

TRA ESPERIENZA E RAPPRESENTAZIONE NELL'ERA DIGITALE

Stefania Francesca Somma

Ogni essere umano, prima o poi, si confronta con una domanda tanto semplice quanto inesauribile: chi sono davvero? La risposta non nasce mai esclusivamente dall'interiorità, ma prende forma nel tempo attraverso le relazioni, le esperienze vissute e il significato che attribuiamo a ciò che accade.

L'identità, più che una realtà già data, è un processo dinamico che accompagna l'intera esistenza. Si costruisce nel dialogo continuo tra il mondo interiore e quello esterno, tra il modo in cui ci percepiamo e quello in cui veniamo riconosciuti dagli altri.

Questa prospettiva trova una delle sue formulazioni nel pensiero di George Herbert Mead, secondo il quale il Sé emerge dall'interazione simbolica e dalla capacità dell'individuo di assumere il punto di vista

della comunità di cui fa parte. La coscienza di sé non è il risultato di un isolamento riflessivo, ma di un processo relazionale attraverso il quale impariamo progressivamente a guardarci anche con gli occhi degli altri.

In questa direzione si colloca anche Erving Goffman, che interpreta la vita sociale come uno spazio nel quale ciascuno presenta differenti immagini di sé in relazione ai contesti e agli interlocutori. Attraverso il linguaggio, i comportamenti, i gesti e i ruoli che assumiamo, costruiamo continuamente il modo in cui veniamo percepiti.

Rappresentare se stessi, dunque, non significa necessariamente fingere o alterare la realtà.

38



"Las Meninas" di Pablo Picasso 1957

La rappresentazione appartiene da sempre all'esperienza umana e costituisce una delle modalità attraverso cui diventano possibili il riconoscimento reciproco e la vita sociale.

È proprio questa continuità a consentirci di evitare un equivoco frequente nel dibattito contemporaneo: il bisogno di raccontarsi non nasce con i social network e non è una conseguenza della tecnologia digitale.

Molto prima delle piattaforme online, gli esseri umani affidavano già parte della propria identità ai racconti, alla scrittura, ai ritratti, alle fotografie e, più in generale, allo sguardo degli altri. La rappresentazione non è quindi una novità della contemporaneità; ciò che cambia è il modo in cui essa si intreccia con l'esperienza.

È qui che emerge la domanda che attraversa la nostra epoca. Se rappresentare se stessi è sempre stato parte della costruzione dell'identità, che cosa accade quando la possibilità di raccontare la propria esperienza non segue più il vissuto, ma tende ad accompagnarlo istante dopo istante? La trasformazione introdotta dall'ambiente digitale non consiste tanto nell'aver moltiplicato le occasioni di rappresentazione, quanto nell'aver progressivamente ridotto la distanza temporale e simbolica tra ciò che viviamo e il modo in cui lo condividiamo.

Sempre più spesso l'esperienza viene raccontata mentre accade, sottoposta quasi immediatamente allo sguardo, alla valutazione e al riconoscimento degli altri. La rappresentazione non arriva dopo il vissuto: ne diventa una componente pressoché simultanea.

La novità dell'era digitale non consiste dunque nel fatto che l'essere umano si rappresenti, ma nell'aver quasi annullato la distanza tra il vivere e il rappresentarsi. È in questo spazio, oggi sempre più ridotto, che si colloca la trasformazione più profonda del nostro modo di costruire l'identità.

La riflessione di Sherry Turkle si inserisce precisamente in questo punto. Analizzando il rapporto tra persone e tecnologie digitali, l'autrice osserva come gli ambienti

online offrano la possibilità di costruire e controllare con estrema attenzione l'immagine che scegliamo di mostrare. Se ogni relazione comporta inevitabilmente una forma di rappresentazione, gli strumenti digitali amplificano questa possibilità, consentendo di scegliere che cosa mostrare, modificare ciò che appare incoerente e misurare costantemente il riscontro ottenuto. L'identità rischia così di essere vissuta come un progetto permanente di gestione dell'immagine, sottoposto a una continua verifica attraverso lo sguardo degli altri.



Non si tratta, tuttavia, di attribuire alla tecnologia la responsabilità di un cambiamento che riguarda esclusivamente gli strumenti. Ogni innovazione si innesta infatti su dinamiche profondamente umane, già presenti nella vita sociale. La differenza è che l'ambiente digitale modifica il ritmo di questi processi. Se in passato tra l'esperienza e la sua narrazione esisteva uno spazio di elaborazione, oggi questo intervallo tende progressivamente a ridursi. Fotografiamo mentre osserviamo, condividiamo mentre viviamo, raccontiamo un'emozione prima ancora di averne compreso pienamente il significato.

*L'esperienza viene
così esposta quasi
contemporaneamente
al suo accadere.*

È proprio questa compressione del tempo che sembra costituire uno degli elementi più significativi della

contemporaneità. Ogni esperienza ha bisogno di tempo. Non soltanto di tempo cronologico, ma di quello spazio silenzioso nel quale ciò che viviamo smette di essere un semplice accadimento e diventa parte della nostra storia, contribuendo lentamente a dare forma a ciò che siamo.

Quando questo tempo viene continuamente occupato dalla necessità di documentare, comunicare o ricevere una conferma esterna, il rischio non è semplicemente quello di distrarsi, ma di indebolire il processo attraverso cui il vissuto diventa realmente esperienza.

Anche Byung-Chul Han legge questa trasformazione come il segno di una società che privilegia sempre più la visibilità, la trasparenza e l'esposizione continua. In un contesto in cui tutto tende a essere immediatamente mostrato e condiviso, anche il tempo dell'interiorità rischia di perdere valore. Ciò che non appare sembra quasi non esistere, mentre il riconoscimento esterno diventa una componente sempre più importante nella costruzione della percezione di sé. L'esperienza, anziché maturare nel silenzio, viene spesso orientata dalla possibilità di essere raccontata.

Una riflessione analoga attraversa il pensiero di Hartmut Rosa. La sua analisi dell'accelerazione sociale mostra come la modernità sia caratterizzata da una progressiva intensificazione dei ritmi della vita, nella quale aumenta la velocità delle comunicazioni, delle relazioni e delle trasformazioni sociali, senza che a questa accelerazione corrisponda una maggiore capacità di abitare il presente. L'impressione è quella di rincorrere continuamente gli eventi, mentre il tempo necessario per comprenderli sembra restringersi sempre di più. Anche l'identità finisce così per essere coinvolta in questo movimento incessante, chiamata ad aggiornarsi continuamente senza trovare facilmente uno spazio di continuità.

Forse è proprio qui che emerge la domanda più profonda. Se l'esperienza viene costantemente accompagnata dalla sua rappresentazione, quale spazio rimane perché possa sedimentare, trasformarsi e contribuire realmente alla costruzione dell'identità? Non si tratta di opporre il mondo digitale a un'improbabile autenticità perduta,

né di immaginare un ritorno a un passato privo di mediazioni. La questione riguarda piuttosto la qualità del rapporto che instauriamo con ciò che viviamo. Ogni esperienza ha bisogno di un tempo di silenzio prima di diventare racconto. È in quel tempo, discreto e spesso invisibile, che ciò che accade fuori di noi può trovare una forma anche dentro di noi.

È proprio in questo punto che la prospettiva della Psicosintesi offre un contributo particolarmente significativo. Roberto Assagioli concepisce l'essere umano come una realtà dinamica, nella quale pensieri, emozioni, desideri e ruoli rappresentano soltanto alcune delle molteplici dimensioni della personalità. L'identità non coincide con nessuna di esse, ma si costruisce attraverso un progressivo processo di integrazione, reso possibile dalla consapevolezza. La celebre affermazione secondo cui «...siamo dominati da tutto ciò con cui ci identifichiamo e possiamo dominare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo» invita a riconoscere che esiste uno spazio interiore dal quale osservare la propria esperienza senza esserne completamente assorbiti.

Questa prospettiva assume oggi una particolare attualità. Se il mondo digitale tende a ridurre la distanza tra il vivere e il rappresentarsi, il rischio non consiste soltanto nell'eccesso di esposizione, ma nella difficoltà di

*distinguere ciò che siamo
dalle immagini che
costruiamo di noi stessi.*

Quando la rappresentazione diventa continua, può accadere che il riconoscimento esterno finisca per orientare la percezione della propria identità più di quanto non faccia l'esperienza direttamente vissuta. Il problema, dunque, non è la rappresentazione in sé, ma il venir meno di quello spazio interiore che permette di osservarla, comprenderla e ricondurla entro una visione più ampia della persona.

Alla luce della prospettiva della Psicosintesi, non si tratta di proporre un rifiuto della tecnologia né un nostalgico ritorno a forme di vita precedenti. La sfida consiste

piuttosto nel recuperare una qualità della presenza che consenta di abitare consapevolmente anche gli strumenti digitali, senza esserne inconsapevolmente guidati.

In questa prospettiva, il silenzio non rappresenta una fuga dal mondo, ma una condizione necessaria perché l'esperienza possa essere realmente assimilata. Solo ciò che trova il tempo di essere interiorizzato può diventare parte della propria storia, contribuendo alla costruzione di un'identità più autentica e meno dipendente dalla conferma immediata.

L'era digitale non impone quindi di scegliere tra esperienza e rappresentazione. Entrambe appartengono da sempre alla vita dell'uomo e continueranno ad accompagnarla.

Ciò che cambia è il rapporto tra le due. La possibilità di condividere ogni momento quasi nell'istante stesso in cui viene vissuto modifica profondamente il tempo dell'elaborazione personale, rendendo sempre più sottile il confine tra vivere un'esperienza e comunicarla. È in questa progressiva sovrapposizione che si colloca, a mio avviso, una delle trasformazioni antropologiche più significative del nostro tempo.

Forse la domanda decisiva non è come sottrarsi alla rappresentazione, ma come preservare uno spazio nel quale l'esperienza possa ancora maturare prima di essere consegnata allo sguardo degli altri. In quel breve intervallo, oggi sempre più fragile, si custodisce la possibilità di ascoltare se stessi, di attribuire significato a ciò che si vive e di costruire un'identità che non dipenda esclusivamente dalla sua esposizione. La rappresentazione può continuare a essere una forma della relazione e della comunicazione; non dovrebbe però sostituire il lento lavoro interiore attraverso cui ogni esperienza diventa realmente parte di noi.

È proprio in questo intervallo, sempre più fragile e prezioso, che si gioca una delle sfide decisive del nostro tempo. Prima che un'esperienza diventi immagine, racconto o contenuto condiviso, esiste ancora un luogo silenzioso in cui può semplicemente essere vissuta. Custodire quello spazio significa custodire anche la possibilità di continuare a riconoscersi.



Bibliografia

- Assagioli, R. (1993). *Psicosintesi. Per l'armonia della vita*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
- Goffman, E. (1997). *La vita quotidiana come rappresentazione*. Bologna: Il Mulino.
- Han, B.-C. (2014). *La società della trasparenza*. Roma: Nottetempo.
- Mead, G. H. (2010). *Mente, sé e società*. Firenze: Giunti.
- Rosa, H. (2015). *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità*. Torino: Einaudi.
- Turkle, S. (2012). *Insieme, ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*. Torino: Codice Edizioni.