

LBRIS

We know
books

BIANCA DRĂMNESCU

VIATA ÎNTRE POSTĂRI
CUM SOCIAL MEDIA NE ASCUNDE
ADEVĂRATELE TRĂIRI



TRITONIC

Tritonic Books

București | 2024

Bianca Drămnescu

VIAȚA ÎNTRE POSTĂRI. Cum Social media ne ascunde adevăratele trăiri

Copyright © Bianca Drămnescu

Copyright © TRITONIC 2024 pentru ediția prezentă.

Toate drepturile rezervate, inclusiv dreptul de a reproduce fragmente din carte.

TRITONIC

Str. Coacăzelor nr. 5, București

e-mail: editura@triton.ro

www.triton.ro

Tritonic București apare la poziția 18 în lista cu Edituri de prestigiu
recunoscut în domeniul științelor sociale (lista A2) (CNATDCU):
http://www.cnatdcu.ro/wp-content/uploads/2011/11/A2_Panel41.xls

Colecția Comunicare Media este coordonată de lect. univ. dr. Bogdan Hrib.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DRĂMNESCU, BIANCA

Viața între postări : cum social media ne ascunde adevăratele trăiri /

Bianca Drămnescu. - București : Tritonic Books, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-749-795-3

316.77

Coperta: Alexandra Bardan

DTP: Ioan Dorel Radu

Editor: Rebeca Cojocaru

Comanda nr. CM18/2024

Bun de tipar: Noiembrie 2024

Tipărit în România

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

CUPRINS

INTRODUCERE

O lume filtrată de ecrane 7

CAPITOLUL 1.

CONSTRUIREA UNEI IDENTITĂȚI DIGITALE

- 1.1. Postări perfecte, haos în culise: Cine devenim pe rețelele
sociale? 15
- 1.2. Contrastul dintre sinele real și cel digital 17
- 1.3. Impactul negativ al „realități perfecte” asupra stimei de
sine 23
- 1.4. Sindromul de comparație: lupta continuă de a „mai
bun” ca alții 29

CAPITOLUL 2.

IMPACTUL PSIHOLOGIC AL FOLOSIRII REȚELELOR DE SOCIALIZARE ÎN VIAȚA NOASTRĂ

- 2.1. Anxietatea digitală și frica de a pierde ceva (FOMO) 45
- 2.2. Autenticitate dincolo de filtre: cum rămânem fideli
nouă înșine? 53
- 2.3. Deconectare prin conectare: Cum Scroll-ul pe rețelele
sociale poate reduce stresul 55

CAPITOLUL 3.

INFLUENCERII ȘI REALITATEA DIN SPATELE ZÂMBETELOR

- 3.1. De la succes la suferință 63
- 3.2. Autenticitatea vs. strategie de marketing: câtă încredere
investim în influenceri? 75
- 3.4. Fără Filtre: când Influencerii renunță la perfecțiune și
promovează emoțiile reale 85

CAPITOLUL 4.

DETOX DIGITAL ȘI RECONNECTAREA CU SINELE

4.1. Burnout digital: Epuizarea mentală în era supraconectivității ...	89
4.2. Recompense digitale și nevoia de dopamină.	95
4.3. Eliberarea de presiunea rețelelor sociale: Detox digital și regăsirea echilibrului	98
4.4. De ce este potrivit să practicăm detox digital?	101
4.5. Cum să pui în aplicare detox-ul digital? – Pași simpli și exerciții practice	107
4.6. Exprimarea trăirilor adevărate, fără filtre	117

CONCLUZII

Viața între postări	121
---------------------------	-----

BIBLIOGRAFIE.....	129
-------------------	-----

INTRODUCERE

O lume filtrată de ecrane

În ultimii ani, Social media s-au transformat din rețele de socializare și comunicare, în mijloace de promovare. Se remarcă o evoluție în multiple domenii de activitatea, în special în promovarea online. Această transformare nu este la întâmplare, ci fiecare dintre noi am contribuit pas cu pas. Astăzi întâmpinăm dificultăți în a ne imagina viața fără postări, fără check in, fără a verifica câte vizualizări și like-uri am primit, dar mai ales fără a urmări, pe alocuri cu invidie, activitatea celorlalți prieteni virtuali: unde merg, ce fac și cu cine. Un context propice pentru a ne invita să ne comparăm viețile, să fim activi, să ne exprimăm opiniile. În urma acestui fapt emoțiile noastre sunt adeseori fragmentate sau ascunse.

Să admitem faptul că Social media a modificat radical interactivitatea în mediul digital, prezentarea de sine și evoluția societății, în ansamblu. În urmă cu 20, 30 de ani comunicarea se desfășura față în față, prin clipe memorabile petrecute împreună, fără a fi intermediare de un mijloc. În schimb acum am putea spune că suntem sufocați de multitudinea de informații la care avem acces. Chiar dacă ne bucurăm de

LRPIS

We know
books

popularitate în online, am constatat că nivelul de comunicare este mai superficial. Prietenii virtuali sunt și adevărații noștri prieteni, în realitate? Răspunsul este depinde. Felul în care construim comunitatea, câtă sinceritate și încredere manifestăm, sta la baza autenticității noastre. Dacă suntem sinceri și reali cresc șansele ca urmăritorii noștri să ne susțină în campanii de promovare, în exprimarea opiniilor sau să ni se alăture cu un sprijin financiar, în cauze sociale. Ce a adus această schimbare? Social media este scena în care jucăm rolurile vieții. Acel rid al plângerii, al ventilării emoționale sau al validării. Paradoxal este că avem inclusiv posibilitatea de a construi cine vrem să fim în online. Rol sau realitate?

În mediul digital viețile noastre s-au convertit în galerii publice. Orice moment, zâmbet, reușită este expusă în lumina unei audiențe aparent invizibile. Cu toate acestea ceea ce se află în umbra acestor postări perfect regizate este o realitate complexă și, pe alocuri, dezorganizată. Se remarcă un contrast între sinele real și cel digital. Tocmai această discrepanță conduce la impactarea stimei de sine. Cu cât alocăm mai mult timp platformelor sociale, cu atât suntem mai predispuși să experimentăm episoade de anxietate sau depresie cauzată, în principal, de comparații sau presiunea de a ne adapta constant unor standarde de viață supralicitate, nerealiste.

Fără să conștientizăm în profunzime ajungem să trăim pentru postări. Vedem viața prin ecranul telefonului: la concerte, în concedii sau oriunde mergem. „Cum va arăta imaginea mea pe rețelele sociale?”. Clipa trăită nu mai reprezintă atât de mult un moment intim, din contra abia așteptăm să o împărtășim lumii virtuale. Când a fost ultima data când te-ai bucurat de ceva fără să postezi? Ce te-a împiedicat să nu distribuie emoția în Social media? Postările noastre devin instrumentul de măsurare prin care analizăm valoarea momentelor trăite în offline. De ce facem acest lucru? Social media ne oferă o recunoaștere imediată. Apreciere, distribuire, comentariu

sau diferite emoji au devenit vectori de estimare a stării de bine. Te-ai gândit că în spatele unui story, vlog, postare, reel este dorința de a fi îndrăgit, respectat, remarcat, lădat? O monedă de schimb care ne hrănește tot mai mult nevoia de a fi văzuți și prețuiți. Astfel cresc șansele de a ne îndepărta de conexiuni și trăiri autentice. Desigur nu toți cei care desfășoară conținut în Social media au aceste nevoi, însă consider că este necesar să fim conștienți asupra riscurilor la care ne expunem.

Trendul în Social media ne dictează să arătăm lumii doar partea fericită și luxuriantă a vieții noastre. Atunci când reușim să avem multe „like-uri” sau emoji, comentarii pozitive, creierul nostru eliberează dopamină, hormonul fericirii. Acest lucru ne crează o senzație pasageră de împlinire și satisfacție. În contrapartidă faptul că postările noastre nu obțin câte aprecieri și comentarii am vrea noi ne poate perturba percepția despre propria valoare. Sunt suficient de valoros/valoroasă chiar dacă nu am destule like-uri? Categorie DA. Tot ceea ce suntem ca indivizi, cât am investit în educația noastră, experiențele prin care am trecut au adus o contribuție semnificativă la dezvoltarea noastră personală și profesională.

De câțiva ani predau seminare despre Social media: crearea unor strategii de conținut, personal branding, tipuri de campanii de promovare, psihologia în Social media. Lucrând cu generații de studenți am observat evoluția felului în care interpretăm conținutul digital. Este o iluzie să credem că doar tinerii petrec timp pe rețelele de socializare. Din contra, putem identifica aproximativ toate categoriile de public (mai puțin copiii). Avem atât de multe mijloace de selectare a comportamentului de consum digital, încât putem să creionăm strategii de publicitate specifice, personalizate, cu adresare directă. Există multe argumente pentru a susține beneficiile utilizării Social media, însă efectele socio-psihologice pot fi devastatoare. Am considerat că este necesar să avem în vedere aceste consecințe, să conștientizăm la ce riscuri ne

LIBRIS

We know
books

supunem atunci când postăm toate detaliile despre viața noastră, familie și cuplu.

În capitolul întâi abordez tema „Construirea unei identități digitale”. Comparație face parte dintr-o realitate crudă pentru mulți utilizatori de Social media. În special cei care se simt adeseori sub presiunea de a fi „la fel de buni” ca alții. Acest fenomen crează un cerc vicios. Ajungem să postăm pentru a primi aprecieri, dar această validare scurtă amplifică nevoia de a primi mai mult. În acest fel în conturarea stimei de sine riscăm să devenim dependenți de părerile prietenilor digitali. Cu cât ne urmărim frecvent postările altora, cu atât cresc șansele să simțim anxietate, un nivel ridicat de cortizol și implicit o scădere a satisfacției personale. Intervine diferența dintre sinele real și cel digital.

Există argumente pentru a susține perfecțiunea din Social media, acele postări impecabile. Ce-i drept trăim într-o lume a perfecțiunii în care slăbiciunile, micile greșeli sunt taxate și ulterior evitate. Vulnerabilitatea poate fi interpretată ca un semn de slăbiciune. În esență, este un act de curaj. Ne place să fim admirați, pe alocuri invidiați. Vrem să lăsăm impresia că totul este în perfectă ordine și în control. Din păcate, în spatele acestor imagini sunt momente de slăbiciune, tristețe profundă, neîmplinire. De ce le ascundem? Răspunsul depinde de nevoia fiecăruia. Cred că teama de a fi judecați ne face să ne disimulăm imperfecțiunile. Ne îngrijorează ideea de a ne arăta părțile mai puțin frumoase din viața noastră, să demascăm haosul cotidian, provocările sau neputințele. În această etapă ajungem să ne distanțăm de cine suntem noi cu adevărat. Emoțiile reale rămân îngropate sub straturi de filtre și editări. Construim un sine digital care devine dificil de separat de realitatea, cea dincolo de ecrane.

Această disonanță între sinele real și cel digital are o influență fundamentală asupra percepției de sine. Cu cât tindem să ne comparăm cu viețile aparent impecabile ale prietenilor

virtuali, cu atât ajungem să ne minimizăm potențialul. Ne raportăm la mirajul feeric al vieții virtuale, când de fapt ar trebuie să ne bucurăm de propriile experiențe, de progresul nostru, inclusiv de eșecuri. Totul face parte din evoluție. Din nefericire efectul este profund și tindem nu mai avem încredere suficientă în noi. Clipele de bucurie autentică pălesc în fața temerii că nu suntem suficient de atrăgători sau de împliniți personal și profesional. Mai mult decât atât, experiențele sunt fragmentate. Punem mai mult accent pe felul în care vor fi percepuți de ceilalți și nu suntem suficient de prezenți și conectați la ceea ce simțim cu adevărat. Trăim ca să postăm nu pentru noi, ci pentru privirile critice ale unor persoane pentru care nici măcar nu contăm. Această dinamică ne împinge să ne distanțăm de autenticitate și emoții. Sunt prezent/ă în Social media, deci exist. Alegem ce și când postăm cu maximă atenție și grijă. Postările pot fi filtrate printr-o lentilă a conformității sociale. Conținutul instagramabil captează atenția, stimulează reacțiile de apreciere și admirație. Alegem unghiul potrivit, contextul și locul. Un colț de rai, într-un ocean involburat. Uneori ne inhibăm emoțiile și decidem să distribuim doar ipostazele care ne poziționează pe un rang înalt al lumii virtuale. Acest proces de selecție și de cosmetizare a realității, pentru a ne integra într-un tipar ideal, nu face decât să ne distanțeze de eul autentic. Este important să trăim viața așa cum este, cu încercările ei. Lumina de la capătul tunelului a fost întotdeauna acolo, trebuie doar să o vedem.

În cel de-al doilea capitol intitulat „Impactul psihologic al folosirii rețelelor de socializare în viața noastră” am ales să analizez conceptele de anxietate digitală, frica de a pierde ceva (FOMO) și cum reușim să fim autentici dincolo de filtre. Astfel în această lume digitalizată dominată de conținutul din Social media, utilizatorii se pot confrunta cu anxietatea digitală și teama de a pierde ceva (FOMO – Fear of Missing Out). Navigarea automata printre imagini și video-uri, conduc la

LIBRIS

We know
books

sentimentul că am ratat un aspect important sau că dinamica realității noastre nu este la fel de luxuriantă ca a altora. Cu cât stăm mai mult timp pe platformele Social media, cu atât frica de a rata ceva important se intensifică. Starea emoțională este alimentată de notificări, story-uri, reels, titktok-uri și induce presiunea de a fi mereu prezenți online. Anxietatea digitală înseamnă îngrijorarea de-a nu fi la curent cu tot ce se întâmplă în lume digitală. În compensație, autenticitatea este un mijloc de contracarare a anxietății cauzată de comparația digitală. A fi autentic presupune a accepta să expui propriile emoții, trăiri, situații exact așa cum se întâmplă și dincolo de ecran, în lumea reală. Este indicat să urmărim persoane care ne inspiră sau de la care avem ceva de învățat.

În cel de-al treilea capitol ating un subiect de interes pentru viitorii specialiști în științele comunicării, respectiv „Influencerii și realitatea din spatele zâmbetelor”. Un factor central de influență majoră asupra comportamentului de consum în Social media este rolul influencerilor în proiectarea idealurilor de viață. Influencerii sunt formatori de opinie, dar și colaboratori ai brandurilor în promovarea de produse și servicii. Gradul de popularitate îi categorizează în micro-influenceri, macro-influenceri și celebriități. Aceștia nu beneficiază doar de popularitate online, ci accentuează trendurile și construiesc tabieturi de consum. Ceea ce recomandă ei ne modelează deciziile de cumpărare: combinații de ținute pentru diverse ocazii, ce și unde să mâncăm, unde să ne petrecem timpul liber și multe altele. În esență, ne configurează o bună parte din activitățile de zi cu zi. Brandurile investesc sume colosale pentru promovare. Tocmai de aceea meseria de creator de conținut este atât de căutată, în prezent. Dar cât de sincer este conținutul lor? În unele cazuri viața lor privată este transformată într-o strategie publicitară. Am remarcat o linie fină între autenticitate și branding personal. Câtă credibilitate mai investim în influenceri? Credem tot ce

ni se spune? Suntem influențați de promisiuni deșarte fără să conștientizăm că postările lor sunt gândite cu scopul de a crește vânzările și de stimula nevoia de consum excesiv. În acest context adolescenții sunt cei mai expuși pericolului de a achiziționa produse de care nu au nevoie, în baza recomandărilor influencerilor. Sunt în etapa în care au nevoie de repere, de modele de urmat. Contează părerea influencerilor pe care îi admiră, a grupului de prieteni și mai puțin ceea ce recomandă părinții sau profesorii.

În acest miraj digital ajungem să rămânerea autentici și reali doar dacă ne asumăm provocările vieții. Cu atât mai mult un influencer ar trebui să fie conștient de puterea pe care o are. În goana după bani și urmăritori să nu poarte măști și să nu-și ascundă adevărata realitate. Am remarcat că oamenii sunt tot mai vigilenți și descoperă rapid dacă sunt înșelați sau mințiți în online. De aceea sinceritatea este un necesară și reprezintă un act de curaj.

În capitolul al patrulea „Detox digital și reconectarea cu sinele” accentuez importanța conștientizării timpului pe care îl petrecem în Social media. În acest context practicile detoxului digital sunt o soluție primordială. Cât timp suntem prezenți în offline, descoperim emoții, trăiri, relații și ne degrevăm de presiunea de a posta ceva constant. Activitatea în Social media, pare ușoară la o primă privire, dar nu este. Să fi mereu activ, să răspunzi la mesaje, story-uri, comentarii, să postezi zilnic la ore potrivite devine stresant. Poți întâmpina blocaje, lipsa unor idei creative care să te propulseze în topuri și să faci vizualizări. Toate acestea crează stres și presiune. În acest sens, să ne deconectăm de la rețelele sociale ne ajută să scăpăm de povara de a fi performanți. Vom avea timp de introspecție și vom investi în relațiile cu familia, prietenii și toți cei pentru care contăm cu adevărat. Multiple cercetări au argumentat că o pauză binemeritată de la Social media ameliorează starea de bine și sprijină sănătatea mintală. Contribuie la refacerea

echilibrul emoțional și relațional. Un pas important pentru recâștigarea controlului asupra propriei vieți. În această direcție am propus câteva recomandări practice de deconectare digitală și regăsire interioară: mindfulness, respirație conștientă, dimineți fără Social media, seri în tihnă fără zgomotul tehnologic. Navigarea digitală necesită echilibru și conștientizare. Dependența de Social media este un fenomen real și, din păcate, în creștere. Cum ar fi viața noastră fără rețelele de socializare? Este indicat să utilizăm acest mediu în mod sănătos, să nu cădem pradă validării externe și să ne focalizăm atenția pe conturarea unor relații și trăiri veritabile. Viața între de postări este mai complexă și validă decât o imagine idealizată pe care o remarcăm online.

Am scris această carte într-un stil de comunicare colocvial completat de apelul la știință pentru a-mi susține propriile opinii. Prin observare participativă, fiind și eu prinsă în mirajul Social media, am observat o serie de comportamente, categorii de conținut, audiențe vulnerabile (adolescenți și vârstnici). Fiind pasionată de comunicare, psihologia reclamei și publicitate mi-am dorit să ofer o combinație de argumente în analiza implicațiilor Social media în viețile noastre. Firește că recunosc beneficiile fenomenului rețelelor sociale, dar în același timp cred că este necesar să scot în evidență riscurile la care suntem supuși zi de zi, în calitate de utilizatori. Sunt lucruri pe care le vedem des, dar poate nu luăm măsuri pentru a le contracara: jigniri, umilințe, comentarii provocatoare.

Consider că este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să trăim într-un mediu digital curat, nealterat în care primează empatia și bunul simț. Ceea ce postăm poate influențează pozitiv sau negativ activitatea internauților, în special a nati-
vilor digitali. Este esențial să nu deschidem, prin intermediul postărilor, răni emoționale în sufletul celorlalți pe care nu le putem gestiona.

Capitolul 1.

CONSTRUIREA UNEI IDENTITĂȚI DIGITALE

1.1. Postări perfecte, haos în culise:

Cine devenim pe rețelele sociale?

Pe rețelele de socializare, devenim adesea versiuni „îmbunătățite” ale noastre. Alegem cu grijă fotografii din unghiuri avantajoase, zâmbete perfecte și momente aranjate astfel încât să proiectăm o imagine de viață ideală. În spatele acestei expuneri atent regizate, realitatea poate fi mai complexă – dezordonată, plină de încercări și momente de incertitudine. Rețelele sociale sunt scena unde jucăm acest rol, dar, de cele mai multe ori, acesta nu reflectă întreaga noastră complexitate. În loc să ne prezentăm autentic, suntem tentați să afișăm doar ceea ce ne aduce apreciere și validare.

Această tendință de a construi o imagine îmbunătățită online se datorează, în mare parte, presiunilor sociale și psihologice. Studiile arată că utilizatorii tind să filtreze experiențele pe care le prezintă pe rețelele sociale pentru a minimiza vulnerabilitățile și a-și proiecta un sine idealizat, generând astfel o disonanță între sinele real și cel digital (Gonzales & Hancock, 2011). Au demonstrat că expunerea continuă la sinele digital idealizat poate genera sentimente de inadecvare

atunci când realitatea personală nu corespunde imaginii prezentate publicului.

Pentru mulți, aceste postări perfecte devin un fel de zid protector între propriile emoții și privirile celorlalți. Suntem impulsionați de ideea că succesul și fericirea sunt sinonime cu perfecțiunea – o perfecțiune pe care o asociem cu imaginile idealizate de pe rețelele sociale. Astfel, alegem să ne ascundem imperfecțiunile căutând apreciere, în speranța că vom îndeplini standarde înalte. Acest comportament, însă, creează o presiune constantă de a păstra aparențele, chiar și atunci când în viața personală apar momente de anxietate sau insecuritate. Un studiu realizat de Vogel et. al (2014) arată că utilizarea rețelelor sociale crește tendința de comparație socială, ceea ce poate duce la scăderea stimei de sine și la creșterea sentimentului de frustrare și nefericire.

Această căutare a perfecțiunii este susținută și de teama de vulnerabilitate care, în esență, este un risc emoțional. Platformele de socializare ne oferă un spațiu unde ne putem proteja prin prezentarea unei imagini perfecte, „filtrată” de toate slăbiciunile reale. Social media devine, astfel, o modalitate de a ne gestiona nesiguranțele și temerile. Prezentăm un sine mai atractiv, mai de succes, mai social. Așa cum sugerează și *Teoria prezentării sinelui* a lui Goffman (1959), oamenii tind să-și ajusteze comportamentele și aparențele pentru a obține acceptarea celorlalți, iar în era digitală, aceste comportamente sunt exacerbate de platformele sociale care oferă constant un feedback prin „like”-uri și comentarii.

În plus, rețelele sociale nu doar că amplifică nevoia de validare, dar promovează și perfecțiunea ca standard de identitate. Ne simțim presați să ne aliniem acestor standarde, iar rezultatul este o discrepanță profundă între cine suntem cu adevărat și cine ne străduim să părem în ochii celorlalți. Este un paradox: în încercarea de a atrage atenție și apreciere, ne distanțăm tot mai mult de autenticitate, căutând acceptarea

unui public care, la rândul său, își proiectează o imagine idealizată. Un studiu al lui Chou & Edge (2012) arată că utilizatorii care petrec mai mult timp pe Facebook tind să perceapă viețile celorlalți ca fiind mai fericite și mai împlinite decât propria lor viață, ceea ce amplifică sentimentele de neadekvare. De exemplu, tindem să distribuim doar momentele care par speciale – vacanțele exotice, evenimentele importante sau succesul profesional. Creăm o narațiune care rar reflectă complexitatea trăirilor noastre reale. Ne arătăm așa cum am vrea să fim percepuți, nu neapărat cum ne simțim cu adevărat. Această distanță între sinele digital și cel real nu doar că ne face să fim vulnerabili la dezamăgiri, dar contribuie și la sentimentul de frustrare atunci când realitatea nu se ridică la înălțimea propriilor așteptări (Reinecke & Trepte, 2014).

Într-o lume digitală unde se promovează constant perfecțiunea este esențial să ne amintim că vulnerabilitatea și imperfecțiunile ne fac autentici. Expunerea autentică, chiar dacă nu este întotdeauna perfectă, ne ajută să construim relații reale, bazate pe încredere și sinceritate. Studiile arată că acei utilizatori care împărtășesc momente autentice, nu doar cele idealizate, au o sănătate mintală mai bună și o stare de bine mai ridicată, tocmai pentru că își acceptă imperfecțiunile (Buechner & Trzeciak, 2021). A accepta vulnerabilitatea devine, astfel, un act de curaj într-o lume digitală „obsedată” de perfecțiune – un act esențial pentru echilibrul nostru mintal și emoțional.

1.2. Contrastul dintre sinele real și cel digital

De-a lungul timpului au existat mulți gânditori precum filosofi Platon și Aristotel sau psihologii Freud și Jung care au cercetat îndelung pentru a defini conceptul de sine în diverse moduri. Cu toate acestea procesul de examinare al legăturii dintre sine și obiectivare este susținut de teoriile sociologice

care furnizează informații prețioase în acest sens. Doi autori importanți în acest domeniu sunt Charles Cooley și George Herbert Mead.

Cercetarea conceptului de sine continua la începutul secolului al XX-lea prin contribuția marcantă a lui Charles Cooley. Acesta dezvoltă teoria sinelui în oglindă (looking glass self) conform căruia indivizii îi consideră pe ceilalți oglinzi și își bazează concepțiile despre ei înșiși în funcție de ceea ce le este reflectat, în timpul interacțiunii sociale. Autorul descrie 3 pași succesivi de realizare a acestui proces:

1. Ne imaginăm felul în care arătăm/ne expunem în opinia celorlalți
2. Ne imaginăm că ceilalți judecă apariția noastră
3. Dezvoltăm sentimente și reacționăm la aceste judecăți percepute (Thompson & Hickey, 2016).

În viziunea lui George Herbert Mead, identitatea noastră prinde formă în strânsă legătură cu interacțiunile sociale. El dezvoltă conceptul de „sine social,” subliniind că personalitatea fiecăruia – incluzând atât conștiința de sine, cât și imaginea de sine – se conturează prin experiențele trăite alături de ceilalți. Imaginea de sine începe să se modeleze încă din copilărie, pe măsură ce interacționăm cu cei din jur și începem să percepem felul în care suntem priviți. Astfel de interacțiuni nu doar că ne influențează percepția despre sine, dar și felul în care ceilalți se raportează la noi. De fapt, fiecare gest, fiecare reacție devine o piesă esențială din puzzle-ul sinelui (Mead, 1934). În continuarea acestor idei, Blumer (1969) subliniază că oamenii își orientează acțiunile față de obiecte și situații conform semnificațiilor atribuite acestora, semnificații care se formează prin interacțiune socială. Aceste sensuri sunt apoi reinterpretate și rafinate printr-un proces continuu de reflecție și adaptare.

În era digitală, reprezentările noastre virtuale au ajuns să ocupe un loc central în identitatea extinsă. Se pot identifica

cinci aspecte distincte ale sinelui digital: (1) dematerializarea, în care posesia fizică este înlocuită de elemente virtuale, (2) atașamentul față de diverse reprezentări digitale ale sinelui, (3) partajarea online care influențează viața offline, (4) co-construcția identității și (5) memoria distribuită, pe măsură ce ne bazăm din ce în ce mai mult pe arhive digitale (Belk, 2013). Într-un alt studiu, Belk adaptează teoria sinelui oglindit a lui Cooley și a prezentării sinelui a lui Goffman la contextul digital. În acest spațiu, co-construcția identității se manifestă ca un proces colaborativ în care percepțiile altor utilizatori asupra sinelui nostru devin parte integrantă a identității digitale. Totuși, această construcție colaborativă este insuficient explorată și necesită o mai profundă înțelegere, în special în afara perspectivelor individualiste și occidentale, predominante în cercetările de până acum. Pe măsură ce digitalul continuă să se răspândească la nivel global, noi dimensiuni culturale ale sinelui extins merită explorate (Jain, Belk, Ambika & Pathak-Shelat, 2020).

Astăzi, identitatea noastră oscilează între două lumi: cea reală și cea digitală. Deși adesea se întrepătrund, aceste fațete ale sinelui nu sunt mereu în armonie perfectă. Sinele real cuprinde tot ceea ce suntem cu adevărat: experiențele noastre autentice, emoțiile, vulnerabilitățile și imperfecțiunile. Acesta este „eu”-ul pe care îl trăim zilnic, cel care se dezvoltă în momentele intime și în relațiile noastre directe. În schimb, sinele digital este o versiune idealizată, construită pentru a fi văzută de ceilalți în mediul online – un sine mai stilizat, adesea editat, o reflecție a modului în care ne dorim să fim percepuți. Identitatea reală este esența noastră autentică, totalitatea trăirilor interioare și a valorilor personale, conturată de experiențele care ne marchează profund. Este o combinație distinctă între punctele noastre forte și vulnerabilități, reflectând momentele noastre de triumf, dezamăgire, de bucurie intensă și frământări interioare. Sinele real este acel „eu” care