



*Nicoletta Cocco*

Nel regno scintillante dei social media, dove ogni immagine è un capolavoro e ogni status è una dichiarazione di successo, ci stiamo dimenticando del prezzo nascosto che paghiamo per questo glamour virtuale.

L'eccessivo uso e abuso dei social media, specialmente quando si tratta di sovraesporre la propria vita, non sono semplici peccati veniali ma vere e proprie trappole insidiose che minano la nostra salute mentale e il nostro benessere.

Navighiamo in un mare di post perfettamente curati, dove ogni altro utente sembra vivere una vita da sogno mentre noi siamo impantanati nella realtà. Questo fenomeno, che potremmo definire sovraesposizione, ha un impatto devastante. La pressione di mostrare una vita idealizzata può trasformarsi in una corsa estenuante, alimentata dall'ansia di apparire sempre felici, sempre in forma, sempre impeccabili. La verità è che dietro le foto filtrate e i testi brillanti c'è una realtà ben diversa: quella dell'insicurezza e della lotta interiore.

Il

continuo confronto con i profili dorati degli altri può generare un senso di inadeguatezza che non solo logora l'autostima ma anche la propria identità. L'effetto è un circolo vizioso di frustrazione e insoddisfazione, dove il bisogno di approvazione e riconoscimento diventa una sorta di tassa sul benessere mentale.

Non

è più una questione di scegliere se fare un post o meno, ma di quanto questo post rifletta il nostro stato d'animo e le nostre fragilità.

L'abuso dei social media porta con sé un'altra insidia: la perdita di contatto con la realtà. L'immersione costante in questo universo virtuale può distorcere il nostro senso del tempo e delle relazioni umane. Ci ritroviamo così immersi in una vita fittizia, dove la comunicazione reale è soppiantata da notifiche e like. La socializzazione face-to-face viene rimpiazzata da messaggi freddi e superficiali, e il rischio di isolamento aumenta.

La

chiave per sfuggire a questa trappola non è eliminare i social media, ma usarli con consapevolezza, preservando la nostra essenza e il nostro benessere. È necessario fare un passo indietro e riscoprire la gioia di una conversazione sincera, di un momento condiviso senza filtri. Iniziamo a valorizzare la nostra autenticità piuttosto che rifugiarci dietro schermi e post ideali.

In

questo mondo frenetico e iperconnesso, la vera sfida è trovare equilibrio e autenticità. E ricordiamolo: a volte, la vita più bella è quella che viviamo lontano dai riflettori, in tutta la sua genuina imperfezione.