

La vita non è un reel

8 Agosto 2025

di Roberta Baiano

C'è chi si alza al mattino, rigorosamente alle 5:00, e si sente già sotto i riflettori.

Non per forza per talento, non per forza per vanità, ma perché la vita – soprattutto la propria – va vissuta come se fosse un film.

Tipo Carry Bradshow.

Con tanto di musiche, colpi di scena, luci perfette e pubblico adorante.

La chiamano “sindrome del personaggio principale” ed è uno dei paradossi moderni che a pensarci bene inquietano.

Perché?

Perché non si tratta solo di persone che si atteggiavano su Instagram, è qualcosa che tocca profondamente la percezione di sé, la salute mentale, il modo stesso in cui si vive e ci si racconta.

Non è una malattia, almeno non ancora, ma ne ha già tutti i sintomi.

Si comincia con l'innocua tendenza a voler piacere, a raccontarsi meglio e a mostrarsi al meglio.

Poi arriva la narrazione continua per cui ogni giornata diventa un episodio, ogni gesto una scena, ogni parola un dialogo studiato per ottenere consenso.

Non si vive più, ma si interpreta.

E il pubblico – parenti, amici, follower, sconosciuti – diventa il giudice invisibile di ogni scelta, ogni scatto, ogni pensiero.

Ci si mette addosso un personaggio che non ci somiglia, ma che piace di più, che viene ascoltato di più, che riceve più like.

E da lì, non si torna facilmente indietro.

Questo perché quel personaggio, a tutti gli effetti, funziona.

Fa sentire importanti, visti, validi anche se, nel frattempo, si perdono tanti piccoli pezzi di sé.

Ci si adatta a un ruolo, lo si perfeziona, lo si difende persino.

E tutte le volte che la realtà non coincide con la storia che si sta raccontando, la si corregge, la si omette o la si dimentica.

La sindrome del personaggio principale non nasce certamente dal nulla.

Ha, anzi, radici profonde nel bisogno tanto umano quanto universale di essere riconosciuti, di sentirsi parte e di essere compresi, ma cresce e si deforma in un contesto che ci abitua a confrontarci sempre con immagini perfette, vite patinate, modelli irraggiungibili.

I social da questo punto di vista non aiutano, al contrario amplificano il tutto offrendo la possibilità di riscriversi da zero, di esibire solo ciò che è vincente, di nascondere il dolore dietro a un filtro.

Ed è lì che sta la frattura.

Quando la vita che si mostra, non è quella che si vive, che la persona che si interpreta ha successo, mentre quella che si è davvero, si sente invisibile.

Che il bisogno di approvazione è diventato dipendenza, che ogni like è una micro-dose di validazione e ogni silenzio una caduta libera nell'insicurezza.

In certi casi, questo "gioco" può sfociare in qualcosa di più serio come per esempio comportamenti ossessivi, ansia, depressione, isolamento, senso di inadeguatezza.

L'identità si sfalda, la realtà si confonde con la finzione, la spontaneità scompare e si finisce per vivere in una perenne recita, dove ogni imperfezione va tagliata, ogni emozione autentica va smussata, ogni fallimento va rimosso.

Ma a che prezzo?

C'è davvero bisogno di essere e sentirsi protagonisti per esistere e vivere?

Bisogna davvero piacere e piacersi a tutti i costi sempre?

La vita vera non si misura in like, non ha una trama coerente, non sempre insegna qualcosa.

E va bene così!

Fuori dalle scene c'è ancora la possibilità di stabilire relazioni autentiche, di commettere errori, di vivere momenti piccoli, che forse non faranno mai trend ma che potrebbero restituire un senso più profondo di ciò che si è.

Di chi si è.

C'è bisogno del diritto di essere invisibili senza sentirsi inutili, di essere normali senza vergognarsene, di vivere senza necessariamente doverlo raccontare.

Lontano dalla pressione del confronto continuo, dal bisogno spasmodico di approvazione, si può ricominciare a sentire qualcosa di proprio, che non dipenda da chi guarda.

Anche quando non fa audience.

Anche quando non si può condividere.