

## I Libri della Nuova Era

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

Immagine in copertina: © Shutterstock/mayrum

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario  
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 – 10128 Torino

Prima edizione: gennaio 2022  
ISBN 978-88-3336-308-0

Giulia Moscatello

# LA FILOSOFIA DEI SOCIAL NETWORK

*Come la consapevolezza può aiutarci  
a trovare l'equilibrio in una vita iperconnessa*



Edizioni  
L'Età dell'Acquario



LA FILOSOFIA  
DEI SOCIAL NETWORK



*A Federico: rendendomi madre  
mi hai fatto scoprire la vera es-  
senza della mia forza creatrice.*

*Ad Alberto, perché sei le mie  
radici senza le quali volerei via.*



## Premessa stilistica

Mi preme anticipare questo mio scritto con una doverosa premessa relativa all'uso della parola «uomo» e del maschile neutro. Purtroppo la lingua italiana non presenta un lemma neutro per definire l'essere umano, diverso dalla parola «uomo». Pertanto tutte le volte che verrà utilizzata, tale parola è intesa inclusiva di entrambi i generi maschile e femminile, senza volontà alcuna di escludere le donne (o qualunque altro genere) dalla narrazione. Discorso analogo vale per l'uso del maschile neutro di sostantivi e aggettivi. (*gm*)



## Introduzione

Questo libro che hai tra le mani è un po' manuale, un po' quaderno di esercizi pratici.

Puoi leggerlo in due modi:

- 1) in modo stoico: dall'inizio alla fine. Parti dallo spiegone sul funzionamento dei social, osservi come funziona la realtà in cui siamo immersi, ti fai venire un pochino di scoramento e trovi lo slancio per rifiorire nella seconda parte;
- 2) in modo creativo: salti direttamente alla seconda parte per provare gli spunti pratici e poi vai a leggere quello che accadeva a livello sociale e psicologico quando avevi un approccio meno consapevole ai social. Così lo scoramento non ti viene e puoi guardare tutto con un certo distacco...

Forse scegliendo il metodo stoico potresti pensare che ho scritto tutte quelle pagine per cercare di convincerti a mollare i social e vivere in una baita in alta quota in compagnia solo di una capretta...

E invece no!

Certo le parole che ho usato possono essere a volte severe, ma se vogliamo sapere su quale terreno ci stiamo muovendo, non possiamo ignorare gli aspetti più duri. Infatti il mes-

saggio che voglio darti con questo libro è che i social sono un'opportunità impareggiabile per comunicare, per portare la nostra maestria nel mondo e di creare valore attraverso i nostri talenti. Il terreno su cui ci muoviamo dentro i social, però, può essere molto periglioso e potrebbe farci cadere in alcune trappole: conoscerlo ci può aiutare a stare meglio.

Uscire dai social pensando in questo modo di poter cambiare qualcosa è, secondo me, un controsenso... Come quel tale che voleva vivere senza soldi, ma poi di fatto viveva a casa di altre persone, usava oggetti che gli venivano donati e mangiava cibo raccolto dopo la chiusura dei mercati. Lui certo non faceva uso di nessuna banconota, ma viveva nelle maglie larghe di una società basata sullo scambio di denaro per merce.

Oggi pensare di stare completamente fuori dal mondo dei social network e della tecnologia è utopia: senza internet non puoi fare praticamente nulla e le dinamiche dei social si ripercuotono in molti altri ambiti online, quindi di fatto vi siamo sottoposti anche se non abbiamo un account Facebook, Instagram o Twitter.

Ma vi è di più: a mio avviso, infatti, andare via dai social e non sfruttare le opportunità della rete vuol dire anche perdersi un grande panorama di opportunità che possono rendere la nostra vita più semplice. Ce ne siamo resi conto molto bene in questi anni di pandemia, dove la tecnologia è stata per molti un baluardo indispensabile di socialità e di fuga dalla solitudine dell'isolamento da lockdown.

Il punto focale è questo: usare internet come strumento e non metterci noi alla mercé della tecnologia, rischiando di diventare strumenti facilmente manipolabili.

Scopo di questo libro non vuole essere quello di generare indignazione, sconforto o paura dei social. Al contrario,

quello che vorrei offrire ai miei lettori è una nuova consapevolezza, uno sguardo non dormiente ma attivo. Mi piacerebbe che dopo aver letto questo libro ci si rivolga ai social non come un modo per sopire la mente e i sensi o dove fomentare un dialogo urlato e poco costruttivo, ma come a un bacino prezioso per creare nuovo valore.

Quando ho iniziato a ragionare su questo libro, mi trovavo in un periodo di grande disillusione nei confronti dei social. Per molti anni avevo studiato il loro funzionamento, pensando che fossero un luogo fantastico, pieno di opportunità. La mia libreria è piena di libri sul tema, ho partecipato a convegni, seguito e tenuto moltissimi corsi di diversa natura sul marketing digitale (d'altra parte è stato il fulcro del mio lavoro per molti anni!).

Man mano che approfondivo questi temi, però, mi sembrava sempre che ci fosse qualcosa che mi sfuggiva, che strideva. Tutti i libri che avevo studiato, i corsi che avevo seguito, i consigli che ripetevo ai clienti, mi sembravano essere costruiti su una bolla d'aria instabile.

I social promettevano denaro facile, visibilità immediata e grande successo.

Eppure la realtà era molto diversa.

Certo un buon lavoro editoriale e contenuti di qualità davano risultati buoni per quei clienti e per le loro necessità specifiche. Eppure spesso erano malcontenti per la difficoltà di capire il reale funzionamento dello strumento e quindi nel farsi aspettative reali.

Mi trovavo spesso di fronte a clienti più preoccupati del successo di *vanity metrics* come like e numero di follower e molto meno attenti alla realizzazione di una narrazione efficace e capace di portare conversioni (trasformare i like in vendite). Clienti che speravano in risultati immediati con bu-

dget pressoché inesistenti, convinti che bastasse un giovane smanettone per «avere tanti like» e che questo dovesse essere estremamente economico e veloce.

I meccanismi di funzionamento dei social network sono, invece, tutt'altro che semplici e richiedono studi approfonditi e un lavoro costante. Si sa: non è tutto oro quello che luccica. Sicuramente da un lato offrono uno spazio di comunicazione che si sta rivelando sempre più utile (se non addirittura fondamentale) per la crescita di certi business. Dall'altro lato, il prezzo da pagare non è solo quello diretto che i brand investono nella sponsorizzazione dei propri prodotti, ma bisogna considerare i costi indiretti che ciascuno di noi paga. Già perché di fatto tutti noi, in quanto utenti dei social network ci siamo trasformati da semplici consumatori, in veri e propri prodotti.

Siamo a tutti gli effetti catapultati ciascuno di noi nel proprio personale *The Truman Show*, dove le nostre scelte vengono abilmente manipolate da una regia interessata a conoscerci nei minimi dettagli per deviare il nostro libero arbitrio e portarci a compiere determinate scelte in base allo storico dei nostri comportamenti.

Nonostante ciò, milioni di persone utilizzano quotidianamente i social network in modo del tutto inconsapevole, convinti che ciò loro vedono in prima persona sia la realtà oggettiva e non un minuscolo spaccato di una realtà molto più complessa. Un frammento, confezionato ad arte per tenerci incollati ai temi che abbiamo dimostrato interessarci, così da poterci infilare in mezzo qualche spezzone pubblicitario di prodotti che un algoritmo ha ritenuto per noi indispensabili (e che presto finiamo noi stessi per considerare tali).

Questa stessa mancanza di consapevolezza e uso ingenuo dei social è il terreno fertile perché crescano rigogliosi feno-

meni come quello della diffusione delle fake news. Troppo interessati a ricevere un po' di attenzioni (e ad alimentare il nostro ciclo della dopamina), pubblichiamo e condividiamo contenuti senza verificarne le fonti (spesso senza nemmeno aprire i link, ma leggendo solo i titoli!). Ma anche di sedicenti guru del digital marketing, che mettono i profili di ignari clienti in mano a programmi creati per generare finte interazioni, di fatto condannandoli a un pubblico di figuranti e spesso alla cancellazione o alla penalizzazione dei loro profili (perché queste pratiche sono considerate contro i regolamenti dei social stessi, che se si accorgono dei furbetti non esitano a bandirli).

Ad aumentare questo senso di confusione, gli studi sullo yoga e sulle filosofie orientali che ho intrapreso negli ultimi anni, che mi mostravano una via diversa. Una via basata su ascolto dell'altro, empatia, comprensione e ritmi lenti.

Una via basata sull'abbandono del soddisfacimento egoico (tipico dell'esibizionismo dei social), che mi faceva tentennare ogni volta che avevo l'ispirazione per condividere un pensiero. Mi trovavo costantemente a chiedermi se stessi valutando la pubblicazione di un contenuto per la sua utilità o per il piacere di mostrarmi e gongolare delle reazioni dei miei follower.

Poi ho capito che invece le mie conoscenze tecniche potevano essere unite al mio lato più spirituale e attento all'ecosistema essere umano. Potevo rendermi utile, aiutando gli altri a lavorare su modelli di comunicazione consapevole, etica ed empatica. Potevo anche fornire strumenti per avere un approccio più equilibrato ai social network, utilizzandoli come un mezzo utile e non vivendoli come se fossimo solo oggetti inermi, alla mercé degli algoritmi.

Questo perché non ritengo che la soluzione sia cancellare

ogni nostro account social, ma al contrario sia renderci protagonisti di un cambiamento di paradigma che può partire da noi. Come non suggerirei al filosofo desideroso di innovare il mondo di andare a vivere in un eremo in cima a un monte, così non suggerirei al moderno uomo tecnologico di spostarsi totalmente in una realtà del tutto avulsa da un luogo che ormai è fondamentale nella nostra società e che oggi non possiamo più ignorare: internet.

# PARTE I



## Come funzionano i social network?

Se hai in mano questo libro, probabilmente è perché il mondo dei social ti attira o ti incuriosisce. Molto probabilmente hai uno o più account social in compagnia dei quali passi molto tempo. Eppure qualcosa ti stride: probabilmente senti un senso di straniamento, di oppressione e confusione. Ti sembra che la situazione ti stia sfuggendo di mano e talvolta addirittura provi un po' di ansia derivante da quel mondo digitale che troppo spesso vai a contattare.

Tranquillo: quello che tu provi è condiviso dalla maggior parte delle persone. Non è colpa tua, non è colpa degli altri che abitano le piattaforme.

Questi sentimenti sono comuni e sono il naturale portato del fatto che chi ha progettato i social network lo ha fatto allo scopo di trasformare la tua attenzione in merce di scambio.

Ci sentiamo svuotati e al tempo stesso troppo pieni. Svuotati perché il nostro tempo viene rapito, eroso e mangiato da avidi cattura-attenzione. Troppo pieni perché le troppe informazioni ingolfano il nostro cervello.

La vita iperconnessa online ci disconnette dal nostro Io profondo e ci dà la sensazione che le nostre esistenze ci stiano sfuggendo di mano. Viviamo in un'epoca in cui abbiamo la percezione che il tempo sia sempre troppo poco, eppure

ne perdiamo moltissimo, disperdendo le nostre energie in attività che in fin dei conti non hanno un valore così profondo per noi. Ci sembra che ogni minuto vuoto sia un minuto perso, sprecato e i social ci danno l'illusione di essere sempre occupati.

Oggi il nostro tempo è programmato secondo le logiche collettive, misurato, schedato, occupato dalla vita online, da stimoli superficiali, da chiacchiere inutili. Perché lo facciamo? Perché disperdiamo tempo ed energie in occupazioni sterili? Il grande tesoro di oggi, quello che tutte le aziende del mondo si contendono – dalle multinazionali alle piccole attività – è l'attenzione degli altri esseri umani. [...] La tua attenzione è un capitale preziosissimo, e per questo finisce frammentata in mille occupazioni diverse durante la giornata. Queste occupazioni ti danno immediata soddisfazione – scrollare la *timeline* dei social network ti fa sentire di star facendo qualcosa, anche se in realtà si è passivi – ma a lungo andare fanno percepire un senso di frustrazione e di inutilità, perché non possono darti quello che cerchi. Non possono rispondere alla tua domanda di senso<sup>1</sup>.

Nel viaggio che stai per intraprendere, ti immergerai dapprima nel profondo abisso dei social, cercheremo di comprendere insieme le dinamiche che li muovono, di comprendere la mappa di questo nuovo mondo. A volte potresti provare fastidio e irritazione perché a nessuno piace scoprire che sta perdendo il senso della propria vita dietro qualcosa che risucchia letteralmente le sue energie.

<sup>1</sup> A. Colamedici, M. Gancitano, *Prendila con filosofia. Manuale di fioritura personale*, HarperCollins, Milano 2020.

Ma poi pian piano usciremo da questo abisso oscuro, per riemergere e comprendere che questo mondo, affrontato con i giusti strumenti, può fare molta meno paura di quanto ci si potesse immaginare. Non ti proporrò semplici tecniche per usare meno il tuo smartphone, se cerchi qualcosa di riduttivo e preconfezionato, questo non è il libro che fa per te. Vorrei, al contrario, guidarti in un viaggio di riscoperta del senso profondo della tua vita perché i social possano diventare uno strumento di accrescimento e non solo un luogo in cui perdere l'orientamento e sentirsi sopraffatti.

Come prima cosa vedremo come sono nati i social network e come la loro evoluzione li ha trasformati in quello che sono oggi, rendendoli un luogo molto particolare in cui una bella fetta di umanità passa molto tempo e spende molte energie fisiche e mentali.

### *Nascita ed evoluzione di un mondo nuovo*

I primi embrioni di social network vedevano la luce verso la fine degli anni '90 e avevano principalmente l'intento di mettere in connessione persone lontane attraverso la rete. Le caratteristiche di quelle piattaforme era molto diversa e più rudimentale rispetto a quelle di oggi. Se vogliamo considerare il panorama dell'epoca, si trattava prevalentemente di sistemi di microblogging, chat room o giochi di ruolo basati sull'uso di avatar.

Ciò che già accomunava quelle piattaforme era connettere utenti anche molto lontani, condividere i propri interessi e la gratuità di utilizzo per gli utenti.

Ma i social come li conosciamo oggi sono decisamente diversi. Sono molto meno *naïf* e funzionano con regole (i tanto

nominati algoritmi) molto complesse che variano continuamente, o meglio si adattano continuamente a seguito del comportamento degli utenti.

Mi concentrerò in questa analisi su due social in particolare, Facebook e Instagram. Non perché gli altri non siano degni di nota, ma perché sono quelli più utilizzati nel momento in cui scrivo e anche quelli che conosco meglio come professionista.

Non me ne vogliono gli amanti di TikTok, LinkedIn, YouTube, Twitter e Twitch & Co. ma se dovessi analizzarli tutti nel dettaglio dovrei scrivere un manuale solo sulle dinamiche di funzionamento di ciascun social. Mentre qui vorrei fornire un quadro generale, per dare delle linee guida a chi si avvicina ingenuamente a queste piattaforme. Questo libro non vuole rubare la scena a ben più approfonditi manuali tecnici, ma vuole essere un bignami: una guida essenziale per non perdersi nel labirinto dell'online. Vediamolo come un manuale di consapevolezza per l'uomo-tecnologico.

Come funzionano oggi i social e cos'hanno di tanto diverso da quello che facevano 10-15 anni fa?

Quando Facebook è nato, nel 2004, voleva essere uno strumento per mettere in connessione gli studenti di Harvard. Una sorta di annuario interattivo che avrebbe permesso agli utenti di vedere le foto e chattare con i compagni di università (e soprattutto di rimorchiare: una delle prime funzioni aggiuntive fu proprio quella che permetteva di inserire la propria condizione sentimentale). Poi è stato esportato in altri atenei, diventando oggi una società quotata in borsa, nonché uno dei siti più visitati quotidianamente in tutto il mondo.

Con Facebook si dà il via a quello che oggi definiamo il web 2.0 o web relazionale, dove le persone entrano in contatto tra loro istantaneamente ovunque nel mondo, aiutati sia

dalle nuove scoperte di software (i famigerati algoritmi) sia di hardware (smartphone sempre più potenti e sempre più diffusi tra la popolazione).

Facebook inizialmente era un social dedicato praticamente solo all'intrattenimento (ve li ricordate tutti i widget che si potevano applicare alla propria bacheca con i giochi più scemi? A me piaceva tantissimo quello con la palla 8 del biliardo che leggeva il futuro...). Nasceva come un luogo virtuale a cui si accedeva per divertirsi, per condividere pensieri così come si sarebbe fatto nella vita reale. Su Facebook potevi ritrovare i vecchi compagni delle elementari o potevi fare amicizia con qualcuno dall'altra parte del globo (io ad esempio, all'inizio, lo usavo per esercitare l'inglese. I miei primi amici erano un ragazzo giapponese e un israeliano con cui parlavo in inglese e un americano che studiava canto lirico con cui scambiavamo chiacchiere in doppia lingua per esercitarci reciprocamente).

Agli albori in tanti ci siamo iscritti semplicemente perché era divertente, nulla di più.

Oggi invece pare essere diventato un agglomerato confuso di persone che non sa perché si trova lì e di altre che lo sanno fin troppo bene. E purtroppo in questa seconda categoria la percentuale di quelli che sono lì per approfittare a vario titolo delle persone della prima categoria è piuttosto alta.

Quello che era nato come un luogo che poteva quasi essere un dono per l'umanità, si è trasformato in un posto dove ci si vomita addosso livore e odio, si spostano masse di elettori, si macinano milioni di dollari, si condizionano i bisogni dei consumatori e si dà lustro al proprio ego.

Un po' per la legge dei grandi numeri (nella massa di tanti follower è più facile trovare qualcuno che si comporti in

modo decisamente sgradevole), un po' per il fatto che ci sono dinamiche psicosociali che ci portano ad avere atteggiamenti aggressivi verso un certo tipo di personaggio. Sto pensando alla rabbia scatenata dall'invidia verso certi stili vita, talvolta ostentati sui social, ma purtroppo al giorno d'oggi un po' chiunque si esponga su un qualsiasi tema rischia di essere messo alla gogna.

Ma non credo che tutto sia perduto, se impariamo a conoscere i social possiamo renderli di nuovo un posto sereno dove svagarci e creare valore.

Vediamo brevemente come si sono trasformati i social negli anni.

Ci sono diversi fattori che hanno accompagnato l'evoluzione dei social verso quello che sono oggi, possiamo semplificarli in queste categorie principali:

- a) *fattori tecnologici* legati al supporto fisico di accesso a internet (hardware): si passa da un'originaria fruizione prevalentemente tramite computer desktop a una tramite smartphone;
- b) *fattori tecnologici* legati alle sempre maggiori velocità della connessione e diffusione (geografica) della rete;
- c) *fattori economici*: ormai i social network sono diventati un palcoscenico dal peso determinante per gli annunci pubblicitari, con modalità molto diverse da quelle che questo settore ha avuto in ogni altro momento dalla rivoluzione industriale in poi;
- d) *fattori sociali*: l'iscrizione esponenziale delle persone che conosciamo ai social network li rende più interessanti e alimenta la nostra richiesta di socialità in modi nuovi e impensabili fino a pochi anni fa;
- e) *fattori egoici*: i social hanno annullato la distanza tra attori e pubblico, mettendoci di fatto tutti al centro della scena e

facendo nascere quella che è stata definita una «società della performance»<sup>2</sup>.

*a) Cambio di hardware = cambio di paradigma*

Un fattore sicuramente determinante nell'evoluzione dei social è la diversa modalità di fruizione che avevano al momento della loro nascita e quella che hanno oggi.

All'epoca dei primi social, in Italia, l'accesso ai sistemi informatici online era decisamente diverso. Intanto l'accesso avveniva esclusivamente tramite desktop, gli smartphone semplicemente non esistevano.

Facebook nasceva nel 2004 e sbarcava in Italia verso la fine del 2006, iniziando a diffondersi con una massa critica a cavallo tra il 2007 e il 2008.

In quegli anni, era piuttosto normale disporre di un computer e di una connessione tramite desktop, mentre gli smartphone erano ancora molto rari (pensa che il primo Blackberry è del 2004 mentre il primo iPhone vedeva la luce nel 2007! A pensarci oggi sembra impossibile che questo oggetto sia nelle nostre vite da poco più di dieci anni).

L'accesso tramite desktop alla rete permetteva di avere dei momenti dedicati alla consultazione di internet delimitabili nello spazio e nel tempo. Banalmente non potevi andare con il tuo pc al gabinetto, a letto, in metro, sul bus, al ristorante e così via. Quindi l'accesso era ancora, per la maggior parte della popolazione, occasionale e circoscritto.

Quando è nato il primo Blackberry, era un dispositivo pensato per sostituire il computer: di fatto era qualcosa di

<sup>2</sup>M. Gancitano, A. Colamedici, *La società della performance. Come uscire dalla caverna*, Edizioni Tlon, Roma 2018.

funzionale all'attività lavorativa. Quel piccolo dispositivo puntinato da una miriade di tasti, fu una rivoluzione incredibile nel modo di lavorare perché teneva gli uomini d'affari sempre connessi con il proprio posto di lavoro. Potevano leggere e rispondere alle mail h24, tant'è vero che appartiene proprio a quegli anni la creazione del termine *crackberry* per indicare l'esercito di manager intrappolati dall'abuso del blackberry e dalla conseguente dipendenza.

Quel dispositivo, ben presto si diffuse anche tra altre fasce di popolazione e segnò un epocale punto di svolta nella fruizione del web e delle sue applicazioni.

Oggi, infatti, tutti possediamo (almeno) uno smartphone che ci permette di essere sempre e ovunque connessi con l'infinito panorama di possibilità offerto da internet. Siamo connessi in ogni istante, e anzi non abbiamo quasi attimi di pausa: ogni momento in cui ci sentiamo annoiati, soli o in attesa è riempito dal classico gesto di tirare fuori lo smartphone. Il telefono è la prima cosa che guardiamo al mattino e l'ultima prima di addormentarci. E si badi, non è che non avere un account su un classico social network ci salvi da questa gestualità: siti di notizie, giochi, video, messaggistica, email. Ogni scusa è buona per specchiarsi nel nostro personale specchio delle meraviglie e perdersi.

#### *b) Fattori tecnologici: la diffusione della connessione*

Oltre ai fattori legati al supporto fisico, che facevano sì che il nostro approccio con internet fosse limitato nello spazio, non dobbiamo dimenticare la diffusione della rete e soprattutto le tipologie di abbonamenti che all'epoca non erano quasi mai illimitati e con velocità decisamente più basse di quelle odierne.

Non era come oggi che in ogni istante, in ogni luogo, sen-