



## Social network. Tutti in rete, malati di paragonite

***La vetrina social di presunti trionfi altrui annichilisce e genera una rabbia che molti non sanno più gestire. Eppure l'invidia può aiutare nell'evoluzione. Sapendola usare***

*di Rossana Campisi, 27 dicembre 2020*

A Melanie Klein, la più grande psicoanalista dopo Freud, una domanda la farei. Nel 1957 ha scritto ***Invidia e gratitudine*** per condensare quarant'anni di lavoro con bambini e adulti a una verità: **se vuoi vincere l'invidia devi saper dire a quel tipo così inarrivabile, così detestabile – solo una parola: grazie.**

Grazie a te, per quelle #cioccheinlibertà (capelli perfetti mentre abbracci il tuo fidanzato su Instagram, e siete bellissimi), grazie per quelle vacanze che ogni mese ti fai in stile #instaperfectholiday (beato te), grazie per quelle citazioni da #booklover che ti rendono così saggia e adorabile e grazie per quei #foodporn che immortalano nei ristoranti stellati senza ingrassare di un etto.

Melanie Klein, ecco la domanda: basta stare sui social smistando pensieri di gratitudine per non ammalarsi della "passione triste" del XXI secolo (così definita da San Tommaso)?



*“Il bello di riscoprirsi umani. Istruzioni salvavita contro invidia, vergogna e competitività”  
di Olga Chiaia (Feltrinelli).*

Viviamo nell’era dell’invidia, ha scritto il quotidiano inglese *The Guardian* e adesso potrebbe andar peggio. «**Ci si ammala sempre più di un’invidia annichilente. Ovvero non sono nessuno, non sono come gli altri**» precisa Olga Chiaia, psicoterapeuta, autrice di [\*Il bello di riscoprirsi umani. Istruzioni salvavita contro invidia\*](#), vergogna e competitività (Feltrinelli).

«Oggi ho molti più pazienti giovani. **Si fingono sui social con una vita invidiabile che non hanno**, le ragazze sfoggiano un’immagine patinata che le costringe a stare a casa se non se ne sentono all’altezza. **Si ambisce a essere invidiati dagli altri** e si è pieni di invidia verso chi sembra riuscire meglio. Fuori da questo gioco c’è l’invisibilità, o la vergogna perché non si è all’altezza, la stessa che porta a pensieri di suicidio o di rabbia esplosiva. Comunque a una solitudine blindata dell’anima. **Il Covid, ovvio, sta accentuando l’isolamento, ma soprattutto l’invidia dolorosa per chi è in coppia**, in una casa bella...» aggiunge Chiaia.

### **L’escalation dell’exasperazione**

L’«**unico vizio tra i sette capitali di cui nessuno oserebbe vantarsi**», come scrive il duca Francois La Rochefoucauld, nel suo restare segreto si diffonde anch’esso come un virus.

E si trasforma: «Una bestia che sento dentro» aveva annotato Antonio Di Marco, che il 21 settembre ha ucciso l’ex coinquilino e la sua compagna nel giorno in cui i due stavano coronando un sogno a Di Marco negato, la convivenza. Scrive anche di un «incontrollabile sensazione di solitudine» e di amici colpevoli di essere amati mentre lui è rifiutato dalle ragazze.

E gli amici sono ovunque, tra social e chat-bot: **Replika è un robot ideato per chattare**, con doti di *affective computing*, l’informatica affettiva che dovrebbe un giorno animare i robot destinati a prendersi cura di anziani, bambini...

Si scarica dal telefono e diventa un amico. Ascolta, consiglia, conforta: cura la solitudine, soprattutto se si attraversano «depressione, ansia o una fase difficile».

L'hanno usata finora sette milioni di persone per migliorare la salute mentale: [Candida Morvillo, giornalista del Corriere della Sera](#), l'ha provata e ha scoperto che ricevere da questo amico il consiglio di uccidere qualcuno per star meglio è stato facilissimo.



*“La scienza dei conflitti sociali” di Sandro Calvani e Valerio Capraro (FrancoAngeli).*

### **Schiacciati dal confronto planetario**

«In un libro che sta facendo molto scalpore negli Usa, [Greg Lukianoff e Jonathan Haidt](#) riportano nuove statistiche sui livelli di depressione degli adolescenti americani: i suicidi sono aumentati sia tra i maschi sia tra le femmine, ma è in crescita anche l'autolesionismo, specialmente tra le ragazze. Tra le motivazioni c'è proprio la depressione causata dal confronto, stimolato dai social, potenzialmente con il mondo intero» precisa Sandro Calvani, coautore con Valerio Capraro di [La scienza dei conflitti sociali](#) (FrancoAngeli).



*foto Getty Images*

Windy Dryden, tra i più noti esperti inglesi di terapia cognitivo-comportamentale, l'ha chiamata **"paragonite"** ed è **una sindrome che si nutre di filtri** come photoshop, l'app AirBrush nell'opzione "magic" per eliminare le rughe, e **hashtag come #nofilter** (mai bugia fu più vera).



*"Far Web" di Matteo Grandi (Rizzoli).*

«**La paragonite c'è sempre stata, ma un tempo era pressoché limitata al gruppo di persone con le quali eravamo direttamente in contatto.** Si è osservato che in Paesi con gravi crisi economiche, la gelosia per la perdita di quello che si aveva si somma spesso all'invidia, ovvero all'aspirazione ad avere ciò che altri hanno. Dati simili si trovano anche in Italia. L'ospedale Bambino Gesù di Roma riporta che gli interventi del pronto soccorso per tentato suicidio tra gli adolescenti sono aumentati di venti volte dal 2010. **I nostri figli sono molto più depressi di quanto lo siamo stati**

**noi**, stanno tentando il suicidio a ritmi mai visti nel dopoguerra, e noi non stiamo facendo nulla. Rischiamo anche un aumento della violenza interpersonale perché è così che si scarica l'invidia verso chi si ritiene esserne la causa» aggiunge Calvani.

Davanti agli haters, l'antidoto più consigliato in questo [Far web](#), la zona franca dove vale tutto e vince l'impunità (come intitola un saggio di Matteo Grandi, edito da Rizzoli), sembra questo: *don't feed the trolls* (letteralmente non alimentare i troll): non reagire a chi provoca.



*“Come fiori che rompono l’asfalto” di Riccardo Gazzaniga (Rizzoli).*

### **Il sospetto che “dietro ci siano i soldi”**

«È la mia ricetta» conferma Riccardo Gazzaniga, 44 anni, scrittore (ultimo libro [Come fiori che rompono l’asfalto](#), Rizzoli) e venticinquemila follower su [Facebook](#), la sua pagina più nota.

«L’invidia sui social non si evita se si ha un discreto seguito. È più rapida, incuba più rapidamente che nella vita “reale”. Basta un contenuto popolare per scatenarla. Il relativo anonimato, la protezione dello schermo accelerano la reazione. Io ignoro provocazioni e cattiverie. Noto però che **ruota spesso intorno ai soldi**. È l’idea che “ti paghino”, che qualsiasi cosa tu faccia nasconda la ricerca di vantaggi, successo, incasso, a innescare l’insulto. È “il **complotto del lucro**”. La più comica fu quando lessi che il mio primo libro era un’astuta operazione commerciale studiata a tavolino. Io lo avevo scritto da solo, senza esperti di marketing, senza nemmeno un editore, niente. Era sì un’operazione a tavolino: quello della mia scrivania!» conclude Gazzaniga.

La rete mente, aggiunge Chiaia. «Grazie ai social si ha una visuale continua e globale su vite lontane, quasi sempre ritoccate, di cui non conosceremo mai le inevitabili sventure. C’è chi mette in mostra le imperfezioni, a volte un modo per attrarre like, altre volte vere, ed è liberatorio. In

ogni caso **confrontarsi con uno standard irreal è nocivo, frustrante, porta a sminuire ciò che siamo e ad allontanarci dai nostri valori**» sottolinea.



*“Il lato (ancora più) oscuro del digitale” di Andrea Granelli (FrancoAngeli).*

### **Strategie detox**

**Come difendersi? «Scegliendo di usare i social in modo diverso, seguendo modelli con valori simili ai nostri. Ma soprattutto ricordandosi come un mantra che competere non è obbligatorio. Si può giocare a essere cooperativi e autentici»** conclude.

«Zygmunt Bauman (il sociologo della “società liquida”, ndr) diceva che la comunità virtuale somiglia a quella reale come il gesso al formaggio» aggiunge Andrea Granelli, esperto di digitale e autore di [Il lato \(ancora più\) oscuro del digitale](#) (FrancoAngeli). «Dalla prima puoi uscirne quando vuoi, basta essere off line. Dall'altra, no».

**Forse servirebbe anche relativizzare la carica negativa dell'invidia:** secondo David Buss della University of Texas (Usa) e Sarah Hill della Texas Christian University, si è sviluppata come sostegno nella competizione per risorse quali il cibo o il partner.

**Quando avvertiamo che altri hanno guadagnato un vantaggio, l'invidia ci spinge a impegnarci per ottenerlo anche noi.** Nella prospettiva dell'evoluzione, aggiungono, è stata un beneficio: gli invidiosi avrebbero investito più sforzi per raggiungere status e risorse.



*“Invidia il prossimo tuo” di John Niven (Einaudi).*

Se ce lo ricordassimo più spesso avremo un giorno studi diversi dal danese Facebook Experiment, condotto dall’Happiness Research Institute su 1095 persone. La metà ha provato invidia per quanto fossero incredibili le esperienze altrui, uno su tre per la loro felicità e quattro su dieci per il loro successo.

John Niven ci ha scritto un libro sull’aiuto offerto a un amico di infanzia intravisto a elemosinare sulle scale del metrò, [\*Invidia il prossimo tuo\*](#) (Einaudi). Speriamo diventi l’undicesimo comandamento più antifrastico che ci sia. Più di una piantina di menta, in particolare: dicono sia quella che più di tutte allontani l’*envy*, l’energia negativa dell’invidia. Grazie, infine.