corpo, vedendola troppo magra o troppo grassa, cadendo così nell'oblio dei sempre più famosi DCA (disturbi del comportamento alimentare).

Per appartenere a questa bellezza ideale oltre a cercare tramite atteggiamenti alimentari sbagliati o filtri, di arrivarci, tanti giovanissimi decidono di ricorrere addirittura alla chirurgia estetica perché non in grado probabilmente di sopportare il peso di avere “un naso troppo pronunciato” o “un seno troppo piccolo”.

Tutto questo meccanismo è estremamente malato, pericoloso e omologante, tantissimi giovani vogliono appartenere a tutti i costi ai canoni di bellezza derivanti dai social network o da chi li detta, non essendo consci del fatto che la propria individualità in questo modo viene distrutta completamente, lasciando spazio a personalità aride non solo nei contenuti ma anche nell’aspetto, le particolarità di ognuno dovrebbero essere un pregio, non etichettate come sbagliate e “da sostituire”.

Così facendo si riscontrano sempre meno personalità che spiccano o eccellono in un determinato ambito, particolari e sempre più personaggi simili tra loro, che emulano gli altri, sia caratterialmente che fisicamente, privi di passioni proprie, senza considerare il fatto dell’ossessione per il culto di sé stessi e la propria estetica, che fa tralasciare e trascurare quasi completamente la persona che c’è a dietro insieme ai suoi valori interni.

Ed è proprio in un ambiente del genere che si moltiplicano le personalità narcisistiche perché come abbiamo visto nel capitolo precedente, questi individui puntano tutto sull’estetica e la visibilità, trascurando, sentimenti ed emozioni.

Ciò porta ad avere una società piena di bellissimi involucri senza però nessun contenuto al loro interno, cioè individui di bel aspetto ma con poco da dispensare ed esprimere, che puntano tutto sulla propria esteriorità e individualità, senza preoccuparsi minimamente per la collettività e il bene comune, portando così l’intera comunità ad essere sempre più incentrata verso l’egocentrismo in termini assoluti.

## **2.6 La soddisfazione effimera dell'apparire**

Nel mito di Narciso l'innamorarsi di sé stesso per il protagonista è stata una punizione divina, un sortilegio, una disgrazia, in questo caso invece, nella società del culto del bello, essere narcisisti sembra quasi normale, gratificante.

La lode a sé stessi può sembrare in un certo senso una lotta di emancipazione per sentirsi i migliori in qualcosa, al di sopra degli altri, nonostante come abbiamo esplicitato, ciò non accada per niente in modo reale.

Ma quindi che figura si cela dietro a questa nuova forma di Narciso sociale?

Per la nuova generazione di utenti della rete la mossa chiave è mostrare quello che si fa, cioè accumulare delle esperienze, di qualsiasi tipo, anche una banale cena, un viaggio o una gita fuori porta e farlo vedere, la cosa più importante rimane mostrarlo in rete, se non si espone agli altri ciò che si sta vivendo sembra quasi che non lo si stia realmente vivendo.

Mi è capitato più volte di sentire frasi come: "Non ho ripreso quell'attimo e adesso come farò ad avere un ricordo?" oppure: "Aspetta che guardo dove e con chi ero in quell'occasione", sembra che ormai la nostra memoria dipenda da quella che è presente nello smartphone, senza la quale non possiamo ricordare o vivere appieno un determinato istante, tutto deve essere per forza catturato compulsivamente in uno scatto, altrimenti non ce lo si è goduto abbastanza.

Tutto questo "fare" per "postare" *"Dà ombra al vecchio uomo economico e fa spiccare il nuovo uomo psicologico e individualista dei nostri giorni"*

(Lasch, La cultura del narcisismo, 1975)

L'uomo economico che descriveva Lasch dava valore al denaro, alla concretezza, mentre ora tutto ciò sembra effimero per gli uomini del nostro tempo, essi cercano di dare valore al proprio sé e non riuscendoci, alla fine mostrano solo chi vorrebbero

essere ma non realmente chi sono o i loro valori reali, perché probabilmente non sanno nemmeno di possederne.

Il narcisista contemporaneo non ha interesse né per il passato, né per il futuro e qui torna allo scoperto ancora una volta la riflessione delle foto nei luoghi importanti, egli li fotografa per mostrare che è stato in quel determinato posto famoso, non perché abbia un particolare interesse nel capire la storia e la cultura di quello stesso luogo.

*“Le vite perfette esibite con soddisfazione su Instagram e l’acrimonia che mediamente regna negli scambi via Twitter sono testimonianze di una postura narcisista ormai interiorizzata: l’altro, al quale i social promettono di collegarci, esiste nella misura in cui ribadisce la superiorità dell’io. L’arguzia venata di odio, cifra stilistica del linguaggio dei social, è concepita per umiliare e tramortire gli avversari in modo diretto, mentre l’ostentazione di corpi perfetti immortalati su scenari da sogno sono studiate dimostrazioni di superiorità sulle mediocri esistenze altrui.”*

(Il foglio, la solitudine del nuovo Narciso, 2020)

Questo pensiero ci dimostra come il mondo dei social network sia un ambiente arido per i sentimenti ma ricchissimo di vita da mostrare e occasioni per ostentare quello che per la maggior parte non ci appartiene, volendo manifestare quanto si sia potenti, migliori agli occhi di chi ci guarda, ignari di cosa realmente si presenti dietro ad un selfie e soprattutto dietro alla persona che lo sta scattando.

Le evidenze che questo ambiente serpeggia ovunque intorno a noi sono lampanti, quante volte vediamo degli individui fare del bene ad altri per reale solidarietà e altruismo e quante volte invece lo vediamo fare per mostrare al pubblico che effettivamente si è fatto del bene?

“Do del cibo ad un senzatetto, ma aspetta che mi riprendo mentre lo faccio, così poi lo posto e verrò apprezzato ed elogiato dagli altri perché sono una bella persona”.

Questo è solo un esempio dei mille che esistono per descrivere il degrado emotivo che sta pervadendo la nostra società a poco a poco con questi atteggiamenti egoistici.

Voglio mostrare di essere felice, voglio mostrare la mia bella macchina, voglio mostrare la mia laurea, la mia vacanza, il mio fisico che rispetta i canoni e tutto questo semplicemente per avere apprezzamenti da persone esterne che probabilmente non contano nulla nella mia vita, perché la mia autostima è labile e non sono in grado di darmi da solo il valore che realmente ho e spero di avere.

Questa è la descrizione perfetta del pensiero tipico dell'individuo narcisista che popola i social network e chissà per quanto tempo permarrà tale situazione.

Ci sono un milione di interrogativi che possono venire alla mente in seguito a queste riflessioni: esistono ancora i valori per le persone o stanno tramontando insieme all'affermazione dell'individualismo? In una società come la nostra la maggior parte degli individui ne sono davvero privi? Perché un like deve essere più importante del mio pensiero?

Sono tutte domande a cui solo il tempo potrà dare una risposta, sperando che il terreno delle relazioni sociali e dei sentimenti autentici non si inaridisca ogni giorno di più come sta accendendo, portando la società a essere un insieme di singoli tristi e soli.

## Capitolo 3

### **Ricerca: è vero che i tratti narcisistici possono essere amplificati dall'uso dei social network?**

Come abbiamo già notato è molto interessante cercare di capire la correlazione tra social network e narcisismo che si sta piano piano creando nelle nuove generazioni.

Proprio per questo motivo ho cercato di trovare un metodo sicuro e che potesse darmi delle risposte per analizzare la situazione generale, ho voluto prendere come campione 10 persone sulle quali ho svolto la mia ricerca, ovviamente non sono sufficienti per dare una valenza scientifica al mio lavoro ma comunque si possono evincere delle conclusioni interessanti dall'analisi che sono riuscita a svolgere.

#### ***3.1 I partecipanti alla ricerca***

I 10 partecipanti appartengono a un'età compresa tra i 20 e i 30 anni, tutti studenti che possiedono almeno un profilo social e appositamente ho scelto 5 individui che li utilizzano in modo maggiore, cioè che pubblicano spesso foto, video e dettagli della loro giornata e altri 5 che invece sì, ci passano del tempo ma o pubblicano decisamente poco o non pubblicano per niente.

Ho monitorato personalmente l'attività delle persone che seguo su Instagram, Facebook e TikTok per un mese e mezzo, definendo come profili ideali gli utenti che pubblicano ogni giorno qualcosa e gli utenti che pubblicano una volta ogni due settimane o addirittura mai.

Quindi ho selezionato le 10 persone che in seguito hanno preso parte alla ricerca in base alla frequenza delle loro pubblicazioni nei vari social network, prelevando chiaramente 5 persone attive e 5 non particolarmente attive, 5 di genere femminile e 5 di genere maschile.

### **3.2 Descrizione del PNI**

Come prima fase della ricerca ho fatto eseguire ai 10 partecipanti il PNI (Narcissistic Personality Inventory) un test che è stato sviluppato e strutturato inizialmente in 223 item, ogni domanda contiene una coppia affermazioni una opposta all'altra, relative a comportamenti o emozioni che prova il soggetto in questione in determinate situazioni, questo dovrà scegliere quella che pensa si addica maggiormente al suo atteggiamento, in una fase di sperimentazione successiva, da 223 item si è passati a 54.

L'osservazione che fece lo psicologo Robert Emmons è che il PNI non poteva contenere una misura univoca per il narcisismo perché esso stesso al suo interno ha molteplici sfaccettature, quindi suggerì di inserire quattro sotto scale differenti all'interno del test ed effettivamente provandolo con le modifiche apportate, si scoprì che questo aveva una validità ancora più accurata.

(Emmons, Narcissism: Theory and measurement, 1987)

Nell'insieme il PNI è uno strumento molto utilizzato nella letteratura psicologica e dà risultati altamente affidabili sia come consistenza interna (Raskin & Terry, 1988), sia come consistenza temporale. (Del Rosario & White, 2005)

Il PNI è uno strumento elaborato recentemente, ma è molto interessante analizzare come in così poco tempo abbia attirato l'attenzione di clinici e ricercatori esperti di disturbi di personalità. (Ronningstam, Narcissistic personality disorder, 2011).

Tutto ciò è avvenuto perché il PNI dà risultati estremamente esaustivi e completi nella descrizione e valutazione del narcisismo patologico, cosa che fino a questo momento gli altri strumenti non erano riusciti a fare, o comunque solo parzialmente, infatti essi avevano scarse proprietà psicometriche sulle quali inficiava l'attendibilità e la valutazione generale dei risultati, questi ultimi erano troppo limitati per essere veritieri.

(Ronningstam, Narcissistic personality disorder, 2011)

Il PNI consente una misurazione multidimensionale del narcisismo patologico, coglie gli aspetti più importanti delle sue due principali manifestazioni: grandiosità e vulnerabilità, cioè overt e covert come abbiamo visto nel primo capitolo.

Nella grandiosità narcisistica sono contenute: le tendenze manipolatorie nelle relazioni, l'utilizzo dell'altruismo strumentale (cioè aiutare gli altri per rinforzare la propria immagine) e le fantasie compensatorie del sé di successo, che necessita di ammirazione e lodi.

La vulnerabilità narcisistica invece comprende: l'autostima fluttuante e il bisogno di ammirazioni dall'esterno, la tendenza a nascondere i propri bisogni e difetti agli occhi degli altri, il disinteresse nei confronti delle persone che non soddisfano la propria necessità di essere apprezzati e la vergogna stessa nella consapevolezza di avere bisogno di questa ammirazione e come ultima caratteristica la rabbia quando gli altri non soddisfano le aspettative che noi ci siamo creati nei loro confronti.

(P. Wink , Two faces of narcissism, in Journal of Personality and Social Psychology, n. 54, 1991)

Sebbene il PNI nasca all'interno del contesto clinico, esso risente anche di altre influenze scientifiche, infatti lo strumento rappresenta il tentativo di eseguire un'operazionalizzazione sul concetto contemporaneo del narcisismo patologico (Pincus, The Pathological Narcissism Inventory 2013), nata da un'attenta revisione della letteratura teorica ed empirica e dall'integrazione delle conoscenze scientifiche accumulate nel corso del tempo nell'ambito della psicologia sociale/di personalità, della psicologia clinica e della psichiatria.

(Cain, Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis, 2008).

In sostanza si può evincere da ciò che il PNI sia molto valido come strumento per la misurazione del narcisismo patologico e il migliore da usare in caso di ricerca.

Il test è strutturato attraverso sette sotto scale divise in due parti, come abbiamo detto, che valutano sia la grandiosità narcisistica che la vulnerabilità narcisistica, ora riporterò le abbreviazioni di esse che aiuteranno a capire la tabella in un momento successivo: sfruttamento interpersonale (EXP), altruismo strumentale (SSSE), fantasia grandiosa (GF), autostima contingente (CSE), tendenza a nascondere il sé (HS), svalutazione (DEV) e rabbia di diritto (ER).

Ovviamente alti punteggi nelle risposte indicano alti livelli di narcisismo.

Naturalmente i 10 soggetti presi in questione non essendo pazienti patologici, rientrano tutti nella normalità nella maggior parte delle scale, quindi le mie osservazioni si sono basate maggiormente sul notare se ai soggetti con punteggi più alti corrispondeva un certo atteggiamento nei confronti dei social network, rispetto a quelli con punteggi più bassi.

### ***3.3 Le interviste sui social network***

La seconda parte della ricerca consisteva nel far rispondere i 10 soggetti a una breve intervista semi-strutturata di 10 domande sul loro rapporto e i loro pensieri riguardanti i social network.

Devo dire che oltre alla conferma abbastanza chiara dell'ipotesi iniziale, ci sono state molte risposte che dimostrano la predisposizione della nostra generazione ad alcuni atteggiamenti narcisistici come descritto nel secondo capitolo.

Molte risposte date, fanno riflettere su come i social network abbiano effettivamente modificato o possano modificare il nostro approccio alle relazioni, alla società e a noi stessi.

Riporterò qui un riassunto delle interviste insieme a degli stralci e delle riflessioni che confermano quanto esplicitato.

Una delle domande più interessanti per capire il peso che ha l'opinione degli altri su di noi era: *"Ti appagano i likes e mostrare quello che fai?"*

Tutti gli individui hanno risposto che sono appagati dai likes, Andrea aggiunge:

*" Da più piccolo i likes, mi appagavano molto, mi sentivo bene con me stesso quando ne ricevevo tanti, era una botta di autostima, ma ora come ora non penso di darci più tutto quel peso, fanno sempre piacere sia chiaro, ma non come una volta."*

Più di qualcuno si è giustificato dicendo che da più piccoli i likes li appagavano maggiormente mentre adesso ci fanno meno caso, ma comunque già da questo possiamo osservare come a tutti quanti faccia piacere essere notati e apprezzati per i propri contenuti, non essendoci stata nemmeno una risposta negativa a questa domanda.

All'altra domanda sempre dello stesso genere (*che sensazione provi se non ricevi abbastanza likes?*) in pochi hanno risposto che non provano alcuna sensazione come Anna:

*" Sinceramente io se pubblico una foto che piace a me e gli altri non apprezzano non mi interessa molto, è il mio profilo, quello che pubblico deve piacere principalmente a me, poi se piace anche agli altri ben venga, sennò amen."*

mentre tutti gli altri hanno riferito che si sentono dispiaciuti quando i loro contenuti non vengono apprezzati e che gli sembra di non essere stimati abbastanza per quello che pubblicano.

Davide dice: *"lo cerco sempre di dare il meglio di me in tutti i contenuti che pubblico, se non vengono apprezzati quanto mi aspetto, un po' me la prendo, perché comunque ci metto dell'impegno"*

Come ho analizzato, tanti la pensano come Davide e hanno l'estremo desiderio che i loro contenuti vengano apprezzati, ammirati e considerati e questo accade sempre per la necessità e il bisogno di conferma dell'essere importanti o notati da qualcuno, anche

se non sappiamo chi sia per la maggior parte delle volte, la risposta di Anna è stata condivisa invece solo da altre due persone.

Posso affermare ciò anche perché una delle domande era: *“Quante persone conosci che ti seguono e con quante di loro interagisci?”*, la maggior parte delle persone ha risposto che segue individui che conosce ma tanti followers (persone che seguono lui) invece sono degli sconosciuti, eppure anche i likes e i commenti di questi ultimi nonostante i soggetti non abbiano la minima idea di chi siano, fanno piacere e accrescono l’ego.

Giulia: *“Quasi tutte le persone che seguo le conosco, ma quelli che seguono me no, forse ne conoscerò il 10%, però mi fa piacere che siano attivi sul mio profilo e guardino quello che faccio, mi fa sentire in un certo modo importante, perché se qualcuno che tu non conosci o non segui osserva quello che fai significa che la tua vita è interessante.”*

Il fatto che comunque una persona apprezzi i nostri contenuti alza in qualche modo l’umore e l’autostima, essere seguiti a quanto pare fa sentire importanti gli utenti e addirittura sembrerebbe far credere loro che la vita che fanno sia più interessante perché gli altri la guardano.

Ho notato anche che le persone che pubblicano meno sui social network, se postano preferiscono mettere immagini di un paesaggio o simili, mentre quelli che postano maggiormente preferiscono condividere momenti della giornata in cui loro sono protagonisti o direttamente selfie e primi piani, infatti un’altra domanda era: *“Cosa preferisci condividere sui social?”*

Andrea: *“Di solito immagini mie, o me, o me in posti belli, adoro postare foto di luoghi in cui sono stato, magari anche un po’ artistiche”*

Invece Stefania dice:

*“In realtà se pubblico, quelle rare volte, preferisco postare immagini di luoghi che ho visitato, non con me in primo piano però, odio i selfie”*

Ciò denota una tendenza al narcisismo da parte degli utenti che postano maggiormente, perché se devono scegliere, pubblicano preferibilmente una loro foto rispetto a qualcos'altro, chiaro segnale della predisposizione al narcisismo di cui parlavamo nel secondo capitolo con l'esempio delle vacanze in luoghi famosi.

Per quanto riguarda la comunicazione verbale o scritta alla domanda: *“Preferisci parlare verbalmente o in chat?”* tutti hanno risposto che preferiscono la comunicazione verbale, sebbene la maggior parte però, sia convinta che anche via chat si possano avere degli scambi molto interessanti, alcuni pensano che sia più semplice comunicare via chat perché si ha maggior tempo per pensare alle risposte senza cadere nell'impulsività che potrebbe esserci dal vivo.

Sara: *“Preferisco parlare a voce, però sai che comodo pensare per più tempo a cosa rispondere? Nessuno si arrabbia perché magari dai una risposta secca che può infastidire, hai più tempo per ragionare e non far rimanere male l'altro, diciamo che è anche comodo in molte situazioni come quando non hai voglia di affrontare un certo argomento con qualcuno, puoi rimandare”*

Da questa risposta sembra che comunicare via chat sollevi in un certo senso dalle responsabilità nelle discussioni, ci si può sentire meno coinvolti e questo può portare al logoramento di alcuni rapporti, quel che è chiaro è che le persone si stanno sempre più abituando a questa modalità e sono forse meno propense ad affrontare le questioni direttamente.

Come esempi abbiamo anche i commenti sotto ai post, non solo le conversazioni dirette, nei quali si può esprimere il proprio pensiero senza avere conseguenze e se è un pensiero costruttivo o un complimento può aiutare, nella maggior parte dei casi però, sono critiche o insulti e così facendo si rischia di ledere l'autostima dell'altro senza pensarci due volte, probabilmente anche questo succede per sentirsi in qualche modo superiori e dare valore a noi stessi screditando l'altro, segnale che indica la presenza di tratti narcisistici anche in questo caso.

Un'altra domanda era: *"Pensi che i social possano ledere l'autostima?"* a questo quesito tutte le persone erano d'accordo sul sì, alcuni pensano la possano anche accrescere in determinate situazioni, ma come abbiamo visto ci sono più contro che pro.

Infatti molti dei soggetti hanno affermato di essere perfettamente consapevoli che le immagini che guardano sui social siano per la maggior parte falsate, che i momenti gioiosi che le persone pubblicano siano costruiti perché queste ultime postano solo le esperienze più belle, ma nonostante ciò i primi continuano a seguire e osservare le pubblicazioni delle seconde compulsivamente, illudendosi e nutrendosi di una realtà finta.

Ciò porta anche indirettamente, al pensiero "perché io non sono così e non vivo quella vita?" , ed è proprio questo che in un momento successivo conduce a un abbassamento inevitabile dell'autostima, tramite pensieri negativi come "significa che non sono abbastanza per meritarmelo, non sto facendo come dovrei fare per essere così" ecc.

Marco: *"Sicuramente non fanno benissimo all'autostima, vedere tutti quei fisici palestrati ogni giorno mi fa sentire un po' inferiore, mi sembra sempre di essere peggio di tutti quelli che vedo, sono consapevole che tante foto siano ritoccate, però è come se al mio cervello non importasse e lo rimuovesse, pensa solo a voler essere come quelli, ovviamente senza riuscirci perché non so se effettivamente non faccio abbastanza o sono standard troppo alti per il mio fisico"*

Tutte queste sono dinamiche tossiche che alla lunga producono solamente scompensi psichici e fisici come nel caso dei DCA o del timore di uscire di casa e di avere una vita sociale per l'idea di non essere abbastanza.

Alla domanda *"Pensi che la tua relazione con i social sia sana?"* la maggior parte delle persone ha risposto in modo affermativo, pensano che alcuni comportamenti si possano tenere sotto controllo in un certo senso, se si presta attenzione, ma come abbiamo visto non è esattamente così che funziona.

*Sofia: "Si io credo di avere un comportamento sano, alla fine non posto quasi mai, sto sui social solo per parlare un po' e guardare quello che mi interessa, come alcune pagine di auto".*

Nonostante i soggetti abbiano risposto che pensano di avere un atteggiamento sano, le domande sul tempo di utilizzo e sul fatto che gli importi abbastanza dei likes li ha traditi, perché anche le persone che non postano quasi nulla hanno una media di utilizzo dei social di 3 ore al giorno, che potrebbero spendere benissimo per fare qualsiasi altra cosa che gli interessi maggiormente e gli stessi hanno ammesso che spesso non pubblicano per paura di non ricevere abbastanza apprezzamento e quindi rimanere delusi.

*Anna: " Passo 3 ore al giorno sui social, ma non penso sia tempo buttato perché comunque seguo pagine che mi interessano di cucina, quando posto metto i miei piatti, anche perché sicuramente le persone apprezzano di più il cibo che preparo rispetto al mio fisico da tricheco in pensione, c'è chi si può permettere di postare il fisico da fitness girl e chi fa bene da mangiare no?"*

È abbastanza palese anche da risposte come questa che le nuove generazioni siano veramente assorbite da strumenti come i social, si nota come faticino a rendersi conto che può diventare un problema alla lunga, sia in termini di dipendenza sia per quanto riguarda la distorsione dei canoni reali esistenti nella società al di fuori dello schermo.

Le ultime due domande dell'intervista riguardavano i profili fake, *veniva chiesto ai soggetti se possiedono un profilo fake (profilo senza un'identità precisa, anonimi) e in caso di risposta affermativa per quale motivo lo utilizzano.*

Dalle risposte è emerso che più della metà dei partecipanti possiede o possedeva un profilo fake e la risposta alla domanda riguardante la motivazione per il quale lo avessero aperto è stata la medesima per tutti, ovvero che lo hanno creato per rimanere anonimi e non esporsi mettendo la faccia, soprattutto quando erano

interessati a guardare determinati profili (di persone che non gli andavano a genio prettamente) e utilizzavano il fake allo scopo di osservare le pubblicazioni di questi soggetti rimanendo anonimi.

*Martina: "Certo che ho un profilo fake! Sennò come faccio a spiare quelle arpie che mi stanno antipatiche? Mica ci voglio mettere la faccia, ci mancherebbe! Non voglio pensino di avere la mia attenzione, già sono abbastanza montate di loro"*

L'ultima risposta di Martina fa riflettere su quanto sia possibile nascondersi completamente dietro a uno schermo e su quanto faccia evidentemente comodo tutto ciò, sicuramente però nemmeno questo è un atteggiamento sano da persone mature. Perché qualcuno dovrebbe voler vedere i contenuti di altri non mettendoci la faccia? Già solo il fatto di pensare a una cosa del genere dovrebbe far riflettere su quello che sta accadendo; il punto è che se i partecipanti hanno dato queste risposte significa che il fatto di adottare un tipo di comportamento simile sia normale all'interno dei contesti a cui si interfacciano.

Tutto ciò sembra una sorta di sollevamento dalle responsabilità, no si vuole ammettere di mostrare interesse per determinate persone e in qualche modo appagarle con la nostra attenzione perché si è consapevoli di quanto le attenzioni facciano piacere, ci si nasconde dietro un anonimo (anche se in realtà il piacere viene comunque provocato perché come abbiamo visto prima la cosa rilevante è essere osservati, non è importante da chi), invece di ignorare semplicemente o non guardare la vita di persone a cui non si è interessate.

Questo meccanismo viene scatenato dalla voglia impellente e costante di sapere se gli altri hanno una vita migliore o peggiore della nostra, indipendentemente da chi essi siano.

Proprio con ciò poi si scatena il loop infinito di abbassamento dell'autostima perché ci si sente fallire nel vedere gli altri felici e con una vita migliore della nostra, quando semplicemente sui social le persone condividono solamente i momenti più belli.

Finché non ci si renderà conto davvero che questi atteggiamenti ledono soltanto la nostra persona e non portano a nulla di positivo, la situazione continuerà a peggiorare esponenzialmente e si avranno sempre più tendenze ai tratti narcisistici, all'ansia sociale e all'egoismo.

Abbiamo potuto notare con le interviste che il rapporto con i social, nonostante sia differente per le 10 persone, porta a conseguenze simili e non molto positive a livello di autostima e dipendenza dalle attenzioni altrui.

Dopotutto i social sono proprio questo, una vetrina per mostrare quello che si fa, anche il contenuto più banale lo si posta solo ed esclusivamente per ricevere un riscontro dall'esterno.

#### ***3.4 Risultati del PNI e osservazioni***

Tornando alla ricerca, riporto qui sotto il resoconto in tabella del test PNI dividendo nelle prime 5 caselle i risultati degli individui che utilizzano maggiormente i social network e nelle ultime 5 quelli degli individui che li utilizzano meno.

Il punteggio va da 0 a 5 in cui 0 indica nessuna tendenza al narcisismo e 5 una forte tendenza al narcisismo, riporterò anche il limite entro il quale un punteggio risulta non patologico, perché il test lo ricordo è stato somministrato a persone prive di disturbi psichici.

Questo test non ha valenza scientifica in questo caso, ma vuole solamente dimostrare l'ipotesi che i punteggi più alti potrebbero appartenere alle persone che pubblicano maggiormente la loro vita e le loro foto sui social network.

EXP alti livelli= >3.3

SSSE alti livelli= >3.9

HS alti livelli= >3.7

GF alti livelli= >4

DEV alti livelli= >2.5

ER alti livelli= >3.1

CSE alti livelli = >3.4

	CSE	EXP	SSSE	HS	GF	DEV	ER
Soggetto 1 +social	3.1	3	3.5	3.6	2.6	1.3	3.1
Soggetto 2 +social	2.7	3.4	3.7	3.1	3.9	2.6	3.2
Soggetto 3 +social	2.6	4.2	3	3.5	3	3.1	4
Soggetto 4 +social	2.5	3	3.8	4.6	4	1.7	2.6
Soggetto 5 +social	3.4	3	3.2	4.6	3.4	2.3	3.5
Soggetto 1 -social	0.6	1.4	3	2.9	1.9	0.3	1.5
Soggetto 2 -social	1.6	0.6	2.7	1.7	2.1	0.7	1.5
Soggetto 3 -social	2	0.8	2.7	2	3.3	0	2.2
Soggetto 4 -social	1.3	2	2.8	2.1	3.4	0.6	1.1
Soggetto 5 -social	2	2.2	3	0.7	3	0.9	2.2

Come si può notare dalla tabella, la tesi iniziale sembra essere confermata, pare che i soggetti che pubblicano maggiormente sui social abbiano dei punteggi più alti verso il narcisismo, ovviamente ripeto che nessuno di loro è un soggetto patologico, in ogni caso però si può osservare la differenza nei risultati.

Un'altra nota che mi sento di apportare è che negli item di altruismo strumentale (SSSE) e fantasia grandiosa (GF), i punteggi tra tutti i partecipanti sono molto simili, questo può significare che nelle nuove generazioni figlie dei social, come abbiamo visto nel capitolo precedente esista l'estremo bisogno di ammirazione e lode da parte delle persone esterne, tutti i soggetti si sentono appagati nel ricevere attenzioni e hanno proprio la necessità di ottenerle.

Si evince dalla ricerca anche che gli individui si sentono meglio con loro stessi a fare del finto altruismo, probabilmente per accrescere la stima che hanno di sé, essi hanno evidentemente bisogno di fare del bene agli altri non per reale bontà appunto, ma per puro egoismo, che è l'esatto opposto, essere altruisti per sentirsi meglio è un atteggiamento classico di persone concentrate solamente su loro stesse, all'estremo dell'individualismo.

Insomma, con questa ricerca ho osservato e potuto notare molte caratteristiche dei giovani, del loro comportamento con i social network e della tendenza al narcisismo descritte nei capitoli precedenti.

Potrebbe essere vero in un certo senso che i social network e questo tipo di comunicazione stia cambiando piano piano le persone e naturalmente con loro anche l'intera società e l'approccio che esse hanno col mondo, sempre più incentrato su di sé e sull'individualismo più sfrenato.

## Conclusioni

Il narcisismo si è rivelato un vero e proprio problema dei nostri giorni, si è notato come può essere patologico da un lato, ma allo stesso tempo come tutti ne possediamo determinati tratti dall'altro, soprattutto in una società come la nostra intrisa di individualismo.

Non so se Freud si sarebbe immaginato un mondo con i social network, probabilmente si sarebbe sentito importante (e quindi narcisista anche lui) a pensare che delle supposizioni che aveva fatto cento anni fa sarebbero diventate proprio come aveva previsto, un mondo sempre più pieno di individualismo che inevitabilmente fa risaltare l'ego di tutti noi.

Con la mia ricerca ho voluto testare se l'ipotesi iniziale che mi ero fatta potesse avere dei fondamenti, ovvero se gli individui con tratti narcisistici più spiccati avessero una predisposizione a pubblicare più contenuti sulla loro vita e su loro stessi sui social network, spinti da questa necessità dei nostri tempi di mostrarsi a tutti i costi e voler dimostrare anche a sconosciuti di valere, per avere una certa approvazione cosicché l'ego si possa gonfiare e far conseguentemente aumentare l'autostima che scarseggia in questi soggetti.

La mia ipotesi è stata soddisfatta, nel test dei tratti narcisistici PNI le persone con un punteggio più alto, in quasi tutti i tratti erano gli individui che mostrano maggiormente la loro immagine e vita all'interno dei social network, nonostante non possa essere una prova scientifica per il basso numero di partecipanti potrebbe essere un bello spunto per avviare degli studi in questo campo.

Ovviamente tengo a precisare ancora una volta che quasi tutti i punteggi ricavati dal PNI rientrano nel range della normalità, perché nessun soggetto preso in questione soffre di narcisismo patologico, che come abbiamo visto ha dei tratti ben precisi e molto più marcati.

Le persone che soffrono di questo disturbo in modo patologico devono essere seguite e aiutate, nonostante la loro riluttanza ad andare da specialisti perché presi dalla

grandiosità non sono disposti ad ammettere di avere un problema e quindi mostrarsi deboli agli occhi di un qualunque altro individuo, nemmeno da un terapeuta in questo caso.

I narcisisti che nascono con i social network non sono necessariamente patologici, hanno solamente un estremo bisogno di approvazione dall'esterno per la bassa autostima che li caratterizza, sono incentrati su loro stessi ma allo stesso tempo non credono di essere mai abbastanza perché quello che vedono nel mondo esterno è sempre meglio: "quello ha una macchina più grande", "quell'altro ha un fisico più bello", "lui è ricco", "lei è sempre in vacanza mentre io sono a casa e mi sento un fallito".

Meccanismo mentale che si ripropone ogni giorno perché ci sarà sempre qualcuno più ricco, più bello, più fortunato o capace, di conseguenza da questo loop non si esce mai senza la volontà di farlo e sembra proprio che gli utenti dei social network non abbiano la minima intenzione di venirne a capo, probabilmente perché non si rendono nemmeno conto che effettivamente ci sia un problema alla base.

Nonostante sia estremamente tossica come situazione le persone sembrano in pace con loro stesse a perdere ore sui social, perché si nutrono dei post altrui, si vogliono sentire dentro, presenti; escludendosi da questo mondo anche solo per alcuni giorni automaticamente verrebbero dimenticati, ma volendosi sentire importanti e di contare per qualcuno, (anche se poi ai fatti non è così) continuano a restare perennemente connessi, senza rischiare di rimanere fuori, emarginati e quindi criticati, classici atteggiamenti e insicurezze degli individui con tratti narcisistici con bassa autostima.

Sempre più persone tendono a far diventare loro queste pessime abitudini avendo contatti con la rete, la realtà peggiore è che non si rendano conto delle conseguenze che porta lo stare così tante ore sui social, tra le quali: l'abbassamento dell'autostima, il tempo perso per fare qualsiasi altra cosa, la chiusura rispetto agli altri nel mondo reale, la paura di essere esclusi come abbiamo appena ripetuto e l'ossessione per la propria immagine e il proprio profilo social.

Ho visto utenti cancellarsi da Instagram perché non sopportavano di non avere abbastanza seguito per i loro post, conosco persone che per la perdita del loro profilo a causa di alcuni hacker si sono ritrovate depresse perché hanno dovuto crearne un altro da zero.

Questi non sono atteggiamenti sani da persone che usano uno strumento nel modo adatto, come abbiamo visto durante l'intervista infatti pochissimi individui erano consapevoli dei danni che i social provocano e quasi tutti erano convinti di usarli nel modo corretto senza alcun tipo di ripercussione.

L'ossessione per noi stessi e le nostre pubblicazioni ha portato ad alzare il livello di narcisismo, la società così facendo diventerà sempre più individualista, ora da quanto si evince le persone pensano al proprio sé e basta e non a essere altruiste o magnanime con il prossimo, anzi l'altruismo che conosciamo meglio è quello strumentale, per far sentire bene noi stessi anche in quel caso, sfruttando gli altri.

Infatti dall'analisi del test PNI, i dati dei tratti di altruismo strumentale e di bisogno di riconoscimento e apprezzamento da parte degli altri erano alti per tutti gli individui che hanno svolto il test, indipendentemente dalla loro frequenza di pubblicazione nei social.

Da cosa sarà dato questo risultato?

Sembra proprio che la nostra società abbia questa grande tendenza all'individualismo e al far spiccare noi stessi più di chiunque altro, lo possiamo vedere anche ad esempio nelle cariche alte dello stato, mi viene in mente la politica, per governare un paese sono necessari coesione, compromessi, dialogo tra i vari partiti ecc. invece quello che si nota è che ognuno vorrebbe governare da solo e qualsiasi provvedimento o proposta esca da altri deve essere demonizzata e contestata, così facendo però si risolve poco e non si aiuta né gli altri né noi stessi.

Si riuscirà a convertire questa tendenza all'individualismo prima o dopo?

L'unica speranza è che ci siano persone con dei valori che maturando capiscano che non valga la pena tutto ciò, struggersi solamente per apparire, un involucro fantastico ma vuoto dentro non avrà mai il valore che ha un oggetto con all'interno realmente qualcosa di buono.

Lo stesso vale per le persone, tutta questa estetica, culto del bello e ritocchi ovunque se poi non ci si arricchisce anche internamente, diventando persone di valore con dei principi e dei sentimenti autentici non contano più di tanto.

Certo, forse si è sicuramente apprezzati su Instagram, TikTok e Facebook perché sono delle vetrine e si mostra il bel viso, il bel fisico e poco altro, però quando si esce effettivamente da quella copertina e si affronta la realtà vera, la facciata vale poco, perché quello che realmente conta è il contenuto e bagaglio che ci appartiene.

Quando ci si libererà dall'idea che l'estetica insieme alla necessità di mostrarsi sia tutto, forse si torneranno ad apprezzare i veri valori interni alle persone e le persone in sé, ma prima di allora si continueranno a osservare le belle vetrine, le belle macchine, le belle vacanze e a rodere su di esse semplicemente perché offuscati da questa smania di mostrare e voler essere guardati e apprezzati dalla qualunque senza un reale motivo e soprattutto senza capire l'importanza di curare il contenuto invece che l'involucro.

## Riferimenti bibliografici e sitografia

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Cain, N.M.; Pincus, A.L.; Ansell, E.B. Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clin. Psychol. Rev.* 2008, 28, 638-656.

Codeluppi, V. (2007). *La Vetrinizzazione Sociale: Il processo di spettacolarizzazione degli individui e della società*. Bollati Boringhieri.

Del Rosario PM, White RM. 2005. The narcissistic personality inventory: test-retest stability and internalconsistency. *Personal. Individ. Differ.* 39:1075–81

Di Gregorio, Luciano 2017. *La società dei selfie: narcisismo e sentimento di sé nell'epoca dello smartphone*. Milan: FrancoAngeli.

Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,11-17

Freud, S. (1911). il caso di Schreber. in *Opere 1905-1921*. roma: Newton Compton, 1992

Freud S. (1914). *Introduzione al narcisismo*. Torino: OSF, Boringhieri vol. 7, 1975.

Griffiths, M.D.; Kuss, D.J. Adolescent Social Media Addiction (revised). *Educ. Health* 2017, 35, 49–52.

Jacobson E. (1964). *Il Sé e il mondo oggettuale*. Firenze: Martinelli, 1974.

Jung, Aion, *ricerche sul simbolismo del Sé* (1951), in *Opere*, vol. 9, Bollati Boringhieri, Torino 1997.

Keen, A. (2007) *The Cult of the Amateur: How Today's Internet is Killing Our Culture*. New York: Doubleday.

Lacan J. (1947) *Lo stadio dello specchio come formatore della funzione dell'Io*, in *Scritti*, vol. I, Einaudi, 1974.

Lasch C., *La cultura del narcisismo. L'individuo in fuga dal sociale in un'età di disillusioni collettive*, Bompiani, Milano, 1981.

Lipovetsky G., *L'era del vuoto*, Lussi, Milano, 1995.

Lowen A., *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Feltrinelli, Milano 1985.

Masterson, J. F. (1993). *The emerging self: A developmental, self, and object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self*. New York, NY: Brunner/Mazel

Miller J. D., e Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76, 449-476.

Miller, J. D., Campbell, W. K., e Pilkonis, P. A. (2007). Narcissistic personality disorder: Relations with distress and functional impairment. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 170-177.

Miller, J. D., Gentile, B., Wilson, L., e Campbell, W. K. (2013). Grandiose and Vulnerable Narcissism and the DSM-5 Pathological Personality Trait Model. *Journal of Personality Assessment*, 95, 284-290

Miller, J.D. , Widiger, T.A., e Campbell, W.K. (2014). Vulnerable narcissism: commentary for the special series Narcissistic personality disorder - new perspectives on diagnosis and treatment. *Personality disorders* 5, 4, 450-1.

Miller, J.D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L.R., e Campbell, W.K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of Personality*, 78, 1529-1564

Millon, T. (1998). DSM narcissistic personality disorder: Historical reflections and future directions. In E. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 75-101). Washington DC: American Psychiatric Press.

Nacke, P.(1899). *Die sexuellen perversitäten in der irrenanstalt*. *Psychiatrische en Neurologische Bladen*,3,20-30.

Naso, Publius Ovidius. *Le Metamorfosi di Ovidio libri 3*.

Pincus, A. L. (2013). *The Pathological Narcissism Inventory*. In J. Ogrudniczuk (Ed.), *Understanding and treating pathological narcissism* (pp. 93-110). Washington, DC: American Psychological Association.

Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 890-902

Reich A. (1953). Narcissistic object choice in women. *J. Am. Psychoanal. Ass.*, 1: 22-44.

- Reich A. (1960). Pathological forms of self-esteem regulation. *Psychoanal. Study Child*, 15: 215-232.
- Ronningstam, E. (2011). Narcissistic personality disorder: A clinical perspective. *Journal of Psychiatric Practice*, 17, 89-99.
- Sadger I. (1908). Fragment der Psychoanalyse eines Homosexuellen. *Jahrbuch für Sexuelle Zwischenstufen*, 9: 339-424.
- Stone M. H., (1998), Narcisismo normale. Una prospettiva etologica ed eziologica, 1998 in Ronningstam E. F. (a cura di), *I disturbi del narcisismo. Diagnosi, clinica, ricerca*. Cortina (2001)
- Strizzolo, N. (2020). *Narcisismo 2.0? tra cultura, comunicazione e web society*. Gutenberg edizioni.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 590-597
- Laurelli, L. (2019, October 11). Covert e overt: Le due tipologie di narcisismo a Confronto- psicologia. *State of Mind*. Consultato Agosto 18, 2022, da <https://www.stateofmind.it/2016/04/covert-overt-narcisismo/>
- Minuz, A., Mancuso, M., & Guadagni, A. La solitudine del Nuovo Narciso. *Il Foglio*. Consultato Agosto 17, 2022, da <https://www.ilfoglio.it/cultura/2020/02/24/news/la-solitudine-del-nuovo-narciso-303504/>
- Narcisismo. SPI. (2022, May 30). Consultato Agosto 8, 2022, da <https://www.spiweb.it/la-ricerca/ricerca/narcisismo/>
- The Statistics Portal. *Statista*. R. Consultato Settembre 6, 2022, da <https://www.statista.com/markets/424/topic/540/social-media-user-generated-content/#overview>
- Redazione, RedazioneLa redazione di YouTrend Vedi tutti gli articoli, YouTrend, L. redazione di, & articoli, V. tutti gli. (2021, October 21). *L'utilizzo dei social network Tra Gli adolescenti*. YouTrend. Consultato Settembre 6, 2022, da <https://www.youtrend.it/2021/10/15/lutilizzo-dei-social-network-tra-gli-adolescenti/>
- Vannini, D. A. (2019, June 4). *Social Media: Una Minaccia per la salute mentale?* IPSICO, Firenze. Consultato Settembre 8, 2022, da <https://www.ipsico.it/news/social-media-una-minaccia-per-la-salute-mentale/>