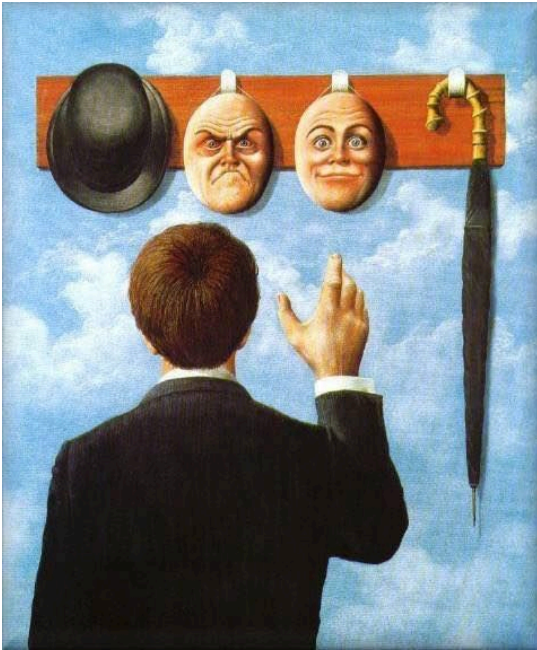


L'estinzione del volto: perché essere se stessi online è diventato così faticoso

giovedì, 07 maggio 2026



di Vita Maria Minò

C'è una stanchezza che non ha a che fare con il corpo. Arriva alla fine della giornata, quando tutto si ferma, ed è difficile da spiegare. Non è fatica fisica, ma la sensazione di aver sostenuto per ore una versione di sé che funziona, senza coincidere del tutto con ciò che si è. Non è un problema individuale. È il risultato di un contesto che ha trasformato la vita quotidiana in una performance continua.

Dalla "Persona" di Jung al filtro di Instagram

Per capire questo fenomeno, è utile partire dalla Persona di Carl Gustav Jung: la maschera sociale che ciascuno indossa per adattarsi agli altri. Una funzione necessaria, non una finzione. Il punto è che oggi quella maschera non è più una sola. Con i social media e gli ambienti digitali, la Persona si è moltiplicata. C'è la versione professionale su LinkedIn, quella "spontanea" su Instagram, quella ironica nei messaggi privati. Ogni spazio richiede un adattamento; ogni contesto seleziona chirurgicamente cosa mostrare.

Facebook: La tirannia della coerenza storica

A questa moltiplicazione si aggiunge il peso della memoria.

Facebook ha introdotto una forma di fatica specifica: l'impossibilità di dimenticare chi siamo stati. Se la Persona era un tempo fluida e legata al presente, il profilo Facebook cristallizza ogni nostra fase; le opinioni di dieci anni fa, le foto dell'adolescenza, i legami interrotti, in un unico archivio pubblico.

Qui l'estinzione del volto avviene per sovraesposizione cronologica. Siamo costretti a una coerenza retroattiva: il volto che mostriamo oggi deve convivere con quello del passato, sotto lo sguardo di un pubblico eterogeneo che mescola famiglia, lavoro e vecchie amicizie. Questa "sorveglianza dei legami" ci spinge a censurare le nostre evoluzioni per non tradire l'immagine che il database ha già archiviato di noi.

L'algoritmo del consenso e l'estetica dell'identico

A questo si aggiunge un elemento nuovo: gli algoritmi. I contenuti che ricevono attenzione vengono premiati "like", quelli che "non funzionano" scompaiono. Il risultato è che impariamo rapidamente cosa piace e cosa no. Iniziamo così a levigare i nostri spigoli. L'estinzione del volto avviene quando rinunciamo alle nostre asimmetrie per adottare un'unica faccia globale, fatta di espressioni codificate e opinioni standardizzate. Non stiamo più solo rappresentando noi stessi: stiamo diventando ciò che è più facilmente condivisibile.



TikTok: Il volto come "asset" dell'intrattenimento

Su TikTok, questo processo compie un ulteriore salto: il volto diventa puro materiale di montaggio. La piattaforma ha sancito il passaggio dall'identità alla funzione di intrattenimento. Non conta chi sei, ma quanto il tuo volto sia funzionale a un trend, a un filtro o a un suono virale.

La fatica qui deriva dalla frammentazione e dalla velocità: dobbiamo indossare e dismettere maschere al ritmo frenetico dei contenuti "Per Te".

Il volto non è più uno specchio dell'anima, ma un'interfaccia tecnica che deve reagire in pochi secondi per non essere scartata con uno *swipe*.

È l'estremizzazione della performance: non recitiamo più solo per essere accettati, ma per non diventare invisibili nel flusso.

La trappola della "spontaneità programmata"

Il paradosso più crudele della nostra epoca è che persino l'autenticità è diventata una performance. Ci viene chiesto di "essere noi stessi", ma dobbiamo esserlo in modo fotografico. È la nascita della spontaneità a comando: mostrare il disordine, ma che sia un disordine estetico; mostrare la fragilità, ma che sia una fragilità leggibile e approvata. Questa è forse la maschera più pesante di tutte: quella che ci obbliga a recitare la parte di chi non sta recitando.



b>Il linguaggio come confine

Anche il linguaggio gioca un ruolo decisivo. Ogni gruppo costruisce codici, meme e riferimenti. Capire significa appartenere; non capire significa restare fuori. Il risultato è un appiattimento del modo in cui parliamo: usiamo tutte le stesse espressioni, gli stessi termini di tendenza, per paura che la nostra voce originale ci renda incomprensibili o, peggio, esclusi. Si impara a essere chiari e coerenti non per ambizione, ma per evitare l'isolamento.

Il rischio di dimenticare

Tutto questo, pur essendo faticoso, è anche protettivo. Le maschere servono: riducono il rischio, filtrano il giudizio e rendono possibile la convivenza sociale. Il problema non è

l'esistenza della maschera, ma la scomparsa della distanza tra ciò che viviamo e ciò che mostriamo.

Il vero pericolo nasce quando smettiamo di accorgerci della differenza. Quando la performance diventa l'unica realtà che conosciamo.

Forse non si tratta di eliminare le maschere, sarebbe irrealistico. Ma di ricordarsi costantemente che esistono. Perché il rischio più grande non è indossarle.

È dimenticare di poterle togliere.