

Qui ma perché abbiamo parlato tante volte di social network, del fatto che vari governi per esempio si stiano attrezzando per limitarne l'uso da parte dei minori soprattutto o ad esempio del fatto che il loro futuro è incerto. Non è detto infatti che tra dieci anni saremo ancora pronti a fare una storia su instagram o che ne so a scrivere un tweet mentre guardiamo saremo. Ora dobbiamo dire che i social sono recenti, per quanto a volte ci sembra di vivere con le nostre app da sempre se ci soffermiamo un attimo a pensarci su in realtà sono lì da poco. Instagram per esempio ha 13 anni di vita, TikTok ne ha appena sette, per queste app fin da subito è stato un grande successo e come tutte le cose che muovono le corde giuste finiscono per rapirci. I social infatti ormai lo sappiamo creano di pendenza, ma perché? Io sono Marco Maisano e ogni giorno, assieme a chi ne sa più di me, provo a ripartire dalle basi per rispondere alla domanda più semplice del mondo. Ma perché? I social c'è chi li usa e chi mente, onestamente non conosco nessuno che non abbia almeno una delle mille app nati per tenere insieme le persone e per condividere le loro opinioni. Tra Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, TikTok, almeno una di queste è sul telefono di ognuno di noi. E tutti godiamo a utilizzarle o banalmente

ci servono per sopravvivere alla velocità di oggi. Io a volte me lo dico senza Whatsapp non potrei fare per esempio il lavoro che faccio e non solo. Oggi parliamo di dipendenza. Io credo di non dire una sciocchezza almeno non troppo grave se sostengo che ci siano diversi gradi e diverse sfumature di ciò che chiamiamo dipendenza. Io personalmente non sento il bisogno viscerale di aprire le app in ogni momento della giornata, ma credo di sì, credo di essere in parte dipendente da queste. Quando ci zazzico dentro è proprio piacere, mi dà gioia, è impercettibile, ma comunque se mi concentro la sento. A volte mi arrabbio e dico adesso basta, ma in realtà io questa cosa poi non l'ho mai fatta, non l'ho mai detto basta, ho cancellato un app. E credo che come me molti di voi vivono le stesse sensazioni. I social network creano una vera e propria dipendenza. Ma perché? A rispondere alla domanda di oggi è Federica Micholi, digital strategist e autrice del libro *Confessione di un influencer pentita*, edito da Fabria Dittori. Questa è la risposta che mi ha mandato.

Per vendere pubblicità e monetizzare. L'argomento dipendenza di social è un argomento che sta venendo fuori sempre più spesso. Io ne ho parlato nel mio libro come ha anticipato, ne ho parlato perché io per prima mi sono letteralmente intossicata e sono diventata schiava e dipendente da social. Finché un bel giorno fortunatamente mi sono svegliata e ho deciso di spiegare alle persone come non cadere in questa trappola. Perché è molto molto facile, perché è tutto studiato con questo obiettivo. Ma cerchiamo di capire per quale motivo e come funziona. Allora, Instagram si basa su un'economia di scala. Cosa vuol dire? Le persone sono connessi all'app, e tanto più Instagram può proporre loro pubblicità e quindi guadagnarci. Ma non finisce qui. C'è un altro aspetto molto molto importante che è stato tenuto in considerazione nel momento in cui, per esumibilmente, si è andati a programmare le algoritme, a studiare le algoritmi di Instagram, quindi a proporre le algoritmi.

Dobbiamo ricordarci che la flusso di dopamina, all'ormone della felicità che otteniamo dall'uso dei nostri telefoni, attiva il sistema di ricompensa del nostro cervello e ci fa venire voglia di utilizzarli ancora di più. Non finisce qui. Anche il consumo di informazioni inutili rilascia dopamina. Se noi ci facciamo caso, quando siamo fino a tardi a guardare il cellulare, a guardare social, eccetera eccetera, giorno dopo ci svegliamo più stanchi. Ma il nostro cervello ha registrato la sensazione di divertimento della serata precedente e legata quindi allo

scorrere sui social e di conseguenza ci porterà a ricoprire di nuovo quest'azione fino a farla diventare un'abitudine. Tutte queste cose sono state inserite all'interno degli algoritmi e l'algoritmo cosa fa? Propone dei contenuti sulla base delle nostre azioni. Tutto quello che noi facciamo all'interno dell'app viene registrato dall'algoritmo che a sua volta poi ci proporrà contenuti che possono essere linea con i nostri interessi. Ma la cosa interessante è che ci andrà che a proporre dei contenuti che potrebbero stuzzicare la nostra curiosità e tendenzialmente anche generare una sorta di invidia. All'invidia diciamo che non nessuno è immune ed è un sentimento,

una sensazione non facilmente controllabile sulla quale tanti influencer hanno costruito la loro comunicazione. Generare invidia perché provo che invidia nelle persone con questa ostentazione assurda. Questo ostentare continuamente scatena una sorta di invidia che porta le persone magari a riguardare quel contenuto e in un certo senso anche su questo si basa Instagram. E ho fatto un piccolo esperimento. Ho creato un account, un account maschile e un account femminile. userò due clichés sputoratamente ma mi servivano proprio per cercare di capire meglio le intenzioni tra virgolette dell'algoritmo. Nell'account maschile guardavo solo e descrivamente contenuti relativi ai motori nell'account femminile contenuti relativi alla cucina. Per due settimane ho cercato di guardare o anzi ho guardato solo questo tipo di contenuti e a un certo punto mi venivano proposti nella donna contenuti di cucina nell'uomo contenuti di motore ma la cosa interessante che mi venivano proposte anche cose che io non avevo cercato. Nel caso della donna influencer che facevano viaggi di lusso, esperienze lusso. Nel caso dell'uomo, modelle, donne tra virgolette mezzenute e la mia domanda era mai non ho cercato questo tipo di contenuti però sono contenuti che potrebbero potenzialmente interessarmi e magari stuzzicare la mia curiosità e farmi provare anche una sorta di invidia e continuare a guardarli. Ecco che Instagram quindi ha studiato proprio un modo e tutta la serie di algoritmi per rendere il più possibile le persone dipendenti dai social. Questa è un'ipotesi, una teoria ma devo dire che con questo esperimento

ha confermato quello che pensavo. Cosa possiamo fare noi per tutelarci? Può sembrare banale scontato?

Non lo è. Cerchiamo di ridurre la nostra attività sui social. Mettiamo una limite, una sorta di sì proprio un limite al tempo che trascorriamo e credo che sia il cellulare ma l'app di Instagram ci dà la possibilità proprio di stabilire una sorta di allerta che ci dice sei stato un'ora, due ore su Instagram. Ascoltiamoci un podcast, leggiamoci un buon libro, ascoltiamo la radio, insomma cerchiamo di fare altre attività così da evitare di rischiare di cadere nella trappola della dipendenza dai social. Grazie a Federica Micholi. Darci un tempo è probabilmente come dice lei una delle soluzioni, attivare l'allarme, diciamo così può servire. A volte effettivamente io ci faccio caso mentre sono lì con il cervello vuoto atrofizzato dallo scorrere sul mio feed, se sento la voce di una persona esterna che solle della mia fidanzata che mi dice basta io in quel momento mi risveglio e mi riprendo dal rincoglimento in cui sono finito quindi probabilmente per chi non avesse affidato un fidanzato un allarme sul cellulare probabilmente potrebbe fare al caso suo. Io vi ringrazio per essere rimasti con me anche oggi e vi do appuntamento a lunedì, ciao! Ma perché è un podcast scritto da me Marco Maisano, riprese e montaggio Giulio Rondolotti, musiche originali Matteo Cassi, supervisione tecnica Gabriele Rosi, responsabile di produzione Denny Stucchi, una produzione One Podcast. Stati Uniti, anni 50, siamo in piena guerra fredda, il governo americano è disposto a tutto per dibattere il nemico dagli esperimenti con

il porridge radioattivo alle iniezioni di plutonio sui soldati fino ad arrivare ad un esperimento che ha dell'incredibile. Operazione Midnight Climax, il bordello psichedelico della CIA, lo puoi ascoltare sull'app di One Podcast e su tutte le principali piattaforme, una produzione dream and dream per One Podcast.