Università di Genova | DISFOR DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

DOTTORATO IN SCIENZE SOCIALI
CURRICULUM SOCIOLOGIA
XXXVIII CICLO

RAGAZZI INTERROTTI
Maschilità, salute mentale e TikTok: un'etnografia digitale

Candidata:
Nicoletta Guglielmelli

Tutor:
Emanuela Abbatecola
Co-tutor:
Raffaella Ferrero Camoletto
Coordinatore del dottorato:
Luca Andrighetto

ABSTRACT

Questa tesi analizza il rapporto tra uomini cisgender e salute mentale all'interno di TikTok, interrogando le modalità attraverso cui il malessere psichico viene esperito, narrato e reso visibile in uno spazio digitale profondamente performativo. A partire da un'etnografia digitale della durata di tre anni, la ricerca indaga come la salute mentale si configuri oggi come un campo centrale di produzione del sé, di riproduzione delle maschilità e di governo affettivo, collocandosi all'intersezione tra vissuti corporei, dispositivi socio-tecnici e regimi di genere.

Il lavoro propone una lettura critica delle maschilità contemporanee che si distanzia dall'uso canonico del modello di maschilità egemonica, ritenuto di per sé insufficiente a cogliere i processi attraverso cui il soggetto maschile diventa intelligibile nel presente. Attraverso strumenti teorici queer e transfemministi, la maschilità viene analizzata non come posizione stabile o identità data, ma come processo performativo continuamente prodotto all'interno della matrice eterosessuale. In questa prospettiva, il genere è inteso come un dispositivo normativo che orienta corpi, desideri ed emozioni, e che opera anche sui soggetti strutturalmente privilegiati.

Il contributo teorico centrale della tesi è l'elaborazione del concetto di interruzione, mutuato da Ahmed (2006), come chiave di lettura del rapporto tra maschilità e sofferenza psichica. I *ragazzi interrotti* emergono come soggetti che sperimentano una frattura dell'allineamento tra corpo, genere e mondo: il malessere mentale non è letto come un problema individuale o puramente emotivo, ma come un'esperienza che compromette la linearità etero-cis-normativa che rendeva la maschilità scorrevole e abitabile. Le pratiche corporee, discorsive e relazionali messe in atto dai ragazzi vengono analizzate come strategie normative di sopravvivenza e tentativi di riallineamento, piuttosto che come deviazioni patologiche.

La salute mentale è assunta deliberatamente nella sua ambiguità: non solo come insieme di diagnosi cliniche, ma come categoria discorsiva diffusa, incorporata nella cultura psicologica di massa e sempre più centrale nei processi di soggettivazione. Attraverso una genealogia critica che dialoga con la sociologia critica della salute mentale, la tesi mostra come la salute mentale operi simultaneamente come risorsa di visibilità e come tecnologia normativa che definisce cosa sia una vita "vivibile".

TikTok viene analizzato come campo situato e come dispositivo attivo di co-produzione del malessere mentale. La piattaforma non si limita a ospitare narrazioni sulla sofferenza, ma orienta la loro visibilità attraverso specifiche affordance, modelli narrativi ed estetiche riconoscibili. La ricerca individua diverse modalità performative attraverso cui i ragazzi mettono in scena la propria interruzione, evidenziando come lo spazio digitale costituisca oggi uno dei luoghi privilegiati in cui la salute mentale viene quotidianamente performata, negoziata e normata.

Nel complesso, la tesi contribuisce a ripensare il maschile e la salute mentale come campi intrecciati di conflitto, vulnerabilità e potenziale trasformativo, mostrando la necessità di analizzarli a partire dagli spazi digitali e dalle esperienze incarnate che li attraversano.

ABSTRACT

This thesis examines the relationship between cisgender men and mental health on TikTok, interrogating the ways in which psychological distress is experienced, narrated, and made visible within a deeply performative digital space. Drawing on a three-year digital ethnography, the research investigates how mental health has come to function as a central site for the production of the self, the reproduction of masculinities, and affective governance, situated at the intersection of embodied experiences, socio-technical dispositifs, and gender regimes.

The study offers a critical reading of contemporary masculinities that departs from the canonical use of the hegemonic masculinity model, which is considered insufficient in itself to grasp the processes through which the male subject becomes intelligible in the present. Through queer and transfeminist theoretical frameworks, masculinity is analyzed not as a stable position or given identity, but as a performative process continuously produced within the heterosexual matrix. From this perspective, gender is understood as a normative dispositif that orients bodies, desires, and emotions, and that also operates upon structurally privileged subjects.

The central theoretical contribution of the thesis is the elaboration of the concept of *interruption*, borrowed from Ahmed (2006), as a key analytical lens for examining the relationship between masculinity and psychological suffering. *Interrupted boys* emerge as subjects who experience a fracture in the alignment between body, gender, and world: mental distress is not read as an individual or purely emotional problem, but as an experience that disrupts the hetero-cis-normative linearity that had previously rendered masculinity smooth and inhabitable. The bodily, discursive, and relational practices enacted by these boys are analyzed as normative strategies of survival and attempts at realignment, rather than as pathological deviations.

Mental health is deliberately approached in its ambiguity: not only as a set of clinical diagnoses, but as a diffuse discursive category embedded in mass psychological culture and increasingly central to processes of subjectivation. Through a critical genealogy engaging with the sociology of mental health, the thesis demonstrates how mental health operates simultaneously as a resource for visibility and as a normative technology that defines what constitutes a “livable” life.

TikTok is analyzed as both a situated field and an active device in the co-production of mental distress. The platform does not merely host narratives of suffering, but actively shapes their visibility through specific affordances, narrative templates, and recognizable aesthetics. The research identifies multiple performative modes through which boys stage their interruption, highlighting how digital space has become one of the primary sites in which mental health is daily performed, negotiated, and regulated.

Overall, the thesis contributes to rethinking masculinity and mental health as intertwined fields of conflict, vulnerability, and transformative potential, underscoring the need to analyze them through digital spaces and the embodied experiences that traverse them.

INTRODUZIONE ---------- 1

1. REVISIONE DELLA LETTERATURA E QUADRO TEORICO DELLA RICERCA13

1.1.2 Oltre la maschilità egemonica ---------- 17
1.1.3 Che genere di esserci? ---------- 19
1.1.4 Smascherare la norma, disfare il soggetto ---------- 20
1.1.5 Matrice eterosessuale ---------- 22
1.1.6 Between men: omosocialità e desiderio ---------- 25
1.1.7 Corpi orientati, disallineamenti e privilegio dell'ignoranza ---------- 27
1.2 Genealogia critica della salute mentale ---------- 30
1.2.1 Archeologia del sé sofferente ---------- 32
1.2.2 Il sé neurochimico e la governance psicologica del rischio ---------- 35
1.2.3 Sofferenza situata e ri-politicizzazione ---------- 37
1.2.4 Maschilità e salute mentale: una ricognizione critica della letteratura ---------- 40
1.2.5 Salute mentale, genere e media digitali: intersezioni emergenti ---------- 43
1.3 Maschilità interrotte: teorie, arresti e vulnerabilità normative ---------- 45
1.3.1 Maschilità e politica delle emozioni: regimi affettivi e dislocazioni normative ---------- 47
1.3.2 Le maschilità di cura: genealogia di un dibattito ---------- 50
1.3.3 Ripensare la cura maschile: traiettorie interrotte e politica della vulnerabilità ---------- 52
1.3.4 Verso una politicizzazione queer e comunitaria della cura ---------- 53
1.3.5 Maschilità interrotte: disorientamenti situati nella governance della salute mentale ---------- 54
1.4 TikTok, cultura digitale e salute mentale ---------- 56
1.4.1 Genealogia di TikTok: dalla Cina al mondo ---------- 57
1.4.2 Affordance, architettura e governance algoritmica ---------- 58
1.4.3 Cultura globale, razzializzazione e vernacolarità ---------- 60
1.4.4 TikTok, genere e rappresentazioni della maschilità ---------- 62
1.4.4 TikTok, salute e sapere medico ---------- 65
1.4.5 TikTok e salute mentale ---------- 66
1.5 Verso la ricerca: orientamenti e prospettive ---------- 68
1.6 Riflessioni conclusive ---------- 69

2. METODOLOGIA ----------71

2.1 Un'introduzione ---------- 73
2.2 TikTok come campo ---------- 76
2.3 Essere lì: etnografia digitale, digital methods e posizionamento ---------- 81
2.4 Artefatti orientati e corporeità: analisi dei contenuti e approccio visuale ---------- 92
2.5 Following the Big Data ---------- 96
2.6 «- Che sta facendo? - Non lo so ma è interessante». Le interviste come spazi situati di relazione e conoscenza ---------- 102

3. TIKTOK COME CAMPO DELLA SALUTE MENTALE: GESTIONE, AFFORDANCE E STRATEGIE DI RESISTENZA ----------110

3.1 Introduzione ---------- 110
3.2 mentalhealthFYP: affordance della recovery ---------- 113
3.2.1 In your mental health washing era: Le campagne ufficiali e narrazioni istituzionali della salute mentale ---------- 117
3.3 #$H #su!c!d3: il dispositivo della moderazione e le strategie di resistenza ---------- 123

3.4 TRIGGER WARNING, O «LA VITA NON È TUTTA ROSA E FIORI» ---- 129
3.5 "MENTAL HEALTH MATTERS UNTIL…": L'AFFORDANCE DELLA RELATABILITY ---- 133
3.6 RIFLESSIONI CONCLUSIVE ---- 136

4. RAGAZZI INTERROTTI ---- 139

4.1 LE PAROLE PER DIRLO: CORPI ELETTRICI E SFIGHE COSMICHE ---- 139
4.2 QUELLO CHE I RAGAZZI (NON) DICONO ---- 144
4.3 CORPI DIS-ORIENTATI: AUTOLESIONISMO, SUICIDIO E ABUSI ---- 148
4.4 DALLA FRATTURA OMOSOCIALE ALLA SUA MESSA IN SCENA: SANISMO, SOLITUDINE E RIPARAZIONI IMMAGINARIE ---- 154
4.5 RIFLESSIONI CONCLUSIVE ---- 160

5. #DOINGMENMENTALHEALTH: AFFRONTARE L'INTERRUZIONE, DISVELARE L'ILLUSORIETÀ DI GENERE ---- 163

5.1 INTRODUZIONE ---- 163
5.2 IL PRIMO MODELLO: IL COACHING CONFESSIONALE ---- 164
5.3 IL SECONDO MODELLO: LA TEATRALIZZAZIONE DEI POV ---- 172
5.4 IL TERZO MODELLO: L'INTERRUZIONE IRL ---- 178
5.5 RIFLESSIONI CONCLUSIVE ---- 184

6. LA SALUTE MENTALE COME NORMA: GENERE, AIUTO E VISIBILITÀ ---- 187

6.1 INTRODUZIONE ---- 187
6.2 UNA VITA SUPER NORMALE: LA "SALUTE MENTALE" COME TECNOLOGIA DISCORSIVA DELLA NORMALITÀ ---- 189
6.3 «TUTTA UNA CAGATA»: NOI, IL GENERE, GLI ALTRI ---- 196
6.4 RICHIESTE D'AIUTO: NUMERI D'EMERGENZA, RESPONSABILITÀ E SCONFINAMENTI ---- 199
6.5 VISIBILITÀ, RAPPRESENTATIVITÀ E OVER-BRANDIZZAZIONE DEL VISSUTO: LA SALUTE MENTALE E IL GENERE COME CAMPI DI RICONOSCIMENTO ---- 204
6.6 RIFLESSIONI CONCLUSIVE: ROMPERE IL CICLO ---- 210

7. POSIZIONAMENTI E CONCLUSIONI ---- 214

7.1 DIETRO LE QUINTE ---- 214
7.2 SAPIENTI FUGGITIVE, NOTE SU VULNERABILITÀ E RESISTENZA ---- 218
7.3 DISEGNARE L'INVISIBILE ---- 221
7.4 RIFLESSIONI CONCLUSIVE SULLA RICERCA: COSA RIMANE DEI RAGAZZI INTERROTTI? ---- 227

BIBLIOGRAFIA ---- 243

SITOGRAFIA ---- 263

APPENDICE I – TRACCIA DELL'INTERVISTA ---- 264

APPENDICE II – INTERVIEW GUIDE ---- 266

Introduzione

Il lavoro che segue è il risultato di una ricerca etnografica digitale della durata di tre anni, nel corso della quale ho analizzato diversi aspetti dell'esperienza maschile cisgender in relazione alla salute mentale. Il macro-obiettivo di questo lavoro è stato quello di indagare le modalità attraverso cui uomini cisgender significano, rappresentano e performano la salute mentale all'interno di TikTok. Parallelamente, l'analisi ha preso in considerazione il modo in cui tali soggetti vivono i propri corpi e le proprie identità di genere, interrogandosi su come queste esperienze incidano sulla percezione della sofferenza e sulle pratiche attraverso cui questa viene gestita. Un'attenzione specifica è stata inoltre rivolta alle modalità con cui emozioni e disagi connessi al malessere mentale risultano incarnati e, successivamente, proiettati nello spazio digitale. A partire da questa prospettiva, la mia ricerca è stata dunque orientata da una serie di interrogativi centrali. In primo luogo, mi sono chiesta come gli uomini narrino e mettano in atto pratiche legate alla propria salute mentale all'interno di uno spazio visuale digitale quale TikTok. In secondo luogo, l'analisi ha interrogato il rapporto tra sofferenza mentale e genere, domandandosi in che modo i malesseri e i disagi mentali informino il genere e, allo stesso tempo, come il genere contribuisca a dare forma a tali esperienze di sofferenza. Infine, la ricerca ha preso in esame il ruolo della piattaforma stessa, interrogandosi su quanto e come TikTok, attraverso le proprie infrastrutture socio-tecniche, partecipi alla co-produzione dei processi di significazione e di narrazione delle esperienze legate alla salute mentale.

L'analisi si è dunque articolata intorno alla co-produzione tra vissuti corporei, riproduzione di genere e pratiche discorsive, interrogando le costruzioni della maschilità nella peculiare intersezione tra l'essere-nel-mondo come soggetti strutturalmente privilegiati e l'esperienza della sofferenza psichica. Un'ulteriore attenzione è stata rivolta al modo in cui TikTok struttura il proprio rapporto con la salute mentale e alle narrazioni prodotte dagli utenti, considerando

come la specifica configurazione socio-tecnica della piattaforma venga mobilitata per condividere, articolare e rendere visibile la sofferenza, in un costante dialogo con il mondo offline.

Ho scelto di occuparmi della produzione e riproduzione delle maschilità perché ritengo che l'analisi sugli uomini e sui processi di socializzazione di genere che li attraversano, così come la comprensione delle modalità attraverso cui la matrice eteronormativa incide sull'educazione al maschile, costituiscano snodi decisivi per qualsiasi progetto decostruttivo e transfemminista che aspiri a essere realmente trasformativo. Interrogare il maschile, infatti, non può limitarsi a constatare che anche gli uomini soffrano o che, in determinate condizioni, siano in grado di esprimere emozioni tradizionalmente considerate non conformi ai canoni della maschilità normativa. Una simile constatazione, se isolata, rischia di rimanere sul piano descrittivo e di non mettere realmente in discussione le strutture che rendono possibile e intelligibile quella stessa sofferenza. Diventa invece imprescindibile spingersi oltre, per indagare in che modo le esperienze di malessere emotivo e psichico siano strutturate, modellate e rese comprensibili dall'azione della matrice eteronormativa e, più in generale, dal binarismo di genere e dall'ordine patriarcale.

L'esperienza del malessere mentale rimane, infatti, ancora poco esplorata nella sua dimensione costitutiva dell'esperienza di vita, ovvero come elemento che non interviene soltanto in modo episodico, ma contribuisce a plasmare in profondità i percorsi biografici, le relazioni e le possibilità di soggettivazione. Risulta dunque necessario studiare le pratiche e le esperienze degli uomini nella sofferenza con l'obiettivo di comprenderle e nella prospettiva di contribuire alla costruzione di percorsi trasformativi capaci di mettere in discussione le strutture di potere che quella sofferenza producono e governano.

La sofferenza mentale permea le esperienze quotidiane e, all'interno di un contesto permeato dagli strumenti di controllo e dalla logica di sussunzione propri del capitalismo neoliberale, viene progressivamente incorporata in una visione profondamente distorta del concetto stesso di cura. Diventa allora cruciale interrogarsi su come la salute mentale stia sempre più venendo affinata come strumento di sorveglianza e di gestione delle vite individuali, piuttosto che promossa come un ambito di emancipazione e autodeterminazione. I contesti della vita

quotidiana – in particolar modo quelli online – si trasformano così in spazi in cui vengono proposte soluzioni standardizzate per il benessere: dispositivi che, lungi dal rispondere alle singolarità delle esperienze, finiscono spesso per sostenere interessi industriali e tecnologici. In questo processo, la sofferenza individuale viene assorbita all'interno dell'industria del benessere[1], mentre i termini stessi che dovrebbero indicare cura, guarigione e riabilitazione rischiano progressivamente di svuotarsi del loro significato più profondo.

Muovendo da una prospettiva maturata tanto quanto da una critica al paradigma neoliberale della psichiatria e della cultura psicologica di massa (Castel, 1981), quanto a partire dalle mie esperienze vissute e incarnate, avverto l'urgenza di indagare le modalità attraverso cui la sofferenza, il disagio e il malessere vengono incorporati, normalizzati e resi funzionali dal sistema. L'obiettivo è quello di scalfire la logica di sussunzione tecnologica e capitalista che attraversa questi processi[2]. L'etnografia digitale mi ha offerto la possibilità di entrare nella quotidianità degli utenti e di immergermi nello spazio digitale, osservandone il costante intreccio con le pratiche, i vissuti e le relazioni offline. Grazie alla sua crescente diffusione, questa metodologia mi ha permesso di confrontarmi con le difficoltà, le sorprese e le complessità di questo tipo di ricerca, che pone chi la pratica nella sfida continua di indagare su, attraverso e con i media digitali (Abidin & De Seta, 2020). A supporto di questo lavoro ho inoltre utilizzato alcuni strumenti computazionali che, pur richiedendo un apprendimento iniziale in parte ostico, hanno arricchito e complessificato l'esperienza di ricerca, consentendomi di esplorare e ampliare le potenzialità dell'etnografia nel contesto digitale.

Il filo conduttore – come si è accennato – attraverso cui si articola questo lavoro etnografico è la necessità di analizzare l'intricato rapporto che intercorre tra uomini cisgender e salute mentale, collocandolo all'interno di uno spazio tanto quotidiano quanto capillare quale TikTok. L'attenzione è rivolta alle modalità attraverso cui gli uomini esperiscono, rappresentano e auto-narrano la salute mentale, alla luce dell'azione della matrice eterosessuale[3] – che governa

[1] O *Medical Industrial Complex* (MIC), di cui si renderà conto nel terzo capitolo, dove propongo di analizzare TikTok come parte di questo complesso.
[2] All'interno del complesso e capillare paradigma eteronormativo e cis-patriarcale, anche la sofferenza maschile viene infatti progressivamente ricodificata e integrata, senza che se ne esplorino a sufficienza il significato, le ambivalenze e le implicazioni concrete nella vita delle persone.
[3] Butler, 2013; Kosofsky Sedgwick, 1993; Rich, 1980; Wittig, 1980.

l'intelligibilità dei soggetti e agisce su tutti gli individui – e della specifica struttura socio-tecnica della piattaforma. In particolare, ho deciso di concentrare l'analisi sugli uomini cisgender per approfondire come la socializzazione e l'educazione alla maschilità, inscritte in un'ottica di binarismo di genere, informino le pratiche, le emozioni e i vissuti legati al malessere mentale. La salute mentale maschile è un tema che sta acquisendo crescente attenzione, sia nella letteratura di riferimento, sia nel dibattito pubblico. Questo lavoro si inserisce in tale discussione con l'intento di contribuire alla comprensione di come questo ambito, strutturale e complesso, di costruzione e cura del sé possa influenzare, trasformare o, in alcuni casi, lasciare invariata la produzione e la riproduzione delle maschilità.

Ho scelto di costruire il mio approccio teorico e analitico prendendo le distanze dal quadro interpretativo del concetto di maschilità egemonica, pur riconoscendo il contributo fondamentale che questa ha fornito allo sviluppo degli studi sugli uomini e le maschilità. L'adozione di concetti meno canonici non risponde a una velleità accademica, ma alla necessità di osservare la produzione e la riproduzione del maschile attraverso lenti queer, transfemministe e decoloniali, capaci di interrogare l'instabilità della categoria di "uomo" e la messa in atto delle maschilità senza ricondurle a cornici analitiche predefinite[4]. Il dialogo con gli studi queer mi ha progressivamente portata a riconoscere come il fare maschilità, in quanto processo intrinsecamente performativo, venga continuamente prodotto e riprodotto all'interno di una matrice eterosessuale e binaria. Per questa ragione, il concetto della maschilità egemonica risulta, nel caso del mio progetto di ricerca, meno fecondo, nella misura in cui mi preme indagare il maschile e le sue modalità di riproduzione, in quanto intrinsecamente normate, e le condizioni stesse che rendono possibile l'intellegibilità dei soggetti (di genere), in particolare in relazione a vissuti legati alla salute mentale[5].

[4] Riflessioni analoghe hanno mosso anche i lavori di Chandler (2019), Hearn & DeBoise (2017) e Petersen (2004).

[5] Questa scelta è stata poi corroborata da alcune riflessioni che ho incontrato durante il mio percorso di dottorato. In particolare, durante una delle mie ultime conferenze – a Stoccolma, in occasione del *Men and Masculinities in Transition* (edizione 2025 della *Nordic conference on masculinity research*) – si è aperto un animato e partecipato confronto che ha riguardato non soltanto la necessità di adottare frame teorici alternativi al concetto di maschilità egemonica, ma anche le difficoltà concrete di legittimare tali posizionamenti all'interno dell'ambito accademico. Nel corso della discussione sono emersi, ad esempio, i casi di alcunə ricercatorə aə qualə era stato esplicitamente impedito di discostarsi dall'uso della maschilità egemonica come cornice interpretativa, così come le testimonianze di altrə, provenienti

L'utilizzo del modello della maschilità egemonica tende, infatti, a privilegiare l'analisi della dimensione relazionale delle performance di genere e ad assumere il posizionamento dei soggetti all'interno di un ideale egemonico storicamente e contestualmente situato. Se, da un lato, consente di analizzare come il soggetto maschile aspiri a tale determinato ideale egemonico nella dimensione relazionale omosociale e inter-genere, dall'altro, limita però la possibilità di interrogare la dimensione più profonda della produzione del genere: la sua intellegibilità all'interno di un ordine eterosessuale che ne garantisce stabilità e binarismo, che prevede e impone l'esistenza di due sessi, cui sarebbero associati due generi e che legittimano un unico desiderio, quello eterosessuale[6].

Il modello della maschilità egemonica, così come elaborato e rielaborato da Connell, ha infatti avuto il merito fondamentale di mostrare come il maschile sia in relazioni gerarchiche e differenziali. Tuttavia, proprio nella misura in cui identifica queste relazioni, esso tende ad assumere come già dato ciò che invece necessita di essere interrogato: la stabilità del soggetto maschile cisgender e la cornice eteronormativa che ne garantisce l'intelligibilità. Inoltre, nel rimarcare – nelle successive rielaborazioni del concetto (Connell & Messerschmidt, 2005) – la necessità di analizzare la maschilità in relazione alla femminilità, ribadendo che «gender is always relational, and patterns of masculinity are socially defined in contradistinction from some model of femininity» (ivi, p.848), il paradigma della maschilità egemonica finisce per reinscrivere l'analisi entro una cornice binaria del genere.

Il quadro interpretativo entro cui il concetto di maschilità egemonica viene proposto, inoltre, ipotizza la possibilità di una forma di egemonia "positiva", che viene intesa come plausibile strategia cui far tendere gli sforzi contemporanei di riforma delle maschilità («a positive hegemony remains […] a key strategy for contemporary efforts at reform», ivi p.853). Una prospettiva di questo tipo, però, assumendo la maschilità egemonica come posizione da riformare, piuttosto che interrogarne le condizioni di possibilità e intellegibilità, non coglie il

dal Sud globale, che rivendicavano la possibilità di sviluppare riflessioni teoriche non eurocentriche nel contesto accademico.

[6] In altre parole, date le crescenti difficoltà che il modello di maschilità egemonica sta incontrando, non riuscendo più (o sempre meno) a rispondere alla complessità dei bisogni dei maschili contemporanei, ritengo che, per restituire intellegibilità teorica, sociale e politica ai soggetti di genere, vada analizzata e indagata in profondità la matrice che produce e ci ingiunge a riprodurre il binarismo di genere.

suggerimento gramsciano a ribaltare le dinamiche egemoniche tramite la nascita e la diffusione di processi egemonici collettivi. In tal senso, un'egemonia "positiva" risulta auspicabile solo nella misura in cui realizzata attraverso il rovesciamento dei binarismi e delle norme (di genere) che agiscono sui soggetti.

Ho quindi scelto di assumere una prospettiva queer e fenomenologica critica, perché questa mi consente di operare uno spostamento analitico preciso e di osservare sia la continua produzione e riproduzione della maschilità come prodotto instabile di norme, che precedono il soggetto e che ne rendono possibile l'emergere, sia i processi di disallineamento rispetto al proprio essere nel mondo degli uomini cisgender. In questa prospettiva, la maschilità non è tanto ciò che organizza il potere, quanto ciò che da quel potere viene prodotto all'interno di un regime normativo più ampio (la matrice eterosessuale).

Questo spostamento permette di indagare come corpi, desideri e identità siano attivamente costituiti, resi leggibili e naturalizzati attraverso processi reiterativi che producono l'illusione di una coerenza originaria e che possono interrompersi ed essere, più o meno consapevolmente, disattesi.

Ho dunque deciso di adottare il concetto di interruzione (Ahmed, 2006; 2007), informato e complessificato dalle riflessioni sulla performatività del genere (Butler, 2013). Questo, infatti, consente di rendere visibili i momenti in cui il proprio essere nel mondo come soggetto maschile cisgender si incrina, nonché di analizzare le modalità attraverso cui la performatività del maschile affronta questi momenti di interruzione[7].

In questo senso, l'adozione della teoria queer, degli studi sulla performatività di genere e della nozione di interruzione permette di indagare i processi attraverso cui i soggetti stessi vengono prodotti, orientati e resi intelligibili nella continua riproduzione di pratiche di genere. Questo spostamento consente di cogliere dimensioni altrimenti difficilmente visibili, quali l'intrinseca

[7] In altre parole, la nozione di interruzione rappresenta per me un'alternativa analitica al concetto di maschilità egemonica, capace di cogliere il disallineamento che i ragazzi cisgender sperimentano rispetto ai processi di educazione, socializzazione e alle ingiunzioni di linearità imposte dalla matrice eterosessuale che informa il loro essere-nel-mondo.

precarietà del maschile, la sua dipendenza dalla norma eterosessuale e le tensioni che sistematicamente emergono quando tale norma non riesce a operare in modo lineare, come accade, ad esempio, nei contesti di vulnerabilità e sofferenza psichica. Questo spostamento di paradigma consente di considerare la messa in atto delle maschilità, all'interno di esperienze di sofferenza, come un disallineamento del proprio essere nel mondo e della propria intellegibilità.

Per quanto riguarda la salute mentale, ritengo che questa – o, più precisamente, l'interesse che la circonda, le pratiche di cura che ne derivano e la sua costante ricerca – venga oggi massivamente incorporata all'interno del paradigma neoliberale delle società a capitalismo avanzato, assumendo i tratti di una panacea dei mali contemporanei. In tal senso, oggi è sempre più interpretata e caldeggiata quale vettore di pratiche di decostruzione della maschilità e quale strumento per promuovere "nuovi" modelli di azione individuale che gli uomini possono mettere in atto all'interno delle relazioni di genere. Analizzare come, in uno dei contesti di comunicazione prediletti dai giovani, essi parlino, rappresentino e articolino la salute mentale appare dunque rilevante e urgente.

Il concetto di salute mentale è stato volutamente impiegato nella sua profonda ambiguità, sia come termine facente parte del linguaggio comune – categoria sempre più utilizzata per concepire e descrivere malesseri, sofferenze e fragilità anche più ampie – sia come classificazione afferente alla tradizione medica. In questo lavoro di ricerca ho dunque deciso di ricorrere a una definizione ampia del concetto, impiegandolo come categoria analitica situata, il cui significato emerge (e, ritengo, non può non emergere che) dall'intreccio tra pratiche discorsive, esperienze soggettive e dispositivi sociotecnici.

Di conseguenza, la mia analisi non si è concentrata sulla diagnosi o sulla classificazione nosografica delle diagnosi, bensì sulle modalità attraverso cui il malessere viene nominato, reso intelligibile e condiviso all'interno di specifici contesti sociali e mediali[8]. In questo senso, le categorie di "salute mentale" e di "sofferenza mentale" sono trattate relazionalmente, come

[8] In altre parole, lungi dal voler "mettere alla prova" la salute mentale delle persone che ho incontrato, il mio obiettivo era di capire come questa, a prescindere appunto da una sua concretezza diasgnotistica, fungesse da dispositivo discorsivo, cui le persone possono attingere per costruire, "manutenere", confrontare e/o mettere in circolazione le proprie identità, a cominciare da quella di genere.

termini che si richiamano reciprocamente all'interno di un campo semantico e pratico in cui il benessere, il disagio e la cura vengono continuamente ridefiniti. Il livello privilegiato dall'analisi ne risulta dunque essere quello delle pratiche di significazione e delle esperienze vissute e incarnate. Questo comporta uno scarto rispetto a un approccio clinico, in quanto la ricerca non mira a stabilire cosa sia la salute mentale in termini diagnostici, ma a comprendere come questa venga quotidianamente costruita, negoziata e significata. Per tutti questi motivi, all'interno del presente lavoro di ricerca, non si è ritenuto opportuno operare una ferrea selezione terminologica e si è preferito, al contrario, adottare – in una prospettiva (quasi) sinonimica – i termini di malessere, sofferenza e disagio mentale.

La salute mentale – nella sua assenza, nella sua incessante ricerca, nella sua contestazione e nel modo in cui viene interiorizzata – non è più confinata, oggi, a una supposta marginalità sociale. Come osserva Rose (2022), chiunque nella vita sperimenta la sofferenza e il malessere mentale: in questa prospettiva, l'incontro con il testo *Explaining Mental Illness* (Brossard & Chandler, 2022) ha rappresentato per me uno snodo cruciale nella costruzione del lavoro etnografico, aprendo interrogativi e traiettorie di riflessione che hanno successivamente orientato l'intera ricerca. Ho scelto, dunque, di tentare di restituire la complessità della salute mentale nel nostro presente, analizzando come questo concetto si intrecci sempre più profondamente con la definizione dell'identità e dell'esperienza di vita, diventando al contempo uno strumento attraverso cui ci definiamo e veniamo definiti. Viviamo all'interno di un importante psy turn teorico e empirico rispetto alla salute mentale, siamo pienamente inseriti in quella che già Castel aveva definito la cultura psicoanalitica di massa, pertanto, ritengo di dirimente importanza analizzare la salute mentale nella sua complessità esperienziale e discorsiva che i soggetti producono quotidianamente.

Tale prospettiva consente di cogliere come gli uomini si muovano all'interno di un meccanismo strutturale che, da un lato, li rende intelligibili come soggetti di genere e, dall'altro, li ingiunge al privilegio e al dominio. Sebbene la letteratura sugli uomini e la salute mentale sia ampia, mancano ancora analisi approfondite delle dinamiche esperienziali, enunciative e rappresentative di questi fenomeni negli spazi digitali. Ho scelto TikTok come campo della ricerca poiché rappresenta oggi uno degli spazi più densi e paradigmatici entro cui si articolano,

si negoziano e vengono condivise le pratiche della vita quotidiana, tanto a livello individuale quanto collettivo. Inoltre, sebbene stiano iniziando a svilupparsi studi che interrogano la piattaforma in relazione alla salute mentale o alle dinamiche di genere, rimane tuttavia ancora largamente inesplorata un'analisi che metta al centro il rapporto tra maschilità e salute mentale.

Un ulteriore elemento che rende TikTok particolarmente rilevante per questa indagine riguarda la centralità della dimensione visuale, la quale restituisce al corpo un ruolo cruciale nei processi di produzione di senso. In questa prospettiva, la piattaforma si configura come un osservatorio privilegiato per analizzare le modalità attraverso cui il disagio viene incarnato, reso visibile e comunicato mediante posture, gesti, scelte di montaggio e pratiche di ripetizione. Al tempo stesso, TikTok consente di interrogare la salute mentale come un fenomeno profondamente relazionale e situato, che prende forma all'intersezione tra pratiche corporeo-discorsive, infrastrutture tecnologiche e dinamiche affettive.

Da questo punto di vista, risulta inderogabile analizzare TikTok – e, più in generale, i media digitali – come spazi all'interno dei quali il sé viene continuamente fatto, disfatto e condiviso nelle sue molteplici e sfaccettate declinazioni. TikTok, lungi dall'essere un semplice archivio di contenuti audiovisivi, si configura piuttosto come un ambiente al tempo stesso performativo e normativo, capace di rendere visibili nuove geografie della vulnerabilità e della cura. È proprio per queste ragioni che la piattaforma assume una rilevanza cruciale come campo di ricerca.

In tutta la tesi, come si evince, è presente un richiamo costante alle pratiche, alle riflessioni e alle letture della salute mentale e delle pratiche di genere, considerate a partire dalla prospettiva trasformativa. Questa scelta risponde al fatto che il progetto etnografico è attraversato da una spinta politica esplicita e da un posizionamento personale che orienta l'intero lavoro. L'obiettivo, in questo caso, è quello di andare oltre le categorie tradizionali e di ripensare il maschile e la salute mentale in un'ottica collettiva e relazionale, che non si esaurisca nella dimensione del singolo individuo. Occuparmi di questi temi significa, per me, prendere parola a partire da un posizionamento incarnato, situato e relazionale, che non assume la neutralità come criterio di legittimazione del sapere, bensì rivendica l'instabilità, la parzialità e la necessità di una riflessione collettiva, affettiva e situata (Haraway, 1988; hooks, 2000; Barad, 2007). Di conseguenza, un ulteriore obiettivo del lavoro è stato quello di adottare un frame teorico

afferente al sapere queer, in particolare in riferimento alla fenomenologia critica (Ahmed, 2006, 2007), nella speranza di offrire un'occasione di ampliamento del dibattito sui futuri possibili degli studi sugli uomini. Si tratta di un orientamento conoscitivo che ambisce alla decostruzione e alla messa in discussione delle categorie tradizionali di genere e che consente di interrogare la maschilità come un processo instabile, normativamente prodotto e continuamente rinegoziato.

Per quanto riguarda le pagine che seguono, il prossimo capitolo propone una ricognizione critica dello stato dell'arte degli studi sulle maschilità, della sociologia della salute mentale e della sociologia dei media digitali, con l'obiettivo di costruire un quadro teorico capace di tenere insieme performatività di genere, governamentalità affettiva e dispositivi mediali.

A questa ricognizione teorica segue un approfondimento metodologico, nel quale ricostruisco il processo di implementazione dell'etnografia digitale, il posizionamento della ricerca, l'uso integrato di strumenti qualitativi e computazionali, le modalità di reclutamento degli intervistati e le scelte attraverso cui ho definito, delimitato e circoscritto il campo[9]. Il capitolo metodologico esplicita, inoltre, le implicazioni e le difficoltà etiche, pratiche e politiche del fare ricerca – in particolar modo su argomenti sensibili – in ambienti digitali[10].

Il terzo capitolo inaugura la sezione empirica, analizzando TikTok come dispositivo di governo affettivo della salute mentale e, di conseguenza, come parte integrante del MIC. Mostro come la piattaforma, oltre ad ospitare discorsi sul disagio, contribuisca attivamente a produrli, ordinarli e renderli intelligibili attraverso la propria struttura socio-tecnica. A partire dall'analisi delle campagne istituzionali, delle policy di moderazione e delle pratiche quotidiane degli utenti, propongo le categorie analitiche di affordance della recovery e affordance della relatability per descrivere il modo in cui TikTok orienta la visibilità del malessere.

[9] TikTok è stato considerato come un campo situato e relazionale, piuttosto che come una semplice fonte di dati, così come le interviste sono state intese come spazi di co-produzione di senso, attraversati da dinamiche affettive, di genere e di potere.

[10] Come si avrà modo di approfondire sia nel capitolo metodologico, sia nel corso di quelli empirici, queste implicazioni e difficoltà si sono date in particolar modo nella conduzione di interviste e nella partecipazione diretta a una live su TikTok di uno dei partecipanti alla ricerca.

Nel capitolo successivo sposto il fuoco analitico sull'esperienza incarnata dei ragazzi cisgender, proponendo una lettura radicalmente non patologizzante della sofferenza maschile e mostrando come il malessere mentale venga vissuto come una frattura dell'allineamento tra corpo, genere e mondo. Questa interruzione compromette la linearità etero-cis-normativa che rendeva i corpi maschili scorrevoli e naturalmente intelligibili, producendo disorientamento, perdita di continuità biografica e mettendo in discussione la maschilità stessa in quanto posizione sociale abitabile. Le risposte a questa frattura – dalle pratiche corporee alle narrazioni discorsive – vengono lette come strategie normative di sopravvivenza.

Il quinto capitolo analizza le modalità attraverso cui le strategie di risposta all'interruzione vengono performate, rese visibili e rinegoziate su TikTok, individuando tre modelli idealtipici – confessionale/coaching, teatrale/POV e IRL/diario dell'interruzione – attraverso cui i ragazzi mettono in scena la propria sofferenza. L'analisi evidenzia come TikTok funzioni come un dispositivo performativo di genere che organizza e distribuisce le possibilità di raccontarsi, rendendo la vulnerabilità maschile leggibile entro specifiche forme estetiche e narrative.

L'ultimo capitolo empirico affronta la salute mentale come tecnologia discorsiva della normalità, mostrando come questa operi simultaneamente come risorsa di destigmatizzazione e come dispositivo normativo che definisce cosa sia una vita vivibile. Attraverso l'analisi delle auto-narrazioni, delle richieste di aiuto e dei processi di rappresentatività, il capitolo evidenzia come la salute mentale riorganizzi le norme di genere, producendo nuove forme di legittimità e disciplinamento della vulnerabilità maschile.

Nel capitolo conclusivo, infine, rifletto criticamente sul mio posizionamento di ricerca e sulle implicazioni epistemologiche, affettive e politiche dell'etnografia digitale che ho condotto. Attraverso una rilettura complessiva dei materiali etnografici, tento di restituire i ragazzi interrotti sia come soggetti che stanno affrontando (contestandolo o sussumendolo) un percorso di riallineamento rispetto al proprio essere nel mondo, sia come portatori di esperienze capaci di rendere visibile la complessità del campo della salute mentale maschile. Le traiettorie che decidono di narrare e di condividere nella loro quotidianità su TikTok – e che io ho intercettato, tramite l'osservazione dei loro contenuti video o mediante la conduzione di interviste – testimoniano infatti con forza la necessità di ripensare il maschile e mostrano come la salute

mentale possa costituirne un luogo privilegiato di osservazione, nella misura in cui si configura come uno spazio di frizione in cui si intrecciano norme di genere, regimi affettivi, dispositivi di governo ed esperienza biografica incarnata.

1. Revisione della letteratura e quadro teorico della ricerca

Questo capitolo costruisce il quadro teorico e la revisione della letteratura che orientano l'intero lavoro, delineando un percorso analitico che si concentra sulla produzione e sulla ri-produzione delle maschilità cisgender e della sofferenza psichica nei contesti contemporanei, al fine di analizzare come il genere informi le pratiche di salute mentale e, in particolare, le esperienze vissute (e incarnate) che sono performate, narrate e condivise su TikTok. A partire da tale interrogativo, si intende inoltre indagare come gli uomini cisgender esperiscano il proprio disallineamento dalla linearità – imposta dalla norma eterosessuale – e come l'essere (oggi) un uomo cisgender informi il rapporto con la propria sofferenza e la cura di sé. Infine, ci si propone di comprendere come la costruzione della salute mentale, all'interno di una cultura psicologica di massa, contribuisca a configurare le esperienze di malessere mentale e le narrazioni quotidiane della salute mentale prodotte su e mediante TikTok, considerando anche come gli strumenti e le affordance della piattaforma plasmino e co-producano tali narrazioni e le esperienze di sofferenza stesse.

L'impianto teorico-analitico che propongo si colloca dunque esplicitamente all'interno di una prospettiva sociologica queer e critica della salute mentale, che assume il sapere come pratica situata e implicata nei processi che analizza.

> «La nostra lotta mira [...] a sopprimere anche gli uomini come classe; non attraverso una pratica genocida, bensì attraverso una pratica politica. Una volta che la classe degli 'uomini' sarà estinta, anche le 'donne' come classe si estingueranno, dal momento che non vi sarebbero schiavi se non vi fossero innanzitutto padroni» (Wittig, 2019, p.41).

Questa affermazione racchiude la radicalità e la complessità del pensiero transfemminista e queer entro cui si colloca questo lavoro[11]. In quest'ottica, studiare «gli uomini» e «il maschile»

[11] Wittig è considerata una teorica proto-queer. Il riferimento all'abolizione degli uomini, teorizzata anche da Solanas (1967), è volutamente provocatorio e rimanda alle sue riflessioni sul pensiero eterosessuale: se la categoria di "donna" è intelligibile solo in relazione a quella di "uomo", allora – paradossalmente – occorrerebbe eliminare gli uomini. Si tratta evidentemente di una soluzione drastica, disfattista e volutamente indecente che, come sottolinea Halberstam (2022), contrappone alle forme di femminismo orientate alla positività e alla riforma una politica fondata sulla negatività, sul rifiuto e sulla trasformazione radicale.

significa interrogare i processi attraverso cui questi diventano categorie necessarie per il mantenimento del potere eterosessuale (Butler, 2013; Kosofsky Sedgwick, 1993; Rich, 1980; Wittig, 1980).

L'obiettivo con cui mi sono avvicinata a questo lavoro – incerto, complesso e stratificato – è quello di analizzare l'azione congiunta dell'eterosessualità (Butler, 1996; Zappino, 2021) e della cultura psicoanalitica di massa (Castel, 1981, 2024) come regimi di produzione, dominio e soggettivazione. Entrambi operano come dispositivi che attraversano i corpi, orientano le traiettorie delle esperienze di vita e producono modalità specifiche di essere nel mondo, intervenendo anche – e in maniera significativa – su coloro che sono socializzati e che si riconoscono come uomini cisgender.

Questa operazione implica una presa di posizione epistemologica ed etica. Ogni sapere è già carico di mondo e partecipa alla sua configurazione: ogni scelta teorica e ogni concetto mobilitato attiva un campo di visibilità e produce dei tagli (Barad, 2007).

Ritengo cruciale, in questo momento storico, non limitarsi più a "situarsi" nel proprio campo di studi: occorre ribadire che non può essere altrimenti (Barad, 2007). La mia ricerca vuole essere situata e diffrattiva (Ibidem) e nasce dalla mia conoscenza del mondo e dalla mia posizione al suo interno, per poi attraversare – e farsi attraversare da – esperienze, relazioni, affettività e artefatti.

In questo senso, il fare ricerca deve essere eticamente informata anche perché – come afferma Barad (2007) – essere nel mondo significa anche rispondere al mondo dal mondo. L'etica, dunque, è un'immanenza: «ethics is not about right response to a radically exteriorized other, but about responsibility and accountability for the lively relationalities of becoming of which we are a part» (Ibidem, p. 393).

La mia responsabilità come ricercatrice non è tanto produrre interpretazioni granitiche della realtà, ma rispondere – nel senso pieno della responsabilità – delle relazioni, delle esclusioni e dei tagli che la mia ricerca produce. Ogni teoria, ogni concetto, ogni approccio attiva un frame, rende visibili alcune realtà e ne oscura altre. Come ricorda ancora Barad: «cuts are agentially

enacted, not by willful individuals but by the larger material arrangements of which 'we' are a part» (Ibidem, p. 179).

Ho dunque scelto di non adottare il concetto di maschilità egemonica (Connell 1995), pur riconoscendole la sua efficacia e la sua rilevanza sociologica, perché essa stessa produce un taglio epistemico che tende a cristallizzare soggetti e strutture, rischiando di oscurare i processi performativi e le tensioni che attraversano il maschile (Butler, 2013).

Pur consapevole di come Connell stessa, in lavori successivi (Connell & Messerschmidt 2005), abbia tematizzato alcuni limiti della prima formulazione e accolto parzialmente le critiche post-strutturaliste, ritengo tuttavia che queste revisioni non spostino il nodo teorico che qui mi preme interrogare: ovvero, la necessità di pensare l'eterosessualità come matrice epistemica fondativa, come condizione che, storicamente, ha reso intelligibile la stessa possibilità di nominare e pensare il soggetto maschile contemporaneo[12].

In altri termini, la scelta di non adottare il concetto di maschilità egemonica non è una negazione della presenza di gerarchie interne alle maschilità, ma una scelta epistemologica che mira a disarticolare le condizioni stesse della loro intelligibilità. Non è la maschilità egemonica a produrre la norma, ma la norma eterosessuale a produrre la maschilità e a renderla leggibile come "naturale", "dominante" ed "eterosessuale" (Butler, 2013; Halberstam, 1998). La matrice eterosessuale configura l'egemonia del maschile, producendo i soggetti e i corpi che popolano il campo normativo e binario del genere. Ritengo che il concetto di maschilità egemonica fatichi a rendere conto delle soggettività maschili cisgender oggi.

È a partire da questa consapevolezza che si struttura il frame teorico della ricerca, che vede l'analisi articolarsi lungo tre assi principali, che operano come dispositivi intrecciati che co-producono le condizioni di possibilità del soggetto contemporaneo.

[12] Il concetto di maschilità egemonica si è dimostrato, nei decenni, un utile strumento descrittivo per mappare le gerarchie relazionali tra uomini. Tuttavia, ciò che mi interessa non è tanto descrivere i meccanismi attraverso cui gli uomini occupano posizioni di privilegio, quanto interrogare come – oggi, in cui il genere è assunto, nel bene o nel male, come una delle arene centrali e più conflittuali del confronto politico, e in cui le sue stesse categorie sono costantemente messe in discussione, innanzitutto nella loro natura intrinsecamente binaria – il soggetto "uomo" diventi pensabile, nominabile e riconoscibile. In questo senso, la maschilità egemonica presuppone il soggetto di genere come dato ontologico, mentre la mia analisi si muove a monte di tale presupposizione, ritenendo che sia la norma eterosessuale che produce e rende possibile il soggetto maschile stesso.

Il primo asse si rifà alla teoria della performatività di genere sviluppata all'interno della queer theory, intendo la norma eterosessuale come regime di intellegibilità dei soggetti. In questa prospettiva, il genere viene assunto come effetto reiterato di pratiche, interpellazioni e norme che producono retroattivamente l'illusione di una coerenza naturale tra sesso, genere e desiderio. Il maschile cisgender emerge così come esito precario di una normatività che lo rende intelligibile, riconoscibile e socialmente legittimo.

Il secondo asse si sviluppa a partire dalla fenomenologia queer e, in particolare, dal contributo di Ahmed sull'orientamento e sull'interruzione dei soggetti nel mondo. L'attenzione si concentra sulle traiettorie attraverso cui i corpi si muovono nello spazio sociale, sulle linee che rendono alcuni percorsi di vita lineari, familiari e altri impraticabili, e sulle modalità attraverso cui tali traiettorie vengono confermate, deviate o interrotte. Il concetto di *essere interrotto* consente di cogliere i momenti in cui la norma si rende visibile nella sua operatività, emergendo nelle frizioni, nei disallineamenti e nelle sospensioni dell'esperienza incarnata. In questo lavoro di ricerca, anche le soggettività maschili cisgender vengono analizzate come continuamente impegnate a negoziare la propria posizione all'interno di traiettorie, che appaiono naturali solo fintantoché vengono reiterate senza attrito.

Il terzo asse, infine, esplora la salute mentale all'interno della cultura psicoanalitica di massa, intesa come regime contemporaneo di soggettivazione. Il disagio e la sofferenza psichica non vengono qui trattati come oggetti clinici circoscritti, ma come campi discorsivi e affettivi, che attraversano piattaforme digitali, linguaggi quotidiani e pratiche di auto-narrazione. In questa prospettiva, la salute mentale si configura come dispositivo che produce soggetti chiamati a monitorare, interpretare e governare sé stessi, inscrivendo la sofferenza all'interno di logiche di responsabilizzazione individuale, adattamento e performance.

A questi tre assi, inoltre, si affianca una quarta dimensione trasversale, che riguarda il ruolo delle infrastrutture digitali e, in particolare, della governance algoritmica nella produzione e nella circolazione dei contenuti. TikTok è inteso sia come spazio di espressione sia come ambiente sociotecnico che orienta visibilità, riconoscimento e legittimità delle esperienze, contribuendo attivamente alla costruzione delle soggettività e delle narrazioni del sé. Le logiche algoritmiche intervengono così nella selezione, amplificazione e normalizzazione di specifiche forme di racconto del maschile e della sofferenza, configurandosi come parte integrante dei dispositivi di soggettivazione contemporanei.

A fronte di questi riferimenti, l'analisi del maschile cisgender e della salute mentale su TikTok si configura come un campo privilegiato per osservare come norme di genere, orientamenti affettivi, dispositivi psichici e infrastrutture digitali si articolano, si rafforzano e, talvolta, si incrinano.

1.1.2 Oltre la maschilità egemonica

Quando ho iniziato a esplorare il maschile, come moltə studiosə, mi sono avvicinata al concetto proposto da Connell, tentando di farlo mio. Ho inizialmente adottato il quadro interpretativo proposto dall'autrice, insieme alle sue revisioni, e approfondito i relativi dibattiti sulle trasformazioni delle maschilità.

Negli ultimi anni, infatti, numerosi lavori all'interno dei *Critical Studies on Men and Masculinities* (CSMM) hanno discusso le trasformazioni delle maschilità. In particolare, si è sviluppato un ampio dibattito sul concetto di *caring masculinities*, introdotto da Elliott (2016) e inteso come una pratica di maschilità che rifiuta i modelli gerarchici e integra valori associati alla cura – come l'espressione delle proprie emozioni e la costruzione di relazioni fondate sull'affetto e improntate al reciproco accudimento (in senso lato). Le *caring masculinities* vengono spesso considerate una forma critica di impegno maschile verso l'uguaglianza di genere[13], per cui gli uomini, in una società che tende sempre più all'egualità tra i generi, adotterebbero pratiche alternative a quelle egemoniche (Cannito & Mercuri, 2022; Elliott, 2020; Liu & Lin, 2023; Wojnicka & Kubisa, 2024). Altrə studiosə hanno invece riflettuto intorno al concetto di *hybrid masculinities* (Bridges & Pascoe 2014; Demetriou, 2001), per descrivere quelle forme di adattamento del modello egemonico che, pur incorporando elementi delle maschilità subordinate, continuano a riprodurre il dominio patriarcale sotto forme storicamente rinnovate (Bridges & Pascoe, 2014; Çetin-Ayşe 2025; Eisen e Yamashita 2017; Woźny 2025). Un terzo filone, infine, fa riferimento alle *inclusive masculinities*, prospettiva secondo cui vi è un ridursi delle gerarchie verticali a favore di una differenziazione orizzontale meno conflittuale

[13]Più avanti esplorerò più approfonditamente anche le visioni critiche di questo concetto, recentemente sistematizzato e ripensato da Wojnicka & de Boise (2025).

tra le varie e molteplici pratiche di maschilità (Anderson 2009; Anderson & McCormack 2016; O'Neill 2014).

Nel complesso, quello a cui si è assistito (e a cui si sta assistendo tutt'ora) pare essere un processo di consapevolizzazione – da parte dellə ricercatorə stessə – circa la necessità di far dialogare il concetto di maschilità egemonica con altri approcci teorici. A ben vedere, però, le cosiddette trasformazioni delle maschilità – ibride, di cura o inclusive – non rappresentano soltanto nuove configurazioni di potere, ma, soprattutto, disvelano la natura performativa del genere stesso: la capacità del soggetto di fare e disfare il genere (Butler 1996, 2004).

Alla teoria della maschilità egemonica, dunque, va certamente riconosciuto il merito di aver posto l'attenzione alle relazioni gerarchiche e di potere che si instaurano nella dimensione intra-genere del maschile e nelle relazioni tra generi. Questa, tuttavia, non problematizza mai fino in fondo la stessa della categoria «uomo», né il regime eteronormativo che ne garantisce l'intellegibilità. Connell, infatti, lavora entro la griglia binaria maschio/femmina, maschile/femminile, maschilità egemonica/femminilità enfatizzata, assumendo l'egemonia come posizione occupabile e riproducibile attraverso pratiche culturali, ma senza interrogarsi su cosa renda possibile (e intellegibile) assumere quella posizione, senza problematizzare le condizioni che rendono possibile concepire la maschilità come una categoria analitica autonoma[14].

È proprio quando la maschilità si manifesta altrove – nei corpi che non dovrebbero incarnarla o nei soggetti che eccedono la norma eterosessuale e binaria – che essa diventa visibile nella sua natura costruita e artefatta. Halberstam (1998) lo afferma con estrema chiarezza: senza il riferimento all'eterosessualità obbligatoria, la maschilità non è intelligibile e non può funzionare come segno coerente di identità o di potere. Ogni analisi della maschilità che continui a concepirla e collocarla esclusivamente nel corpo dell'uomo cisgender rischia, dunque, di riprodurre la costruzione stessa che vuole analizzare.

[14] Nonostante vi sia stata una risposta alle critiche sollevate, anche tramite una ridefinizione del concetto, ritengo oggi poco fruttuoso indagare gli uomini e le maschilità attraverso lenti teoriche e analitiche che assumono il maschile e il femminile come uniche possibilità, sebbene internamente molteplici e differenziate (Colli Vignarelli 2024).

Adottare il paradigma della maschilità egemonica per studiare la produzione e riproduzione del maschile implica assumere che il patriarcato preceda l'intelligibilità stessa del genere. Ma, come evidenziato da de Lauretis (1991), Wittig (1980), Rich (1980), Butler (2013) e Kosofsky Sedgwick (1993), non è il patriarcato a rendere il genere intelligibile: è la norma di genere – e, in particolare, la sua matrice eterosessuale – a produrre tanto il soggetto quanto le configurazioni patriarcali che ne discendono.

1.1.3 Che genere di esserci?

Il genere è ciò che sancisce il nostro arrivo nel mondo, ciò che ci nomina prima ancora della possibilità di parlare, di desiderare e di scegliere. È un atto sovrano (Zappino 2024) che si impone contro la nostra volontà e prima ancora dell'emersione di ogni facoltà di volere. Ci trascende, ci dispone e ci definisce.

Ovviamente, riconoscere che il genere ci precede non implica deterministicamente accettare che il suo carattere sia trascendentale, universale e/o monolitico. Il genere trascende il soggetto, certo, ma rimane un prodotto immanente del (e al) mondo che lo costituisce (Ibidem). È proprio in questa ambiguità tra trascendenza e immanenza che si dispiega la duplice natura del genere: se da un lato ci costituisce, dall'altro può essere – almeno in parte – agito, disallineato, deviato e sovvertito. Solo mantenendo insieme queste due dimensioni possiamo comprendere al tempo stesso ciò che il genere fa quando si ripete attraverso di noi, e ciò che possiamo farne noi quando lo agiamo e lo ri-significhiamo. È in questa ripetizione mai completamente stabilizzata che si apre lo spazio per il suo disfacimento, il suo rimodellamento, per la possibilità di sovversione.

Nonostante riguardi ogni soggetto nella misura in cui chiunque – volente o nolente – diventa intelligibile attraverso di esso, si fatica ancora a riconoscerlo come forma di assoggettamento anche quando si parla dei processi di soggettivazione degli uomini cisgender. Come ricorda Butler in un'intervista, il privilegio non annulla il fatto che anche i soggetti dominanti siano costituiti da norme che li interpellano, che li vincolano:

> «[...] in realtà, anche il "maschio bianco eterosessuale proprietario [abile, *NdA*]" è ripetutamente oggetto di interpellazioni di vario tipo alle quali si deve conformare. Vivere la sua eterosessualità, la sua "bianchitudine", i suoi privilegi economici, tutto ciò significa modellare la propria soggettività in base ai canoni dominanti, ma significa anche lottare strenuamente contro altri aspetti

> della sua personalità [...] Come tutti noi, anche il maschio bianco eterosessuale deve negoziare, per esistere. Anche lui corre dei rischi. A volte, nel guardarsi allo specchio vedrà forse una donna… e tutte le sue certezze andranno in frantumi». (Butler, 2013b)

Per questi motivi, ritengo che analizzare la produzione e la riproduzione del genere negli uomini cisgender possa darsi solo all'interno della cornice critica e sovversiva dei *queer studies*. Questi offrono gli strumenti per leggere le performatività del maschile, la sua precarietà, le sue incorporazioni e i continui tentativi di consolidare la categoria «uomo» – un consolidamento che, come vedremo, si intreccia anche con i processi attraverso cui le maschilità contemporanee si confrontano con la propria salute mentale.

1.1.4 Smascherare la norma, disfare il soggetto

Quanto sinora proposto assume particolare rilevanza nel momento in cui si interroga la definizione biomedica dei generi. Quando il personale sanitario assegna un sesso al corpo di un neonato, lo fa osservando quel corpo come se contenesse già in sé una designazione, una risposta a una domanda mai posta. Eppure lo sguardo – così come il discorso, e più in generale il sapere clinico – non è mai neutro (Fausto-Sterling, 2012): è orientato, strutturato da un'anticipazione binaria del genere.

A ben vedere, dunque, l'interrogativo implicito che si pongono le equipe mediche non è tanto "qual è il suo genere?", quanto "quale dei due è il suo genere?" (Butler, 2024). L'alternativa risulta già data, come se fosse la natura stessa a imporla. Tuttavia, questo gesto – immediato, tecnico, talmente automatico da rasentare l'atto burocratico – è già una forma di produzione del reale che materializza una differenza. Non "scopre" il sesso: lo assegna, inscrivendolo dentro una trama normativa che per quanto venga propinata come naturale, è profondamente performativa.

Per questa ragione, Butler definisce il genere come parte fondamentale dell'imposizione psicosociale – e del progressivo inculcamento – delle norme di genere, che «ci piombano

addosso» e che poi noi stessi continuiamo a far circolare, animando e strutturando le nostre modalità di adattamento e/o di risposta[15].

Secondo Butler, le norme di genere operano come ideali regolativi e coercitivi di maschilità e femminilità, a cui siamo chiamati a conformarci attraverso interpellazioni e fantasie altrui (Butler, 1996, 2013b; Zappino, 2024). Caratteristica fondamentale di queste norme è proprio quella di produrre retroattivamente l'idea che esista un sesso che le precede: una presunta verità interiore e innata che governa l'intelligibilità culturale dei corpi.

Dire che il genere è una performance che produce retroattivamente la differenza sessuale significa dunque affermare che è la performance stessa a rendere intellegibile e significativa questa differenza. Senza la performance, infatti, non sapremmo in cosa consista esattamente questa differenza.

Già il solo fatto di parlare di differenza sessuale al singolare non è neutro. Le cose si complicano ulteriormente nella produzione e interrelazione degli ideali coercitivi di maschilità e femminilità, che si sviluppano proprio grazie alla matrice eterosessuale. Quest'ultima costituisce una cornice epistemica specifica che rende intellegibili e naturalizza corpi, generi e desideri, presupponendo che, per essere considerati "coerenti" e "reali", i corpi debbano avere un sesso stabile, espresso attraverso un genere altrettanto stabile e, necessariamente, mediante la pratica obbligatoria dell'eterosessualità.

È proprio la performance di genere, agita su un palcoscenico rigidamente strutturato da questa matrice, a produrre la differenza sessuale. Quando la materialità corporea acquista un significato – politico, culturale, psichico o economico – essa cessa immediatamente di essere una semplice materialità[16].

[15] La riproduzione di genere è dunque sempre una negoziazione con il potere, poiché non può esistere al di fuori di queste norme.
[16] L'oppressione patriarcale, dunque, può manifestarsi soltanto dopo che la matrice eterosessuale ha già prodotto uomini e donne resi intellegibili in quanto tali.

1.1.5 Matrice eterosessuale

La matrice eterosessuale – come abbiamo visto – impone sin dalla nascita la coerenza obbligatoria tra sesso anatomico, identità di genere e desiderio eterosessuale, decidendo anticipatamente quali soggettività saranno riconosciute come legittime e vivibili, e quali no.

Il termine "matrice", utilizzato da Butler, rimanda etimologicamente sia all'idea di maternità, sia a quella di uno stampo che imprime e genera una certa forma. Questa doppia valenza sottolinea come la matrice eterosessuale funzioni al tempo stesso come dispositivo generativo e come modello di intelligibilità, confinando le identità di genere entro un sistema che presuppone coerenza tra sesso biologico, genere e desiderio eterosessuale.

È fondamentale comprendere che la matrice eterosessuale non è un'entità personificata, dotata di intenzionalità propria, bensì un insieme di pratiche discorsive e istituzionali che operano attraverso relazioni di potere diffuse e dinamiche, coerentemente con la concezione foucaultiana di potere (Foucault, 1969, 2004). I soggetti, in questo contesto, non sono meri destinatari passivi, ma partecipano attivamente alla riproduzione e al consolidamento delle norme di genere attraverso l'iterazione e la performatività.

Producendo corpi intelligibili, ossia riconoscibili come validi e reali, questa matrice espelle, al contempo, i corpi che non vi rientrano ai margini della società, bollandoli come abietti o impensabili. Tuttavia, Butler sottolinea anche il carattere instabile di questo processo: proprio perché il genere esiste solo nella ripetizione, esso non è mai completamente dato una volta per tutte. Ogni iterazione può introdurre piccole variazioni, scarti, slittamenti di senso[17]. La performatività, pur producendo effetti di realtà, opera sempre in modo impersonale e non onnipotente: non vi è mai garanzia che l'atto performativo riesca pienamente ogni volta. In

[17] Judith Butler (1996, 1997) riprende la scena dell'interpellazione althusseriana – nella quale il soggetto emerge nel momento in cui si gira in risposta a una chiamata ("Ehi, tu!") – e la intreccia con la teoria degli atti performativi elaborata da Austin (1962), secondo cui il linguaggio non è solo descrittivo ma produce effetti reali nel mondo. L'interesse di Butler è mostrare come anche l'interpellazione ideologica sia una forma di atto linguistico, un'azione che costituisce soggetti attraverso enunciati storicamente situati, la cui efficacia non deriva da un'intenzione sovrana, ma dalla loro *iterabilità* e *citazionalità* all'interno di un regime discorsivo.

questo spazio aperto dallo scarto e dalla reiterazione imperfetta Butler individua un potenziale sovversivo, una possibilità di risignificazione che si gioca nel corpo, nei gesti, nei fallimenti.

La dimensione normativa della matrice apre così alla questione spaziale e affettiva dell'orientamento, come proposta da Ahmed (2006). L'eterosessualità, infatti, non è un orientamento (solo) sessuale, ma un dispositivo regolativo che struttura l'intelligibilità di sessi, generi e desideri (Zappino, 2024).

Seguendo la proposta della queer theory, l'orientamento sessuale non va inteso come mera categoria identitaria, né come proprietà psicologica o biologica del soggetto. Esso è, piuttosto, un modo di essere nel mondo: una questione spaziale, direzionale e percettiva. Orientarsi sessualmente significa dirigere il proprio desiderio verso qualcuno o qualcosa, ma farlo in un mondo che ha già tracciato linee di accesso, ha già disposto i corpi secondo aspettative precise e ha già definito cosa significhi essere "dritti" (straight) e cosa invece rappresenti deviazione (Wittig, 1980)[18].

La *straightness* è un allineamento materiale e affettivo tra corpi, oggetti e spazi. Come osserva Foucault (1978, 1985), a partire dalla seconda metà dell'Ottocento la società occidentale ha operato una regolamentazione sistematica del desiderio sessuale: la sessualità è divenuta un campo di conoscenza scientifica e un ambito sorvegliato dalle istituzioni. Se prima i giudizi morali si concentravano sui singoli atti – secondo natura o contro natura – con la medicalizzazione del desiderio è l'individuo stesso che viene classificato e normato secondo nuove categorie identitarie, come eterosessualità e omosessualità.

La sessualità diventa così un dispositivo di potere complesso, fatto di regole, discorsi e pratiche disciplinari che plasmano l'individuo in quanto soggetto sessuato. Anche la maschilità, in questa prospettiva, deve essere letta come prodotto di tali dispositivi normativi, piuttosto che come caratteristica naturale dei corpi maschili. Ciò che viene definito "naturale" o "normale" per un

[18] Con orientamento, dunque, d'ora in avanti si intenderà la disposizione corporea e affettiva che dirige il soggetto verso determinati oggetti, spazi e relazioni, rendendoli familiari e desiderabili.

uomo in una data società dipende strettamente dalle reti di potere che configurano la sessualità e modellano la soggettività.

Essere eterosessuali – o, più precisamente, essere assunti come tali – significa essere già allineati con un mondo predisposto per normalizzare questa traiettoria. Ahmed (2006) invita a pensare l'orientamento sessuale come qualcosa che si manifesta nello sguardo, nel modo in cui ci si volge verso qualcuno, nell'inclinazione corporea che precede e struttura il desiderio. Ma orientarsi non è mai solo individuale: è un gesto situato, inscritto in spazi già segnati da corpi, traiettorie, aspettative.

Guardare un corpo, desiderarlo, avvicinarsi ad esso: sono tutte azioni orientate, che accadono lungo linee rese percorribili dalla norma. È logica organizzativa che rende abitabili solo certi desideri, certi movimenti, certe vicinanze. Orientarsi verso corpi dello stesso genere produce uno scarto, un disallineamento che è insieme percettivo e sociale: non si è più in linea, e questo scarto si manifesta ovunque – nello spazio pubblico, nelle relazioni, nel linguaggio, nello sguardo altrui.

L'eterosessualità organizza il desiderio erotico e l'intero campo della prossimità. Definisce cosa è vicino e cosa è lontano, cosa è "a portata di mano" e cosa resta irraggiungibile. La queerness appare quindi sempre, in qualche misura, fuori posto, poiché si muove verso corpi e direzioni non previste, su traiettorie non tracciate.

L'eterosessualità costituisce un orizzonte educativo, affettivo e percettivo che si impone fin dall'infanzia. Ahmed (2006) mostra come i bambini vengano già orientati attraverso gesti minimi e commenti apparentemente innocui. Quando si chiede a una bambina se ha un fidanzatino a scuola, o si ride se un bambino arrossisce davanti a una coetanea, ciò che viene rafforzato è la linea eterosessuale come futuro già assegnato. Si viene orientati ancor prima di desiderare: ci si abitua a guardare, muoversi e vivere in un mondo che ha già predisposto i corpi da amare. In questo senso Ahmed parla di "eredità direzionale" si ereditano ruoli e aspettative, ma anche inclinazioni, posture e prossimità.

Comprendere l'eterosessualità come dispositivo regolativo e spazializzante significa, allora, spostare lo sguardo dai contenuti del desiderio alle condizioni materiali che lo rendono pensabile, dicibile e praticabile. È questo lo scarto critico che la queer theory introduce nel pensiero femminista e nella riflessione sul potere: non si tratta solo di disvelare la norma, ma di cartografarne le traiettorie, le linee, i corpi che rende accessibili e quelli che lascia fuori campo.

La matrice eterosessuale, in quanto campo epistemico e affettivo, orienta non soltanto chi desideriamo, ma anche chi siamo autorizzati a diventare. E questo riguarda anche – e soprattutto – coloro che appaiono perfettamente allineati: i soggetti che sembrano muoversi senza sforzo, sempre nel posto giusto al momento giusto. Anche questi corpi apparentemente conformi sono prodotti della norma, effetti reiterati di un'aderenza che viene spacciata per autenticità. Pertanto, prima di addentrarmi nella dimensione più prettamente fenomenologica e queer della riflessione, ritengo fondamentale analizzare come, effettivamente, la matrice eterosessuale costruisca le condizioni di possibilità per la produzione di soggetti (legittimi). A tal fine, nel prossimo paragrafo mi concentrerò sul concetto di omosocialità, per interrogare le forme di prossimità, riconoscimento e sorveglianza che strutturano il maschile all'interno dell'ordine eterosessuale.

1.1.6 Between men: omosocialità e desiderio

Il concetto di omosocialità, reso celebre da Kosofsky Sedgwick in *Between Men* (1985), ha segnato una svolta radicale nello studio dei rapporti tra maschilità, desiderio e potere. Lungi dall'indicare genericamente l'amicizia tra uomini, l'omosocialità è una struttura culturale che organizza la prossimità tra soggetti maschili in una logica profondamente eterosessuale e al contempo omofoba. Come scrive Kosofsky Sedgwick, il suo obiettivo teorico è "riportare il concetto di *omosociale* nell'orbita del *desiderio*" e ipotizza "la continuità potenziale, mai del tutto interrotta, tra omosocialità e omosessualità" – una continuità, però, costantemente interrotta, rimossa e modellata all'interno della cultura patriarcale (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 1).

L’omosocialità maschile, in questa prospettiva, si costituisce su una tensione strutturale: gli uomini desiderano il riconoscimento, l’approvazione e la prossimità di altri uomini, ma devono negare che in questo desiderio vi sia alcuna valenza erotica. La donna, in questa architettura, funge da mediatore e da schermo: è attraverso di lei che gli uomini stabiliscono legami, esercitano potere e si scambiano status, mantenendo così la coerenza eterosessuale dell’interazione. Kosofsky Sedgwick descrive questa dinamica come un triangolo erotico, in cui due uomini entrano in relazione tra loro attraverso una donna, mantenendo il desiderio maschile fuori campo: “La relazione tra uomini diventa tanto più intensa quanto più è mediata dalla donna, che agisce come passaggio, come superficie riflettente” (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 21). Come scrive ancora Kosofsky Sedgwick, “i legami omosociali tra uomini sono sempre potenzialmente erotici, e il mandato culturale a disconoscere tale potenziale è ciò che li rende così tesi, così accuratamente regolati” (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 2).

Questo triangolo, tuttavia, non è neutro: è un dispositivo strutturante del patriarcato, come dimostra l’estensione del concetto in ambito sociologico. Bird (1996), Flood (2008), Connell (2000) e Ferrero Camoletto e Bertone (2017) hanno impiegato il termine omosocialità per descrivere le alleanze escludenti e gerarchiche tra uomini cisgender, attraverso cui si riproducono le maschilità e l’ordine di genere. In questi lavori, l’omosocialità è interpretata come una forza coesiva che istituzionalizza la distanza emotiva, la competizione, la misoginia e l’omosessualità repressa, definendo i confini tra maschile legittimo e deviante.

Nel loro contributo, Hammarén e Johansson (2014) propongono una rilettura critica del concetto, distinguendo tra omosocialità verticale (gerarchica, fondata sulla riproduzione del potere) e omosocialità orizzontale (basata su intimità, vicinanza e cura tra uomini). Questa distinzione, sebbene teoricamente utile, non neutralizza l’ambivalenza strutturale del concetto, che continua a designare una forma di legame profondamente ambigua, in bilico tra desiderio e repressione, tra affetto e controllo. “L’omosocialità maschile non riguarda solo i legami tra uomini; riguarda gerarchie, intimità, silenzio e distanza. È anche un metodo per posizionarsi come uomini tra altri uomini” (Ibidem, p. 3).

Questa ambivalenza, come nota anche Butler (1997), produce soggetti maschili affettivamente impoveriti: l’uomo eterosessuale deve negare ogni attaccamento omosessuale per mantenere la

coerenza identitaria, generando una soggettività melanconica che, parafrasando Butler (Ibidem), ha incorporato ciò che non può nominare. In questo senso, l'omosocialità, oltre ad essere una configurazione relazionale, è una tecnologia psico-affettiva di governo della maschilità, che modula ciò che può essere detto, mostrato, sentito e desiderato tra uomini.

Come nota Kosofsky Sedgwick (1985), il vincolo omosociale è profondamente inserito nella matrice eterosessuale obbligatoria. È proprio per stabilizzare la distinzione (sempre instabile) tra omosocialità e omosessualità che si produce una cultura omofoba e cisnormata della prossimità maschile, una prossimità che deve sempre dichiararsi innocente, distante, competitiva o ironica per non collassare nella minaccia del desiderio. La struttura omosociale, quindi, non regola solo la relazione tra i soggetti, ma delimita anche le soggettività che possono accedere a tale legame: soggetti maschili cisgender.

Affermare che ogni soggetto è un soggetto di genere non significa dunque che il genere agisca su tutti nello stesso modo. Il genere si intreccia ad altri assi di potere – come razza, status socioeconomico, sessualità, abilità corporea e psicologica – producendo vulnerabilità differenziate. Se il genere è la condizione stessa della nostra intelligibilità, allora diventa urgente interrogarsi: chi è più esposto ai suoi vincoli? Chi può negoziare la propria posizione, e chi, invece, è costantemente assoggettato a norme che non concedono deviazione?

1.1.7 Corpi orientati, disallineamenti e privilegio dell'ignoranza

Abbiamo visto come l'anatomia non sia un destino, come i sessi biologici non siano essenze e come la sessualità sia il risultato delle azioni che le strutture sociali e discorsive esercitano sui corpi. Ma quale ruolo ha il corpo? Cosa significa e come apprende a incorporare le norme e a proiettarle negli spazi che attraversa, soprattutto nei soggetti maschili cisgender socializzati all'interno del binarismo di genere?

A partire dalla nozione di performatività elaborata da Judith Butler (2013a), possiamo osservare come il genere, lungi dall'essere un'identità preesistente, emerga attraverso l'effetto reiterato di

atti che producono l'illusione di coerenza e stabilità. Butler ci insegna che il soggetto non precede i suoi atti di genere: è proprio nel ripetere certe pratiche, gesti e posture che si costituisce come soggetto di genere.

Su questa scia, ritengo ancora una volta centrale accogliere il contributo teorico di Sara Ahmed, che espande la linea butleriana sul piano materiale e spaziale. Se Butler (1996, 2004) ci invita a guardare al genere come effetto performativo, Ahmed (2006) ci spinge a interrogare la direzione del movimento: chi si è, dove ci si muove, verso cosa ci si orienta, cosa appare raggiungibile. Parlare di genere, in questo senso, significa interrogare le traiettorie: dove vanno certi corpi? Cosa diventa visibile e accessibile per loro? Cosa è restituito loro dalla norma che li costituisce?

Se la fenomenologia classica si è spesso interrogata su ciò che appare nello spazio a partire dalla coscienza incarnata, con Ahmed (2006) questo interrogativo si torce e viene indagato a partire da un posizionamento queer. La questione non è più solo come il mondo ci appare e come appariamo a noi stessi, ma da dove guardiamo, verso cosa ci muoviamo e chi siamo nel nostro orientarci. È interrogando la politicità e l'affettività del movimento che Ahmed propone la sua fenomenologia queer.

La fenomenologia queer, così come la elabora Ahmed (Ibidem), parte dall'esigenza di affermare la non-neutralità dello spazio e dell'esperienza vissuta, riconoscendo l'illusione costruita da e sui corpi sempre già orientati secondo la norma. In particolare, come già aveva mostrato Fanon (1952), i corpi che si muovono con agio nel mondo – bianchi, cisgender, maschili, eterosessuali – non lo fanno per una supposta innata capacità corporea, bensì perché lo spazio è stato costruito per loro. Questi corpi non percepiscono l'artificialità delle traiettorie normate che percorrono, perché quella norma la incarnano e la abitano. Lo spazio appare loro familiare e fluido.

In questo senso, Ahmed (Ibidem) riprende e ribalta Merleau-Ponty (1945). Se per quest'ultimo il corpo è il punto zero dell'orientamento, la sede dell'"io posso", Ahmed – facendo eco a Fanon – ci ricorda che non tutti i corpi possono[19]. Il corpo nero, per Fanon, non dice "io posso", ma "io non posso", viene arrestato, fissato e scomposto. Il movimento del corpo nero è ostacolato

[19] Ahmed non ignora questa tensione, punto cieco della fenomenologia classica, e pensa il corpo non come unità neutra, ma come posizione situata, storicamente orientata, razzializzata e sessuo-genderizzata.

già dal suo essere visibile, dalla storicità del razzismo che precede ogni gesto, ogni estensione. È un corpo che non si muove liberamente, che viene costantemente interrogato: dove vai? chi sei? perché sei qui?

È qui che Ahmed introduce il concetto di *being stopped* (2006, 2007). Con questa espressione descrive l'esperienza di un'interruzione forzata, spesso violenta, dell'estensione del corpo nello spazio come una modalità di abitare il mondo per quei corpi che deviano dalla norma eterosessuale, bianca, maschile, cis. È un arresto che avviene ancor prima che il soggetto possa dichiarare un'intenzione, uno spostamento, una direzione: "I might be stopped because of how I appear", scrive Ahmed.

Being stopped diventa così una condizione fenomenologica dell'esperienza queer e razzializzata di non poter muoversi con fluidità. Il corpo è arrestato, come in un loop spaziale, e in quello stesso arresto si attiva una consapevolezza affettiva, una politicità del blocco. Ahmed suggerisce che questa interruzione produce un senso di disorientamento profondamente corporeo che permette di vedere le linee normative e le traiettorie prescritte nella loro operatività. Essere fermatə è un gesto sociale che fa emergere la violenza dello "spazio normale", la sua presunta neutralità. In questo senso, *being stopped* rende visibile la direzione normativa e il modo in cui questa viene interiorizzata, riprodotta o sovvertita.

Ahmed ci offre così una teoria dell'orientamento come forma di potere incorporato: i corpi si orientano verso ciò che appare vicino, familiare e desiderabile. L'orientamento – del corpo, del desiderio, dello sguardo – si struttura come traiettoria regolata da ciò che si rende disponibile e familiare. Dove la norma stabilisce il campo del possibile, la deviazione si manifesta come disallineamento: il corpo che si piega, che si arresta, che non restituisce la norma.

L'eterosessualità obbligatoria, in questa prospettiva, è un regime discorsivo e un'infrastruttura affettiva e spaziale che dispone i corpi lungo traiettorie sgombre e sicure. Ritengo che l'analisi dei corpi maschili cisgender non possa prescindere da questo schema direzionale: corpi che non

devono chiedersi dove possano andare, poiché il mondo è già organizzato per loro. Si muovono "in linea" con lo spazio, con le aspettative, con la norma[20].

Ahmed (Ibidem), rileggendo Fanon, parla di una conoscenza corporea implicita dello spazio: i corpi acquisiscono familiarità con ambienti, oggetti e percorsi al punto da non percepire più lo spazio come esterno. I corpi privilegiati – bianchi, cis, maschili – si muovono nello spazio come se ne fossero parte integrante. I corpi non conformi, invece, vengono continuamente percepiti e si percepiscono come disallineati, fuori posto, ipervisibili. Questa esperienza differenziale dello spazio è già una forma di governo: rende alcune esistenze fluide e altre deviate.

È proprio nell'arresto del corpo – interrogato ancor prima di essere in movimento – che si apre lo spazio critico per la mia analisi: *being stopped* è infatti anche ciò che accade quando l'orientamento eteronormato del maschile cis si incrina. Il corpo – e la maschilità che produce e riproduce in continuazione – diventa leggibile nella sua frizione con il mondo. È proprio a partire da questa tensione – tra orientamento normato e arresto situato – che intendo interrogare, nella sezione empirica, le traiettorie interrotte delle maschilità cisgender contemporanee all'emergere della sofferenza mentale.

1.2 Genealogia critica della salute mentale

Questa seconda sezione del capitolo non può che aprirsi con una riflessione su che cosa significhi oggi fare sociologia della salute mentale, alla luce di un mutamento epistemico che ha modificato profondamente le condizioni attraverso cui il disagio psichico viene reso intelligibile. Come propongono Brossard e Chandler (2022), ci troviamo all'interno di un vero e proprio turning point teorico, dove la salute mentale, non più confinata a un dominio specialistico, medico o psichiatrico, permea il quotidiano, il linguaggio, le forme di soggettivazione, le pratiche culturali, i media digitali, fino a diventare una lente ordinaria e diffusa attraverso cui è possibile leggere se stessi e il mondo. In questa prospettiva, oggi parlare

[20] In tal senso, la linea della maschilità, in quanto effetto di una norma ripetuta e orientata, appare così naturale da scomparire.

di salute mentale significa interrogare un campo discorsivo e affettivo che ha superato la dimensione dell'eccezione clinica per investire la normalità della vita quotidiana.

Come sottolineano gli autori, ispirandosi anche a Rose (2018), la salute mentale ha cessato di essere una condizione marginale e le categorie associate al disagio psichico risuonano oggi profondamente nell'esperienza comune, ben oltre l'intervento degli specialisti. La sociologia della salute mentale non può dunque continuare a essere una disciplina ancillare della psichiatria o della medicina: essa deve diventare uno spazio teorico capace di interrogare come le emozioni, i traumi, le diagnosi, le auto-diagnosi e i linguaggi della cura vengano socialmente, affettivamente e culturalmente co-costruiti.

Questo cambio di paradigma richiede di abbandonare il modello esplicativo tradizionale, centrato sulla correlazione tra variabili socio-anagrafiche (genere, classe, razza, età) e patologie diagnosticate, per aprirsi a prospettive più complesse, processuali e posizionate. È proprio in questa direzione che si muove il lavoro di Brossard e Chandler (2022) e la loro proposta di rinnovare profondamente l'approccio sociologico alla salute (e alla malattia) mentale, smarcandosi dall'idea che i disturbi mentali siano meri effetti misurabili di disuguaglianze sociali. Suggeriscono, piuttosto, una visione più complessa, che legge la sofferenza mentale sia come espressione di forme di stratificazione e posizionamento sociale, sia come esito di configurazioni relazionali e come oggetto di pratiche definitorie che partecipano attivamente alla sua costruzione.

Per far fronte a questa complessità, gli autori propongono tre approcci distinti ma complementari: quello intersezionale, che considera l'intreccio tra diverse assi di oppressione e privilegio; quello configurazionale, che si concentra sulle traiettorie biografiche, le relazioni sociali e i contesti affettivi; e, infine, quello definizionale, che interroga le pratiche diagnostiche e discorsive come dispositivi di produzione della soggettività.

Alla luce di queste riflessioni, la mia ricerca si colloca all'interno di un frame teorico che mira a produrre una sociologia situata della salute mentale, attenta ai dispositivi discorsivi e mediali attraverso cui il disagio viene rappresentato, narrato e/o riconfigurato.

1.2.1 Archeologia del sé sofferente

La salute mentale è da lungo tempo oggetto privilegiato delle scienze sociali: dal suicidio come fatto sociale analizzato da Durkheim (1897), alla critica al potere psichiatrico operata da Foucault (1969, 1976, 2004), fino all'attenzione di Goffman sugli effetti stigmatizzanti delle istituzioni psichiatriche (1961, 2010). Questi contributi fondamentali hanno posto la sofferenza psichica al centro delle dinamiche di potere e di normalizzazione sociale, sottraendola a una lettura puramente clinica.

Se queste riflessioni classiche hanno gettato le basi per una genealogia socio-storica della salute mentale, il panorama contemporaneo si è ulteriormente complessificato. Negli ultimi anni, infatti, la salute mentale è divenuta un tema centrale nel dibattito accademico e nelle politiche pubbliche (WHO 2021, 2022), così come negli spazi digitali e mediali, trasformandosi in un discorso pervasivo che attraversa piattaforme, influencer, podcast, applicazioni di auto-aiuto e programmi di supporto psicologico digitale. Si configura così un nuovo regime discorsivo in cui il benessere psicologico diviene un vero e proprio dovere civico, etico e performativo. Parallelamente, l'incremento delle diagnosi psichiatriche – in particolare tra adolescenti e giovani adulti, come documentano i principali report internazionali (WHO 2021, OECD 2021, Patel et al., 2018) – alimenta un senso di emergenza sintetizzato nella formula ormai onnipresente di *mental health crisis*[21].

[21] I principali report internazionali – tra cui l'WHO in *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*, WHO (2022, https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338), l'OECD in *Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis* (2021 https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/) e la *Lancet Commission in Global Mental Health and Sustainable Development* (2018, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X) – denunciano globalmente una "mental health crisis", con dati allarmanti soprattutto tra adolescenti e giovani adulti. Questi documenti segnano un aumento netto dell'ansia, della depressione e del disagio emotivo, richiamando istituzioni e governi a implementare strategie di intervento precoce, risorse dedicate e politiche di prevenzione. Tuttavia, il discorso sulla "crisi" rischia di restare intrappolato in una logica emergenziale e individualizzante: Jordan e Chandler (2019) mettono in luce come, nell'enfasi sul disagio maschile e sul suicidio, si ribadisca una vulnerabilità "naturale" del maschile binario, lasciando in ombra le condizioni strutturali e intersezionali di produzione del disagio. Senza una decostruzione critica della narrazione di crisi, si rischia di trasformarla in uno strumento gestionale depoliticizzato, che non mette in discussione le norme di genere né promuove relazioni di cura trasformative.

Come osserva Rose (2007), il lavoro genealogico di Foucault sulla *Nascita della clinica* (1969) resta cruciale per comprendere i processi di spazializzazione e individualizzazione della malattia psichica. Il corpo, come luogo privilegiato dello sguardo medico, diventa il terreno su cui si esercitano pratiche di normalizzazione e autogestione attraverso regimi dietetici, farmacologici, tecnologie di monitoraggio e medicalizzazione del vissuto quotidiano. L'espansione del sapere medico, criticata per il suo imperialismo epistemico, si intreccia strettamente con le trasformazioni neoliberali della cittadinanza: il paziente si trasforma in consumatore attivo di salute, mentre la medicina si ristruttura come dispositivo bioeconomico di governo della vita.

A questa ristrutturazione, a ben vedere, ha contribuito anche lo smantellamento progressivo della psichiatria istituzionale. Castel (1981, 2024), in un'indagine pionieristica, mostra come la crisi del manicomio non abbia significato la fine del potere psichiatrico, bensì la sua riconfigurazione: da sorveglianza chiusa a medicalizzazione diffusa. La medicina psichiatrica si è così diluita in una rete di pratiche sanitarie generaliste, spostando il focus dal trattamento della devianza manifesta al monitoraggio continuo della fragilità. L'individuo è ora governato in quanto *potenzialmente fragile e malato*.

In questo quadro, la salute mentale è concepita come un equilibrio precario da mantenere mediante adattamento, rafforzamento delle competenze emotive e interiorizzazione di specifiche norme psichiche. Il soggetto contemporaneo è chiamato ad auto-monitorarsi, a performare quotidianamente una normalità adattiva e a interiorizzare la salute mentale come responsabilità etica e competenza gestionale di sé. Castel prefigura qui quella che Rose (2007) definirà come *etica somatica*: un governo della salute che non si impone più con la forza, ma si introietta come obbligo diffuso, volontario, interiorizzato.

Tuttavia, come osservano Brossard e Chandler (2022), la stessa nozione di *crisi della salute mentale* viene mobilitata da molteplici attori – istituzioni sanitarie e scolastiche, media, industria digitale, policy maker – senza problematizzare le condizioni strutturali che rendono possibile questa proliferazione di governance psico-sociali. Si configura così una *crisi categoriale*: una spirale classificatoria (*categorizing spiral*) in cui il dolore può essere narrato e computato solo se convertito in linguaggi clinicamente codificati.

Lungi dal rappresentare una risposta neutrale al disagio, questa proliferazione di narrazioni psicologizzanti alimenta nuovi regimi di sorveglianza: tra empowerment individuale e governance del rischio; tra alfabetizzazione emozionale e controllo istituzionale; tra retoriche di ascolto e riproduzione del controllo normalizzante. In tale prospettiva, la malattia mentale si dipana come campo sociale governato da dispositivi multipli – diagnostici, educativi, psicofarmacologici, algoritmici – che producono soggettività vulnerabili e iper-sorvegliate.

Rose, ampliando l'analisi foucaultiana, sottolinea come la biopolitica contemporanea operi ormai su scala molecolare: non si governa più la popolazione, ma il cervello individuale, le sue predisposizioni genetiche e il suo equilibrio neurochimico. La salute mentale diviene indice di cittadinanza biologica: l'individuo è chiamato a diventare un *sé neurochimico* (Rose 2007), impegnato a governare la propria vulnerabilità psichica come rischio individuale da gestire preventivamente.

Prendersi cura della propria salute mentale diventa così un imperativo morale e performativo: il soggetto sano è quello che si regola, si corregge e funziona. L'adeguatezza psichica si trasforma in criterio di inclusione sociale e in competenza socio-affettiva permanente. Come osserva Fisher[22] (2009, 2019), l'ontologia biochimica dei disturbi mentali coincide con la loro radicale de-politicizzazione: ogni sofferenza è ridotta a squilibrio neuronale, eludendo sistematicamente la domanda sulle sue cause sociali. Se la depressione comporta bassi livelli di serotonina, scrive Fisher, resta da spiegare perché determinati soggetti posseggano tali livelli in questa precisa congiunzione socio-economica e culturale.

È proprio in questa direzione che si colloca il mio lavoro: interrogare la salute mentale come dispositivo culturale e regime di verità, in cui si producono condizioni di riconoscimento,

[22] Tengo a precisare che il mio richiamo a Mark Fisher è utile per riconoscere le contraddizioni sociali e affettive prodotte dal capitalismo contemporaneo. Tuttavia, sono consapevole che il pensiero fisheriano, se assunto isolatamente, rischia di abbandonare la dimensione soggettiva e le pratiche possibili di cura. Come sottolineano giustamente Negrogno e Saraceno (2024), alla forza della denuncia e della critica culturale in Fisher non corrisponde un'effettiva elaborazione di forme alternative di legame sociale, né una riflessione sulle condizioni per una condivisione della cura, della riproduzione e della conservazione del mondo. Non si tratta, ovviamente, di negare l'esistenza della sofferenza psichica, ma piuttosto di mettere in discussione la legittimità epistemologica e morale della psichiatria come apparato disciplinare. In questo senso, se da un lato la teoria fisheriana ha contribuito a ri-attivare una consapevolezza critica sui legami strutturali tra capitalismo e disagio mentale, dall'altro va integrata con prospettive capaci di interrogare le possibilità concrete di cura e trasformazione.

legittimità e agency. Questo scarto teorico è il presupposto politico per restituire alla sofferenza psichica la sua storicità, le sue condizioni materiali e il suo radicamento nei rapporti di potere.

1.2.2 Il sé neurochimico e la governance psicologica del rischio

Nel contesto contemporaneo, parlare di salute mentale significa inevitabilmente interrogare le forme stesse di produzione del soggetto. Ma quale soggetto viene oggi interpellato come portatore di disagio psichico? Attraverso quali linguaggi, norme e aspettative questa soggettività diviene visibile, conoscibile e governabile?

Lungi dal configurare un ritorno ai modelli classici di disciplinamento psichiatrico, la governance contemporanea della salute mentale opera attraverso logiche più pervasive e diffuse. Il soggetto non è più segregato nelle istituzioni totali, ma mobilitato come gestore permanente di sé: costantemente sollecitato a monitorare le proprie emozioni, a riconoscere tempestivamente i segnali del disagio, a chiedere aiuto nei tempi e nei modi prescritti. Come ha mostrato Castel (1981, 2024), il superamento dell'istituzione manicomiale non ha prodotto la liberazione del soggetto, bensì una riconfigurazione diffusa del potere psichiatrico: la medicina mentale si è dissolta nella medicina generale e la soggettività è stata ridefinita nei termini di una fragilità latente, statisticamente normalizzata come *potenziale rischio*.

Ed è in questa potenzialità che prende forma la nuova biopolitica della salute mentale. Non si cura ciò che si ritiene patologico, ma si interviene preventivamente su ciò che potrebbe deviare dalla norma[23]. La soggettività si costituisce performando questa stessa probabilità di rischio: il disagio diventa funzione predittiva, e il soggetto viene governato come eventualità patologica. L'obiettivo non è più guarire, ma evitare la rottura dell'adattamento; garantire funzionalità, autoregolazione e normalizzazione permanente. In questo scenario, la salute mentale si

[23] Castel parla di una *medicina a rischio minimo*, fondata su dispositivi predittivi, sorveglianze leggere e strategie di adattamento continuo.

configura come performance continua: stare bene non è un diritto, ma un dovere morale e sociale. Chi fallisce nell'autogestione psichica fallisce pubblicamente.

Rose (2007) definisce questo assetto come quello del *sé neurochimico*: un soggetto al tempo stesso effetto e gestore della propria biologia cerebrale. Non si è semplicemente ansiosi o depressi: si diventa soggetti *con una condizione*, *in trattamento*, *a rischio di ricaduta*. La salute mentale non è più separata dall'identità individuale, ma la costituisce sempre più profondamente, organizzata attraverso linguaggi psichiatrizzati e pratiche di autoregolazione performativa[24]. Il soggetto non è soltanto chiamato a curarsi, ma a dimostrare costantemente la propria volontà di guarigione, la propria adesione ai modelli prescritti di trasparenza emotiva e di responsabilità individuale.

In questo spazio discorsivo, la performatività – intesa qui non come mera capacità espressiva, ma come processo politico di costituzione del sé normato – assume una valenza pienamente governamentale. Il soggetto della salute mentale non pre-esiste all'interpellazione biopolitica: viene prodotto nel momento in cui risponde alle istanze del dispositivo che lo nomina come governabile, normalizzabile, adattabile.

Brossard e Chandler (2022) arricchiscono questa lettura evidenziando come il periodo pandemico e quello post-pandemico abbiano ulteriormente accelerato queste dinamiche. Intere popolazioni sono state esposte a nuove forme di vulnerabilità psichica, mentre il lessico psicologico si è intensificato e diffuso: termini come *ansia*, *burnout*, *depressione*, *attacco di panico* sono penetrati nella quotidianità dei media, delle istituzioni educative, dei social network, costituendo ormai veri e propri codici di riconoscimento e/o di identificazione sociale, ma anche svuotandosi in parte del significato di cui si fanno portatori. Tuttavia, questa proliferazione discorsiva non ha prodotto una maggiore capacità collettiva di elaborazione del

[24] È in tal senso affascinante osservare come il disciplinamento della salute mentale – attraverso l'assolutizzazione di una condizione patologica in una caratteristica intrinseca delle persone – ricalchi pienamente quello che ha storicamente interessato la sessualità (Foucault, 1976; Kosofsky Sedgwick 1990) e che ha individuato in degli "atti contro natura" un'essenza connotante la totalità (anche morale) dell'individuo che li commetteva.

disagio; al contrario, si è tradotta in un'escalation di individualizzazione del problema, troppo spesso declinato nelle forme dell'autocorrezione e della responsabilità etica di *self-care*.

Il soggetto contemporaneo della salute mentale è dunque iper-visibile e iper-responsabilizzato: deve saper nominare il proprio disagio, ma nei linguaggi prescritti; deve saper chiedere aiuto, ma senza dipendenza; deve saper soffrire, ma senza compromettere la propria efficienza produttiva.

Brossard e Chandler mostrano come questo tipo di soggettività non sia (e non possa essere) emancipata, e venga anzi costantemente precarizzata e interpellata a performare modelli di benessere psichico come competenza socio-affettiva. La salute mentale, da esperienza quasi trascendente e difficilmente narrabile, si è trasformata in dispositivo morale e criterio di legittimazione sociale. Chi non vi aderisce, chi non si racconta secondo i codici prescritti, chi non si corregge o non si adatta, rischia l'esclusione dal circuito della riconoscibilità psichica e della piena cittadinanza affettiva.

È su questa condizione di vulnerabilità governata che si apre la necessità di uno sguardo più radicale non soltanto su chi soffre, ma su come il soffrire viene reso visibile, intelligibile e governabile nei regimi contemporanei della salute mentale.

1.2.3 Sofferenza situata e ri-politicizzazione

Se, come abbiamo visto, la soggettività contemporanea è interpellata da dispositivi che la rendono responsabile della propria salute mentale, diventa essenziale interrogarsi non solo su chi soffre, ma su come e perché il soffrire viene rappresentato, ascoltato, regolato e/o delegittimato. Sia Fisher (2009) sia Ehrenberg (1998), nelle loro riflessioni sul rapporto tra capitalismo e salute mentale, ci invitano a rigettare la privatizzazione neoliberale dello stress, logica secondo cui il disagio psichico deve essere trattato come problema individuale, da gestire chimicamente o narrativamente, isolato dal proprio contesto sociale e politico. Che la depressione sia oggi la condizione maggiormente trattata nei sistemi sanitari occidentali –

osserva Fisher – non può essere spiegato solo su base neurochimica. La rappresentazione dominante riduce qualsiasi sofferenza a disfunzione neuronale (APA, 2022), eludendo la questione strutturale delle cause sociali, economiche e politiche che la generano. Restano sistematicamente depoliticizzati sia i processi epistemici di produzione delle tassonomie cliniche, sia i loro intrecci con i dispositivi di genere, razza, classe, sessualità e abilità (McRuer 2006, Kafer 2013, Mills 2014, Piepzna-Samarasinha 2018, Pilling 2022).

La domanda cruciale, allora, non è come regolare i livelli di serotonina, ma perché sempre più soggetti vivono in un mondo che li produce come sofferenti? È necessario interrogare i contesti epistemici e istituzionali che strutturano i saperi psichiatrici e comprendere quali pratiche di cura vengano autorizzate e quali configurazioni di potere decidano chi possa essere definito curabile, trattabile e normalizzabile.

La salute mentale deve essere assunta come esperienza storicamente e politicamente situata, non come entità clinica astratta e universale. La sofferenza psichica si manifesta in corpi posizionati lungo vettori intersezionali di genere, classe, razza, sessualità; è narrata attraverso codici normativi che ne definiscono la dicibilità o l'incomprensibilità; è mediata da dispositivi che regolano la sua visibilità, trattabilità e diagnosticabilità. Parlare di salute mentale significa dunque interrogare anche le condizioni epistemiche e materiali che stabiliscono chi possa dire di star male e in quali forme, e chi invece venga silenziato, escluso o patologizzato in eccesso.

Per sottrarsi sia alle letture esclusivamente individualizzanti, sia a quelle strutturaliste che dissolvono l'esperienza soggettiva, Brossard e Chandler (2022) propongono un approccio di pluralismo situato: una prospettiva critica che assume la salute mentale come oggetto instabile e intersezionale. Significa riconoscere che non esiste un solo modo di soffrire, né un unico regime legittimo per raccontare il disagio. Significa anche restituire alla sofferenza la sua piena dimensione politica, il suo radicamento nelle diseguaglianze e nei regimi differenziali di visibilità e ascolto.

Ripoliticizzare la salute mentale, come sollecitava Fisher (2009, 2019), non rappresenta solo un compito analitico, ma una necessità etica e un gesto epistemologico. È il tentativo di decentrare il sapere sulla sofferenza dai soli dispositivi clinici verso i soggetti stessi, senza tuttavia

dissolvere la complessità delle condizioni materiali che rendono possibile l'esperienza del disagio. In questa prospettiva, il malessere può diventare lente critica, forma di resistenza, spazio di articolazione collettiva – piuttosto che anomalia individuale da correggere.

È su questo sfondo che diviene necessario interrogare in modo specifico il rapporto tra salute mentale e genere. Le maschilità contemporanee si costituiscono, si esprimono e si contraddicono spesso proprio nell'impossibilità di raccontare il proprio malessere al di fuori dei codici della forza, della razionalità egemone e del controllo emotivo. La mia proposta è di leggere le etichette diagnostiche non come descrizioni ontologiche del soggetto, ma come atti performativi attraverso cui i soggetti tentano di orientarsi all'interno di un campo affettivo e discorsivo profondamente normato. La diagnosi non è semplicemente qualcosa che si ha, ma qualcosa che si diventa, mediante processi situati di riconoscimento sociale.

La domanda che guida la mia analisi diventa allora: quali soggettività possono essere riconosciute nel dolore? Quali forme di racconto della sofferenza vengono validate (anche in chiave patologizzante), e quali invece silenziate, derise o disconosciute? Interrogare la diagnosi significa interrogare il regime di verità che la rende operativa e domandarsi chi detenga oggi il potere di nominare, raccontare e legittimare il malessere.

In questa direzione, seguendo Fernando (2017), diventa imprescindibile porre al centro l'interrogativo sull'intrinseca dimensione coloniale delle istituzioni psichiatriche[25]. Ogni ricerca critica sulla salute mentale deve infatti misurarsi con il fatto che i saperi psichiatrici dominanti sono storicamente prodotti e gestiti da istituzioni medico-scientifiche occidentali, bianche, maschili, cisgender ed eurocentriche.

Si innesta qui la questione dell'ingiustizia epistemica, così come teorizzata da Fricker (2007), che evidenzia l'esistenza di forme di ingiustizia ermeneutica che si verificano quando mancano – o vengono attivamente ostacolate – le risorse concettuali per rendere intellegibili le esperienze di soggetti collocati ai margini. Come sottolineano anche Tuana (2006), Mills (2007) e Sullivan (2006), tali carenze epistemiche non sono semplici vuoti di conoscenza, ma ignoranze

[25]Who can define what mental health is? Who can speak about it? And, furthermore, who can name which individuals can experience it and how? (Fernando, 2010)

strutturate e politicamente mantenute, dispositivi di non-conoscenza che proteggono i gruppi dominanti dal dover riformulare i propri saperi normativi. In altri termini, il potere di nominare la sofferenza – e dunque di determinare chi possa accedere alla cura e con quali strumenti e codici – resta saldamente nelle mani di un sapere psichiatrico ancora inscritto nei parametri dell'uomo bianco occidentale neoliberale.

Dentro questa cornice, diventa imprescindibile interrogarsi su come il binarismo di genere attraversi e riproduca tali dinamiche, non solo nei processi di etichettamento e individualizzazione, ma nella stessa definizione di quali vite siano pensabili come fragili, come abili alla cura o come devianze patologiche da contenere. È a partire da questa consapevolezza intersezionale che intendo aprire, nel prossimo paragrafo, l'analisi specifica su salute mentale e maschilità, interrogando il modo in cui le maschilità informano e organizzano i dispositivi contemporanei di riconoscimento e di governo del disagio.

1.2.4 Maschilità e salute mentale: una ricognizione critica della letteratura

Negli ultimi due decenni, la letteratura sociologica, psicologica e medica ha progressivamente riconosciuto il ruolo cruciale del genere nella configurazione dell'esperienza di sofferenza psichica (Baker, 2016; Chandler, 2012, 2019, 2022; Cleary, 2012, 2019; Canetto & Cleary 2012; Jaworski, 2014; Jordan & Chandler, 2019; McDermott & Roen, 2016; McDowell, 2000; McRuer, 2006; Mills, 2014; Oliffe et al., 2010; Piepzna-Samarasinha, 2018; Pilling, 2022). L'irruzione della cosiddetta svolta psicologica nelle società occidentali – come ampiamente discusso da Rose (2007) e successivamente ripreso da Brossard e Chandler (2022) – ha trasformato il disagio mentale in un oggetto discorsivo onnipresente, iscrivendolo al contempo dentro regimi di responsabilizzazione individuale, alfabetizzazione emozionale e governamentalità adattiva.

All'interno di questo scenario, il genere si è imposto come categoria analitica imprescindibile nella comprensione delle traiettorie di vulnerabilità e cura. Storicamente, i saperi psichiatrici hanno patologizzato sistematicamente la soggettività femminile – medicalizzandone

l'emotività, la fragilità e l'isteria (Ussher, 2011; Fernando, 2010) – mentre il disagio maschile è stato a lungo invisibilizzato e banalizzato all'interno della cornice discorsiva della razionalità e del controllo emotivo, presunti attributi naturali del maschile (Cleary, 2012; Chandler, 2019; Jaworski 2014)[26].

In una prima fase, gli studi sulla relazione tre genere e salute mentale hanno evidenziato come la socializzazione al genere produca effetti differenziali nei processi di espressione della sofferenza e di ricerca di aiuto. L'adesione alle norme di autonomia e invulnerabilità maschile inibisce l'espressione emotiva (Petersen 2004; Lupton 1998) e ostacola il ricorso ai servizi di cura (Addis & Mahalik, 2003; Rice et al., 2021; Ridge, Emslie & White, 2011). Queste norme, inoltre, definiscono rigidamente cosa sia dicibile e riconoscibile come sofferenza per gli uomini (Mahalik et al., 2003; Seidler et al., 2020) e cosa debba invece essere confinato al di fuori del campo dell'intellegibile.

Il progressivo ingresso del genere nello studio della salute mentale maschile si è sviluppato attorno all'applicazione del concetto di maschilità egemonica (Connell, 1995; Connell & Messerschmidt, 2005), utilizzato per interpretare le difficoltà maschili nell'elaborare e comunicare il proprio disagio emotivo (Cleary 2012, 2019; Oliffe et al., 2010; Oliffe et al., 2012; Oliffe et. al 2015; Reeves & Stuckler, 2016). In questa prospettiva, le norme di forza, autonomia e autosufficienza vengono lette come costi invisibili della maschilità, ostacolando il ricorso all'aiuto e alimentando un modello di *stoic suffering* (Seidler et al., 2020; Watkins et al., 2017).

Le ricerche sul rapporto tra maschilità e help-seeking hanno mostrato, poi, come la richiesta di supporto da parte degli uomini sia spesso tardiva, mediata da narrazioni di funzionalità compromessa e vincolata a precise aspettative sociali patriarcali (Addis & Mahalik, 2003; Cleary, 2012; Ferlatte et al., 2019; McKenzie et al., 2018; Roy et al., 2014), e il processo di

[26] Storicamente, come già osservava Durkheim – seppure attraverso una lente androcentrica – il suicidio maschile è stato letto come espressione di un malessere sistemico legato a fattori strutturali, oscurando però le configurazioni di genere che informano la produzione del disagio (Chandler, 2019).

stigmatizzazione stesso venga interiorizzato e agito nelle pratiche di autocensura emotiva (Gough 2018, Gough & Novikova 2020).

Un altro filone di ricerca ha evidenziato come e quanto la produzione del disagio maschile sia fortemente situata nelle intersezioni tra genere, classe, etnia e marginalità sociale. Studi condotti su e con giovani uomini working-class (Biddle et al., 2007; Stahl, Adams & Wang, 2024), popolazioni nere e razzializzate (Gibbs Jewelle 2010; Watkins 2019) e uomini razzializzati mostrano come la vulnerabilità maschile sia profondamente differenziale e radicata dentro regimi di visibilità e gerarchie di cura (Cleary et. al, 2023; Fisher et al., 2021; Watkins et al., 2017)[27].

Tuttavia, come sottolinea Chandler (2019), la letteratura di riferimento tende a prendere per buono quello che viene detto sulle emozioni, senza considerare gli aspetti intersoggettivi e incarnati dell'esperienza emotiva e il ruolo del potere e della stratificazione di genere nel plasmare i racconti delle emozioni, del disagio e della sofferenza psichica. Chandler ha identificato alcuni limiti esplicativi nella semplice applicazione del modello di maschilità egemonica, che ha provato ad aggirare interrogando il vissuto maschile di vulnerabilità (così come le rotture che lo attraversano) attraverso frame teorici che tentano di restituire la complessità dell'ordine eterocispatriarcale e binario che informa e orienta l'esperienza del maschile, in particolar modo nella sua intersezione con la dimensione della sofferenza (Ibidem).

> «Rather than simply lacking emotional openness, men's narratives point to the disruptive experience of failing to live up to expectations that feel unachievable» (Chandler, 2019, p. 12).

In questa prospettiva, la sofferenza maschile non è riducibile a una forma di deficit comunicativo, ma emerge come frizione epistemica e affettiva, per cui l'esperienza del malessere produce disallineamenti – anche solo temporanei – rispetto ai regimi normativi del

[27] Come mostra efficacemente il lavoro di Watkins (2017, 2019), l'esperienza della sofferenza mentale maschile non può essere compresa se non a partire dalla sua intersezionalità situata. Essa va dunque analizzata nei modi specifici attraverso cui relazioni di potere, processi di razzializzazione e condizioni di marginalità contribuiscono a ridefinire continuamente che cosa significhi per un uomo soffrire, chiedere aiuto ed essere riconosciuto come credibile nella propria esperienza di disagio.

funzionamento maschile. L'arresto delle traiettorie normative rende visibile l'instabilità performativa delle maschilità contemporanee.

L'insieme di questi contributi ha prodotto, nel panorama contemporaneo, un progressivo spostamento teorico: dalla descrizione delle barriere culturali e dei costi individuali della maschilità egemonica, verso un'analisi più complessa delle modalità in cui la sofferenza maschile è prodotta, performata e governata all'interno di regimi normativi intersezionali. È su questa complessità che si fonda la necessità di aprire – come farò nei prossimi paragrafi – una riflessione più radicale sulle modalità con cui il disagio psichico maschile si articola nel contesto (digitale) contemporaneo e nei dispositivi (algoritmici) di visibilità e riconoscimento.

1.2.5 Salute mentale, genere e media digitali: intersezioni emergenti

Negli ultimi anni, il crescente utilizzo dei media digitali ha ridefinito in modo significativo le modalità attraverso cui la sofferenza psichica viene narrata, resa visibile e governata. Sempre più soggetti utilizzano i social network sia come strumenti di divulgazione e sensibilizzazione, sia come spazi di auto-narrazione e condivisione quotidiana di esperienze di disagio mentale (Carpenter, 2023; Giles & Newbold, 2011; Keum & Ogrodniczuk, 2023; McCashin & Murphy, 2023; McCosker, 2018; Milton et al., 2023). Questi processi partecipativi hanno aperto nuovi orizzonti di socializzazione e di alfabetizzazione emozionale, contribuendo da un lato alla de-stigmatizzazione dei disturbi mentali, dall'altro all'emersione di nuove forme di governance algoritmica del sé vulnerabile (Brossard & Chandler, 2022; McCosker & Gerrard, 2020).

Internet si configura oggi come un ambiente centrale nella costruzione di competenze sulla salute mentale, in cui i soggetti attingono informazioni, costruiscono comunità affettive e articolano narrazioni del proprio dolore. Forum online, spazi di peer-support, pagine social, video divulgativi e gruppi di mutuo aiuto costituiscono vere e proprie arene che elaborano linguaggi di riconoscimento e gestione del disagio psichico (Brown et al. 2021; De Choudhury & De, 2014; Gerrard 2018; Ging & Garvey, 2018; LaMarre & Rice, 2017; McCosker 2017, 2018; Moreno & Whitehill 2016; Proferes et al., 2021; Ross Arguedas, 2022). In alcuni contesti,

persino applicazioni di dating dedicate a persone con diagnosi psichiatriche testimoniano come la salute mentale diventi elemento di configurazione delle relazioni e delle appartenenze sociali.

In questa riconfigurazione, gli spazi digitali non si limitano a riprodurre passivamente il discorso psichiatrico mainstream, ma talvolta lo dislocano, generando forme di conoscenza parziale, situata e contestata. Le piattaforme digitali producono inevitabilmente uno slittamento tra i saperi ufficiali e i saperi esperienziali, mettendo in tensione le grammatiche cliniche dominanti con narrazioni auto-generate di sofferenza, vulnerabilità e agency quotidiana[28]. I social media, come mostrano McCosker e Gerrard (2020), partecipano così alla costruzione di una *narrazione pubblica* e *algoritmica* del sé vulnerabile. Questa narrazione diventa, a sua volta, sia oggetto sia strumento di ordinamento, funzionando come un dispositivo di selezione di visibilità e di circolazione reputazionale.

Come si è visto, mentre il tema della salute mentale maschile è stato ampiamente affrontato, L'analisi della salute mentale maschile negli spazi digitali resta ancora scarsamente indagata nei suoi specifici processi di performatività, di negoziazione e di auto-narrazione nel e mediante i social media.

Come osservano efficacemente Brossard e Chandler (2022), «la crescente esposizione pubblica della sofferenza mentale online produce al contempo nuove forme di agency discorsiva e nuovi rischi di patologizzazione algoritmica» (ivi, p. 124), ridefinendo così il rapporto tra vulnerabilità visibile e governabilità adattiva.

In sintesi, le piattaforme digitali rappresentano oggi una nuova soglia biopolitica per la salute mentale (maschile): mentre amplificano la possibilità di narrazione del sé vulnerabile, re-iscrivono al contempo tale vulnerabilità dentro logiche di selezione algoritmica, estetizzazione emozionale e responsabilizzazione individuale. È proprio su questa ambivalenza che si colloca il focus critico della mia analisi: interrogare come la maschilità cisgender contemporanea venga

[28] Brossard e Chandler (2022), nel discutere il ruolo delle online communities, parlano esplicitamente di un doppio registro: da un lato, queste comunità consentono forme di resistance as empowerment (Bonnin, 2020), dall'altro producono al contempo nuove configurazioni di visibilità normalizzante e di prassi terapeutica, funzionali a rinnovate forme di governance del rischio emotivo (Hendry, 2017; Reynolds et al., 2020).

performata, sorvegliata e continuamente ricodificata nei processi di visibilità digitale della sofferenza psichica.

1.3 Maschilità interrotte: teorie, arresti e vulnerabilità normative

Ho incontrato per la prima volta il concetto di *being stopped*[29] nel lavoro di Chandler (2019) sulle traiettorie biografiche interrotte di uomini bianchi, cisgender e working class, che attraversavano o avevano attraversato – al momento della ricerca – esperienze di autolesionismo e di ideazione suicidaria. Ciò che mi ha subito catturata, oltre il mero impianto teorico, è stata la capacità dell'autrice di operativizzare situazionalmente un concetto per adattarlo al vissuto esperito dalle persone che ha intervistato. In altre parole, ciò che colpiva non era solo la descrizione sociologica dei contesti, ma il modo in cui la fenomenologia queer di Ahmed (2006) veniva messa al lavoro per leggere i racconti di vite "arrestatesi" – vite che, in quanto maschili e bianche, erano state orientate a un'aspettativa di linearità, successo e stabilità, che un ostacolo "imprevisto"[30] aveva impedito loro di raggiungere.

In questi racconti, ho ri-conosciuto la potenza e la radicalità di un concetto al contempo teorico e politico, che permette di osservare la salute mentale non solo (e non tanto) come un blocco o una crisi, ma in quanto effettivo punto di congiunzione e frizione tra l'individuo e la norma che quotidianamente lo plasma (o tenta di farlo)[31]. In queste soggettività maschili, l'arresto non si traduce solo in una perdita di direzione, ma assume i connotati di un vero e proprio processo di (auto-)delegittimazione, un momento in cui il corpo stesso diventa ingovernabile, si muove fuori tempo, fuori luogo. È a partire da questa intuizione che ho iniziato a interrogarmi su cosa accada

[29] D'ora in poi e ai fini del presente lavoro di ricerca, anche "*arresto*" o "*interruzione*" [*traduzione mia, NdA*].
[30] Il virgolettato è dovuto al fatto che tale imprevedibilità è concepibile solo da un punto di vista privilegiato dal punto di vista del genere e della bianchezza.
[31] Chandler mostra come questi arresti non siano concepibili come semplici fallimenti personali, ma debbano essere interpretati come vere e proprie fratture strutturali che fanno emergere un privilegio che fino a quel momento era invisibile: quello di poter procedere.

quando l'orientamento del maschile si arresta, e quale forma assumano i tentativi di adattamento e/o risposta che ne conseguono.

Il concetto di being stopped diventa così, per me, una chiave per leggere i momenti di discontinuità emotiva, di disagio psichico, di vulnerabilità maschile non come eccezioni ma come segnali, interruzioni che rendono visibile la traiettoria normata da cui deviano.

Quando un soggetto maschile cisgender, abituato a muoversi lungo una traiettoria lineare, incontra un'interruzione – un disagio emotivo, una crisi psichica, un momento di vulnerabilità – emerge una frattura che non è solo soggettiva, ma anche strutturale. Il corpo si blocca e non restituisce più ciò che il mondo si aspetta da lui. In tal senso, si osserva un'interruzione della coerenza, ma anche della leggibilità sociale del soggetto.

A mio avviso, questa interruzione non è un atto sovversivo intenzionale, ma un arresto imposto dalle stesse norme che avevano garantito fino a quel momento la fluidità del movimento[32]. È proprio in questo arresto che la norma si fa visibile nella sua violenza e nella sua rigidità. La sofferenza maschile, da questa prospettiva, non sfida il sistema: lo rivela, dimostrando al contempo che quella linearità non è naturale ma *naturalizzata*, attraverso la (più o meno cosciente) coazione a ripetere.

Ritengo che leggere la sofferenza, la fatica o la vulnerabilità maschili attraverso la lente dell'arresto consenta di ri-orientare lo sguardo dalla mancanza di comunicazione emotiva alla rottura dell'orientamento. Non si tratta, dunque, di silenzi da colmare, ma di interruzioni da comprendere[33].

È su questa linea interrotta che si gioca, a mio avviso, la possibilità di una interrogazione del maschile. Una lettura che non assume il soggetto maschile come dato, ma lo osserva nel suo

[32] In altre parole, non prevedendo rotture o interruzioni, la norma crea una sorta di "area grigia" dell'esperibile, in cui i soggetti sono lasciati a sé stessi – e agli eventuali strumenti in loro possesso – nel tentativo di affrontare queste vicissitudini.

[33] Mentre rileggo quanto scritto, mi accorgo di quanto questa riflessione, inizialmente rivolta al mio posizionamento di ricercatrice e intesa quale sollecitazione, appunto, a ri-direzionamento dello sguardo accademico, possa valere anche quale prima, concreta, forma di consapevolizzazione dei soggetti che vivono queste esperienze.

esporsi, nel suo fallire, nel suo perdere la direzione. La maschilità cisgender, letta così, non è un'essenza, universale e stabile nel tempo, ma un orientamento artefatto e obbligato. E quando questo orientamento si arresta ed entra in crisi, emerge il potere normativo che lo sosteneva. È in questa pausa, in questo tilt del corpo, che si apre uno spazio critico per pensare al benessere maschile non come un equilibrio da ripristinare, ma come un'occasione per ripensare queste stesse traiettorie, per metterle in discussione, interromperle e disorientarle. Nel prossimo paragrafo, intendo esplorare come queste traiettorie interrotte si manifestino attraverso esperienze di disagio e vulnerabilità che emergono anche nei linguaggi digitali, nei gesti visivi, e nelle pratiche di (non) cura.

1.3.1 Maschilità e politica delle emozioni: regimi affettivi e dislocazioni normative

Se il paragrafo precedente ha esplorato, attraverso la fenomenologia critica e il concetto di being stopped di Ahmed, l'esperienza maschile della sofferenza come interruzione di una traiettoria normativa, è ora necessario interrogarsi su ciò che si muove dentro a questo arresto: le emozioni, intese non come contenuti individuali, ma in quanto pratiche sociali, relazionali e situate (Ahmed 2004; de Boise & Hearn, 2017; Lupton 1998; Petersen, 2004). In questo senso, le emozioni non si limitano a riempire un vuoto prodotto da una rottura biografica, ma sono parte attiva e generativa della sua stessa esperienza. Il corpo maschile cis che si ferma, che perde la propria direzione nello spazio normato, non è soltanto un corpo che non agisce, ma è un corpo che *sente* – e il modo in cui sente è già mediato da logiche di potere, da traiettorie apprese, da norme sedimentate. Il concetto di being stopped apre allora uno spazio analitico che consente di osservare le emozioni non come ciò che accade dentro l'individuo, ma come ciò che accade nel momento in cui il corpo perde il suo orientamento verso ciò che è normativamente previsto.

Il discorso sulle emozioni maschili è stato, storicamente, uno dei luoghi in cui le costruzioni sociali del genere si sono espresse con maggiore intensità e ambivalenza. A lungo, la sociologia ha trascurato l'indagine sistematica delle emozioni (maschili), trattandole al massimo come tratti accessori rispetto alla razionalità e alla tendenza all'azione, spesso in un'ottica

implicitamente androcentrica e universalizzante (de Boise & Hearn, 2017). È soprattutto grazie all'intervento delle teorie femministe che le emozioni sono state riconosciute come elementi politici costitutivi del soggetto e delle relazioni sociali, aprendo così uno spazio critico per interrogare la loro connessione con le strutture di potere (Ahmed 2004). Questo spostamento teorico ha permesso di mettere in discussione l'apparente inaccessibilità emotiva degli uomini, non intesa più come deficit individuale o verità biologica, ma come esito di una precisa organizzazione socio-storica e patriarcale del maschile (de Boise & Hearn, 2017).

Come ha suggerito Pease (2012), per lungo tempo gli scienziati sociali hanno concentrato la propria attenzione sulla constatazione di una supposta inespressività degli uomini, nonché di una presunta incapacità maschile di accedere alla propria sfera emotiva. Le letture contemporanee, tuttavia, mostrano un progressivo distanziamento da questa narrazione riduzionista. In particolare, il lavoro di de Boise e Hearn (2017), che offre una ricognizione sociologica e storiografica della letteratura su maschilità ed emozioni, così come quello di Chandler (2019), mettono in discussione l'idea di un deficit emotivo maschile naturalizzato e universalizzato. In questa prospettiva, le emozioni maschili non vanno analizzate nella loro presenza o nella loro assenza, bensì a partire dalla loro performatività: dai circuiti sociali e relazionali entro cui circolano, nonché dalle norme che ne autorizzano, modulano o, al contrario, ne inibiscono l'espressione.

Una prima stagione di studi, influenzata dal femminismo e dalla sociologia della famiglia, ha enfatizzato i costi della maschilità (Messner, 1997), mostrando come il rifiuto della vulnerabilità, la repressione del dolore e la distanza affettiva compromettano la salute psichica degli uomini. Lavori pionieristici (Sattel, 1976; Seidler, 1991) hanno evidenziato il nesso fra chiusura emotiva e privilegi sociali, riproducendo la dicotomia cartesiana che ha storicamente situato gli uomini – bianchi, cisgender, eterosessuali – nella sfera della razionalità egemone.

Accanto a questa linea interpretativa, una crescente attenzione è stata posta sul ruolo della socializzazione, che plasma in profondità il modo in cui gli uomini apprendono, interiorizzano e legittimano certe emozioni piuttosto che altre. Diversi studi transnazionali (Brody, 1999; Fischer & Manstead, 2000) hanno infatti dimostrato che la performatività emotiva è culturalmente situata e storicamente mutabile. Questi contributi hanno messo in luce come la

cosiddetta in-expressiveness non sia un tratto universale, bensì una norma appresa e, in molti casi, intensamente sorvegliata.

Negli sviluppi più recenti, de Boise e Hearn (2017) hanno sistematizzato tre principali approcci analitici: i) le prospettive delle maschilità addolcite, che leggono l'aumentata disponibilità emotiva come segnale di un'evoluzione verso forme più inclusive (Anderson, 2008; Roberts, 2013); ii) le letture ibride, che riconoscono tali aperture ma ne evidenziano la coesistenza con il mantenimento dei privilegi (Holmes, 2015; Lomas et al., 2016); iii) le prospettive costruttiviste, che rifiutano un'ontologia naturale delle emozioni, insistendo sulla loro produzione discorsiva e situata (Galasinski, 2004; Pease, 2012). Il nodo centrale che condivido con de Boise e Hearn riguarda la necessità di distinguere fra ciò che gli uomini dichiarano sulle emozioni, ciò che provano e ciò che performano nei contesti. L'espressione emotiva non è di per sé emancipativa; può altresì rafforzare privilegi e dinamiche neoliberali di individualizzazione e depoliticizzazione del disagio.

A ben vedere, il concetto stesso di emozione, lungi dall'essere neutro, è il prodotto di una genealogia eterosessuale, a cui si lega lo sviluppo della psicologia occidentale e della medicalizzazione dei corpi (Ahmed 2004). Parlare di emozioni maschili, quindi, significa confrontarsi con una costruzione epistemologica situata, che ha privilegiato alcune espressioni corporee – spesso codificate come "femminili" o "non bianche" – per marginalizzarle o patologizzarle[34].

In tal senso, le emozioni non sono mai innate: sono incorporate e orientate (Ahmed, 2010), normate da dispositivi culturali che stabiliscono chi può sentire cosa e con quali parole. Interrogare le emozioni maschili significa dunque interrogare la loro condizione di possibilità e i regimi di visibilità che le governano.

Ritengo necessario sottrarre le emozioni maschili al binarismo interpretativo dell'assenza o della redenzione e politicizzare la sofferenza maschile non per negarla, ma per situarla. Non mi interessa sapere se gli uomini "sanno esprimere" le emozioni, mi interessa chiedermi cosa

[34] Seguo, in questo, de Boise e Hearn (2017): le emozioni maschili vanno lette come processi materiali e discorsivi inseparabili dal contesto e dalle strutture normative che le selezionano e autorizzano.

esprimono, in quali condizioni, per chi e con quali effetti. Prendere sul serio le emozioni maschili significa allora disattivarne la naturalizzazione e leggerle come produzioni sociali che raccontano, ogni volta, la norma che le orienta.

In questa prospettiva, dunque, non è sufficiente indagare le emozioni maschili come espressione o soppressione di interiorità individuali: queste vanno analizzate come articolazioni situate di poteri, norme e possibilità discorsive che informano il sentire stesso. Non tutte le emozioni sono autorizzate, non tutte sono dicibili, e non tutte producono lo stesso ordine di effetti. Prendere sul serio queste dinamiche significa sottrarre il maschile alla narrazione lineare che oppone repressione e liberazione, e collocare il discorso affettivo dentro la sua matrice normativa e politica.

È proprio a partire da questo nodo critico che si dipana la riflessione successiva. Se le emozioni non sono mai neutrali, anche la loro riconfigurazione in termini di "cura" richiede una problematizzazione attenta. Negli ultimi anni, il dibattito all'interno dei Critical Studies on Men and Masculinities (CSMM) ha infatti conosciuto un crescente interesse verso il tema delle caring masculinities, proponendo l'ipotesi che una maggiore disponibilità affettiva possa rappresentare un vettore di trasformazione del maschile. Tuttavia, come cercherò di mostrare, questa traiettoria di apertura rischia spesso di essere meno emancipativa di quanto appaia a prima vista, e necessita di essere interrogata nella sua ambivalenza, nei suoi presupposti normativi e nei suoi effetti differenziali di potere. È su questa soglia –dove la vulnerabilità maschile incontra il discorso della cura – che si colloca la prossima parte della mia analisi.

1.3.2 Le maschilità di cura: genealogia di un dibattito

Il concetto di caring masculinities, proposto inizialmente da Elliott (2016), ha acquisito un ruolo rilevante nei Critical Studies on Men and Masculinities (CSMM), aprendo uno spazio discorsivo per discutere la possibilità di pratiche maschili fondate sulla cura, sulla responsabilità relazionale e sull'interdipendenza, in alternativa ai modelli tradizionali centrati su dominio, distanza e invulnerabilità.

Secondo questa prospettiva, l'assunzione di una postura di cura potrebbe disarticolare le maschilità egemoni, rompendo l'associazione storica tra maschile, violenza e razionalità distaccata. Le caring masculinities si configurano così come un rifiuto dichiarato delle norme patriarcali, aspirando a modelli relazionali che si avvicinano ai valori femministi della mutualità e della responsabilità condivisa.

Tuttavia, come osservano criticamente de Boise e Wojnicka (2025), questa riconfigurazione non è priva di ambivalenze. L'adozione di forme e pratiche di cura da parte degli uomini non determina automaticamente uno spostamento o una ridefinizione nei e dei rapporti di potere. Al contrario, la disponibilità maschile a prendersi cura di (sé stessi o altre persone) può funzionare come estensione simbolica del privilegio, diventando un nuovo capitale morale accessibile in modo selettivo ad alcuni soggetti maschili – bianchi, istruiti, eterosessuali, cisgender – la cui adesione alla cura viene premiata come virtuosismo etico, mentre la stessa pratica, quando esercitata dalle donne, resta invisibilizzata e naturalizzata come dovere.

In questa prospettiva, de Boise e Wojnicka (Ibidem) sollecitano una lettura più situata e materialista delle pratiche di cura maschile, che ne riconosca l'eterogeneità e le collocazioni storicamente contingenti. La cura maschile, infatti, non può essere intesa come gesto universale, ma va interrogata nella sua performatività differenziale, nei regimi di genere, razza, classe e sessualità che ne condizionano l'emergere e la legittimazione.

Il fatto stesso che il prendersi cura diventi degno di nota solo quando agito da uomini è già, in sé, indicativo della genealogia di potere che informa queste narrazioni. Da qui deriva l'urgenza di un approccio intersezionale e critico che non si limiti a registrare l'apparizione di nuove soggettività maschili apparentemente più empatiche, ma che interroghi quali condizioni materiali e normative ne rendano possibile l'esistenza, e quali, invece, ne precludano l'accesso o ne condizionino il riconoscimento.

1.3.3 Ripensare la cura maschile: traiettorie interrotte e politica della vulnerabilità

È all'interno di questa tensione teorica che intendo collocare la mia analisi. Diversamente da una lettura etero-normata ed entusiasta delle caring masculinities, la mia attenzione si rivolge a quelle pratiche di cura della propria psiche che emergono in condizioni di crisi, disorientamento e arresto. Come discusso nel confronto con Ahmed e il concetto di being stopped, la salute mentale e il benessere degli uomini cisgender non possono essere letti come stati interiori, ma come effetti situati di configurazioni normative e materiali. Analogamente, la cura non si offre mai come atto puro o spontaneo, ma come pratica politicamente orientata, stratificata da dispositivi di genere e da regimi di legittimazione.

La mia domanda non è se gli uomini sappiano o meno prendersi cura, ma in quali condizioni lo fanno, attraverso quali linguaggi, posture, incorporazioni e regimi di senso. E, soprattutto, cosa accade quando la cura emerge non come scelta deliberata, ma come risposta a una frattura dell'orientamento normativo. In questo senso, la matrice eterosessuale non smette di agire: ogni gesto di cura maschile si colloca sempre in una tensione tra riproduzione del e sfida al regime eteronormativo che organizza i generi, i desideri e i corpi.

Nel contesto neoliberale attuale, che privatizza la sofferenza e individualizza la salute mentale come responsabilità gestionale del sé, il rischio è che anche le pratiche di cura maschile vengano funzionalizzate alla stabilizzazione del sistema, trasformandosi in performance etiche compatibili con la logica del self-improvement. Da qui la necessità di politicizzare la cura come campo di produzione differenziale di soggettività: chi può essere vulnerabile? Chi può essere riconosciuto come curante? E soprattutto: quali vite maschili sono ritenute degne di essere curate?

Il mio interesse si situa su questa soglia: non nel racconto dell'uomo che cura, ma dell'uomo che si arresta, che perde l'orientamento normativo e, da quella frattura, può aprire uno spazio critico di ripensamento del maschile. È proprio in questa zona liminale, incerta e non garantita, che intravedo la possibilità politica di un'idea *altra* di cura.

1.3.4 Verso una politicizzazione queer e comunitaria della cura

Proprio in questa ambivalenza risiede, a mio avviso, la necessità di una riformulazione radicale del concetto di caring masculinities. La proposta di Elliott (2016), pur rappresentando uno snodo rilevante nel dibattito, tende spesso a inscriversi in un orizzonte normativo che concepisce l'equità di genere come progetto individuale di responsabilizzazione maschile, più che come trasformazione collettiva delle strutture. Le figure che popolano questo discorso – il padre, il partner, il lavoratore consapevole – restano collocate all'interno di una logica neoliberale del sé auto-migliorante e performativo.

In questa narrazione, la cura rischia di ridursi a pratica etica privatizzata, una nuova estetica della maschilità "responsabile", che lascia intatta l'idea di un soggetto pieno, autosufficiente e moralmente educato. Da qui l'urgenza di interrogare: dove si situano le condizioni materiali che rendono possibile la cura?

La cura non è mai un bene neutro, ma un campo normato e selettivo, carico di ambivalenze e gerarchie. Come mostrano Rose (2017) e Castel (1981, 2024), il discorso sulla cura è stato a lungo medicalizzato, depoliticizzato e reso funzionale alle logiche dell'individualismo neoliberale. La cura viene così normata come gesto riparativo, responsabilità privatizzata o capitale etico individuale. Ma essa è anche, inevitabilmente, un dispositivo di governo che autorizza alcune soggettività e ne silenzia altre.

Politicizzare la cura maschile significa allora restituirle una collocazione sistemica e relazionale, interrogandone le condizioni di possibilità, sia nei gesti rivolti agli altri, sia nei gesti rivolti a sé stessi. Per i soggetti socializzati come uomini, la cura di sé non è mai un atto neutro: è sempre orientata da pedagogie affettive che hanno storicamente codificato il distacco, la forza, l'invulnerabilità come norme costitutive della maschilità cisgender. Riconoscere le pratiche di cura che emergono nei momenti di arresto e disorientamento significa dunque renderle visibili come risposte politicamente situate, non come gesti spontanei o moralmente virtuosi.

La mia proposta si muove da questa doppia esigenza: da un lato, leggere le forme di cura che si attivano dentro le fratture; dall'altro, analizzare i regimi di possibilità che ne autorizzano l'emersione. Non basta osservare pratiche di prossimità o di benessere individuale: occorre spostare lo sguardo verso forme comunitarie e trasformative di cura, come suggerisce il Care Collective (2020), che concepisce la cura come infrastruttura comune, giustizia relazionale e pratica collettiva di sopravvivenza.

Le caring masculinities, così come sono spesso concepite oggi, rischiano di rappresentare una versione estetizzata e moralizzata della maschilità neoliberale: non la sua decostruzione, ma il suo rinnovamento performativo e sussuntivo. Al contrario, ciò che mi interessa è pensare una cura interrotta e incerta: una cura che non si configura come nuova norma maschile, ma come possibilità affettiva e politica che nasce proprio dentro la vulnerabilità prodotta dall'arresto, dal being stopped, dalla perdita di orientamento. È in quella frattura che si apre, forse, un altro spazio possibile per ripensare il maschile.

1.3.5 Maschilità interrotte: disorientamenti situati nella governance della salute mentale

L'interruzione della traiettoria normativa del maschile non produce di per sé una liberazione o un'apertura queer, né rappresenta un'opportunità intrinsecamente trasformativa. Piuttosto, la condizione di arresto espone il carattere governato e differenziale delle vulnerabilità maschili nel contesto contemporaneo di salute mentale.

Come ho mostrato nei paragrafi precedenti, il regime biopolitico della salute mentale contemporanea – che configura, con le parole di Rose (2007), una *psy-complex society* – non opera più principalmente attraverso il confinamento psichiatrico, ma attraverso una governance diffusa della fragilità e una crescente alfabetizzazione emozionale (Brossard & Chandler, 2022). All'interno di questo dispositivo, la vulnerabilità maschile viene progressivamente normalizzata, purché confinata entro le logiche di una gestione adattiva, performativa e individualizzata del sé. Lungi dal sovvertire le gerarchie di genere, il riconoscimento della

vulnerabilità maschile diventa così una nuova posta in gioco nella riproduzione del privilegio: chi può dichiarare fragilità e sotto quali condizioni riceverà ascolto rimane fortemente strutturato dalle appartenenze di classe, razza, sessualità e cittadinanza (Addis & Mahalik, 2003; de Boise & Hearn, 2017; Fernando, 2010).

In questo senso, l'arresto non equivale a un atto di agency necessariamente emancipativa, ma a una rottura imposta e non scelta dell'orientamento normativo del soggetto maschile cisgender. È un disallineamento che rende temporaneamente visibili le linee di forza che sino a quel momento hanno garantito il movimento fluido del privilegio, senza tuttavia dissolverne automaticamente gli effetti. Il maschile stopped non si costituisce come soggetto queer in senso stretto; esso continua ad abitare la posizione normativa cis-maschile, ma sperimenta una crisi momentanea di governabilità di sé che ne espone l'infrastruttura normativa.

Come suggerisce Chandler (2019), nei racconti maschili di sofferenza psichica, autolesionismo o ideazione suicidaria, ciò che emerge non è tanto una rottura della maschilità in sé, quanto una sua frizione temporale e spaziale con l'aspettativa lineare di stabilità, successo e progresso che informa il mandato maschile eteronormato.

Il rischio teorico da evitare è duplice. Da un lato, vi è il pericolo di leggere l'arresto come occasione garantita di decostruzione del maschile, depoliticizzando il fatto che si tratta pur sempre di corpi privilegiati che vengono temporaneamente fermati in un circuito di governance che continua ad assolverli. Dall'altro lato, ci si espone alla possibilità di ricadere in una lettura funzionalista che interpreta il disagio maschile come mera disfunzione adattiva da correggere.

Al contrario, il concetto di *interruzione* che propongo intende nominare questa soglia di disallineamento come un campo ambivalente, posizionato all'incrocio tra vulnerabilità governata e sospensione temporanea del privilegio. In questa chiave, l'arrestarsi rappresenta una condizione uno scarto che, pur non dissolvendo il privilegio maschile, lo rende materialmente percepibile e analiticamente interrogabile.

In conclusione, se assumiamo che la salute mentale sia inseparabile dai dispositivi che ne permettono la visibilità, dobbiamo interrogarci anche sui luoghi – materiali, simbolici e

tecnologici – in cui il disagio prende forma e diventa narrabile. Seguendo l'approccio configurazionale proposto da Brossard e Chandler (2022), considero lo spazio digitale non come sfondo neutro della sofferenza, ma come una configurazione relazionale e affettiva a pieno titolo. Le piattaforme digitali come TikTok costituiscono ambienti sociali complessi, in cui si intrecciano norme di genere, economie dell'attenzione, pratiche algoritmiche e generi discorsivi che contribuiscono a definire cosa conta come sofferenza, chi può esprimerla e in che modo. In questo senso, lo spazio digitale è esso stesso un attore nell'ecologia del disagio contemporaneo: un luogo di esposizione e di riconoscimento, ma anche di selezione, gerarchizzazione e normazione affettiva. La mia indagine etnografica su TikTok, che verrà presentata nei capitoli successivi, nasce da questa consapevolezza: non si tratta di studiare cosa le persone *dicono* sul proprio malessere, ma di comprendere come questo malessere viene performato, recepito, estetizzato e talvolta monetizzato all'interno di un ambiente socio-tecnico che orienta la visibilità e modella l'espressione soggettiva.

1.4 TikTok, cultura digitale e salute mentale

Negli ultimi anni, TikTok ha assunto un ruolo centrale nella ridefinizione dei linguaggi digitali, delle forme di socialità mediale e delle modalità di espressione del sé. L'interesse accademico verso questa piattaforma ha conosciuto una crescita esponenziale, dando vita a un corpus multidisciplinare che va dai media studies all'antropologia digitale, alla psicologia sociale, ai cultural studies e alla sociologia della salute.

In questo capitolo propongo una revisione discorsiva e organica della letteratura esistente, che ripercorre anche le tappe principali della trasformazione di TikTok – nata inizialmente come app pensata per il mercato cinese e orientata a performance musicali e coreografiche – in un fenomeno globale, per poi analizzarne le infrastrutture tecniche, le pratiche discorsive e affettive, e infine il modo in cui si sono articolate sulla piattaforma narrazioni legate alla salute, con un focus su quella mentale.

1.4.1 Genealogia di TikTok: dalla Cina al mondo

TikTok nasce nel 2016 come versione internazionale di Douyin, applicazione sviluppata dalla società cinese ByteDance. Come analizzato da Kaye et al. (2020), Douyin e TikTok rappresentano due versioni parallele di una stessa infrastruttura tecnica, ma localizzate per mercati radicalmente diversi: Douyin per la Cina continentale, TikTok per il mercato globale. Questa distinzione non è soltanto geografica, ma profondamente politica e culturale. Douyin opera sotto un regime stringente di sorveglianza statale, ed è soggetto alla censura governativa e a un sistema normativo che impone restrizioni su contenuti politici, religiosi e morali. TikTok, invece, è progettato per aderire ai requisiti valori morali e alle sensibilità culturali dei mercati occidentali e internazionali, e dunque adatta le proprie policy di moderazione dei contenuti alle diverse normative nazionali (ad esempio GDPR nell'Unione Europea, COPPA negli Stati Uniti, o la recente normativa indiana prima che la piattaforma fosse interdetta nel Paese). L'adattamento riguarda anche l'interfaccia, i contenuti promossi, le modalità di engagement e i codici estetici valorizzati. Questo duplice modello, che consente a ByteDance di aggirare restrizioni geopolitiche mantenendo una presenza globale, ha dato origine a una forma di platformizzazione *a doppia via*, che consente di rimodulare dinamicamente le logiche di visibilità, censura e valorizzazione dei contenuti secondo principi glocali (Waechter, 2021, Vizcaíno-Verdú 2024).

La letteratura sulla nascita di TikTok mette in luce le strategie di espansione e acquisizione che hanno caratterizzato la sua crescita iniziale, in particolare attraverso la fusione con Musical.ly[35] nel 2018. L'acquisizione di Musical.ly da parte di ByteDance è stata una mossa strategica per conquistare il mercato nordamericano ed europeo, capitalizzando una base di utenti già fidelizzata e abituata a pratiche discorsive ed espressive centrate sul corpo, sulle risorse audio e sull'estetizzazione della soggettività. L'integrazione delle due piattaforme ha dato vita a TikTok come lo conosciamo oggi: un'app che fonde le grammatiche partecipative di Musical.ly con l'infrastruttura algoritmica di ByteDance, generando un ambiente iper-responsivo, basato sull'analisi continua del comportamento dell'utente e sulla personalizzazione in tempo reale del

[35] Musical.ly, lanciata nel 2014 da imprenditori cinesi ma con forte base operativa negli Stati Uniti, si era rapidamente imposta tra i giovanissimi come app per lip-sync, danza e micro-performance musicali.

feed. Questo processo ha portato alla costruzione di un'identità globale fondata su contenuti brevi, altamente estetizzati, replicabili e performativi, capaci di attraversare confini culturali e linguistici pur mantenendo forme di localizzazione selettiva[36].

1.4.2 Affordance, architettura e governance algoritmica

L'architettura tecnica di TikTok, per come questo è nato, si fonda su un sistema di raccomandazione altamente sofisticato che modula il feed degli utenti attraverso una continua analisi predittiva dei comportamenti in-app. Ciò che distingue TikTok da altri social network è la centralità del feed "Per te" (For Your Page), che funziona come principale interfaccia esperienziale, sovrapponendosi e spesso sostituendo la rete sociale preesistente. Questa struttura tecnica non solo orienta le pratiche di consumo, ma co-costruisce attivamente l'esperienza dell'utente, privilegiando l'interesse dedotto rispetto a quello dichiarato.

Zulli e Zulli (2022) definiscono questo processo come "technological mimesis", per indicare come TikTok favorisca la circolazione di contenuti attraverso meccanismi di imitazione, remix e reiterazione performativa. I video non vengono tanto valutati in base alla loro autorialità, quanto per la loro capacità di essere riutilizzati, adattati e performati da altri utenti: è attraverso la replicabilità che un contenuto diventa socialmente visibile. Questo principio genera quella che i due autori chiamano "imitation publics": aggregazioni fluide e temporanee di utenti accomunati da gesti, suoni, estetiche e codici comuni, che si rafforzano reciprocamente nella visibilità algoritmica.

L'architettura di TikTok, inoltre, è intrinsecamente progettata per stimolare una produzione audiovisiva orientata al coinvolgimento rapido, emotivo e visivo. Le affordance della piattaforma – la facilità di montaggio, l'uso intensivo di filtri, le librerie audio precaricate – producono una soggettività fortemente performativa, in cui il corpo, la voce e il volto diventano

[36] Zhang (2020) parla di «infrastructuralization», sottolineando come TikTok sia parte di una più ampia trasformazione delle piattaforme in dispositivi di governo della visibilità e della partecipazione.

strumenti centrali di comunicazione. L'interfaccia invita alla creatività, ma nel farlo standardizza modalità di espressione e incoraggia la conformità a trend dominanti.

Accanto a queste dinamiche espressive, la piattaforma implementa forme di governance algoritmica che esercitano un potere selettivo sulla visibilità dei contenuti. Il sistema di moderazione di TikTok, combinando intelligenza artificiale e revisione umana, filtra i contenuti in base a criteri che, sebbene formalizzati in linee guida pubbliche[37], operano attraverso un'infrastruttura opaca e non neutrale. Vera (2023) documenta le strategie con cui utenti che parlano di autolesionismo o salute mentale ricorrono a tecniche di algospeak[38] per eludere la rimozione automatica, rivelando come la piattaforma tenda a marginalizzare contenuti considerati sensibili o disturbanti per la narrazione mainstream dell'engagement.

Questa moderazione non è mai neutra: essa risponde a logiche commerciali, regolatorie e culturali che plasmano ciò che è socialmente visibile e ciò che resta al margine. In questo senso, TikTok si configura come una piattaforma socio-tecnica che, lungi dall'essere un semplice ambiente tecnologico, agisce come dispositivo normativo[39], estetico e affettivo capace di incidere profondamente sulla costruzione del sé digitale e dell'intelligibilità delle esperienze emotive.

[37] https://www.tiktok.com/community-guidelines (ultima visita 22 gennaio 2026).

[38] Il termine "algospeak" designa un insieme di strategie linguistiche e semiotiche – come abbreviazioni, sostituzioni lessicali o uso di emoji – adottate dagli utenti per eludere la moderazione automatica dei contenuti sulle piattaforme digitali. A differenza di altre forme di netspeak, l'algospeak nasce non per marcare l'identità di gruppo ma come risposta adattiva alla percezione – e spesso all'esperienza – di una moderazione algoritmica non contestuale, arbitraria o discriminatoria (Steen, Yurechko & Klug, 2023).

[39] Ci ritroviamo qui, all'interno di uno spazio di potere che non si limita a regolare la fruizione e la produzione di contenuti, ma che contribuisce attivamente alla costituzione dei soggetti che lo abitano. In questo senso, diventa necessario riconoscere come il binarismo di genere e l'eterosessualità obbligatoria non rappresentino residui culturali da superare, ma assi strutturali delle piattaforme digitali capitalistiche. Il materialismo che le attraversa non è neutro: è un materialismo orientato, che valorizza e capitalizza le soggettività conformi al mandato eterosessuale e binario, rendendole visibili, desiderabili e, soprattutto, produttive. La marginalizzazione di ciò che eccede il binarismo non è, dunque, una questione sovrastrutturale o simbolica, ma una condizione epistemica e materiale del capitalismo digitale. È proprio in questa stretta interdipendenza tra ordine economico e regime di genere che si gioca il nesso tra eterosessualità obbligatoria, binarismo e piattaforme digitali. Le esperienze incarnate che si manifestano su TikTok – anche quando appaiono deviate o eccentriche – non sfuggono a questa matrice, ma vengono continuamente ri-orientate e messe a valore, nella misura in cui risultano compatibili con l'estetica, la performatività e la logica della visibilità che rendono alcuni corpi più abitabili, desiderabili e intelligibili di altri.

1.4.3 Cultura globale, razzializzazione e vernacolarità

TikTok è anche un terreno fertile per analizzare l'intreccio tra cultura globale, appropriazioni locali e tensioni politiche razzializzate. Diversi studi (Abidin, 2021; Lee & Abidin, 2023; Zeng, Abidin & Schafer, 2021; Vizcaíno-Verdù, 2024; Zeng & Abidin, 2023) hanno infatti messo in luce come TikTok agisca da infrastruttura globale, che media in maniera selettiva culture musicali, gesti e codici semiotici tra contesti nazionali diversi. Lungi dall'essere uno spazio neutro di espressione giovanile, la piattaforma costituisce un ambiente attraversato da meccanismi di traduzione, adattamento e censura che rispondono a dinamiche globali e locali. In particolare, l'attenzione della letteratura si è concentrata sul modo in cui TikTok filtra e gerarchizza contenuti in base a parametri estetici, razziali e affettivi, contribuendo alla costruzione di una visibilità stratificata. Queste tensioni rivelano la natura ambivalente di TikTok come luogo di possibilità e al contempo di esclusione, in cui la creatività si confronta con dispositivi tecnici e culturali che ne modulano la circolazione e l'efficacia performativa.

In questo contesto, il concetto di *vernacolarità* assume un ruolo centrale per comprendere le pratiche culturali digitali su piattaforme come TikTok. Originariamente proposto da Burgess (2007) per descrivere le forme di creatività mediale non professionali, il termine viene ripreso e ridefinito da studiosə come Zhao e Abidin (2023) e Lee e Lee (2023) per indicare l'insieme di estetiche, retoriche e modalità di espressione che emergono *dal basso*, ma sempre dentro e attraverso le affordance delle piattaforme.

Zhao e Abidin (2023) propongono il concetto di *vernacular of gesticular activism* per descrivere come l'attivismo su TikTok si costruisca attraverso linguaggi audiovisivi specifici, modellati su template estetici nativi della piattaforma: l'uso strategico di filtri, effetti, suoni e montaggi diventa una grammatica vernacolare che consente agli utenti di articolare micro-narrazioni politiche e affettive. In questo senso, la vernacolarità non va intesa come segno di spontaneità o autenticità, ma come una forma *performativa e situated*, che si piega alle logiche algoritmiche e visive della piattaforma. L'attivismo vernacolare su TikTok è spesso più orientato alla visibilità che all'organizzazione, più espressivo che rivendicativo, e si manifesta come gesto, come "*gesturality*" più che come discorso.

Queste tensioni rivelano la natura ambivalente di TikTok come luogo di possibilità e al contempo di esclusione, in cui la creatività si confronta con dispositivi tecnici e culturali che ne modulano la circolazione e l'efficacia performativa. Zhao & Abidin (2023), esplorando le dinamiche di razzializzazione attraverso l'analisi del *Fox Eye Challenge*[40], mostrano come contenuti apparentemente effimeri possano essere riappropriati da soggettività marginalizzate come forme di resistenza e agency. Questo tipo di contenuto dimostra come TikTok sia anche una piattaforma per atti politici codificati nella corporeità e nella ripetizione.

La musica, i suoni, i remix e le catene imitativo-narrative contribuiscono a rendere TikTok un ambiente unico per la costruzione di una memoria collettiva effimera[41]. La circolazione di brani sonori, in particolare, non solo funge da colonna sonora per la performance individuale, ma si configura anche come un marcatore di identità condivisa, un linguaggio affettivo che permette agli utenti di inscriversi all'interno di micro-comunità transitorie. La ripetizione musicale e gestuale genera una forma di memoria incorporata e condivisa, in cui il corpo e il suono diventano vettori di partecipazione. Allo stesso tempo, la riconoscibilità algoritmica di certi trend incentiva la riproduzione di forme espressive standardizzate, evidenziando come la creatività sia costantemente mediata da logiche di visibilità e di selezione tecnicamente guidate. L'atto imitativo non è mai neutro, ma carico di valori simbolici, culturali e talvolta politici, poiché ciò che viene imitato, remixato o ignorato riflette le gerarchie estetiche e sociali della piattaforma.

[40] Il *Fox Eye Challenge* è stato un trend virale su TikTok nel 2022 in cui utenti (spesso donne bianche) mimavano con le dita l'allungamento degli occhi per ricreare un'estetica "orientaleggiante", associata a un'idea esotizzata di bellezza. Zhao e Abidin (2023) mostrano come questa ripetizione gestuale abbia innescato una reazione critica da parte di utenti asiaticə, che hanno ri-significato la stessa forma audiovisiva attraverso pratiche di denuncia e testimonianza. Questi video di risposta, radicati nell'estetica e nelle affordances della piattaforma, hanno prodotto una contro-narrazione politica e vernacolare: non una campagna strutturata né un attivismo istituzionale, ma una forma di *gesticular activism* che intreccia corpi, memoria affettiva e ironia per denunciare la violenza simbolica e storica insita nell'appropriazione razziale dei tratti somatici asiatici. Attraverso l'uso strategico di suoni, meme, pose e filtri, l'antirazzismo si è fatto gesto virale e affettivo, agendo dentro e contro le stesse logiche di visibilità algoritmica che hanno reso popolare il trend originale.

[41] Vizcaíno-Verdú & Abidin (2023) parlano di "in-group storytelling" attraverso i meme musicali, mettendo in evidenza come l'appartenenza venga codificata in forme audiovisive che ibridano nostalgia, identità e riconoscibilità algoritmica.

1.4.4 TikTok, genere e rappresentazioni della maschilità

Le ricerche incentrate sul rapporto che intercorre tra TikTok e dinamiche di genere stanno conoscendo una rapida proliferazione all'interno delle scienze sociali[42].

Un primo filone di studi (Duguay, 2023; Simpson & Semaan, 2021), collocato all'intersezione tra queer studies e media studies, ha esplorato il modo ambivalente in cui la piattaforma si pone nei confronti delle soggettività LGBTQIA+. In particolare, Simpson e Semaan (2021) mostrano come la For You Page contribuisca a produrre un ambiente identitario attraversato da tensioni profonde. Da un lato, TikTok favorisce la formazione di comunità affettive e la circolazione di linguaggi queer; dall'altro, espone gli utenti a un regime di visibilità potenzialmente ostile. Riflessioni analoghe sono proposte anche da Duguay (2023), che insiste sulla doppiezza costitutiva della piattaforma: se TikTok possiede un indubbio «potenziale queer», tale potenziale risulta saldamente inscritto in un'economia della visibilità regolata da criteri commerciali e normativi difficilmente aggirabili. All'interno di questo stesso campo di riflessione confluiscono gli studi dedicati alle esperienze trans e non-binary, che interpretano TikTok come una sorta di archivio discorsivo in cui i soggetti attraversano, nominano e rendono narrabile la propria esperienza (Dillon et al., 2024). In maniera convergente, gli studi sull'estetica femboy e sulle espressioni queer si sono concentrati sull'analizzare come l'identità non sia mai data una volta per tutte, ma venga performata attraverso segni, pose, transizioni e sonorità scelti per la propria replicabilità sulla piattaforma.

Una seconda costellazione di ricerche si rifà più esplicitamente alla teoria della performatività. Alvermann, Wynne e Wright (2021), ad esempio, analizzano il modo in cui gli utenti della Generazione Z re-inscenano il genere su TikTok attraverso un uso intensivo dei repertori memetici e delle estetiche proprie della piattaforma. Il loro lavoro mette in luce come i corpi vengano letteralmente *portati in scena* mediante la reiterazione ritualizzata di gesti, codici stilistici e archetipi narrativi. In tal senso, notano gli autori, la performance stessa produce il soggetto come figura socialmente leggibile. Anche gli studi che si concentrano sulle

[42] Alcazaren & Labor, 2023; Dillon et al., 2024; Dhoest, 2025; Duguay, 2023; Farci & Scarcelli 2024; Foster & Baker 2022; Hansson 2024; Hatton, 2023; Lovari & Scarcelli, 2022; Quaglia 2023; Simpson & Semaan, 2021; Tanner & Gillardin 2025; Alvermann, Wynne & Wright 2021; Xing, 2024.

performance cross-gender – condotti, ad esempio, nel contesto cinese (Xing, 2024) o in quello statunitense (Hatton, 2023) – evidenziano una dinamica analoga. TikTok emerge, in questo caso, come uno spazio scenico diffuso, entro il quale maschilità, femminilità e forme di fluidità di genere vengono costantemente rimesse in scena, spesso in registri ironici, ludici o apertamente dissidenti, ma comunque inscritti in un'economia dell'apparire che sollecita la ripetizione di codici prefigurati.

Alcazaren e Labor (2023), invece, introducendo la nozione di *affordance queerizzate*, riflettono su come TikTok non sia costituito da semplici infrastrutture tecniche, ma (anche e soprattutto) da vere e proprie relazioni materiali tra strumenti digitali e pratiche sociali che gli utenti LGBTQIA+ possono deviare e risemantizzare. In questo contesto, l'utilizzo dello stitch[43], la logica del remix e l'economia dei trend assumono la funzione di vere e proprie tecnologie del sé, capaci tanto di amplificare quanto di contenere specifiche modalità dell'apparire.

Nel complesso, dunque, la letteratura esistente consente di leggere TikTok come un dispositivo di materializzazione del genere, un ambiente in cui il corpo prende forma nella relazione continua tra atti performativi e regimi tecnici di visibilità. Il genere non viene semplicemente rappresentato, ma generato attraverso pratiche iterative che la piattaforma codifica, amplifica o sopprime. Tuttavia, ciò che emerge con chiarezza da questa ricognizione è anche la frammentazione degli approcci: performatività, infrastruttura socio-tecnica e normatività algoritmica tendono a essere analizzate separatamente, senza una piena ricomposizione teorica capace di tenerle insieme all'interno di un'unica cornice analitica.

Per quanto, invece, concerne gli studi sugli uomini e sulle maschilità all'interno di TikTok, questo risulta essere un ambito ancora pressoché inesplorato, fatte poche eccezioni (Dhoest, 2025; Foster & Baker, 2022; Frejsjö & Birgersson, 2023; Quaglia, 2023). Queste ricerche si sono concentrate sul mostrare come, di fatto, la piattaforma favorisca la circolazione, la sedimentazione e la legittimazione di configurazioni della maschilità misogine, ibride o normative e sull'analizzare quanto le sue affordance, tanto visuali quanto algoritmiche, non si

[43] La funzione stitch consente di inserire parti di un video altrui nel proprio per commentarlo e/o ampliarne il contenuto.

limitino a ospitare rappresentazioni del maschile già date, bensì intervengano attivamente nel modellarne la messa in scena.

Dhoest (2025) sottolinea come la piattaforma funzioni come una vera e propria *public pedagogy*, all'interno della quale l'azione dell'algoritmo orienta progressivamente gli utenti verso contenuti sempre più radicalizzati, anche in ambito di genere. Questo processo, dunque, contribuisce alla normalizzazione di ideali riconducibili alla manosfera e, al contempo, alla ri-legittimazione di ruoli di genere strutturalmente gerarchici. Da questa prospettiva, la maschilità non appare come un semplice insieme di tratti o caratteristiche individuali, ma come una pratica costantemente performata, chiamata di volta in volta a dimostrare potenza, autocontrollo e superiorità morale.

La figura di Andrew Tate, analizzata da Frejsjö e Birgersson (2023), incarna in modo emblematico questa logica. I suoi video, diffusi capillarmente dalla propria fanbase, rielaborano stereotipi tradizionali traducendoli in forme digitalmente accattivanti e facilmente circolabili. Attraverso quest'operazione, questo tipo di contenuti contribuisce a ricostruire in chiave contemporanea le gerarchie di genere, rendendo più legittima e desiderabile una maschilità fondata sull'aggressività, sul successo economico e sull'esercizio di controllo e violenza sulle donne.

Come mostrano Tanner e Gillardin (2025), questi materiali si inseriscono all'interno di un ecosistema comunicativo più ampio, nel quale quelle che gli autori definiscono *sigma masculinities*[44] operano come vere e proprie cornici interpretative pronte all'uso. Queste cornici sono in grado di mobilitare, lungo un continuum fluido, registri differenti – dall'ironia al cinismo, dal disciplinamento del corpo alla misoginia – che possono estendersi dal meme apparentemente innocuo per arrivare fino a forme esplicite di violenza simbolica.

D'altro canto, laddove, invece, emergono esperienze che sembrano offrire alternative a questi modelli egemonici — come nel caso delle auto-narrazioni di uomini con diabete analizzate da

[44] «The sigma male self-proclaims a successful, productive business person who can live his comfort zone. He is self-sufficient and disciplined (with a balanced diet, physical training, and few distractions). He knows how to please women but maintains a distant, cynical and cruel attitude toward them» (Tanner & Gillardin, 2025, p. 2)

Quaglia (2023) — si assiste all'emergere di quelle che l'autrice interpreta come *softer masculinities*. Queste configurazioni, infatti, integrano pratiche tradizionalmente considerate femminili e/o femminilizzanti, quali l'adozione di specifici regimi alimentari e terapeutici, la messa in atto di pratiche di cura di sé e l'adesione a modalità espressive tipiche della piattaforma, come il ballare e il cantare.

Nel complesso, dunque, TikTok non si limita meramente ad amplificare forme di maschilità già esistenti, ma contribuisce attivamente a produrle, addestrarle e premiarle.

1.4.4 TikTok, salute e sapere medico

La dimensione della salute ha assunto su TikTok una grande visibilità, in parte dovuta alla sua capacità di combinare intrattenimento, narrazione personale e circolazione virale dei contenuti. McCashin & Murphy (2023) mostrano come una parte consistente dei contenuti che trattano temi sanitari sia prodotta da utenti non professionisti, spesso giovani, che condividono esperienze soggettive senza l'intermediazione di figure mediche. Il sapere medico viene così ibridato (Ibidem) con forme di narrazione autobiografica, auto-aiuto, spiritualità, comicità e spettacolarizzazione. Jerin et al. (2024), studiando i video raccolti sotto l'hashtag #EduTok[45], evidenziano che l'efficacia dei contenuti sulla salute mentale dipende fortemente dall'uso di strumenti comunicativi emotivamente coinvolgenti come la speranza, l'umorismo o il senso di affiliazione. Questi registri affettivi aumentano la circolazione dei contenuti, ma ne semplificano anche la portata conoscitiva[46].

Inoltre, come mostrato da Basch e collegə (2022), la piattaforma favorisce l'estetizzazione della salute che promuove l'esposizione pubblica di corpi curati, performanti o resilienti. In questo modo, il concetto stesso di salute tende a coincidere con la capacità di rappresentarsi come

[45] Nel contesto della ricerca di Jerin et al. (2024), l'uso dell'hashtag *#EduTok* è stato utilizzato come criterio metodologico per identificare e selezionare video che si autodefinivano o erano percepiti come contenuti educativi relativi alla salute.

[46] A questo si aggiunge il fatto che TikTok non solo incoraggia la fruizione rapida e frammentata dell'informazione, ma ne premia le forme più accattivanti e visivamente dinamiche, contribuendo alla creazione di una sorta di "medicina pop" audiovisiva.

soggetti in controllo del proprio stile di vita, in grado di trasmettere messaggi motivazionali o di recupero. In altre parole la sofferenza, anche quando viene mostrata, è spesso narrata attraverso format che la rendono compatibile con le logiche della visibilità algoritmica e con l'estetica motivazionale. Lə studiosə (Ibidem) confermano che gran parte dei video relativi all'hashtag #mentalhealth si concentra su esperienze individuali e confessionali, spesso guidate da una logica di engagement più che da una volontà di informazione accurata. Questo scenario evidenzia una transizione dal sapere esperto al sapere situato, in cui le emozioni, i vissuti e le estetiche personali diventano vettori legittimi per parlare di salute, ridefinendo al contempo chi può parlare, di cosa e con quale autorità. TikTok si configura così come un ecosistema narrativo ibrido, in cui la salute è al contempo spettacolo, affiliazione e dispositivo di riconoscimento sociale.

1.4.5 TikTok e salute mentale

La salute mentale rappresenta oggi uno dei temi più diffusi e controversi su TikTok. La piattaforma è diventata un ambiente privilegiato per la narrazione della propria sofferenza psichica, spesso in assenza di un confronto con figure specialistiche. Wang et al. (2023) introducono il concetto di comunità intessute algoritmicamente (algorithmic woven community) per descrivere come TikTok consenta – e, in qualche modo, stimoli – la formazione di reti affettive e relazionali tra utenti accomunati da esperienze di disagio psicologico. L'algoritmo stesso agisce da vettore di relazioni, connettendo soggetti attraverso pattern emozionali, hashtag tematici e stili comunicativi simili. In questo contesto, il dolore psichico diventa una grammatica relazionale, un codice affettivo riconoscibile che genera appartenenza.

Alcuni studi in materia hanno evidenziato le potenzialità di TikTok come spazio di visibilità e riconoscimento per condizioni spesso invisibilizzate o stigmatizzate. Zehrung e Chen (2024), ad esempio, analizzano come utenti neurodivergenti utilizzino la piattaforma per costruire narrative alternative, rifiutando l'impianto clinico-diagnostico dominante. L'uso strategico dell'hashtag #actuallyautistic consente una presa di parola dal basso, che sfida lo sguardo medico e costruisce soggettività proattive e comunità peer-to-peer.

Al contempo, altri studi mettono in luce le ambivalenze e i rischi di questa visibilità algoritmica. Tudehope et al. (2024) segnalano una prevalenza di contenuti incentrati su emozioni negative – tristezza, solitudine, disperazione – che, pur generando empatia, tendono a reiterare stereotipi visivi e semplificazioni diagnostiche. Vera (2023), studiando i contenuti legati all'autolesionismo non suicidario, descrive pratiche linguistiche creative (algospeak) con cui gli utenti tentano di eludere la censura automatica, rivelando la tensione tra la necessità di espressione e le logiche di rimozione della piattaforma.

Una questione particolarmente discussa è quella dell'auto-diagnosi. Dewak (2023) e Milton e collegə (2023) mostrano come l'identificazione sintomatica attraverso i contenuti virali su TikTok porti molti utenti a riconoscersi in sintomi legati ad ADHD, disturbi borderline o ansia generalizzata. Questo fenomeno solleva interrogativi epistemologici importanti: chi detiene l'autorità diagnostica? Qual è lo statuto della conoscenza esperienziale rispetto a quella clinica? Alcuni studi parlano di "diagnostic contagion", ovvero della tendenza alla propagazione virale di quadri sintomatologici che finiscono per influenzare l'auto-percezione individuale.

Un ulteriore elemento critico riguarda l'estetizzazione della sofferenza. TikTok premia contenuti esteticamente curati e affettivamente performanti, favorendo una rappresentazione del disagio conforme ai codici della piattaforma. Alcune esperienze – quelle più difficili da rappresentare, come il mutismo selettivo, la paranoia o la dissociazione – tendono a essere escluse dal frame visivo della viralità[47]. Zhao (2024) infine evidenzia come la ricerca accademica stessa debba affrontare nuove sfide nel lavorare con ambienti digitali governati da logiche algoritmiche[48]. La distinzione tra pubblico e privato, l'accesso alle tracce digitali e la responsabilità di chi conduce la ricerca sono temi centrali per ripensare le metodologie etnografiche e l'etica della ricerca nel contesto delle piattaforme.

[47] Di contro, come si avrà modo di analizzare e discutere nel terzo capitolo, altre forme di concretizzazione del proprio malessere – quale, ad esempio, l'autolesionismo – trovano su TikTok ampia visibilità e ricondivisione.

[48] Zhao (2024) invita a riflettere anche sul ruolo di chi fa ricerca in questi spazi: studiare la salute mentale su TikTok implica confrontarsi con nuovi dilemmi metodologici ed etici, tra cui la difficile distinzione tra pubblico e privato, la responsabilità dell'osservazione, e l'influenza della propria presenza sull'ambiente osservato (cfr. secondo capitolo).

1.5 Verso la ricerca: orientamenti e prospettive

A fronte della – per quanto rapida – ricognizione della letteratura appena proposta, TikTok si presenta oggi come una piattaforma paradigmatica per comprendere le trasformazioni contemporanee del sé, delle affettività e della salute nella società digitale. L'analisi della letteratura ha evidenziato come la piattaforma costituisca uno spazio di co-produzione tra soggettività, tecnologie e regimi epistemici, in cui la sofferenza mentale viene messa in scena, narrata, performata e talvolta mercificata. Tuttavia, ciò che emerge in filigrana è anche la potenzialità trasformativa di queste esperienze: la possibilità di riscrivere i codici della vulnerabilità, di contestare i dispositivi tradizionali di cura e di articolare nuove forme di sapere situato.

È a partire da questo quadro che ho progettato la mia ricerca, che si propone di esplorare, attraverso una digital ethnography transfemminista, le modalità con cui uomini cisgender performano la propria sofferenza mentale su TikTok. Il mio obiettivo non è solo quello di osservare contenuti, ma di comprendere come la sofferenza venga resa visibile, condivisa e riconoscibile attraverso il corpo, la voce, l'estetica, e come queste forme di esposizione siano orientate – o deviate – dall'infrastruttura algoritmica della piattaforma. Interrogando le maschilità non come un'identità fissa, ma come una posizione orientata nello spazio (Ahmed, 2006), intendo osservare le traiettorie interrotte, le esperienze vissute, le emozioni situate e le forme di cura messe in atto da soggetti che si trovano ai margini del discorso normativo sulla salute mentale.

Attraverso una combinazione di osservazione digitale, analisi discorsiva e visuale, e interviste qualitative, la mia ricerca mira a problematizzare la costruzione della salute mentale maschile come spazio caricato di aspettative eteronormative, produttiviste e binarie. In questo senso, essa si colloca in una tradizione critica che sfida le dicotomie tra normale e patologico, tra visibilità e silenzio, tra cura e controllo, e che considera la piattaforma stessa come campo epistemico, affettivo e politico, come un'arena paradigmatica per comprendere le trasformazioni contemporanee del sé, delle affettività e della salute nella società digitale. Da Douyin a TikTok,

dalla danza ai discorsi sulla malattia mentale, la piattaforma ha articolato una grammatica complessa che intreccia estetiche vernacolari, logiche algoritmiche e pratiche di cura. L'analisi della letteratura rivela un ecosistema discorsivo stratificato, in cui la visibilità è insieme possibilità e vincolo, e in cui la soggettività si forma dentro regimi di riconoscimento algoritmico, sovente opachi e selettivi.

Studiare TikTok significa dunque interrogare l'intreccio tra cultura digitale, piattaforme e produzione del sé.

1.6 Riflessioni conclusive

Se assumiamo, con Brossard e Chandler (2022), che il disagio mentale non possa essere compreso al di fuori delle relazioni che lo costituiscono, delle pratiche che lo nominano, dei dispositivi che lo rendono leggibile, allora è necessario interrogare anche i luoghi in cui la sofferenza prende corpo, si fa visibile, circola e si stratifica. Lo spazio, inteso non come contenitore neutro ma come configurazione affettiva, normativa e discorsiva, gioca un ruolo cruciale nella produzione della soggettività vulnerabile. Le traiettorie del disagio, in questa prospettiva, non sono movimenti liberi né espressioni interiori, ma orientamenti corporei e simbolici che rispondono a geometrie sociali diseguali, come suggerisce anche Ahmed (2006) nel suo lavoro sulla fenomenologia queer dell'affettività.

Nel contesto contemporaneo, questi spazi sono sempre più digitali, algoritmicamente mediati, affettivamente sovrascritti. Le piattaforme digitali, e TikTok in particolare, non funzionano soltanto come luoghi di espressione individuale, ma come configurazioni socio-tecniche che generano visibilità, producono estetiche normative della sofferenza, e partecipano alla definizione di ciò che è considerato "autentico", "credibile" o "curabile". Il dolore non si limita a essere espresso: viene performato, recepito, scrollato, remixato, sottoposto a commenti, likes, metriche e filtri di riconoscimento.

In questo senso, il mio passaggio all'analisi di TikTok non è un cambio di oggetto, ma un prolungamento coerente del problema: comprendere come la salute mentale, lungi dall'essere un'entità clinica fissa, emerga e si strutturi all'interno di ecologie relazionali e algoritmiche. I

corpi maschili che osservo non parlano semplicemente di disagio: lo *incarnano* attraverso posture, gesti, montaggi, trend, effetti sonori, spesso ripetuti, spesso interrotti, sempre situati. È in queste micropratiche che si gioca la possibilità di rendere il dolore visibile, di legittimarlo come sofferenza e di posizionarsi come soggetto vulnerabile – o di restare fuori dal campo di ciò che può essere riconosciuto.

In questa prospettiva, TikTok non è né un contenitore, né uno specchio: è un ambiente performativo e normativo che struttura l'apparizione della vulnerabilità. Nel passaggio al capitolo successivo, mi concentrerò su come queste dinamiche si articolano, osservando da vicino le modalità con cui la salute mentale diventa, nella sua dimensione pubblica e digitale, una tecnologia relazionale e una posta in gioco affettiva.

2. Metodologia

La scelta di costruire questa ricerca all'incrocio tra maschilità, cisgenderità, salute mentale e TikTok nasce da un'urgenza teorica ed epistemologica, quella di interrogare i modi in cui le esperienze vissute di sofferenza psichica – esperienze che producono saperi situati e irriducibili, radicati nei corpi e nei vissuti – vengono narrate, riconosciute e mediate nello spazio digitale. In particolare, affonda le proprie radici nel tentativo di comprendere come gli uomini cisgender parlino della e vivano la sofferenza mentale. A partire da questa prospettiva, indago dunque come la salute mentale sia modellata dalla performatività di genere e come queste dinamiche si riflettano e siano tradotte nei contesti digitali visuali, nello specifico su TikTok. Inoltre, analizzo come la salute mentale, inscritta nelle logiche capitaliste proprie dei social media, venga narrata e resa visibile in chiave di genere; e come le dinamiche affettive, discorsive e algoritmiche della piattaforma plasmino la visibilità, la legittimazione e le forme di riconoscimento di tali racconti, contribuendo a delineare nuove geografie della sofferenza e della maschilità contemporanea. Nominare le condizioni che rendono la salute mentale oggetto di discorso e di visibilità significa contestare l'eteronormatività e la maschilità intese come modello universale, e mettere in questione la privatizzazione neoliberista delle sofferenze.

Per questi motivi, mi sono rivolta all'etnografia digitale (Abidin, 2020; Markham 2020, Wang & Liu 2021, Pink et al. 2015; Ritter 2023; Schellewald, 2021), poiché questa offre lo spazio e gli strumenti per esplorare significati, esperienze e incarnazioni che rappresentano i cardini della mia ricerca. L'etnografia digitale, informata dai digital methods (Caliandro, 2018; Rogers, 2013; 2019), consente di osservare come corpi e significati si co-producano insieme alle strutture socio-tecniche della piattaforma, considerando l'impatto dell'ambiente algoritmico e l'intreccio tra salute mentale, performatività di genere e svolta psicologica (Rose, 2007) come processo socio-culturale.

In questa prospettiva, le relazioni tra attori umani e non umani si articolano in una dimensione intra-attiva (Barad, 2007), dove la conoscenza nasce dalla co-presenza di pratiche, affetti e infrastrutture. L'etnografia digitale – partecipazione osservante (Seim, 2024), interviste, analisi dei contenuti e visuale – informata dai digital methods e integrata con i metodi computazionali

permette di affrontare la complessità degli ambienti digitali platformizzati, massivi, effimeri, fluidi, in tempo reale e strutturati algoritmicamente.

Il lavoro sul campo ha dunque preso forma attraverso un percorso metodologico ibrido e procedurale, avviato – come si avrà modo di vedere nei seguenti paragrafi – attraverso l'apertura di un profilo (esplicitamente riconoscibile come quello di una ricercatrice) e sviluppatosi mediante la partecipazione alle e l'osservazione delle dinamiche della piattaforma. Pratiche "minime", come mettere like, seguire utenti e salvarne i contenuti, hanno contribuito a co-costruire il mio feed e, di conseguenza, il campo stesso: se in una prima fase ho interrogato la piattaforma attraverso parole chiave e hashtag generici; successivamente, ho progressivamente orientato il feed stesso verso contenuti prodotti da uomini cisgender, affinando query e interazioni fino a delineare una specifica bolla di contenuti.

Parallelamente, i contenuti rilevanti sono stati salvati e archiviati, spesso accompagnati da screenshot e/o annotazioni dirette sui frame, nell'ottica di sviluppare un'analisi dei contenuti e visuale incentrata sulla corporeità e sulle pratiche riprodotte. L'osservazione si è poi estesa anche ai profili stessi degli utenti, che sono stati monitorati nel tempo per coglierne linguaggi specifici, posizionamenti e modalità di engagement con il proprio pubblico di riferimento. Questo monitoraggio mi ha permesso di selezionare e contattare i partecipanti e di realizzare interviste attraverso cui ho raccolto: (1) narrazioni biografiche della sofferenza mentale; (2) interpretazioni soggettive del rapporto tra genere e salute mentale; (3) pratiche d'uso di TikTok nella gestione del disagio; (4) rappresentazioni della piattaforma come spazio di supporto, esposizione o rischio, con particolare attenzione alla visibilità e legittimazione della salute mentale maschile.

A questa dimensione qualitativa di analisi si è poi affiancata una raccolta sistematica di dati tramite Zeeschumer e 4CAT, tramite cui ho potuto costruire dataset, analizzare gli hashtag più (o meno) ricorrenti, le interazioni e i relativi metadati, individuando pattern altrimenti invisibili. In tal senso, l'intero percorso di ricerca si è configurato come una pratica ibrida tra immersione etnografica e strutturazione e sistematizzazione dei dati, in cui partecipazione osservante e analisi computazionale hanno dialogato costantemente, permettendomi di interrogare criticamente sia le dinamiche algoritmiche e le relative logiche di visibilità, sia le forme di narrazione della salute (e del malessere) mentale maschile disponibili sulla piattaforma.

2.1 Un'introduzione

Come hanno sostenuto Brossard e Chandler (2022), ormai, la sociologia della salute mentale non può più limitarsi a studiare minoranze marginalizzate, recluse e patologizzate. Lo *psy turn* delle società neoliberali e capitaliste ha reso quello della salute mentale un linguaggio diffuso, che attraversa le vite e le quotidianità delle persone, nonché gli spazi sociali che queste attraversano. È così diventato urgente analizzare i contesti digitali quali spazi di produzione e proliferazione del linguaggio e delle esperienze di salute mentale. Anche alcune istituzioni, come il WHO (2025), hanno richiamato l'attenzione pubblica sulla necessità di indagare gli spazi digitali quali spazi centrali nella quotidianità dei giovani in relazione alla loro salute mentale, in quanto luoghi fluidi in cui le relazioni assumono forme algoritmiche e temporanee. Sollecitano, inoltre, a indagare come gli uomini (non) creino e ricerchino cura e dialogo sul loro malessere psico-fisico.

È infatti soprattutto in questi ambienti che si assiste oggi ad una trasformazione delle forme di esprimere la propria sofferenza e/o di narrare la salute mentale, in linea con l'ordine del discorso imposto dai codici delle diverse piattaforme. Affrontare questo campo implica, da un lato, comprendere come la performatività del maschile informi disagio, sofferenza e pratiche di cura e, dall'altro, osservare come questi processi si diano in spazi informali, incentrati sulla co-costruzione – tra utente e affordance della piattaforma – di artefatti ormai centrali nella quotidianità (ovvero i social media). In tal senso, la mia attenzione si è spostata dalle narrazioni dei saperi esperti medici alle voci di chi ha vissuto in prima persona disagio, sofferenza e/o malessere mentale[49]. Questo peculiare focus di ricerca mi ha permesso di comprendere quanto

[49] Pur rinviando ai capitoli successivi una riflessione più approfondita, ritengo utile sottolineare in questa sede come, nel mio approccio allo studio della salute mentale (maschile), abbia ritenuto opportuno confrontarmi anche con il sapere medico esperto. A tal fine ho dialogato con uno psichiatra, rappresentante nazionale del comparto Medici di una nota sigla sindacale, il cui contributo si è rivelato particolarmente significativo, permettendomi di verificare e approfondire la svolta psicologica delle società occidentali, nonché di trovare una forte conferma della stessa da parte di un addetto ai lavori del settore sanitario. Dal suo osservatorio privilegiato, egli ha sottolineato in particolare la crescente vulnerabilità delle fasce più giovani della popolazione, accentuata anche dal periodo pandemico e, invitato a esprimersi circa la mia volontà di indagare la salute mentale all'interno degli spazi digitali, ne ha riconosciuto la piena legittimità; specie, come ha avuto modo di osservare, per colmare la miopia che ancora oggi connota lo sguardo medico-sanitario nei confronti di quell'area grigia del malessere che precede la medicalizzazione – più o meno coatta – della persona.

oggi affrontare la questione "salute mentale" esuli dall'effettiva medicalizzazione delle esperienze e della traiettoria biografica di un individuo e, al contempo, quanto questa si stia configurando come linguaggio trasversale (ai confini nazionali, ai generi e ai corpi) per significare la propria quotidianità e le sfide (spesso, anche le più piccole) che questa riserva. Ho pertanto deciso di ricercare le narrazioni di quelle esperienze che, irriducibili al sapere clinico e difficilmente catturabili dagli strumenti delle discipline biomediche, si danno negli spazi di informalità digitale. L'alterità di questi vissuti, a ben vedere, è infatti profondamente connessa anche allo specifico contesto in cui si generano e si collocano: spazi mediali plasmati da logiche neoliberiste e, nel caso particolare del mio lavoro di ricerca, TikTok, la piattaforma che più delle altre ha ridefinito le infrastrutture della società digitale.

In un primo tempo, avevo considerato anche altri possibili campi, quali i forum dedicati alla salute mentale, gli spazi di discussione tematici e, ovviamente, Reddit. La prospettiva tendenzialmente medicalizzata delle proprie esperienze[50], in un caso, e la connotata radicalizzazione all'interno della manosphere, nell'altro, mi hanno però ben presto interrogata molto rispetto alla possibilità e alla necessità di analizzare spazi altri, in cui linguaggi e pratiche non fossero chiuse e specifiche (Massanari 2017). Reddit, ad esempio, pur essendo tra le piattaforme più frequentate al mondo, è fortemente caratterizzato da una cultura informatica e *geek*[51], a tratti criptica per chi non ne condivide pienamente i codici. È uno spazio che privilegia la scrittura, l'argomentazione e la negoziazione discorsiva tra utenti spesso già inseriti in

[50] Ovviamente, non vi è alcun giudizio nei confronti dei singoli individui e dei loro tentativi di dare significato alle proprie esperienze a partire dalle risorse discorsive a loro disposizione, come la ricerca o la ricezione di una diagnosi. Tuttavia, in dialogo con una prospettiva foucaultiana, è necessario riconoscere la problematicità insita nella biomedicalizzazione di questi scambi, poiché essi tendono a inscrivere la sofferenza individuale entro categorie cliniche che possono finire per rafforzare dispositivi di normalizzazione. In questo senso, diventa fondamentale recuperare l'eredità basagliana, che invita a interrogare criticamente i processi di psichiatrizzazione dei discorsi, dei saperi e delle esperienze. Solo a partire da questo sguardo è possibile affrontare le narrazioni di sofferenza senza ridurle a una responsabilità individuale, ma situandole nel tessuto sociale e comunitario che le attraversa (cfr. Fisher 2009).

[51] Con il termine *cultura geek* si fa riferimento a un insieme di pratiche, linguaggi e codici sviluppati inizialmente all'interno delle comunità informatiche e tecnologiche a partire dagli anni '80, ma progressivamente estesosi a più ampi contesti digitali. Comprende un'attitudine fortemente tecnica, ironica e autoreferenziale, che si esprime attraverso la padronanza di strumenti digitali, la creazione di gerghi interni e l'uso intensivo di meme e riferimenti culturali specifici (dal gaming alla fantascienza, fino alla programmazione). Questo orizzonte culturale può rendere i forum come Reddit parzialmente opachi a chi non condivide le stesse competenze e sensibilità, rafforzando la percezione di una comunità coesa ma selettiva.

comunità molto strutturate e autoreferenziali[52]. Al contrario, TikTok privilegia la dimensione visuale rispetto a quella testuale, restituendo centralità al corpo e all'incarnazione nelle pratiche di rappresentazione della salute mentale. I limiti imposti ai caratteri riducono quasi del tutto la comunicazione scritta, facendo emergere l'immagine e il gesto come principali veicoli di senso e di relazione. In tal senso, il recupero della dimensione audiovisiva – quasi assente su Reddit – permette di esplorare in modo più complesso le forme di soggettivazione e le modalità di presenza che si producono nella piattaforma. Oggi, fare ricerca su temi come le maschilità significa troppo spesso ridurre il campo all'osservazione di subreddit specifici, frequentati in forma anonima o semi-anonima. Si tratta certamente di spazi preziosi per comprendere dinamiche discorsive e comunitarie, ma non possiamo pretendere di rintracciare ogni forma di maschilità – né ogni fenomeno ad essa correlato – all'interno di un'unica piattaforma. Per ampliare e complessificare il discorso è necessario includere anche altri ambienti digitali, accettando la sfida metodologica di studiare spazi meno delimitati e più massivi, dove la socialità si costruisce attraverso forme di visibilità, relazione e partecipazione che non passano per la chiusura comunitaria ma per l'esposizione pubblica e algoritmica delle soggettività.

Sin da quando ho iniziato a muovere i primi passi all'interno di TikTok, sono stata infatti colpita non soltanto dalla novità di un ambiente che fino ad allora avevo frequentato in modo marginale (e non da ricercatrice), ma soprattutto dalla sensazione di trovarmi immersa in una dimensione di disarmante vastità e velocità. Fino a quel momento, il mio rapporto con TikTok era stato quasi accidentale: frammenti di video e meme che mio fratello, nato nel 2007, mi aveva inoltrato o trend che approdavano in ritardo su Instagram, già riconoscibili come residui di un ciclo vitale nato e consumato altrove. Con l'inizio di una frequentazione sistematica, è apparso ben presto evidente quanto la piattaforma, lungi dall'essere un semplice contenitore di video brevi, fosse invece un ambiente totalizzante, capace di ridefinire i tempi, i linguaggi, le modalità di interazione e, soprattutto, le forme di visibilità attraverso cui le soggettività prendono corpo e acquisiscono senso al suo interno (e non solo).

[52] Reddit si organizza in sottosezione tematiche denominate subreddit e create intorno a un argomento, un interesse o una comunità specifica. Ogni subreddit è dotato di proprie regole, moderatori e codici di comportamento, che ne determinano il funzionamento interno e il grado di apertura o chiusura verso l'esterno. In questo senso, i subreddit non sono semplici "categorie", ma veri e propri micro–forum che permettono la formazione di comunità autonome, spesso caratterizzate da un'elevata autoreferenzialità e da pratiche discorsive consolidate.

2.2 TikTok come campo

TikTok, nella sua configurazione attuale, è una piattaforma estremamente giovane e centrale nello scenario digitale globale (Kaye, Zeng & Wikström 2022). Dal suo rilascio, nel 2017[53], ha conquistato in pochi anni una rilevanza che ne fa uno dei luoghi più significativi della comunicazione contemporanea, di cui ha ridefinito le logiche globali. È stata tra le prime piattaforme al mondo a costruire la propria specificità sull'effimero audiovisivo, sfruttando un'architettura algoritmica che rende popolari contenuti inediti e accelerando dinamiche già in gestazione in altri ambienti social, qual è Instagram (Bainotti et al., 2021). In questo senso, TikTok non ha solo introdotto un discorso, ma ha innovato le modalità stesse di accesso e di interazione, trasformando la brevità in una grammatica comunicativa autonoma, capace di ridefinire tempi, linguaggi e pratiche di socialità digitale. Questa innovazione ha colmato un vuoto nella domanda di media digitali, ponendo la piattaforma cinese come alternativa concreta all'egemonia delle piattaforme statunitensi (Kaye et al., 2022).

La specificità di TikTok, dunque, non risiede unicamente nell'aver consolidato il formato del video breve, ma nell'averlo intrecciato con un'infrastruttura che ne orienta la circolazione e la viralità. Il cuore dell'user experience è il feed Per Te[54], un flusso personalizzato e potenzialmente infinito che non si fonda sulle reti di amici o follower, ma su un sistema di

[53] TikTok nasce in Cina nel settembre 2016 con il nome Douyin (抖音), sviluppato dalla società tecnologica ByteDance. Inizialmente, era un'app pensata esclusivamente per il mercato cinese, dedicata alla creazione e condivisione di brevi video musicali e clip creative, in uno stile simile a Vine. Nel settembre 2017, ByteDance lancia la versione internazionale dell'app, TikTok, destinata al pubblico globale e dotata di server separati da quelli cinesi per ragioni legali e di censura. Pochi mesi dopo, nel novembre dello stesso anno, ByteDance acquisisce Musical.ly, un'app molto popolare tra i giovani statunitensi ed europei, per circa un miliardo di dollari. Nell'agosto 2018, l'azienda unisce Musical.ly e TikTok sotto un unico nome, facendo migrare automaticamente tutti gli account del primo sulla nuova piattaforma. Questa fusione ha offerto a TikTok una base utenti enorme e internazionale in pochissimo tempo, che gli ha permesso, dal 2019 in poi, di affermarsi come una delle app più scaricate al mondo, influenzando profondamente musica, moda, comunicazione e marketing digitale. Ritengo tuttavia riduttivo contrapporre un Douyin "censurato" a un TikTok "libero", come spesso avviene in una visione nordamericana fondata sulla centralità della libertà di espressione. A mio avviso, entrambe le piattaforme si fondano su forti processi di centralizzazione e di vincolo: Douyin attraverso apparati politici e normativi espliciti, TikTok mediante logiche algoritmiche opache, pratiche pervasive di moderazione dei contenuti e strategie commerciali estrattive. È in questa prospettiva che considero importante pensare la governance delle due piattaforme come convergente nella capacità di modellare, seppure in modi differenti, le condizioni di espressione e visibilità degli utenti.

[54] Spesso abbreviato come "fyp".

raccomandazione che ordina i contenuti in base a logiche opache (per l'utente) di rilevanza, interesse ed engagement. In questo modo, l'elemento minimo non è il profilo ma il singolo video, che può acquisire visibilità inattesa[55] in qualsiasi momento.

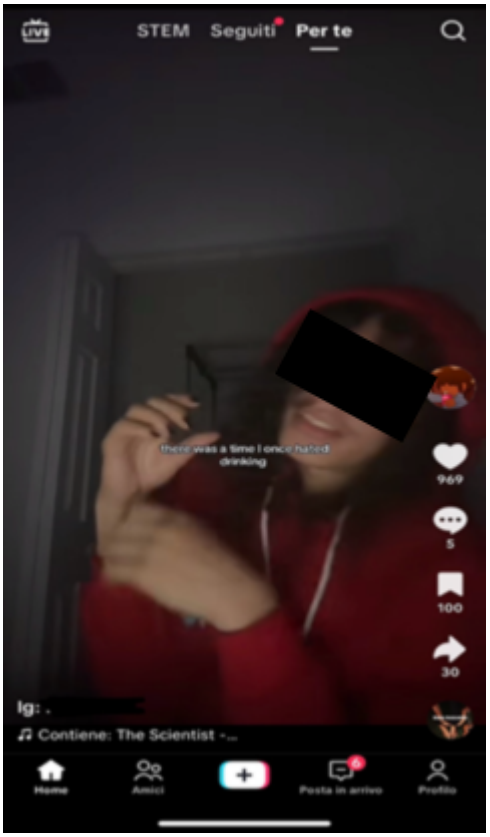


Immagine 1: screenshot fatto da me della sezione FYP (Per te) del mio profilo

Questa preminenza del video ha avuto conseguenze profonde sulle culture digitali che si sono formate intorno e all'interno della piattaforma. La partecipazione non si organizza più soltanto attorno a comunità stabili, ma attraverso pratiche di imitazione, riuso e replicabilità che danno vita a quelli che Zulli e Zulli (2022) definiscono *imitation publics,* collettivi effimeri che si costituiscono e si dissolvono intorno a un suono, un filtro e/o un gesto performativo. "Essere su TikTok" significa, in larga parte, abitare e incarnare questi pubblici, partecipando anche temporaneamente a un contesto condiviso che non richiede alcuna adesione identitaria[56]. In

[55] Inattesa, ovviamente, dal punto di vista dell'utente. Come si avrà modo di riflettere più avanti nel testo, soprattutto nei capitoli empirici, la visibilità, su TikTok, si configura come interazione complessa tra strategie degli utenti e affordance algoritmiche della piattaforma.

[56] È importante precisare che tale affermazione intende offrire una panoramica generale del funzionamento della piattaforma, senza pretendere di esaurire l'insieme delle forme di partecipazione possibili. Si pensi, ad esempio, al

questo senso, l'esperienza dell'utente unisce la logica del flusso televisivo – con il suo ritmo ipnotico e sequenziale – a quella della partecipazione digitale, in cui ogni soggetto è al tempo stesso spettatore e potenziale creatore (Faltesek et al. 2023).

La struttura tecnica e culturale di TikTok incoraggia dunque una *circumscribed creativity* (Kaye et al. 2022), per cui l'innovazione si muove entro i vincoli di suoni, template e funzioni preesistenti, che favoriscono la produzione di contenuti riconoscibili. Zulli e Zulli (2022) hanno descritto questo processo come *being on*, ovvero la possibilità di "esserci" all'interno di diversi spazi e comunità effimere senza necessariamente condividere identità o appartenenze offline con gli altri utenti. Allo stesso modo, Zeng e Abidin (2023) hanno mostrato come attraverso funzioni native come il Duet[57] si siano formati appartenenze generazionali (quali quelle Zoomers vs Boomers) e di comunità (per esempio, quella LGBTQIA+), il cui senso di appartenenza viene costantemente negoziato e ridefinito attraverso affordance specifiche (Vizcaíno-Verdú, 2024; Zeng & Abidin, 2023).

Il carattere fluido e situato delle culture d'uso si intreccia con la dimensione dell'effimero: Schellewald (2021), rileggendo Shifman (2013), ha interpretato i video brevi[58] come artefatti culturali complessi che traducono pratiche quotidiane in forme comunicative replicabili e condivise. La *templatability*[59] – già osservata su Instagram (Leaver et al., 2020) – diventa su TikTok un principio organizzativo potenziato dalla multimodalità, in cui immagine, suono e testo coesistono in formati standardizzati, pronti a essere remixati e riattivati.

---

fenomeno del *lurking* – termine con cui si indicano quegli utenti che frequentano i social media in modo osservativo, limitandosi alla fruizione dei contenuti altrui senza produrne attivamente.

[57] Il *Duet* è una funzione di TikTok che permette di affiancare un propria clip a quella di un altro utente in un video a schermo diviso. Oltre alla dimensione tecnica, questa funzione si configura come un'affordance relazionale e di *remix*, poiché abilita forme di dialogo, di negoziazione identitaria e di costruzione comunitaria attraverso processi iterativi e partecipativi. In questo senso, il Duet è l'essenza della logica culturale della piattaforma, fondata sulla rielaborazione collettiva dei contenuti e sul giocare sulle differenze generazionali e di appartenenza, con tutto ciò che ne può conseguire.

[58] Che, per comodità espositiva, saranno d'ora in poi anche nominati come "i TikTok".

[59] «Memorable posts are no longer memorable for their originality, but often for either beginning or, far more often, perpetuating a visual style that has been rapidly popularized on the platform. Templates, we argue, are not cultural norms, nor hegemonic, but are visually memorable and memorizable visual stylings, settings and practices that can be replicated with relative ease to the extent that they become, for a period of time, iconic.» (Leaver et al. 2020, e-book location: p. 585 of 786).

Se ciò che osserviamo appare come una cultura d'uso originale, essa non può dunque tuttavia essere separata dalle dinamiche egemoniche che attraversano l'ecosistema della comunicazione digitale. Sin dagli esordi del Web 2.0[60], il design e la governance dei social network sono stati fortemente plasmati da attori anglofoni, localizzati soprattutto in California (Hepp, 2025). TikTok si pone come contro-esempio e al tempo stesso come ibrido: pur essendo nato in Cina, infatti, sin da subito eredita e sperimenta logiche comunicative e strutture linguistico-culturali caratteristiche di altre piattaforme e di altri contesti (sovra-)nazionali, quale quello statunitense. A ciò si aggiunge la convergenza cross-platform (Abidin 2020; Light, Burgess & Duguay 2018), per cui i contenuti di TikTok vengono continuamente rilanciati e ri-significati su Instagram, Facebook, YouTube e altre piattaforme. Questa circolazione amplifica la portata dei format e dei linguaggi egemoni, consolidando l'inglese come lingua franca e rafforzando il primato di certe estetiche e grammatiche della visibilità a discapito di altre.

L'ingresso in TikTok ha richiesto una ridefinizione del concetto stesso di "campo" (Markham, 2013): non più solo uno spazio di osservazione stabile, ma un ambiente in cui le pratiche, le estetiche e le relazioni emergono in tempo reale, plasmando la ricerca stessa. In questo contesto, la visualità dei contenuti si è rivelata centrale, diventando il punto di partenza per comprendere come salute mentale, genere e performatività si intreccino nel quotidiano digitale. Il formato del video breve, con le sue regole di tempo e spazio ridotte e connesso ai trend della piattaforma, produce veri e propri artefatti sociali. Analizzarli significa osservare non solo le dinamiche di incorporazione, ma anche le forme di co-partecipazione che gli utenti attivano, spesso in maniera inconsapevole, nella ricerca. I contenuti che producono – pubblici, effimeri, performativi e talvolta teatrali – diventano la materia prima della mia analisi, pur essendo stati creati indipendentemente dalla mia presenza di ricercatrice.

La complessità di Tik Tok lo rende dunque uno spazio solo apparentemente orizzontale e aperto e dove in realtà si giocano nuove forme di egemonia culturale. L'algoritmo, pur promettendo

[60] Con l'espressione *Web 2.0* si indica il passaggio, a partire dai primi anni Duemila, da un web prevalentemente statico e incentrato sulla consultazione dei contenuti (*Web 1.0*) a un ecosistema digitale interattivo, fondato sulla produzione partecipativa degli utenti e sull'integrazione tra piattaforme sociali. In questa fase si affermano blog, social network e ambienti collaborativi che pongono al centro l'idea di "user-generated content", aprendo la strada a nuove economie dell'attenzione e a forme inedite di governance dei flussi comunicativi.

un accesso meritocratico alla visibilità, favorisce alcuni linguaggi, alcune estetiche e alcuni format, mentre ne invisibilizza altri, non tanto tramite una censura esplicita quanto attraverso una pressione a conformarsi a standard più scalabili e monetizzabili. Descrivere TikTok significa riconoscere questa duplice natura: piattaforma, da un lato, che moltiplica possibilità espressive e comunitarie e, dall'altro, infrastruttura che consolida e cristallizza disuguaglianze e gerarchie. È proprio dentro questa tensione che si è dato il mio ingresso nel campo, in un ambiente che non si limita a ospitare narrazioni, ma che le plasma e le orienta, luogo in cui salute mentale, genere e performatività diventano nominabili solo attraverso grammatiche culturali e tecniche che riflettono logiche estetiche e politiche.

Avvicinarsi a un campo come TikTok significa mettere in discussione i riferimenti consolidati dell'etnografia (Markham, 2013). Non ci si trova di fronte a confini chiari, a comunità stabili o a una temporalità lineare. Ci si immerge piuttosto in un ambiente mutevole, disseminato di frammenti e attraversato da logiche algoritmiche che ne definiscono l'accessibilità. Nel mio caso, ciò ha significato assumere da subito che il "campo" non fosse qualcosa di dato, ma qualcosa che prendeva forma insieme a me, attraverso le mie scelte, i miei gesti quotidiani e le mie interazioni (anche minime) con la piattaforma. Il feed non è mai un archivio neutrale, ma una superficie che si trasforma a seconda di come lo si sollecita: digitare una parola, salvare un video, mettere un like sono atti che producono conseguenze concrete. Poiché ogni mia azione ha contribuito a orientare la visibilità di certi corpi, di certi discorsi e di certe sofferenze, ho dovuto ben presto accettare che l'algoritmo stesso fosse parte del campo, un interlocutore silenzioso ma decisivo che selezionava, ordinava, suggeriva e censurava.

Per affrontare questa instabilità, non ho fatto riferimento solo agli strumenti offerti dall'analisi qualitativa, ma ho deciso di integrare approcci diversi. Strumenti come Zeeschuimer e 4CAT non hanno funzionato come meri dispositivi esterni di raccolta dei dati, bensì come veri e propri mediatori del campo, capaci di mostrare pattern e traiettorie che altrimenti sarebbero rimaste invisibili. L'analisi delle frequenze degli hashtag, la visualizzazione delle co-occorrenze, la scomposizione in frame dei video non sono stati solo supporti quantitativi, ma strumenti di ricerca indispensabili per aprire domande etnografiche nuove. Non si tratta di validare i dati qualitativi con la quantità, né di ridurre la complessità sociale a numeri, quanto di riconoscere che il digitale costringe a un'ibridazione metodologica, in cui strumenti computazionali e

approcci qualitativi dialogano costantemente. In questa prospettiva, l'etnografia digitale e gli strumenti computazionali – cui sono dedicati i prossimi paragrafi – si sono configurati come i due assi metodologici lungo i quali si è sviluppata la mia ricerca.

2.3 Essere lì: etnografia digitale, digital methods e posizionamento

L'etnografia nasce come pratica di osservazione che, fin dalle sue origini, ha intrecciato conoscenza e potere. La tradizione inaugurata da Malinowski e da altri antropologi in epoca coloniale ha legittimato la presenza del "ricercatore sul campo" come condizione di scientificità, ma lo ha fatto entro relazioni asimmetriche e strutture di dominio. Oggi, assumere questa genealogia significa riconoscere che l'etnografia è sempre situata e attraversata da rapporti di forza. Riprendere questa lezione nel digitale significa riconoscere che anche qui l'etnografia non registra "ciò che c'è", ma co-produce mondi insieme agli attori umani e non umani che attraversano le piattaforme.

Anche la cosiddetta *digital ethnography*[61] non può che collocarsi in questa eredità (Markham, 2013; Abidin & De Seta, 2020): da un lato l'attenzione al quotidiano, alla materialità dei corpi e alle relazioni di senso; dall'altro, il confronto con ambienti digitali che non possono più essere trattati come meri archivi di contenuti. Hine (2020) parla di un'etnografia digitale *embedded*, *embodied*, *everyday*: incorporata nelle pratiche sociali, radicata nei corpi e intrecciata con il quotidiano. In questa prospettiva, l'online non è un altrove separato, ma una dimensione costitutiva dell'esperienza. Abidin e De Seta (2020) invitano a osservare le piattaforme come oggetti culturali, analizzando narrazioni, estetiche e interazioni e riconoscendo che le affordance non sono sfondo ma strumenti di raccolta. In tal senso, vanno dunque interrogate le infrastrutture, le logiche algoritmiche e le condizioni di visibilità che definiscono cosa è dicibile e cosa no (boyd, 2010; Bucher, 2018; Markham, 2020; Perin, 2024).

[61] Negli ultimi anni la sigla digital ethnography ha conosciuto una proliferazione straordinaria, fino a diventare un vero e proprio "brand accademico" (Abidin & De Seta, 2020). Questa crescita ha avuto il merito di legittimare il digitale come campo di ricerca, ma ha anche prodotto una tensione tra approcci. Spesso la dimensione computazionale viene percepita come più legittima, perché legata al lessico dei big data e della scienza "dura", mentre l'immersione etnografica appare ancillare, utile solo a "umanizzare" risultati già stabiliti. La mia postura si oppone a questa gerarchia: il valore dell'etnografia non è nell'aggiungere colore al quantitativo, ma nel mostrare come i dati stessi siano prodotti, filtrati e orientati da infrastrutture sociotecniche e da relazioni di potere.

Poiché immergersi nel lavoro etnografico all'interno di spazi digitali significa confrontarsi con un campo attraversato da relazioni di potere, il mio ingresso attraverso l'apertura di un profilo aperto e riconoscibile di ricercatrice non è stato un gesto meramente tecnico, ma un atto politico ed epistemologico. Scegliere di rendersi visibile ha implicato accettare che la mia presenza potesse non essere gradita o accettata e che potesse diventare elemento costitutivo della relazione etnografica. Indagare come gli uomini cisgender – socializzati sin dalla nascita come uomini e che si identificano come tali – condividono e informano le proprie esperienze intime legate alla salute mentale ha significato praticare un'etica della cura orientata all'orizzontalità e al rispetto, più che alla protezione di una presunta neutralità. La decisione di adottare un'etnografia aperta si è dunque basata sulla volontà di non occultare la mia identità e il mio posizionamento (Hine, 2020; Markham, 2005; McQueeney, 2013), tematizzando invece i confini fragili che intercorrono tra vissuto personale e ricerca, tra corpo e campo[62].

Mettere "mi piace" ai video, seguire altri utenti o salvare contenuti sono stati al tempo stesso processi di costruzione del campo e strumenti di indagine della struttura socio-tecnica di TikTok (Zhao, 2024; Zeng & Yan 2024). Queste pratiche hanno rappresentato forme di presenza – modi di "essere lì" (De Seta, 2020; Deuze 2016) – che mi hanno permesso di intraprendere la partecipazione osservante (Bluteau, 2021). Essere su TikTok ha significato abitare la piattaforma, rendermi visibile e interagente entro le sue logiche algoritmiche e relazionali. Queste pratiche quotidiane, apparentemente banali, hanno configurato la mia presenza come un esserci mediato dagli algoritmi e dai ritmi di visibilità propri di TikTok. È in questo spazio interstiziale tra osservazione e interazione che si colloca la mia posizione di ricerca, prossima a quella che De Seta (2020) definisce eager participant-lurker[63]. Così facendo, la mia etnografia si è configurata non tanto come il tentativo di "fotografare" una comunità, quanto come quello di seguire i flussi, resistendo alle logiche disciplinanti della piattaforma e, allo stesso tempo, provando a incidere su di esse attraverso la mia presenza.

[62] Anche durante la stessa conduzione delle interviste, presentarmi in modo trasparente ha favorito la creazione di spazi di reciprocità, nei quali chiedevo come i partecipanti immaginassero che la ricerca potesse contribuire alla salute mentale in generale e nelle sue declinazioni di genere. Questo mi ha consentito di decentrare, almeno in parte, la mia posizione di potere, trasformando l'incontro in un'occasione di restituzione e riconoscimento.

[63] In tal senso, la mia partecipazione è stata intermittente e situata: ho osservato e interagito, imparando i codici, i tempi e le grammatiche della piattaforma, facendo sì che la mia presenza etnografica divenisse parte delle stesse dinamiche sociali e tecniche che intendevo studiare.

Questa postura aperta è stata possibile perché il campo non coincideva con comunità chiuse né con spazi che imponessero l'anonimato ai ricercatori (Curlew, 2019). In contesti digitali più ostili, altrə colleghə hanno dovuto ricorrere all'occultamento per proteggersi dal rischio di doxxing o di ritorsioni (Semenzin & Bainotti, 2020; Perin, 2024). Nel mio caso, invece, data la relativa attraversabilità dello spazio digitale in questione, l'incontro tra presenze e corporeità altre ha permesso – per quanto sempre in chiave binaria – un riconoscimento tra soggettività, che è stato parte integrante del dispositivo narrativo. In quanto donna cisgender, questa postura mi ha consentito di indagare anche la relazionalità intergenere delle narrazioni e delle incorporazioni della salute mentale da parte di persone socializzate sin dalla nascita come uomini e che si identificano come tali[64].

Durante le interviste, per esempio, è stato prezioso osservare come il genere venisse performato e reso operativo nelle pratiche di auto-cura, nel modo in cui gli uomini raccontavano e si raccontavano la sofferenza, significavano la salute mentale e mettevano in scena il corpo nello spazio digitale. Lo stesso incontro con una persona che incarnava il genere "opposto"[65] è diventato – perlomeno momentaneamente – parte integrante della loro performatività di genere, delle loro narrazioni di disagio e, più in generale, delle modalità con cui gli uomini che ho incontrato rendevano pubbliche le proprie esperienze di sofferenza. Altrettanto significativo è stato notare come le aspettative sociali di genere circa le pratiche di cura incidessero sulle mie stesse emozioni, modulassero i miei processi di empatia e di compassione[66] e al tempo stesso generassero sensazioni ambivalenti, quali vulnerabilità quando contattavo i partecipanti, rabbia di fronte a podcast di self-improvement che rinnovavano dispositivi di normatività maschile e dubbio circa la consapevolezza del ruolo centrale attribuito al corpo maschile nella sofferenza[67].

[64] Da una prospettiva transfemminista e decoloniale, assumere le corporeità, i privilegi e le vulnerabilità come elementi di ricerca ha significato rifiutare la finzione di unə ricercatorə universale e neutrale: il posizionamento personale, lungi dal rappresentare un limite, diventa parte della conoscenza stessa, risorsa euristica che consente di far emergere le connessioni tra corpi, emozioni, strutture di potere e produzione di sapere.
[65] Dal loro punto di vista, una ricercatrice – socializzata sin dalla nascita come donna e che si riconosce come tale – interessata ad ascoltarli.
[66] Nel senso schopenhaueriano del termine.
[67] Come si vedrà nei capitoli successivi, questo corpo appariva costantemente trasformato, scolpito, abbandonato, venerato o costretto, quasi che dal suo mutare dipendessero direttamente il benessere psichico o l'insorgere dei "mostri" che tormentano la mente.

Così, i confini tradizionali tra ricercatorə e persone incontrate sono stati costantemente attraversati. Le emozioni, le paure e il senso di cura che accompagnavano i contenuti osservati o gli incontri sostenuti non sono effetti collaterali, ma parte integrante della ricerca, e hanno influenzato il mio modo di osservare, restituire e delimitare il campo. Analizzare i contenuti di e interfacciarmi con uomini cisgender ha significato riorientare lo sguardo dalle alterità marginalizzate al soggetto che incarna le norme dominanti, rendendo ancora più urgente tematizzare posizionamento, privilegi e vulnerabilità come parte integrante della produzione di conoscenza[68].

In questo contesto, i digital methods risultano indispensabili. Rogers (2013) invita a seguire il medium e a lasciarsi guidare dagli strumenti delle piattaforme invece di imporvi metodologie esterne ed estranee: i metodi siano già inscritti negli ambienti digitali, nelle affordance e nei flussi. Di conseguenza seguire il medium senza interrogarsi sui suoi filtri rischia di diventare una forma di sottomissione epistemica che porta a perdere la situatezza del sapere e a cancellare la dimensione relazionale e affettiva del campo (Caliandro, 2018). Per questo, nel mio lavoro ho affiancato a *seguire il medium* un principio complementare, quello di *resistere il medium*, tematizzando i fallimenti e le esclusioni algoritmiche e sviluppando strategie alternative per restituirli criticamente, abitando in maniera creativa uno spazio che altrimenti sarebbe precluso o preformattato. La resistenza qui coincide con la possibilità di trovare soluzioni (metodologiche) alternative, capaci di restituire criticamente le dinamiche di visibilità, le politiche di etichettamento e le forme di precarietà che attraversano TikTok, soprattutto su temi sensibili come la salute mentale. In altre parole, resistere il medium significa non accettare passivamente il campo imposto dalla piattaforma, ma attivare uno sguardo che sappia far emergere tanto le possibilità quanto le contraddizioni, aprendo spazi di conoscenza che altrimenti rimarrebbero difficilmente identificabili.

[68] In questo senso, non posso esimermi dal riconoscere che la mia ricerca è situata, non soltanto in termini politici, ma anche e soprattutto storici. Tutte le sue fasi si sono intrecciate con – e, dolorosamente, hanno accompagnato – il genocidio in corso contro la popolazione palestinese. Tale contingenza ha costantemente attraversato il mio lavoro, imponendomi di interrogare il senso stesso dello scrivere di salute mentale e maschilità in un tempo in cui la violenza sistematica distrugge, letteralmente, i corpi e le menti di chi la subisce. Questa consapevolezza non ha annullato la mia ricerca, ma ne ha ridefinito i contorni: mi ha costretta a misurarne la portata e i limiti all'interno di un orizzonte geopolitico segnato da asimmetrie estreme e a riflettere su cosa significhi fare ricerca – e produrre conoscenza – mentre il mondo intorno a noi crolla.

In questo senso, seguire il e resistere al medium significa anche ridefinire la relazione con gli stessi utenti della piattaforma. Non si tratta più di cercare il "native" da rappresentare, ma di riconoscere una molteplicità di attori – corpi, algoritmi, affetti, infrastrutture – che co-producono il campo. La mia esperienza empirica ha reso tangibile questa condizione. Ogni video proposto dall'algoritmo – confessioni dolorose sull'autolesionismo, contenuti educativi sulla salute mentale, meme su ansia e burnout – apriva sottocampi con linguaggi e pubblici specifici. Ma nessuna bolla è del tutto isolata: suoni, hashtag e filtri operano come ponti, facendo emergere un campo più ampio di rimandi e contaminazioni. In questo paesaggio, il disordine non rappresenta un ostacolo (Postill & Pink, 2012), ma la trama viva della ricerca digitale. A questo quadro si è intrecciata una riflessione più ampia sul ruolo sociale di chi fa ricerca, che mi ha portata a orientare la mia pratica a un materialismo queer, permettendomi ulteriormente di decentrarmi dalle logiche di potere insite nel mio ruolo accademico e di dichiarare apertamente la mia identità. In tal senso, due fattori sono stati decisivi: da un lato, la convinzione che la presenza visibile della ricerca accademica negli spazi effimeri sia necessaria per mostrare cosa sia la ricerca e come si produca conoscenza, assumendo una responsabilità sociale che contrasti i binarismi e i poteri costituiti, evitando di ridurre chi fa ricerca a un'entità neutra o fantasmica. Dall'altro, espormi con nome, cognome e lavoro ha significato confrontarmi con il timore di essere esposta, esperienza che è diventata a sua volta oggetto di interrogazione.

Fare etnografia, inoltre, ha significato sviluppare strategie (salvataggi, archiviazioni, note a caldo) per catturare l'istantaneità e accettare, di converso, che parte del campo potesse andare improvvisamente perduta. Restituire questo disordine[69] in scrittura significa includere fallimenti, eccessi, incertezze (Markham, 2013), non come confessione di debolezza, ma come condizione epistemica. A fronte di questa cornice teorico-metodologica, posso dunque rendere conto di come ho effettivamente operato sul campo digitale, costruendo e seguendo il feed per osservare le dinamiche di interazione, visibilità e narrazione dei partecipanti.

[69] Come Abidin e de Seta (2020) considero la *messiness* – eccedenze di dati, trend che evaporano, frammentarietà e incoerenze dei contenuti – non un difetto, ma materiale analitico. L'instabilità temporale di TikTok – trend che collassano in ore, contenuti che scompaiono, feed che si aggiorna incessantemente – non è un limite ma una chiave di lettura.

Ho avviato il lavoro sul campo nel dicembre 2023 e l'ho concluso nel marzo 2025. In questo arco di tempo ho raccolto e analizzato i dati nella loro complessità, muovendomi dai video alle strutture sociotecniche della piattaforma e organizzando quindici interviste. Per mantenere l'indagine il più possibile user-based[70] ho utilizzato principalmente il mio smartphone. Tutti i video osservati sono stati salvati e archiviati sul mio profilo TikTok, che ha funzionato al contempo da archivio e da dispositivo centrale di raccolta del materiale. Ho catturato con screenshot i frame dei video, per poi lavorarci sopra tramite il tablet, che mi permetteva di zoomare, scrivere e disegnare direttamente sui fermi immagine. Parallelamente, ho mantenuto un flusso continuo di appunti metodologici, teorici e analitici: principalmente mappe concettualizzate su Procreate e note appuntate sul tablet, su Google Docs, sul cellulare e su qualsiasi superficie elettronica o cartacea che avessi a disposizione. Dopo l'apertura del profilo, il mio ingresso nel campo ha segnato l'inizio di un processo iterativo e situato di costruzione del feed, che ha finito per ri-definire costantemente il "dove" e il "come" della ricerca.

In una prima fase, ho cominciato a esplorare l'ambiente digitale mediante la barra di ricerca, interrogando la "salute mentale" in senso lato. Ho digitato combinazioni di parole chiave e hashtag – #salutementale, #mentalhealth – e, successivamente, ho seguito le parole e le composizioni che la piattaforma mi suggeriva: #vent, #recovery, #mentalhealthmatters. Questo mi ha permesso di notare come la stragrande maggioranza dei video fosse orientata rispetto al genere e alla sessualità, con una forte assenza di contenuti prodotti da uomini cisgender. Questa prima incursione ha rivelato immediatamente la genderizzazione della cura e della narrazione della sofferenza su TikTok: la piattaforma traduce e veicola certi registri emotivi e discorsivi in modo marcato, associando la sofferenza ai generi e alle sessualità non normative.

Successivamente ho iniziato a perfezionare e a direzionare, quasi ogni giorno, l'algoritmo della piattaforma con hashtag più mirati, con l'obiettivo di essere introdotta nella bolla dei contenuti legati alla salute mentale prodotti da uomini cisgender. A tal fine ho anche iniziato a interagire con contenuti prodotti da persone che si presentavano nei video e nelle bio del profilo come uomini cis. La co-costruzione della bolla è avvenuta pressoché subito, grazie all'alta reattività

[70] Ovvero, improntata a replicare l'esperienza di un qualsiasi utente che approda sulla piattaforma.

dell'algoritmo: il mio feed era completamente immerso in video connessi alla salute mentale, narrati, prodotti e interpretati da uomini cisgender.

Ciò che mi sono trovata di fronte è stata una vastità apparentemente non misurabile di contenuti in cui giovani uomini parlavano del loro rapporto con la salute mentale. Mi sono imbattuta in materiali molto diversi tra loro: *POV* sul disagio e sulle sofferenze mentali, video in cui ragazzi si riprendevano in lacrime mentre ascoltavano una canzone, finti podcast sul self-improvement e sulla salute mentale, tutorial su come nascondere le ferite da *self harm*, racconti di ospedalizzazioni, confessioni di giovani che dicevano di non riuscire più a sostenere la propria vita e di sentirsi invisibili, ribadendo che a nessuno importasse di loro[71].

[71] Sin dalle prime osservazioni, come si potrà immaginare, è stato evidente che i contenuti generati e consumati su larga scala e in tempo reale non potevano essere compresi soltanto attraverso una navigazione manuale. L'etnografia digitale – informata dagli strumenti computazionali – si è rivelata ben presto indispensabile per analizzare la piattaforma nella sua architettura algoritmica, seguire la formazione delle cosiddette bolle di contenuto e analizzare la scomposizione tematica dei materiali, che si presentavano come ragnatele di connessioni. Ho potuto così ricostruire legami più chiari tra esperienze individuali e modelli collettivi, tramite l'analisi delle co-occorrenze degli hashtag, l'individuazione di gruppi tematici nelle *caption* e la costruzione di mappe di relazioni e cluster emersi dai dataset raccolti.

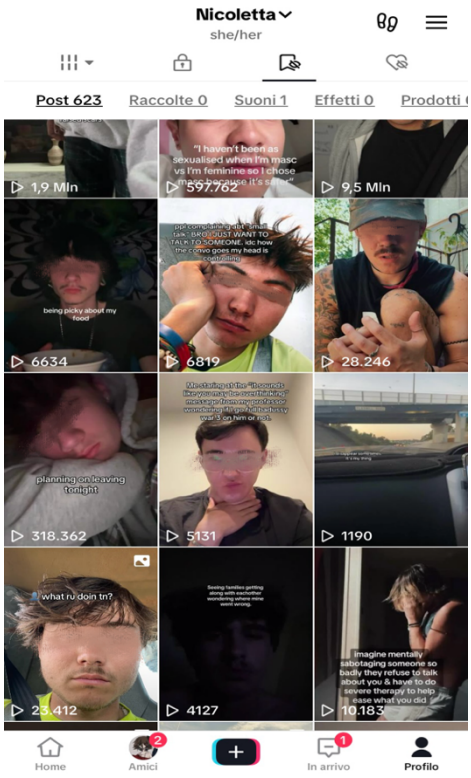


Immagine 2: un esempio dei contenuti con cui mi sono interfacciata durante la ricerca

Ho scelto allora di continuare a strutturare il campo giorno dopo giorno, consapevole che TikTok si fonda sull'esperienza singolare di ciascun utente: mantenere il mio feed, che io stessa avevo co-costruito insieme alla piattaforma, era fondamentale per poter osservare con continuità quella bolla. Intrecciare reti in un campo etnografico significa confrontarsi con una molteplicità di elementi, talvolta distanti, che si incontrano in forme imprevedibili. Quando l'oggetto di ricerca non è rigidamente circoscritto, come nel mio caso, ogni nodo può aprire a nuove comunità, interlocutori o categorie di dati inedite, generando quella sensazione di vertigine propria dell'esplorazione antropologica[72]. Ogni nodo della rete apre interrogativi su cosa includere, quali connessioni seguire e quali, invece, abbandonare. Assoggettate alle scadenze contrattuali e ai finanziamenti limitati, le risposte a queste domande ricorrenti spesso devono risolversi in un taglio - amaramente arbitrario - dei contenuti. In questo senso, il mio lavoro ha richiesto una selezione attenta e, inevitabilmente, delle esclusioni, delle potature[73] al campo e

[72] DeSeta (2020) offre alcune interessanti riflessioni in merito.
[73] «[...] in order to decide what does or doesn't belongs in one's research project and to produce a viable written report, the ethnographer continuously prunes down networks as they proliferate, constructing a skeletal 'field as

alle bolle che si intrecciavano e si intessevano all'interno della piattaforma. In altre parole, le incursioni nel mio feed di contenuti legati alla salute mentale prodotti oltre la dimensione delle maschilità cisgender – in particolare quelli creati da persone assegnate femmine alla nascita e che si identificavano in quanto tali, oppure da uomini trans – mi hanno severamente interrogata circa cosa (e chi) mantenere e cosa (e chi) escludere[74].

Ho iniziato dunque a costruire composizioni di parole e hashtag, in italiano e inglese[75], che mi permettesse di tenere traccia sia delle correlazioni individuate da me, sia di quelle che mi venivano suggerite dalla piattaforma.

network' that eventually feels more like a crooked bonsai tree than an expanse of thick experiential wilderness.» (Ivi; p. 84).

[74] La dimensione delle neurodivergenze, ad esempio, è rimasta una presenza di fondo costante, un intreccio ricorrentemente propostomi dal campo. Tuttavia, nel tentativo di comprendere come la svolta psicologica delle società a capitalismo avanzato si manifesti negli spazi digitali, ho scelto di mantenere la salute mentale come categoria più ampiamente intesa – così come è stata anche riformulata dal capitalismo stesso – includendo i video che trattavano il rapporto tra salute mentale e neurodivergenze, ma escludendo quelli focalizzati unicamente su queste ultime.

[75] Sin dai primi giorni della ricerca, ho capito quanto fosse fondamentale mantenere anche (e soprattutto) l'inglese come lingua tramite cui navigare la piattaforma. Oltre ad aprirmi a una dimensione più prettamente transnazionale, su TikTok (così come su molte altre piattaforme, quale Instagram) l'uso della lingua inglese ha ormai egemonizzato – o quasi – la costruzione di hashtag, gli elementi basilari della ricerca online (Abidin, 2021).

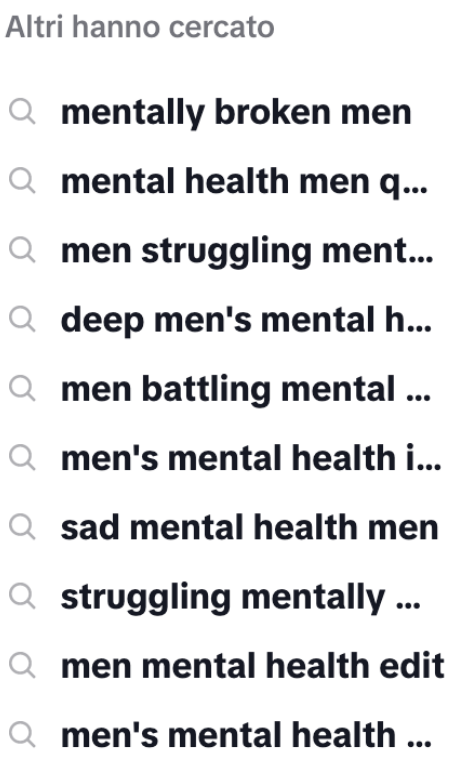


Immagine 3: screenshot di una lista di suggerimenti che mi sono comparsi nella barra di ricerca durante l'etnografia

Gli hashtag che ho usato indicavano esplicitamente uomini, maschilità e cisgenderità, combinandoli e reiterando il processo per costruire un'area di interesse entro la quale sollecitare l'algoritmo a mostrarmi altri contenuti e utenti simili. In altre parole, ho *co-orientato il feed*: seguivo gli utenti i cui contenuti aderivano ai miei parametri; salvavo e mettevo like ai contenuti; interagivo con la piattaforma partecipando con e mediante essa e, al contempo, prendevo parte – seppure minimamente – all'engagement dei contenuti e dei profili degli utenti stessi. Tutti questi passaggi hanno rappresentato il processo di entrata in e di costruzione di uno spazio che mi ha permesso di produrre il pubblico che ho poi investigato e che ha abitato, più o meno inconsapevolmente, il mio feed per un anno intero. Questo spazio, denominato (anche se

non ufficialmente) "*mensmentalhealthTok*"[76] si configura come estensione e appendice reticolare del più ampio mentalhealthTok, ambiente all'interno del quale si possono ritrovare contenuti che affrontano una moltitudine di temi legati alla salute mentale.

Come si è già avuto modo di approfondire nel capitolo teorico, ho deciso di analizzare la popolazione degli uomini cisgender. La dimensione della sofferenza, del disagio e del dolore maschile è stata finora poco indagata, specialmente nelle sue modalità di espressione e performatività che si radicano in specifiche forme di socializzazione e di esperienza della maschilità e della cisgenderità. Questo approccio permette di comprendere come l'eterosessualità obbligatoria non agisca solo come dispositivo di potere esplicito, ma influenzi anche le possibilità stesse di esprimere, elaborare e narrare il disagio, la cura e la sofferenza psichica.

Nello specifico, quando individuavo video pertinenti – attraverso hashtag e parole chiave legati alla salute mentale e alla maschilità cisgender – visitavo i relativi profili per verificare se i contenuti pubblicati fossero stabilmente dedicati a queste tematiche e come gli autori si identificassero. In caso di riscontri positivi, sceglievo di seguire i loro profili, sia per sollecitare l'algoritmo e ampliare il campo di osservazione, sia per monitorare nel tempo l'evoluzione dei loro contenuti (video, stories, dirette e interazioni con la community). Dal punto di vista della nazionalità[77], ho scelto di non limitare l'analisi alla sola popolazione italiana[78]. Sin dalle prime fasi di esplorazione della piattaforma, infatti, è emersa una forte connotazione transnazionale dei contenuti proposti (e degli utenti che li creavano): i video, gli hashtag e i trend algoritmici tendevano infatti a intrecciare esperienze e linguaggi provenienti da diversi contesti socio-culturali. Per questo motivo, ho ritenuto metodologicamente più coerente assumere la prospettiva di un'utente immersa nel flusso della piattaforma, lasciandomi in parte guidare dai

[76] Il suffisso "-Tok" è utilizzato per indicare gli ambiti tematici – delle sorte di "contenitori" – tramite cui vengono organizzati e promossi i contenuti su TikTok. Ne sono un esempio *mentalhealthTok*, *EduTok*, *adhdtOK,* etc. Nonostante non esistesse (e non esista) un ufficiale e riconosciuto "MensmentalhealthTok", ritengo che la mia ricerca lo abbia fatto emergere, co-costruendolo con la piattaforma, le sue strutture socio-tecniche e, ovviamente, con gli utenti.

[77] A prescindere dalla nazionalità, tutte le persone che ho intervistato sono bianche ad eccezione di Mirko italo-brasiliano e afrodiscendente. Sia da un punto di vista teorico, sia a fronte della mole di video creati da persone razzializzate che avevo collezionato e analizzato, era mia intenzione includere anche persone non bianche nelle interviste. Ho provato – e sono stata più volte vicina a riuscirci – a organizzare diversi incontri con utenti che vivono forme di razzializzazione, che sono però stati sistematicamente rimandati e, ogni volta, alla fine "annullati" (da parte delle persone stesse). Dovendo rispettare le tempistiche intrinseche al lavoro di ricerca e, soprattutto, di scrittura di una tesi di dottorato, ho deciso (per quanto a malincuore) di accontentarmi delle interviste raccolte.

[78] Come si avrà anche avuto modo di intuire precedentemente.

suoi meccanismi di raccomandazione e osservando al contempo ciò che essa mi proponeva e come costruiva il mio feed. Dal punto di vista anagrafico, invece, ho incluso esclusivamente utenti maggiorenni, oltre che per ovvie motivazioni legate a privacy e consenso, anche per indagarne l'effettivo grado di autonomia nella gestione delle pratiche di cura della propria salute mentale. La maggiore età, in questo senso, costituisce un criterio utile per riflettere sulla relazione tra responsabilità, agency e autodeterminazione nell'utilizzo delle piattaforme digitali, nonché nella costruzione delle proprie narrazioni di sé in relazione al benessere psichico.

Infine, ritengo importante collocare questa ricerca in un contesto più ampio, in cui le piattaforme digitali rappresentano oggi spazi informali e quotidiani di racconto della salute mentale. Come ricordato anche dal WHO (2025), è necessario indagare tali spazi non solo per comprendere l'impatto dei social media sulla salute mentale, ma anche per osservare come la salute mentale venga narrata, quali linguaggi e discorsi emergano e quali configurazioni sociali e algoritmiche li rendano possibili. Superare il "panico morale" che associa automaticamente i social media al malessere psichico è, a mio avviso, cruciale per complessificare e comprendere la relazione tra digitale, maschilità e salute mentale.

2.4 Artefatti orientati e corporeità: analisi dei contenuti e approccio visuale

Negli ultimi anni si è assistito a una crescente diffusione di studi qualitativi che addizionano l'approccio visuale (Rose, 2022) all'analisi dei contenuti (Highfield & Leaver, 2016; Niederer, 2018; Rogers, 2021), sia come strumento principale di indagine, sia come componente integrata in più ampi disegni metodologici (Niederer & Colombo 2019; Bainotti & Rogers, 2022). Questa tendenza riflette, tra le altre cose, la progressiva centralità assunta dai social media nella vita quotidiana delle persone e nei processi di produzione di artefatti e stilemi socio-culturali. Tra questi, va registrata anche un'ascesa delle piattaforme incentrate sull'immagine e soprattutto sul video - a discapito di altre, basate sulla parola scritta - che ha ulteriormente ridefinito le modalità di comunicazione, di interazione e di (auto)rappresentazione online, sempre più improntate ai linguaggi e ai codici audiovisivi. In questo scenario, l'analisi dei contenuti si

configura come una prospettiva cruciale per comprendere le dinamiche degli spazi digitali contemporanei, nei quali l'immagine non è più semplice corredo del discorso, ma ne costituisce sempre più spesso la struttura portante (Bainotti et al., 2021; Pearce et al., 2020; Schöps, 2020; Giorgi & Gandini, 2023).

Io stessa ho inteso sviluppare un'etnografia digitale che si lasciasse guidare da ciò che il campo stesso rendeva centrale, ovvero l'intrinseca visualità dei video e la preponderante prevalenza del corpo e delle sue incarnazioni come canale (anche inconsapevole) di comunicazione (Delli Paoli & D'Auria, 2021). Il digitale è il contesto e la condizione di possibilità, ma l'oggetto primario della mia indagine è stata la dimensione audiovisiva della corporeità, resa evidente dai contenuti: a eccezione della dimensione algoritmico-linguistica degli hashtag, tutto ciò che emergeva si dava innanzitutto come immagine, parola, gesto, sguardo o frammento sonoro. Proprio come i meme sono stati analizzati per la loro portata politica e sociale (Shifman, 2013; Galip, 2023), così i video brevi e instabili di TikTok aprono spazi per raccontare di sé, costruire un sé, performarlo, spettacolarizzarlo o frammentarlo in forme plurali. La visualità risulta quindi essere una lente per comprendere come i soggetti narrino la propria sofferenza, selezionino cosa mostrare e cosa omettere e/o trovino spazi alternativi di espressione del sé. Dal versante degli studi visuali, infatti, Braun e Vollmer Mateus (2024) hanno descritto una vera e propria "svolta TikTok", ovvero la presenza simultanea di due "macchine di selezione" – chi fa ricerca e l'algoritmo – che co-curano ciò che diventa visibile e analizzabile. In questo ecosistema, glitch, bassa risoluzione e remix non sono aspetti secondari, ma tratti estetici costitutivi con forti implicazioni epistemiche. La visualità digitale, intermittente e stratificata, costringe a interrogarsi sui modi in cui il visibile viene prodotto, interrotto e reso dicibile.

Tre caratteristiche intrecciate definiscono questa peculiare forma di visualità: multimodalità (immagine, suono e testo in sincronia), replicabilità (template e remix come linguaggio trasversale) e temporalità accelerata (brevi sequenze ad alta densità affettiva e comunicativa). Questi elementi illustrano bene perché, a differenza dei forum testuali, su TikTok le esperienze di salute mentale circolino in forme che legano strettamente percezione, empatia e performance del sé: la crisi diventa immagine, la cura assume la forma del tutorial e la diagnosi si traduce in stilemi audiovisivi.

È in questo punto che la fenomenologia critica di Ahmed diventa una bussola teorico-metodologica: i contenuti osservati non sono semplicemente contenuti audiovisivi, ma si configurano come veri e propri orientamenti affettivi e corporei. Ahmed (2010) mostra come le emozioni non siano stati interiori, bensì forze che orientano i corpi nello spazio, producendo prossimità e distanze, possibilità e ostacoli. In questa prospettiva, l'algoritmo può essere compreso come una macchina di orientamento, poiché non si limita a distribuire i contenuti, ma dispone traiettorie affettive e percettive, rafforzando certe linee di visibilità e oscurandone altre. Questa prospettiva mi ha guidata a interrogare non solo ciò che i video mostrano, ma anche ciò che fanno: come orientano lo sguardo dello spettatore, come creano atmosfere che attraggono o respingono e come mettono in circolazione sofferenza, cura o desiderio. La visibilità, su TikTok, non è mai neutra: è un campo di forze in cui gli utenti cercano spazi di riconoscimento e di respiro, ma in cui rischiano anche nuove forme di esclusione (sociale, culturale e digitale). In questo senso, i video brevi non sono soltanto auto-rappresentazioni, ma anche tentativi di abitare e ri-orientare il mondo, di creare "linee di fuga" all'interno di spazi digitali intensamente normati.

Infine, l'analisi dei contenuti si è concretizzata anche a livello materiale: screenshot e frame dei video sono stati raccolti, annotati e rielaborati direttamente su iPad. Questa modalità ha caratterizzato in modo significativo il mio metodo di ricerca, imponendo una riflessione su come prendere appunti "sopra" le immagini stesse, rendendo il materiale audiovisivo non solo oggetto di osservazione, ma parte integrante del processo analitico.

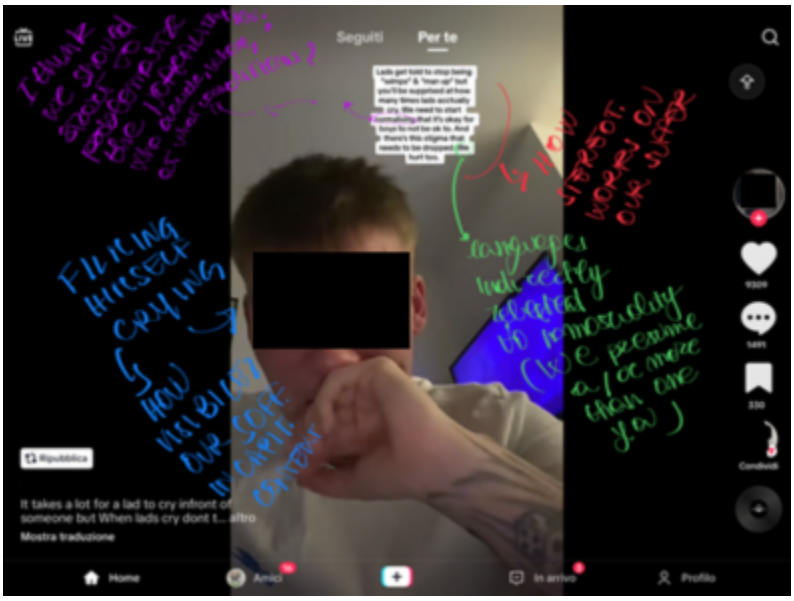


Immagine 4: esempio di come ho lavorato sui fermo immagine

Ogni volta che un video rientrava nel mio perimetro di interesse, lo salvavo nel mio account, accompagnando ogni salvataggio con uno screenshot e con il download del video stesso. L'analisi dei contenuti e visuale si svolgeva in modo diretto: tramite il mio tablet tracciavo annotazioni sui frame e sugli screenshot, riflettendo sul tema trattato, sulle movenze e le posture corporee, e su come queste venissero utilizzate per rappresentare e proiettare forme di sé mentale. Parallelamente, annotavo anche elementi relativi all'ambiente di produzione dei video, costruendo note di campo che restituivano il contesto relazionale e visivo in cui i contenuti prendevano forma[79]. La selezione dei video seguiva criteri sia tematici sia visuali: ho dato priorità a contenuti incarnati, in cui il corpo fosse presente in primo piano o in contesti riproducibili (persona che parla alla camera, ambienti domestici o pubblici), escludendo invece materiali non incarnati, come cortometraggi, estratti di film o montaggi senza presenze corporee significative. Questo criterio era guidato dall'obiettivo di studiare l'incorporazione, il contesto in cui il corpo agiva, la produzione dei contenuti, la corporeità visiva e il suo orientamento nella piattaforma. Per ogni video analizzato, ho osservato anche l'intero profilo dell'utente: monitorando il posizionamento dell'utente sulla piattaforma, il tipo di contenuti prodotti relativi

[79] Durante questa fase, ho scelto di seguire specifici trend, come quello legato alla canzone Mr. Rager, per osservare come determinati suoni o format contribuissero alla diffusione di pratiche discorsive sulla salute mentale.

alla salute mentale, il linguaggio utilizzato, la frequenza di pubblicazione e le modalità di engagement[80].

Questo processo, che richiama in qualche modo la pratica dell'annotazione etnografica, mi ha permesso di mantenere un contatto diretto con l'immagine, di "scarabocchiarla", manipolarla, osservandola non solo come dato da trascrivere ma come superficie viva di riflessione. In questo senso, l'immagine non è stata un mero supporto illustrativo, ma un interlocutore che, attraverso i segni e le tracce lasciate sopra di essa, mi ha orientata – letteralmente, nel senso di Ahmed – verso nuove linee di analisi, mostrando come la ricerca sia sempre un processo situato di orientamenti reciproci fra corpi, immagini e mondi digitali. Tuttavia, la massività e la fluidità dei contenuti presenti su una piattaforma che conta oltre un miliardo di utenti attivi mensilmente mi hanno presto portato alla necessità di integrare strumenti computazionali nell'analisi (Airoldi, 2018; Caliandro, 2018; Bjerre-Nielsen & Glavind, 2022).

2.5 Following the Big Data

I dilemmi etici che ho incontrato, come si è visto, si sono intrecciati strettamente con la pratica tecnica: fino a che punto potevo orientare il mio feed per rendere visibili certe soggettività? Come bilanciare la necessità di generare materiale di ricerca con il rischio di esporre ulteriormente vite vulnerabili? Come collocarsi quando si è co-autrici del campo che si indaga? Ho scelto di assumere queste tensioni come parte integrante del lavoro di campo, annotandole e trattandole non come ostacoli da risolvere ma come dimensioni che strutturano la ricerca stessa. In questo senso, l'etica e la tecnica non appaiono come momenti separati, ma come un unico terreno di sperimentazione (Caliandro, 2018; Kozinets, 2002; Scaramuzzino, 2012). Questa consapevolezza ha orientato le mie scelte nell'impiego – e nel rifiuto – di strumenti computazionali, a partire dall'API di TikTok.

Quando mi sono approcciata alla massività e alla potenziale infinita proliferazione di contenuti legati alla salute mentale (maschile), mi si è infatti posta dinnanzi una questione che ha

[80] Alcuni profili, ad esempio, presentavano contenuti a pagamento, forme di supporto al canale o rimandi ad altre piattaforme, segnalandosi come nodi interessanti per comprendere le dinamiche di monetizzazione e visibilità della piattaforma.

attraversato l'intero percorso di ricerca: valutare se intraprendere o meno la strada del *TikTok for Developers*[81] e, nello specifico, della *Research API*. Questa non si è configurata tanto come una semplice scelta tecnica rispetto a uno strumento di raccolta dati, quanto come una presa di consapevolezza circa il processo in cui la piattaforma stessa – attraverso procedure di valutazione e controllo – si pone come soggetto attivo nel definire cosa sia ricerca legittima. L'accesso a questa funzionalità richiede, infatti, non solo competenze metodologiche ma anche una procedura di legittimazione: affiliazioni istituzionali, curriculum verificabili, vaglio burocratico e conformità a criteri aziendali di governance dei dati e privacy. In questo quadro, chi fa ricerca non è più solo colui che osserva un campo, ma diventa a sua volta oggetto di osservazione e classificazione, legittimato o respinto secondo parametri imposti dalla piattaforma. Questo processo ha reso evidente come la questione metodologica non potesse ridursi a scegliere tra strumenti alternativi, ma implicasse una riflessione politica ed epistemologica più ampia[82].

L'API di TikTok non si limita a fornire dati: costruisce un campo già filtrato e selezionato, limitato da accessi giornalieri, da bias geografici e temporali e da assenze strutturali come i contenuti rimossi o oscurati (Corso et al., 2025). In questo senso, l'accesso alla Research API non era solo un'opportunità, ma una forma di assoggettamento a un regime di verità deciso dalla piattaforma, che avrebbe condizionato sin dalle fondamenta il mio percorso di ricerca. Come hanno mostrato Bonini e Gandini (2020) riflettendo sul funzionamento delle piattaforme di streaming musicale, opacità e rifiuto non sono semplici ostacoli, ma dati etnografici che raccontano la natura stessa del campo. TikTok ha reso ancora più evidente questa condizione, trasformando l'accesso in un dispositivo di disciplinamento[83], in cui chi fa ricerca deve piegarsi

[81] TikTok for Developers è un ecosistema di strumenti ufficiali di TikTok che fornisce API e strumenti ausiliari rivolti a ricercatori, sviluppatori e chiunque voglia osservare quantitativamente i meccanismi e i flussi della piattaforma. Tra le diverse risorse offerte è disponibile anche la Data Portability API, che consente il trasferimento dei dati utente (post, profilo, attività) su richiesta e tool per la ricerca (Research API e Commercial Content API) con accesso controllato ai dati. Queste funzioni sono offerte – previo vaglio della piattaforma, come si vedrà – a figure che vanno dai creator alle aziende fino ai ricercatori. Di seguito, si riporta il link per accedere alla pagina di presentazione delle funzionalità: https://developers.tiktok.com/ (ultimo accesso 12/10/2025).

[82] In una situazione di questo tipo, seguire il medium non sarebbe più un atto di osservazione delle pratiche digitali, ma una forma di sottomissione epistemica a un regime di visibilità e intelligibilità imposto dalla piattaforma.

[83] Pur trattandosi di una notizia apparentemente estranea agli argomenti fin qui affrontati, vale la pena soffermarsi su quanto emerso proprio durante la revisione di questo capitolo. In questi giorni, infatti, diverse testate hanno riportato le dichiarazioni del primo ministro israeliano, che in un incontro pubblico ha definito esplicitamente i social network come *"le armi più importanti"* del presente, più efficaci di droni o cavalleria. L'affermazione non è soltanto un'iperbole retorica, ma una rivelazione precisa del modo in cui la guerra dell'informazione – e dunque la manipolazione algoritmica della verità – è ormai parte integrante della strategia geopolitica. In questo quadro,

a logiche di autorizzazione e legittimazione che precedono ogni raccolta di dati[84]. Lungi dall'essere un semplice supporto, l'uso e la scelta di strumenti computazionali diventa parte integrante del processo etnografico e costringe a riflettere sul grado di agency concesso dall'algoritmo nel determinare ciò che appare significativo.

Dopo aver consolidato il mio feed, come riferito nei paragrafi precedenti[85], ho iniziato il lavoro computazionale. Tra il 26 febbraio 2024 e il 21 marzo 2025, ho creato – con cadenza circa mensile – 16 dataset, raccogliendo circa 40.000 video provenienti sia dal mio feed, sia dalle ricerche basate su combinazioni di parole chiave (per esempio, uomini, salute mentale, sofferenza, guarigione, depressione, ansia e tristezza). Questo passaggio ha sancito l'inizio dell'integrazione del processo di raccolta manuale dei video con l'analisi di un corpus di dati che, pur restando situato e parziale, poteva essere trattato come base comparativa e sistematica per l'analisi etnografica (Caliandro & Gandini, 2019). Per tradurre operativamente questa strategia mi sono affidata innanzitutto a Zeeschuimer, un'estensione di Firefox pensata per la raccolta dei contenuti da diverse piattaforme, tra le quali Tiktok. In particolare, nel mio caso, è stato impostato per scaricare automaticamente video e commenti da me visualizzati manualmente tramite lo scorrimento del feed[86]. Questa scelta mi ha consentito di esplorare – e, in un certo senso, di far "esplodere" – la dimensione numerica e la proliferazione dei contenuti della piattaforma.

---

l'interesse manifestato da Israele per la possibile acquisizione di TikTok da parte di un consorzio guidato da Larry Ellison (fondatore di Oracle e figura legata da tempo ai vertici militari israeliani) assume una valenza paradigmatica. A confermare questa direzione, alcune inchieste giornalistiche segnalano che il governo israeliano avrebbe affidato alla società statunitense Clock Tower X un contratto multimilionario finalizzato alla produzione di contenuti digitali sionisti, mirati soprattutto alla Generazione Z. L'obiettivo, esplicitato nei documenti interni, sarebbe quello di generare decine di milioni di impression mensili su TikTok, Instagram, YouTube e altri spazi social, attraverso video virali, campagne di ottimizzazione algoritmica e persino interventi volti a "rieducare" i modelli di intelligenza artificiale a fornire risposte più favorevoli alla narrazione israeliana. Si vedano, per affrofondire: https://it.insideover.com/guerra/i-cittadini-usa-simpatizzano-per-i-palestinesi-israele-reagisce-con-tiktok-e-vuole-riprogrammare-chatgpt.html/amp; https://www.aa.com.tr/en/middle-east/netanyahu-admits-using-social-media-as-weapon-to-influence-us-opinion-amid-gaza-genocide/3700646.

[84] Riconoscere queste condizioni significa non limitarsi a constatare un ostacolo, ma tematizzare questa non trasparenza come parte integrante dell'oggetto stesso di ricerca e riflettere su come renderne conto analiticamente.

[85] La conseguenza – ai fini della mia ricerca – più rilevante di questo consolidamento è stata la connotata genderizzazione e "radicalizzazione" tematica del mio feed, che ha cominciato a restituirmi quasi esclusivamente contenuti creati da uomini cisgender e/o che parlassero di salute mentale maschile. Come a breve si potrà intuire, tutto ciò è stato fondamentale per permettermi di utilizzare strumenti quali Zeeschuimer.

[86] Ho provato a combinare Zeeschuimer con estensioni di Firefox che simulano lo scorrimento automatico della pagina, per ampliare ulteriormente i dati raccolti. Tuttavia, TikTok blocca qualsiasi forma di automatizzazione, segno che interpreto – anche se indirettamente – come parte di una strategia volta a limitare l'analisi dei contenuti al di fuori delle proprie API proprietarie.

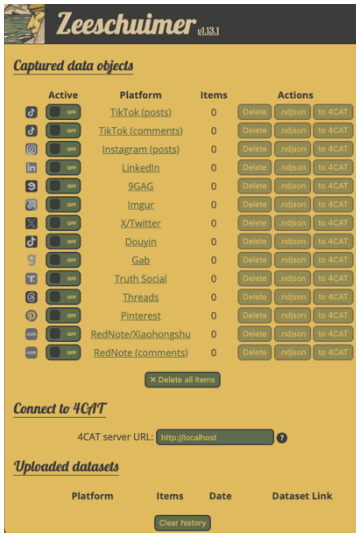


Immagine 5: come si presenta l'estensione Zeeschuimer

Successivamente, ho iniziato a caricare i dataset così raccolti su 4CAT[87], un toolkit open-source sviluppato dall'Università di Amsterdam nell'ambito dei digital methods[88] (Rogers 2024; Peeters & Hagen 2022; Bainotti & Peeters 2025). 4CAT è stato concepito per offrire ai ricercatori un'infrastruttura che consente di raccogliere, organizzare ed elaborare dati da diverse piattaforme online. Questo mi ha permesso, infatti, di estrarre non soltanto i contenuti principali, come i video e le immagini, ma anche i metadati che li accompagnano (come i nomi utente, le descrizioni, gli hashtag, i like e le tracce audio). Inoltre, questo strumento consente di esportare i dati in formati tabellari (come CSV) ed è dotato di moduli già predisposti per applicare filtri, fare una pulizia preliminare e consultare visualizzazioni di base. Ciò ha significato per me il poter trasformare il flusso effimero del feed di TikTok in collezioni strutturate, restituendo non solo i singoli video, ma anche l'insieme delle relazioni che li rendono visibili e li collocano in un circuito di significati. Questa scelta ha risposto, dunque, alla mia esigenza di analizzare e comprendere più a fondo l'ingente mole di contenuti emersi durante lo scrolling del feed, e di accompagnare le mie intuizioni e riflessioni etnografiche sul rapporto osservato tra utenti,

[87] Dapprima, li ho visualizzati e approfonditi in modo separato e, successivamente, li ho unificati e analizzati in un unico corpus.

[88] Di grande aiuto per consolidare e affinare il mio utilizzo del toolkit è stata la mia partecipazione alla *Digital Methods Initiative (DMI) Summer School and Data Sprint 2024*, tenutasi all'Università di Amsterdam dal 1 al 12 luglio 2024.

strutture socio-tecniche e policy della piattaforma con quelle inerenti alle maschilità cisgender e alla salute mentale.

A tal fine, tramite 4CAT, ho eseguito una serie di operazioni mirate, tra cui l'identificazione degli hashtag utilizzati (e di quelli più ricorrenti)[89], l'analisi del numero di like (per ciascun contenuto e autore), il flusso della musica utilizzata (e dei relativi URL), gli effetti e gli sticker presenti nei video, i dati sulle interazioni, i commenti, la presenza o l'assenza di advertisement o duet, nonché il numero di follower degli autori dei video e il numero totale di video pubblicati da ciascun utente.

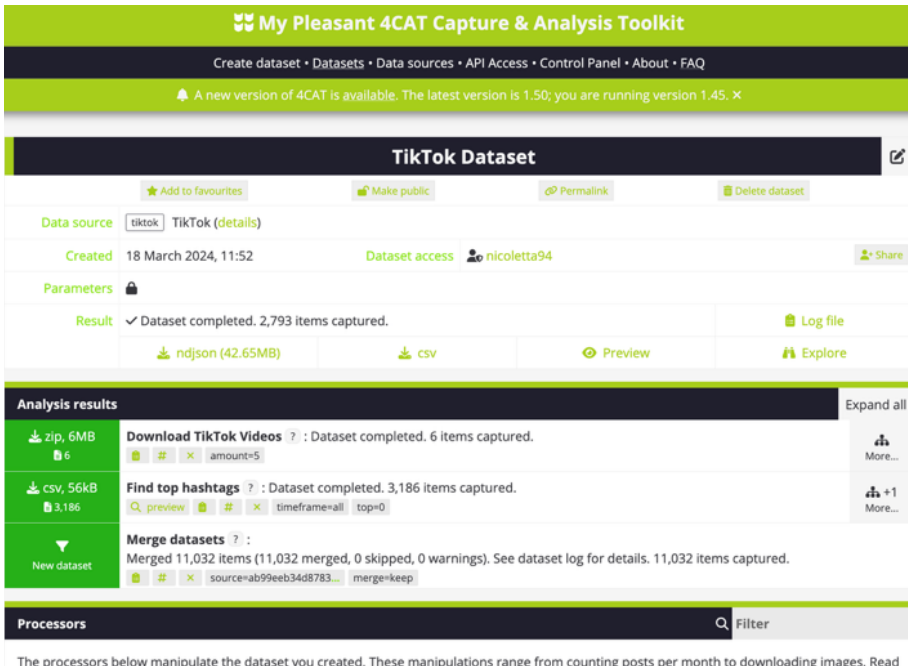


Immagine 6: screenshot della schermata della creazione di un dataset su 4CAT

Ho inoltre utilizzato le funzioni offerte per scaricare immagini e video da TikTok, nonché per creare word trees e unire testi in un unico file testuale utile alla generazione di word cloud o per condurre analisi lessicali. Infine, ho ampiamente fatto ricorso agli strumenti di pseudonymise/anonymise, per tutelare la privacy degli utenti.

[89] Ho prodotto tabelle di frequenza globale e specifica degli hashtag, tabelle dedicate a quelli più ricorrenti e associati a diagnosi specifiche, oltre a istogrammi delle frequenze e mappe di co-occorrenza. Da queste analisi sono emerse strutture reticolari che suggeriscono insiemi tematici e discorsivi, offrendo un primo sguardo sulle modalità con cui certi argomenti si aggregano e circolano all'interno della piattaforma.

In questo modo, ho costruito un'analisi ibrida, in cui l'osservazione situata si intreccia con l'analisi quantitativa. 4CAT è stato utile non solo come strumento operativo, ma anche per sollecitare la riflessione stessa intorno ai dati e a ciò che potessero rappresentare oltre il mero numero. In questo senso, l'uso di 4CAT mi ha consentito di mostrare come i metodi computazionali possano abitare il lavoro etnografico, rendendo visibili dinamiche che altrimenti resterebbero opache e permettendone un'analisi più approfondita. Ciò è stato possibile grazie alle sollecitazioni che i numeri, le tabelle e i supporti contenuti nel toolkit mi hanno fornito, alimentando le mie riflessioni e le mie intuizioni. Questo mi ha permesso, inoltre, di approfondire le dinamiche legate alle interruzioni nella moderazione dei contenuti e le strategie con cui gli utenti cercano di aggirarle, analizzando in particolare come, quando e quanto TikTok impedisse la visione di determinati contenuti mediante gli hashtag, e in che modo gli utenti reagissero a tali limitazioni[90].

Un nodo cruciale, comune a tutte queste forme, è stato quello della visibilità: la quasi totalità dei contenuti che ho incontrato si inseriva nelle logiche di viralità proprie della piattaforma. La circolazione dei video e degli hashtag ha mostrato come la ricerca di connessione e di riconoscimento fosse inestricabile dalle stesse dinamiche algoritmiche che regolano la visibilità su TikTok. Allo stesso modo, ho seguito con attenzione le dinamiche di monetizzazione – coaching, iscrizioni, richieste di supporto a pagamento – poiché queste forze economiche plasmano non solo i contenuti, ma anche le modalità di sostegno, di prossimità e di ascolto che vi si articolano. La monetizzazione, tuttavia, non va letta in termini puramente problematici, perché può configurarsi anche come pratica di supporto, di riconoscimento e di invito a continuare a produrre contenuti. Si tratta di logiche che attraversano anche altre piattaforme, come Instagram – con i rimandi a Linktree o ad altre forme di micro-donazione – e che trovano la loro piena integrazione in ecosistemi come Twitch, dove la relazione economica e quella affettiva diventano parte di un'unica infrastruttura di visibilità[91].

[90] Il mio approccio si inserisce così nella scia di quanto proposto anche da Caliandro (2018), che invita a ripensare concetti classici come campo, comunità e identità di fronte a spazi digitali fluidi, instabili e organizzati da logiche algoritmiche.

[91] In questo capitolo mi limito a segnalare la presenza dei meccanismi di visibilità e monetizzazione come elemento di contesto: sarà nei capitoli successivi, dedicati all'analisi empirica, che queste dinamiche verranno approfondite come dimensioni costitutive della produzione e della ricezione dei contenuti su TikTok.

A fronte delle riflessioni metodologiche e delle pratiche etnografiche qui descritte, la domanda che ha continuato a guidare il mio lavoro è la seguente: la mia etnografia ha *osservato* una comunità o l'ha *costruita*? Attraverso l'interazione con l'algoritmo, ritengo di aver "osservato una non-comunità", un pubblico che esiste nella misura in cui io e la piattaforma l'abbiamo co-prodotto. Questa condizione non riduce la validità empirica della ricerca; al contrario, la arricchisce, poiché evidenzia come la piattaforma stessa moduli costantemente ciò che può essere raccontato e reso visibile. Studiare la co-produzione del feed significa allora investigare le condizioni di possibilità di narrazione (online) della propria esperienza vissuta di malessere e/o benessere mentale. Seguendo il medium, talvolta resistendo ai suoi vincoli e talvolta informandolo, si delinea una pratica metodologica integrata che combina etnografia situata, strumenti computazionali (come 4CAT), analisi dei contenuti e riflessività critica.

2.6 «- Che sta facendo? - Non lo so ma è interessante»[92]. Le interviste come spazi situati di relazione e conoscenza

Come già accennato nel corso del capitolo, una componente centrale del mio percorso di ricerca è stata la conduzione di interviste con alcuni degli utenti il cui profilo era emerso durante la ricerca. Questi incontri hanno rappresentato un momento di sintesi della mia esplorazione di TikTok e delle sue bolle legate alla salute mentale maschile, permettendomi di verificare e arricchire le osservazioni preliminari, integrando la prospettiva degli utenti e, talvolta, riorientando l'interpretazione di pratiche e usi che rischiavano di essere letti in modo parziale o fuorviante. Parallelamente, le interviste hanno posto in evidenza il continuo ribaltamento dei ruoli tra ricercatrice e partecipanti, contribuendo a decostruire il tradizionale posizionamento del ricercatorə e a problematizzare la mia presenza nel e sul campo. Il reclutamento per le interviste si è trasformato presto in una fonte di ansia crescente. Ero stata avvisata della difficoltà di trovare persone disponibili, ma al momento di iniziare mi sono ritrovata davanti ai 128 utenti che seguivo e ho pensato di doverli contattare tutti[93] per avere una possibilità reale di riuscita. Alla fine, ho condotto quindici interviste, prendendo appunti sia durante, sia dopo ogni singolo incontro.

[92] Estratto dai commenti presenti nell'intervista in Live su TikTok.

[93] Questa ricerca quasi ossessiva di partecipanti nasceva anche dalla sensazione che, nel campo sociologico, persista ancora una certa diffidenza verso l'etnografia digitale, e che le interviste restino il modo più tangibile per ancorarla all'approccio tradizionale.

Coinvolgere le persone non è stato semplice[94]: costruire fiducia, rendere evidente l'attenzione verso le loro storie e trasmettere la mia disponibilità all'ascolto ha richiesto tempo. La mia condizione di donna ha giocato un ruolo ambivalente, facilitando, da un lato, l'instaurazione (per quanto, da parte mia, involontaria) di una dimensione di cura e ascolto ed esponendomi, dall'altro, a una frustrazione sottile, quella di dover incarnare una disponibilità quasi performativa, particolarmente evidente nei casi in cui gli interlocutori tendevano alla self-promotion. Dopo aver definito la traccia (semi-strutturata) dell'intervista, ho organizzato le domande in quattro aree macro-tematiche: vita quotidiana, rapporto con TikTok, salute mentale e questioni di genere, con una sezione finale dedicata ai suggerimenti per futuri sviluppi della ricerca sulla salute mentale. Ho, dunque, condotto tredici interviste[95] con uomini cisgender che seguivo su TikTok, scelti per la forza narrativa dei loro contenuti e per le modalità espressive[96] legate alla sofferenza mentale[97]. A queste tredici interviste ne ho aggiunta una con una ragazza cisgender e una con un ragazzo trans di cui avevo incontrato i contenuti durante i mesi trascorsi nel e sul campo digitale. La scelta di intervistare questə due creator - che compariranno nel corso dell'analisi come Laura e Zay - nasce da considerazioni sull'utilità dei contenuti da loro proposti su TikTok al fine di affinare e complessificare il ragionamento intorno ad alcuni dei risultati empirici.

Partecipante	Provenienza	Identità di genere	Età	Modalità	Livello di Educazione	Followers	Video pubblicati	Modello contenuti	Esperienze di sofferenza narrate[98]
Michael	USA	Uomo Cisgender	28	Teams	Bachelor's degree	1880	165	Coaching/ confessionale	OCD / Misofonia / autolesionismo

[94] Effettivamente, quando avevo detto alla mia host professor dell'Università di Amsterdam che puntavo a realizzare 25 interviste, mi aveva risposto con cautela, ricordandomi che la fiducia non è semplice da ottenere e che le persone, spesso, accettano a fatica di raccontarsi. Aveva ragione.

[95] Ho contattato la maggior parte dei partecipanti tramite messaggistica privata su TikTok, in cui però i messaggi risultano visibili solo dopo l'accettazione della richiesta di conversazione. Nei casi in cui, tramite la bio del profilo, sono riuscita a trovare altri canali di contatto – come un indirizzo email o un profilo Instagram, che tuttavia presenta le stesse limitazioni di messaggistica – ho provato attraverso questi ultimi a raddoppiare le possibilità di raggiungere le persone in questione.

[96] Francesco, ad esempio, pur avendo pubblicato (nel mio periodo di osservazione) pochi video, è diventato particolarmente virale durante i mesi di etnografia. Quando sia a me, sia ad alcuni amici (che essendo a conoscenza dei temi di cui mi occupo, me li hanno inoltrati) sono comparsi i suoi contenuti anche su social diversi da TikTok, ho capito che avrei voluto intervistarlo.

[97] Scelta che è stata presa anche al fine di aggirare – almeno parzialmente – le logiche algoritmiche, privilegiando i temi trattati da un utente al suo numero di follower.

[98] Questa sezione fa riferimento alle esperienze vissute ed esplicitamente riportatemi dagli intervistati.

Caleb	AU	Uomo Cisgender	19	Scritta	High school Diploma	571500	1545	POV	Ansia (inoltre, ADHD)
Alvin	IE	Uomo Cisgender	25	Teams	High school Diploma	86800	338	POV	Depressione / autolesionismo
Ethan	ITA	Uomo Cisgender	21	Scritta	High school Diploma	180.000	119	IRL	Generica sofferenza / Episodi di autolesionismo / Abuso di sostanze
Giovanni	ITA	Uomo Cisgender	27	Teams	High school Diploma	80100	1641	IRL	Sintomi personalità bordeline
Joseph	USA	Uomo Cisgender	20	Teams	High school Diploma	277.400	1556	IRL	Depressione / Abuso di sostanze psicoattive
Gaven	UK	Uomo Cisgender	21	Teams	High school Diploma	65300	964	IRL	OCD / aurtolesionismo
Jack	UK	Uomo Cisgender	30	Teams	Banchelor's degree	640.000	3134	POV	Depressione / abuso di sostanze
Marcello	ITA	Uomo Cisgender	25	Scritta	High school Diploma	335800	3493	POV	Ansia (inoltre, ADHD)
Martin	ITA	Uomo Cisgender	27	Scritta	High school Diploma	6.902	300	Coaching/ confessionale	Pensieri depressivi
Francesco	ITA	Uomo Cisgender	30	Teams	Bachelor's degree	11.024	13	IRL	Pensieri ultraveloci/ ricoveri psichiatrici
Mirko	ITA	Uomo Cisgender	Maggiorenne[99]	LIVE su TikTok	High school Diploma	2497	555	Coaching/ confessionale	Depressione / tentativi di suicidio
Andrew	NZ	Uomo Cisgender	22	Scritta	High school Diploma	38200	1680	IRL	Depressione / tentativi di suicidio / autolesionismo

Quasi tutti gli intervistati hanno voluto utilizzare i propri nomi originali o i nickname (per esteso) di TikTok. Questa volontà mi ha profondamente interrogata circa il ruolo e il coinvolgimento – all'interno del mio lavoro di ricerca – delle persone che ho incontrato. Mi sono chiesta, in un primo momento, se questa richiesta non fosse dovuta a una interpretazione erronea della potenziale visibilità (per loro e/o i loro profili e contenuti) che potevo "offrirgli" e alla volontà di strumentalizzare, in senso puramente denotativo, la mia presenza. Allo stesso tempo, la consapevolezza di esporli pubblicamente e di associare la loro identità precisa a mie interpretazioni personali di quanto loro mi avevano riportato mi ha creato forti perplessità: per questo motivo, e valutate le potenziali ripercussioni sul lungo periodo legate al mio lavoro accademico, ho deciso di anonimizzare i loro nomi.

[99] Mirko, pur confermandomi di essere maggiorenne, ha preferito non rivelarmi la sua vera età. Ho preferito non calcare la mano, anche per instaurare un clima fertile per l'intervista, rispettandone le volontà. Pur, ovviamente, non potendone aver certezza, suppongo che, per Mirko, il problema non fosse tanto comunicare a me la sua vera età, quanto al suo pubblico (la relativa intervista, infatti, come si evince anche dalla tabella, è stata condotta durante una sua live). A conferma di questa mia supposizione, il suo profilo non riporta alcuna informazione che ne possa far desumere l'effettiva età.

Non tutte le interviste hanno seguito percorsi lineari: alcuni partecipanti si sono sottratti dopo un primo consenso, altri hanno rinviato più volte o richiesto modifiche alla forma dell'incontro. Una parte di questa instabilità è ordinaria nel lavoro etnografico; un'altra è legata alle affordance di TikTok, caratterizzate da interazioni effimere e vincoli come la reciprocità di follow per la visibilità dei messaggi, che facilitano disallineamenti temporali. In alcuni casi, la stessa modalità di interazione è stata ripensata, su richiesta esplicita dei partecipanti. Alcuni, ad esempio, hanno preferito ricevere le domande in un file .docx per rispondere secondo i propri tempi; altri hanno scelto la chat di TikTok per svolgere l'intervista o hanno ricalendarizzato l'incontro a causa di ansia o fatica. Ho trattato queste scelte non come deviazioni da correggere, ma come forme situate di relazione: accogliere tempi discontinui, temporalità non lineari e preferenze soggettive tra scritto e parlato significa riconoscere che anche l'intervista non è un dispositivo neutro, e che spazi e tempi fanno parte della negoziazione stessa della conoscenza. In un episodio emblematico, la proposta di un partecipante di organizzare l'intervista durante una sua live su TikTok ha richiesto di situare la mia presenza in uno spazio pubblico condiviso, trasformando la cornice dell'incontro in modo coerente con il campo stesso e con le dinamiche della piattaforma[100].

[100] L'esposizione richiesta dalla diretta mi ha permesso di osservare i processi di negoziazione, di controllo (e della sua perdita) che accompagnano la ricerca nei contesti digitali, restituendone la natura fluida, imprevedibile e intrinsecamente relazionale. Di questo momento, per me emblematico, si renderà conto nei prossimi capitoli.

Immagine 7: screenshot fatto da me durante la live

Alcuni episodi, poi, hanno evidenziato la complessità del delimitare confini netti tra vita personale e campo di ricerca. Un partecipante statunitense, dopo il contatto iniziale, ha iniziato insistentemente a chiamarmi, mettendo alla prova la mia capacità di rispondere tempestivamente e creando una sovrapposizione tra spazi di lavoro e personali. Con altri partecipanti, invece, si è creata una vicinanza che, pur senza superare i confini del campo, ha influenzato profondamente il mio sguardo e la mia esperienza. Non era la loro sofferenza in sé a pesarmi, ma il modo in cui questa veniva narrata, resa materiale di racconto e strategia relazionale: un elemento che ha mostrato come disagio e malessere possano diventare trama viva di senso, costituendo un terreno di riflessione metodologica e analitica imprescindibile per la ricerca.

Accettare tempi propri dei partecipanti, dilatazioni, interruzioni o spostamenti su diversi canali non è stato tanto un espediente organizzativo, quanto una pratica che rende la metodologia permeabile alle soggettività e ai contesti. In altre parole, così come conoscenza e linguaggio, anche le forme dell'incontro devono saper essere situate, moltiplicarsi, frammentarsi e differenziarsi, riflettendo la complessità del campo e delle relazioni che lo attraversano.

In questo senso, l'etnografia digitale che ho condotto non ha tentato di disciplinare il campo, ma ha inteso attraversarlo, accettando che anche lo smarrimento della ricercatrice potesse far parte della conoscenza prodotta. È qui che si colloca il mio contributo: un metodo ibrido, transfemminista e intra-attivo, che intreccia etnografia digitale, interviste e analisi computazionale, seguendo e resistendo al medium per restituire criticamente la complessità di un ambiente platformizzato, massivo, effimero e algoritmicamente strutturato. È su questa base che ho potuto affrontare il nodo empirico della mia ricerca: osservare come maschilità e salute mentale prendano forma su TikTok non come semplici "contenuti", ma come processi di soggettivazione algoritmica, estetica e politica, artefatti situati che intrecciano corpi, affordance e regimi di visibilità.

Infine, stanti le domande di ricerca – inerenti a indagare come il genere informi l'esperienza vissuta della salute mentale negli uomini cisgender e ad analizzare le modalità attraverso cui gli uomini significano, rappresentano e performano la salute mentale all'interno (e con gli strumenti) della piattaforma TikTok – e la molteplicità di concetti operativi mobilitati per condurre le relative riflessioni, e prima di addentrarci nei capitoli più prettamente empirici di questa tesi, si offre una sintesi dei criteri di selezione del materiale incontrato e dei concetti operativi impiegati.

Il corpus dei video osservati è stato costruito secondo criteri trasversali validi per l'intero impianto analitico: sono stati in tal senso selezionati contenuti prodotti da uomini cisgender di età compresa tra i 19 e i 30 anni, esplicitamente riferiti a esperienze di sofferenza mentale e caratterizzati dalla presenza in prima persona degli utenti.

Delineato questo perimetro empirico, il terzo capitolo sarà dunque incentrato sul rapporto che intercorre tra TikTok e salute mentale, indagando come la piattaforma partecipi alla produzione, organizzazione e regolazione dei discorsi sulla salute mentale attraverso il riferimento ai concetti di governance algoritmica, cultura psicologica di massa, affordance della recovery e affordance della relatability.

Il quarto capitolo sarà dedicato ad esplorare l'insorgere della sofferenza mentale, la sua incarnazione e le strategie mobilitate dagli uomini cisgender per nominarla e gestirla, ed è affrontato attraverso le nozioni di interruzione, di performatività del genere, di corpo come mezzo e come agente e di sanismo omosociale.

Il quinto capitolo esplode la questione della performatività dell'interruzione e, in particolare, indaga come gli uomini cisgender scelgano di rispondere e affrontare l'interruzione esperita e in che modo tali pratiche siano modellate dai criteri e dalle affordance di TikTok. In questo capitolo si ricorrerà ai concetti di interruzione, sanismo, privilegio dell'ignoranza, brandizzazione del sé, performatività del genere.

Infine, il sesto capitolo interrogherà la salute mentale in quanto possibile nuovo dispositivo discorsivo della normalità, approfondendo la tensione tra legittimazione, rappresentatività e controllo e il fenomeno delle richieste di aiuto. I concetti mobilitati saranno quelli di cultura psicologica di massa, performatività del genere, performatività della salute mentale, sanismo, brandizzazione del sé, privilegio dell'ignoranza e individualizzazione.

3. TikTok come campo della salute mentale: gestione, affordance e strategie di resistenza

3.1 Introduzione

Il mio lavoro etnografico su TikTok mi ha progressivamente permesso di comprendere come la piattaforma non si limiti a ospitare discorsi sulla salute mentale, ma concorra attivamente a produrli, ordinarli e indirizzarli attraverso la propria struttura socio-tecnica. Osservandone quotidianamente i contenuti, TikTok mi è apparso come uno spazio massivo e poroso, un'area grigia dove si intrecciano esperienze incarnate, forme di auto-narrazione e, come si vedrà, logiche di produttività affettiva richieste dal dispositivo algoritmico. In tal senso, è un ambiente che non può essere analizzato attraverso il solo registro del panico morale che associa la piattaforma al malessere mentale[101], né che può essere ridotto a mero spazio di emancipazione, più o meno comunitaria. Emerge, piuttosto, un regime di gestione continua (Castel, 1981, 2024) in cui le incarnazioni e le esperienze del disagio e le modalità stesse del suo racconto vengono filtrate, rese compatibili e ri-codificate rispetto alle grammatiche positive e individualizzanti della piattaforma.

È in questo senso, dunque, che TikTok rappresenta uno spazio privilegiato per osservare la svolta psicologica che attraversa le società (e gli spazi[102]) a capitalismo avanzato. La salute mentale diventa un repertorio interpretativo ampiamente condiviso attraverso cui molte persone

[101] La nozione di panico morale viene qui richiamata per indicare l'attenzione crescente verso i rischi connessi all'elevata responsività dell'algoritmo di TikTok. Diverse organizzazioni hanno evidenziato tali criticità: Amnesty International, in particolare, ha documentato – mediante il rapporti *I feel exposed* e *Driven into the darkness* (https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/I_feel_exposed-FINAL.pdf https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/driven_into_the_darkness.pd) – sia il carattere intrusivo del modello di sorveglianza della piattaforma, sia la capacità del feed "For You" di condurre giovani utenti in una spirale di contenuti legati a tristezza, auto-lesionismo e ideazione suicidaria. Questi studi parrebbero mostrare come uno spazio pensato per l'intrattenimento possa, in certi casi, diventare, attraverso scelte di design algoritmico, un ambiente che amplifica vulnerabilità emotive e rischi psicologici.

[102] Gli spazi digitali, per la loro stessa genealogia socio-tecnica, nascono e persistono come dispositivi strutturalmente inscritti nel capitalismo neoliberista. La loro infrastruttura economica – fondata su modelli di estrazione del valore, proprietà privata delle piattaforme, mercificazione dei dati e centralizzazione degli attori – li rende intrinsecamente capitalisti, indipendentemente dal contesto geografico o sociale in cui vengono prodotti e circolano i contenuti.

organizzano il senso della propria vita quotidiana; le categorie psicologiche si moltiplicano e circolano "dal basso", vengono impiegate in contesti informali e producono un linguaggio terapeutico non più legato esclusivamente alle professioni psy[103]. Su TikTok questa moltiplicazione si manifesta con particolare intensità: se, da alcuni (tendenzialmente esterni al social), la piattaforma è vista criticamente per i modi in cui ospita e diffonde contenuti legati al disagio; è, al contempo, considerata da altri quale luogo di racconto, proiezione e performance della propria salute mentale. Questa visione dicotomizzata, poi, è ulteriormente complessificata dal fatto che la piattaforma stessa stabilisce le regole, i filtri e i protocolli che governano ciò che può (o meno) essere narrato.

L'analisi di queste dinamiche e del loro funzionamento mi ha spinta a interpretare TikTok come parte dell'eterogeneo apparato[104] contemporaneo della salute mentale, al contempo strumento di rappresentazione ufficiale della salute - spesso improntata al mentalhealth-washing[105] e indirizzata da un insieme di linee guida che suggeriscono come si dovrebbe parlare di disagio - e di narrazione personale e/o autobiografica da parte di una community di utenti che racconta e rappresenta la propria esperienza destreggiandosi tra l'apparente liberalizzazione del discorso intorno alla salute mentale (Brossard & Chandler, 2022) e la sua effettiva regolamentazione algoritmica. TikTok riproduce ciò che Morrall e Muir-Cochrane (2002) definiscono psychiatric paradox[106], perseguendo, da un lato, l'esigenza di promuovere empowerment e recovery e,

[103] Come si vedrà in modo più esteso nel capitolo quinto della tesi.
[104] A ben vedere, come sarà approfondito nel prosieguo del capitolo, TikTok costituisce oggi una delle principali arene in cui si negoziano e si definiscono le configurazioni contemporanee della salute mentale. Al suo interno, tuttavia, gli utenti si confrontano con un attore multinazionale e miliardario in condizioni di marcata asimmetria, spesso privi di adeguati strumenti di tutela o mediazione, sospesi tra il desiderio di esprimere e condividere aspetti della propria quotidianità e dei propri interessi e la necessità di conformarsi alle policy della piattaforma. Più che un ambiente deputato al solo intrattenimento, esso appare dunque come uno spazio analiticamente fecondo per indagare dimensioni socio-politiche di particolare rilevanza.
[105] Si propone il termine di *mentahealth-washing* – in analogia con le altre forme di sussunzione identificate nelle società a capitalismo avanzato – per identificare quel processo tramite cui attori privati e/o istituzionali si fanno portavoce (o, tristemente, addirittura rappresentanti) delle questioni sociali legate alla salute mentale.
[106] Con *psychiatric paradox* gli autori si riferiscono alla contraddizione intrinseca della pratica psichiatrica istituzionale, in cui funzioni dichiarate come terapeutiche coesistono con attività di sorveglianza, disciplinamento e controllo sociale; una tensione particolarmente evidente nel ruolo infermieristico, simultaneamente orientato alla cura e all'esercizio della coercizione.

dall'altro, l'ingiunzione a tutelare la community[107] attraverso rimozioni, segnalazioni e invisibilizzazioni che finiscono per generare forme di auto-regolamentazione.

La tensione tra promozione e rimozione è uno degli snodi in cui la svolta psicologica diventa empiricamente osservabile. TikTok non si limita a riflettere trasformazioni già in atto: è uno dei luoghi in cui tali logiche vengono prodotte, reiterate e rese operative quotidianamente. Castel aveva colto l'emergere di una cultura psicologica diffusa e il modo in cui questa stava plasmando un nuovo tipo di individuo, modificando le forme della governamentalità dal potere disciplinare a quello post-disciplinare[108]. Applicando le sue riflessioni e analisi al mio specifico campo di ricerca, ho potuto notare e approfondire come e quanto l'espansione delle tecniche (e delle tecnologie) psicologiche producano sociabilità fragili, immediate e ricorsive e come favoriscano l'idealizzazione dell'individuo imprenditore di sé: un soggetto calato in una governamentalità neoliberale che agisce come se potesse sopravvivere autonomamente.

Indagare TikTok significa dunque interrogare una delle arene fondamentali in cui questa cultura psicologica di massa si moltiplica e si trasforma, e in cui le modalità di gestione dell'individuo e di governo delle soggettività sono costantemente ri-prodotte. Come si è avuto modo di intuire, TikTok e ai processi di costruzione della salute mentale che questo ospita adottando le posizioni di Castel sulla gestione del rischio e sulla psicologizzazione della vita quotidiana. La piattaforma, infatti, non solo favorisce la diffusione di un lessico terapeutico, ma operativizza –

[107] Nel linguaggio promozionale di TikTok, il termine community viene presentato come un'entità coesa e quasi organica, un pubblico uniforme accomunato da interessi e valori condivisi. In realtà, questa nozione si radica in un'interpretazione marcatamente individualizzata e neoliberale dell'appartenenza: gli utenti vengono trattati come membri di una "comunità" non perché partecipino a forme di legame sociale, solidarietà o identità collettiva, ma perché coabitano uno stesso spazio digitale governato dall'algoritmo. La "community" è così ridotta a un aggregato di individui che condividono un ambiente tecnico e non un'appartenenza sociale, culturale o politica. Questa distinzione, e le sue implicazioni, verranno approfondite più avanti.

[108] Il quadro concettuale elaborato da Castel permette di comprendere in profondità questa dinamica. A partire dagli anni Sessanta, la categoria di "pericolosità" cede il passo a quella di "rischio", spostando l'attenzione dagli individui isolati ai gruppi, alle condizioni di vulnerabilità e ai contesti in cui si distribuiscono probabilità e fattori di esposizione. Le tecniche statistiche, gli strumenti predittivi e i dispositivi comunitari inaugurano una modalità di governo che opera per modulazione e anticipazione più che per disciplina verticale. In questo scenario, il disagio psichico viene inscritto in una gestione continua delle popolazioni e il soggetto è trattato come nodo di combinazioni variabili più che come individuo da correggere o normalizzare. La sua relazione con il disagio psichico e con il proprio stesso racconto si struttura così attraverso categorie di vulnerabilità, adattamento e capacità.

attraverso le sue infrastrutture algoritmiche – le logiche di un lavorio psicologico permanente, che gli individui compiono su di sé e sui propri legami.

È per questi motivi che propongo la categoria analitica che definisco "affordance della recovery", facendo riferimento alla configurazione socio-tecnica di TikTok, che non si limita a invisibilizzare o legittimare il disagio in modo binario, ma lo orienta, lo filtra e lo rende narrabile entro confini riconoscibili. Questa affordance opera attraverso metriche di visibilità, pratiche di moderazione e grammatiche emotive che selezionano quali forme di disagio psichico possono circolare, quali dovrebbero essere considerate esemplari e quali, invece, vanno oscurate o rese di più difficile accesso. Il lavoro sul campo mi ha permesso di comprendere che la piattaforma, lungi dall'essere un ambiente neutro e neutrale di espressione, si configura al contrario come un dispositivo di governo affettivo che modula la presentabilità del disagio e ne produce una versione compatibile con il proprio ecosistema.

Nei paragrafi che seguono, analizzerò le logiche attraverso cui la piattaforma costruisce e modula la visibilità del disagio, rappresentando in questo modo uno dei principali attori coinvolti nella cultura psicologica contemporanea. In particolare - attraverso l'analisi delle campagne a tema salute mentale varate da TikTok; dei repertori di mentalhealth-washing; delle pratiche di (auto-)moderazione e della loro funzione di esclusione preventiva e, infine, delle strategie di adattamento e resistenza messe in atto dagli utenti – esaminerò il consolidamento e il funzionamento dell'*affordance della recovery e affordance della relatability*.

3.2 mentalhealthFYP: affordance della recovery

Nel corso della mia etnografia ho finito per chiedermi – forse in preda a una forma di intuizione onirica più che per un vero esercizio filologico – che cosa avrebbe pensato Castel se avesse potuto scaricare TikTok e crearsi un profilo. Come avrebbe analizzato le modalità di condivisione, di controllo e di policy della piattaforma nel plasmare i video e le esperienze vissute di disagio e di malattia? Come avrebbe interrogato le figure dei creator legati a contenuti

incentrati sulla salute mentale? Come avrebbe letto i discorsi e gli inviti di TikTok a scaricare app per la regolazione del sonno, la mindfulness o il controllo della rabbia?

È a partire da queste domande che ho isolato e analizzato ciò che definisco *affordance della recovery.* Questo insieme di possibilità e di vincoli, incorporati nelle infrastrutture socio-tecniche della piattaforma, operano, come anticipato, attraverso la distribuzione differenziale della visibilità, l'organizzazione delle vulnerabilità e la modulazione delle soglie di accettabilità del disagio. Come esemplifica l'immagine riportata, il posizionamento della piattaforma è palesato sin dalle sue stesse Linee Guida:

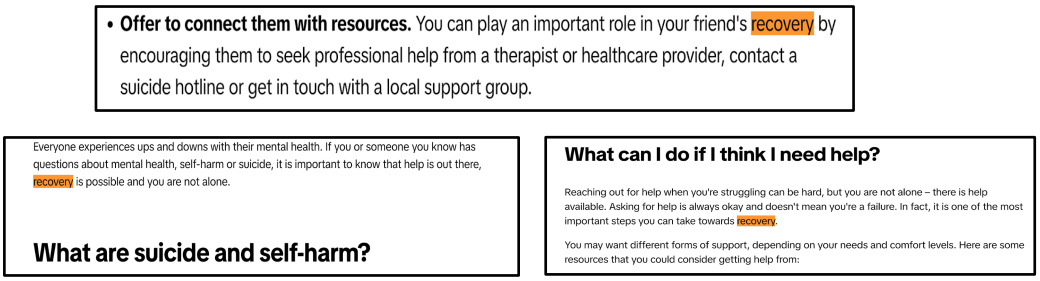


Immagine 8: parte delle Linee Guida di TikTok, screenshot dell'autrice[109]

Per comprendere come questa dinamica prenda forma su TikTok, è necessario ripercorrere brevemente la storia della recovery e le trasformazioni che l'hanno portata dall'essere una pratica politica e comunitaria a diventare un dispositivo normativo. Ricostruire questa genealogia ha rappresentato un punto di svolta fondamentale per il mio lavoro di ricerca. Il concetto, nato negli anni sessanta e settanta negli Stati Uniti in seno ai collettivi per i diritti civili e contro la discriminazione razziale (Jackson, 2002) e in radicale opposizione critica al potere psichiatrico ha inizialmente rappresentato un forte strumento per l'emancipazione collettiva e l'emersione di forme di mutualismo comunitario e di auto-organizzazione (Ibidem). A partire dagli anni novanta, però, il concetto subisce un processo di istituzionalizzazione, venendo sussunto dal sapere e dalle pratiche cliniche. In questo quadro istituzionale la recovery

[109] https://www.tiktok.com/safety/en-gb/suicide-self-harm/

diventa sempre più un processo individualizzato, volto alla medicalizzazione e monadizzazione dell'esperienza vissuta in ambito di salute mentale.

Oggi, dunque, la recovery è un concetto particolarmente ambiguo poiché, pur a fronte della sua peculiare genesi, risulta essere parte integrante dei programmi e della retorica medicalizzanti della salute mentale. Le critiche che vengono mosse al concetto riguardano in particolar modo la responsabilizzazione individuale dell'utente (nel gestire il proprio percorso, i propri sintomi e la propria funzionalità) e la pressione che esercita verso obiettivi normativi (quali il lavoro, l'autonomia e la produttività). Come sottolineano diversi studiosi (Cohen, 2005; Costa et al., 2012; Negrogno, 2024; Rose, 2022) e collettivi politici (Recovery In The Bin, 2016), la recovery promossa e valorizzata dai servizi di salute mentale, troppo spesso, non parla delle violenze e delle ingiustizie sistemiche, presentando unicamente quelle risolutive, che narrano la buona riuscita della recovery stessa. Oggi, dunque, la recovery è un percorso spesso svuotato della sua originale dimensione collettiva e comunitaria, diventando un mero percorso di auto-miglioramento (Recovery In The Bin, 2016), improntato a valori e ideali liberisti. TikTok, in tal senso, offre un esempio paradigmatico: incorpora la recovery non come concetto clinico, ma come logica di visibilità e di ordinamento della salute mentale (e, ovviamente, dei contenuti ad essa correlati). Non vieta il disagio psichico, ma lo organizza secondo coordinate di esposizione e di invisibilizzazione. Non elimina il disagio, lo legittima in base a criteri di riconoscibilità, tonalità emotiva, relatability e aderenza ai codici estetici che la piattaforma stessa contribuisce a produrre. Alcune forme di narrazione – quelle più compatibili con l'estetica della recovery, con i linguaggi motivazionali o con l'ottimismo regolativo del self-care[110] – vengono amplificate; altre, più dissonanti e "fallimentari"[111] da questo punto di vista, non conciliabili con l'ideale della crescita personale, tendono a essere oscurate o rese meno reperibili.

[110] L'uso del termine inglese "self-care" rimanda a un concetto situato storicamente nei movimenti femministi, neri e queer, dove serviva a indicare pratiche di autodifesa, sostegno reciproco e sopravvivenza politica (si vedano Ahmed 2014 e Lorde 1988). Il significato originario, dunque, non coincide con l'odierna versione mainstream, più ambigua e depoliticizzata: da gesto collettivo contro condizioni strutturali di oppressione, il termine è stato assorbito dal discorso neoliberale come dovere individuale di ottimizzazione del sé, analogamente al destino riservato al concetto di "recovery". È importante distinguere questo slittamento, poiché prendersi cura di sé non è intrinsecamente problematico; ciò che produce fraintendimenti è la riduzione di una pratica nata come forma di resistenza a un dispositivo privatizzato, consumabile e separato dai contesti sociali che l'avevano resa necessaria.

[111] Il virgolettato è dovuto al fatto che, come ricorda Halberstam (2022), l'idea di "*fallimento*", non è una condizione ontologica ma una tecnologia culturale. Una categoria prodotta e riprodotta prima dalla razionalità borghese e poi da quella liberale, entrambe saldamente ancorate a un regime di normatività della riuscita. Ciò che

In questo modo, l'affordance della recovery si configura come dispositivo governamentale: orienta i margini di espressione, regola e aggiusta ciò che può essere detto e come può essere detto e costruisce una grammatica delle soggettività che si combina con ciò che Castel definisce gestione differenziale della fragilità. L'individuo, in questo quadro, non è semplicemente censurato o avallato nella sua produzione di contenuti, quanto, piuttosto, condotto verso forme di esposizione del disagio psichico compatibili con le aspettative normative della piattaforma e con la sua infrastruttura socio-tecnica.

Da questo punto di vista, TikTok non è soltanto un contenitore di racconti, è un ambiente in cui le categorie *psy* diventano criteri di ordine, mappe di valore, principi di selezione. La cultura psicologica di massa non funge quale mero sfondo ideologico, ma come logica operativa che struttura le affordance, le metriche di visibilità e le modalità di apprendimento della narrazione di sé. La psicologizzazione, in questo senso, non è più soltanto un processo diffuso nella quotidianità degli utenti, ma un'infrastruttura tecnica che governa la forma stessa della visibilità pubblica del disagio.

Parlo dunque di affordance della recovery perché considero l'intero ecosistema di TikTok, dalle campagne ufficiali per la salute mentale alle guide per la sicurezza, dai sistemi di moderazione alle pedagogie della piattaforma, come un insieme coerente di pratiche di gestione del rischio e di psicologizzazione della normalità. In questo senso, TikTok rappresenta un caso esemplare della trasformazione contemporanea dei dispositivi di governo della soggettività: un luogo in cui la salute mentale è resa possibile, presentabile, condivisibile, ma solo entro i confini di una normatività emotiva che la piattaforma stessa contribuisce a produrre. Queste logiche non restano astratte: trovano una delle loro espressioni più evidenti nelle campagne istituzionali dedicate alla salute mentale. Sono proprio queste iniziative a rendere visibile come la piattaforma traduca la salute mentale in un prodotto comunicabile, pedagogico e pienamente compatibile con i propri criteri di visibilità.

viene nominato come *fallimento* è quasi sempre un mancato allineamento ai parametri di efficienza, produttività e self-improvement che governano la grammatica sociale della "recovery": si fallisce in relazione a una metrica, non in quanto esseri umani.

3.2.1 *In your mental health washing era*: Le campagne ufficiali e narrazioni istituzionali della salute mentale

Durante i mesi che hanno segnato la mia ricerca sul campo, TikTok ha avviato diverse campagne dedicate alla salute mentale della sua "community".

Rappresentando casi emblematici della più ampia svolta psicologica delle società a capitalismo avanzato, queste iniziative riproducono un regime di visibilità che tratta la salute mentale come un territorio da amministrare: un terreno da gestire attraverso la modulazione del rischio, la produzione di competenze individuali e la diffusione di linguaggi positivi e proattivi della "sofferenza".

In particolare, caso ha voluto che nel 2023, proprio in coincidenza con il mio ingresso sul campo digitale, TikTok Italia abbia avviato una campagna specifica, "Mental Health Month", dedicata all'autolesionismo quale «tema che non riceve sufficiente attenzione» nella vita pubblica (TikTok Italia, 2023). La sezione dedicata, accessibile dall'app, offriva materiali informativi e la possibilità di contattare la linea diretta "Lucy", gestita dall'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per tutta la durata dell'iniziativa. Accanto alle istituzioni sanitarie, la campagna ha coinvolto tre creator, scelti per la loro capacità di "parlare alla community con autenticità" e di collaborare con il personale sanitario nella produzione di contenuti educativi. TikTok ha descritto esplicitamente questa collaborazione come un modo per trasformare la community in un "potente megafono in grado di sensibilizzare e creare consapevolezza".

L'impianto della campagna è risultato effettivamente efficace, in termini di accessibilità: la partecipazione di un ospedale pediatrico e la presenza di una helpline specializzata parevano sulla carta costituire una risorsa concreta per utenti privi di altre forme di supporto. Tuttavia, nel suo complesso, la campagna non è stata capace (e, a ben vedere, non ha perseguito) di promuovere e valorizzare la produzione autonoma di contenuti – e, contestualmente, di processi di significazione – da parte degli utenti. Al contrario, ha proposto una raccolta di contenuti, accuratamente curati da attori istituzionali e creator selezionati, in cui il modello di "cura" offerto è tecnicamente mediato, filtrata attraverso un'estetica ottimistica e, in tal senso, pienamente controllabile da parte della piattaforma dal punto di vista narrativo.

I creator coinvolti sono stati selezionati sia perché convivono con forme di disagio psichico, sia perché possiedono una visibilità consolidata sulla piattaforma, incarnando in qualche modo - come si avrà modo di approfondire meglio nei prossimi capitoli - le diverse modalità di narrazione della salute mentale che la piattaforma legittima e (più o meno, come in questo caso, algoritmicamente) sponsorizza: Maddalena è una make-up artist dal seguito consistente, cui non si fa problemi a confidare i propri momenti di disagio psichico e il suo rapporto (altamente controllato) con gli psicofarmaci; Giovanni, utilizzando un registro comico, predilige il formato delle "pillole di vita quotidiana" per parlare, tra le altre cose, della sua ansia; Benedetta, infine, Gender & Inclusion Editor per il web-magazine The Wom, propone contenuti incentrati sul rapporto tra genere e disabilità. Per quanto quasi paradossale, la loro diretta esperienza biografica, all'interno della campagna, è sia ciò che conferisce loro autorità e autenticità (avendoli persino portati a essere selezionati come testimonial della stessa), sia la dimensione meno esplorata - e, anzi, lasciata del tutto in ombra.

I creator vengono posizionati all'interno di una cornice narrativa che, pur facendo leva sulla loro esperienza di disagio, ne circoscrive con precisione le modalità dell'enunciazione. La loro esperienza, messa al servizio della piattaforma per questa collaborazione, scompare, e i video, non fosse per la presenza di persone diverse, tenderebbero quasi all'isomorfia. Vi sono, ad esempio, vaghi riferimenti ai giovani e all'adolescenza come periodo critico della biografia degli individui, ma che non provano in alcun modo a rendere conto della dimensione contestuale e intersezionale che concorrono a dare forma a tale criticità. La narrazione del malessere mentale in età adolescenziale, poi, viene presentata in termini emergenziali e tramite dati quantitativi: «Un adolescente su dieci si trova in questa situazione, una situazione dove potrebbe non vedere più una via d'uscita» (Estratto dai video dei creator). E ancora: «I dati stimano che un adolescente su dieci soffre di disturbi di salute mentale, e i numeri sono in costante aumento» (Estratto dai video dei creator).

Nonostante il focus dichiarato della campagna sia l'autolesionismo, la pratica viene svuotata della sua intelligibilità. Da un lato, il professor Villani – responsabile di Pediatria Generale e direttore dell'Istituto per la Salute del Bambino Gesù – afferma all'inaugurazione della campagna che «[l'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'Ospedale, NdA] ha registrato un aumento esponenziale dei casi di disagio psicologico o di

veri e propri disturbi mentali, spesso associati a episodi di autolesionismo». Chiara Nava – Trust & Safety Partnership Manager per TikTok South Europe – conferma: «[…] Un'attenzione specifica è rivolta al tema dell'autolesionismo […] per raggiungere un pubblico più ampio su questo specifico tema, che al momento non riceve la dovuta attenzione» (TikTok Italia, 2023). Dall'altro lato, però, l'autolesionismo, in quanto gesto situato e incarnato, attraverso cui le persone regolano le proprie emozioni usando il proprio corpo come mezzo (Chandler, 2012), viene privato della sua nominabilità, censurato ed eluso linguisticamente[112]. L'esperienza è rimandata a immagini evocative e metaforiche: Benedetta ci ricorda che «[…] per quanto in quel momento possa sembrare facile, la soluzione non è mai chiudersi in se stessi o arrivare perfino a provocarsi fisicamente del male» (Estratto del video pubblicato). Giovanni, in un altro video, afferma: «[...] goccia dopo goccia, questo finisce per riempirti…Immagina di essere un recipiente che può essere riempito per dopo raccogliere e contenere un sacco di acqua…ma ad un certo punto quell'acqua diventa troppa…anche per te, fino a non riuscire più a sopportarla…E questo non fa bene…Questo potrebbe fare in modo che anche tu possa farti del male» (Estratto del video pubblicato).

Per quanto, come si è visto, l'esperienza vissuta dei creator sia il perno grazie al quale la campagna ha potuto rivolgersi al pubblico per il tramite di *esperti per esperienza*; il contenuto del messaggio e la soluzione proposta restano interamente affidati all'istituzione. Il tutto è inserito in un progetto comunicativo già definito in partenza, indirizzato (e indirizzante) in modo univoco verso i servizi specialistici[113]. Di fatto, la campagna propone un paradigma interpretativo incentrato sulla medicalizzazione dell'esperienza, affermando costantemente e perentoriamente la centralità delle istituzioni sanitarie come unici luoghi di cura. Il contesto sociale esterno è presentato come uno spazio che non comprende (e non può comprendere) e, in tal modo, l'esperienza dei creator – pur evocata nella propria sincerità – viene ricondotta

[112] Oltre a non essere nominato, l'autolesionismo viene descritto come apice della disperazione e della sofferenza. Questa interpretazione banalizza l'atto, ignorando il fatto che molte persone lo mettano in pratica proprio come strategia per riacquistare controllo. Per quanto sia certamente una pratica spesso pericolosa, non risulta priva di logica: è una risposta situata e intrinsecamente corporea alla sofferenza emotiva e/o ad un disagio psichico.
[113] «Una soluzione c'è: chiedere aiuto a un esperto.»; «Ci sono tanti servizi di assistenza… Chiedere aiuto è sempre il primo passo.» (Estratti dei video pubblicati).

entro un dispositivo discorsivo che la utilizza come leva comunicativa, senza consentirle di esprimersi nella sua complessità o di mettere in discussione la cornice interpretativa prefissata.

Alla luce di queste considerazioni, appare evidente che la collaborazione tra TikTok e un istituto ospedaliero - per quanto presentata come momento per poter parlare di un tema enorme e sempre più dominante nel discorso pubblico, quale è quello della salute mentale - consista in realtà in una strategia di mental-health washing messa in atto dalla piattaforma. Più che dare spazio e visibilità a una causa sociale rilevante, l'effetto della campagna è stato quello di ridurre la salute mentale a un insieme di topoi discorsivi afferenti al paradigma della recovery, contribuendo ulteriormente a invisibilizzare le diverse forme di vulnerabilità che si manifestano e si intrecciano nella vita degli individui (Mingus, 2015)[114].

La stessa partnership instaurata con i creator e con l'Ospedale per promuovere contenuti a tema "benessere mentale"[115], si iscrive perfettamente all'interno di un regime di recovery, in cui la cura non è mai dinamica relazionale, ma appare solo in forma prestazionale, legata alla capacità individuale di mantenere stabilità, autocontrollo e continuità[116]. La salute mentale assume così le caratteristiche di un *badge*, che la piattaforma espone, un tratto desiderabile all'interno delle logiche di mercato che caratterizzano l'incontro con l'Ospedale Bambino Gesù. Varare hashtag quali *#mentalhealth* o *#salutementale* e la costruzione di contenuti ad hoc da parte di alcuni creator costituiscono, di fatto, l'erogazione di un servizio finalizzato ad affrontare la tematica che, però, una volta terminato il periodo di collaborazione, non viene mantenuto, elaborato o ampliato. L'Ospedale, di contro, fornisce autorevolezza alla piattaforma, legittimandone il tipo di narrazione proposta. Questo incontro tra autorevolezza istituzionale e piattaforma commerciale rappresenta una forma di alleanza che appare orientata al benessere, ma che

[114] Questa riduzione della complessità, pur non esplicitamente nominata, richiama un modello di gestione tecnico-procedurale della salute, che nel testo di Mingus (2015) è riconoscibile come uno degli effetti del Medical-Industrial Complex, per cui la cura assume sempre più forme standardizzate e rendicontabili.
[115] Molto significativamente, infatti, il concetto di malessere o di disagio – o comunque, mi si conceda il termine, di non-salute – mentale non compare mai all'interno della campagna.
[116] Mingus (2015) descrive dinamiche analoghe quando sottolinea come il MIC produca modelli di benessere centrati sull'autogestione individuale e sulla normalizzazione dei corpi e dei comportamenti, più che sulla relazione e sul confronto.

produce rappresentazioni della cura addomesticate, normalizzanti e fondate sulla gestione individuale del disagio (Mingus, 2015)[117].

La piattaforma, poi, esplicita pienamente il proprio ruolo (e le proprie pretese) governamentale quando – all'interno dei comunicati stampi relativi alla campagna –afferma di "impegnarsi […] per salvaguardare la nostra community".

L'uso del verbo *salvaguardare*[118], in riferimento alla salute mentale, colloca immediatamente il discorso nella logica dell'anticipazione del rischio: non viene identificato un problema specifico, ma si presuppone un rischio diffuso, potenzialmente presente in chiunque. La semplice possibilità di un disturbo nella community diventa così una vulnerabilità generalizzata, una modulazione preventiva della normalità – come direbbe Castel – che non mira a curare il disagio ma a prevenirlo in quanto eventualità inscritta nella popolazione.

TikTok propone una cura continua, orientata a ottimizzare il funzionamento dei singoli così da garantire il benessere della community, che è l'unico soggetto che la piattaforma dichiara di voler proteggere. La logica del "salvaguardarsi" implica che la community debba autoattivarsi, che ogni utente sia responsabile del proprio equilibrio e di quello altrui: una responsabilizzazione che non ha effetti emancipatori, ma rientra pienamente nelle forme neoliberali di produzione di soggettività flessibili, performanti e impegnate nell'autocontrollo.

In apertura di questo paragrafo, si è fatto riferimento al fatto che TikTok abbia avviato diverse campagne inerenti al tema salute mentale nel mondo. Il 2024, infatti, ha visto nascere la collaborazione tra TikTok e Headspace, azienda statunitense che si occupa di *salute mentale digitale* e fornisce servizi di meditazione guidata, mindfulness e terapia online su abbonamento. Scopo della collaborazione era fornire a 20mila creator, selezionati da TikTok, sei mesi di

[117] In questo senso, la collaborazione TikTok – Bambin Gesù può essere letta come un efficace esempio di come la salute mentale debba essere resa compatibile con le forme della visibilità digitale e con le esigenze comunicative della piattaforma.
[118] Il termine salvaguardare richiama implicitamente la logica proprietaria e verticale del "prendersi cura di ciò che ci appartiene" e, soprattutto, rivela l'assonanza tra la retorica intorno alla salute mentale e i meccanismi di governamentalità che gestiscono il rischio, psicologizzando la "normalità".

accesso gratuito all'app, presentata come strumento per "ridurre lo stress, aumentare la positività e costruire resilienza per affrontare gli alti e bassi della vita".

In questo quadro, la salute mentale è esplicitamente inscritta all'interno di un ciclo perenne di ottimizzazione: a essere problematizzata non è tanto l'angoscia o il malessere in sé e nelle sue cause scatenanti, quanto le strategie di resilienza atte a rendere produttivi tali stati. La soluzione proposta non è un intervento strutturale, ma l'adozione di routine di self-care standardizzate, universalizzate ed esternalizzate a un tool digitale. La dimensione di responsabilizzazione dell'individuo, incentrata su pratiche di autocontrollo, si fa ancora più pervasiva, arrivando a invadere anche la dimensione del sonno.

Il modello di cura e di benessere proposto da TikTok – per il tramite delle proprie campagne dedicate – richiama da vicino sia le osservazioni di Castel (1981, 2024), sia quelle di Rose (2022) e di Mingus (2015): una "cura" che non contrasta la logica della gestione del rischio, ma ne rappresenta l'estensione. è una cura che funziona come auto-governo, come responsabilizzazione individuale dentro un regime che distribuisce vulnerabilità ma ne delega la gestione ai singoli. L'osservazione sistematica di queste pratiche di brandizzazione messe in atto dalla piattaforma restituisce una configurazione coerente: le campagne non operano come interventi di supporto, ma come infrastrutture che producono un certo tipo di soggetto sofferente, adeguato ai parametri di leggibilità e di governabilità dell'ambiente algoritmico. L'affordance della recovery è, dunque, un'ingiunzione alla cura e al benessere individuale, all'ottimizzazione del sé attraverso una parabola necessariamente ascendente del benessere. Tale affordance incanala il malessere mentale in un vocabolario narrativo compatibile con la logica dell'ottimizzazione, rendendola una competenza gestionale più che un'esperienza sociale situata.

In questa prospettiva, la salute mentale diventa una risorsa da amministrare e una categoria di classificazione. Le campagne funzionano come un filtro: selezionano quali forme di disagio psichico possono essere mostrate, quali devono essere tradotte nel linguaggio dell'auto-aiuto, quali risultano improponibili perché non conformi all'estetica della positività trasformativa. È qui che la promessa comunitaria rivela la propria natura profondamente condizionale: la community esiste solo nella misura in cui produce contenuti compatibili con l'ideale di un sé

capace di autogestirsi, mentre tutto ciò che eccede questo quadro viene silenziato o deviato verso pratiche esterne di cura.

Questa economia della visibilità, improntata al paradigma della recovery, richiama un altro aspetto cruciale: se la piattaforma incentiva certe modalità di raccontare la salute mentale, come interviene rispetto a quelle che non vi aderiscono? La zona grigia tra promozione del benessere e controllo della rappresentabilità del disagio è il luogo in cui l'algoritmo si fa pienamente dispositivo di governo. È in questo spazio, dove la gestione del rischio si traduce in criteri di filtraggio, rimozione o de-prioritizzazione, che si gioca il significato materiale della recovery.

3.3 #$H #su!c!d3: il dispositivo della moderazione e le strategie di resistenza

Come si è visto nel paragrafo precedente, negli ultimi anni TikTok si è impegnata con dedizione a portare avanti campagne per la promozione della salute mentale della sua "community". L'altra faccia di questa medaglia – che concorre in egual misura a configurare le affordance della recovery – è la questione inerente alle limitazioni dei contenuti, specie di quelli legati ad autolesionismo e/o pratiche suicidarie, e alle strategie che gli utenti mettono in atto per aggirare questo controllo. Come nota Marcello:

> «[...] the problem with TikTok, unfortunately, is that there's a lot of censorship around certain topics and how they're addressed… like self-harm, suicide… and eating disorders. I'm aware that these are incredibly difficult subjects to talk about, but I'm equally convinced that discussing them can only do good… In this case, censorship is a huge own goal». (Marcello, 25 anni).

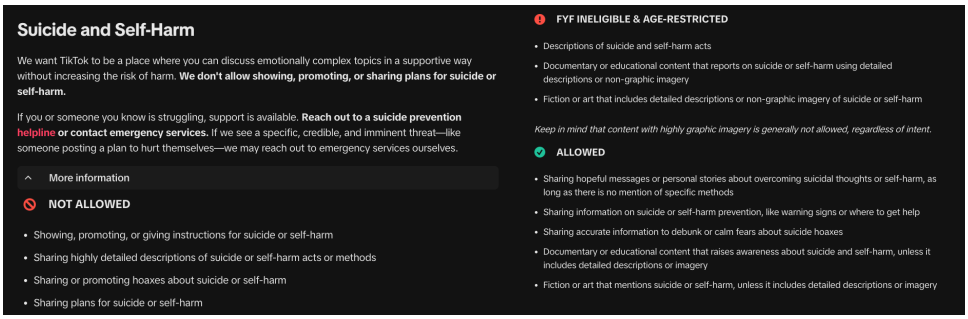


Immagine 9: Linee Guida di TikTok inerenti ai contenuti su suicidio e autolesionismo, screenshot dell'autrice

Le Linee Guida della piattaforma sono, nuovamente, molto esplicite in materia, specificando nel dettaglio cosa è permesso mostrare e promuovere, condividendolo, e cosa no. Qualsiasi riferimento o racconto diretto – più o meno corredato da immagini eccessivamente esplicite – a metodi o piani di suicidio è vietato sulla piattaforma che, su questo tema, consente unicamente la condivisione di contenuti incentrati sul superamento degli stessi pensieri suicidari o autelesionistici o sul rimando a helpline istituzionali. Durante l'etnografia, ho avuto modo di esperire in prima persona queste limitazioni durante la ricognizione e l'analisi degli hashtag usati dagli utenti per etichettare contenuti incentrati sul tema. Il termine *selfharm*, in particolare nella sua versione di hashtag, è esemplare di questo processo. Qualora lo si immetta nella barra di ricerca, invece che visualizzare contenuti incentrati sul tema, si viene reindirizzati a una schermata che elenca, suddivisi per contesto nazionale di riferimento, una serie di "numeri utili" da chiamare in caso di emergenza, nonché una serie di *tips*[119] abbastanza discutibili per affrontare la situazione.

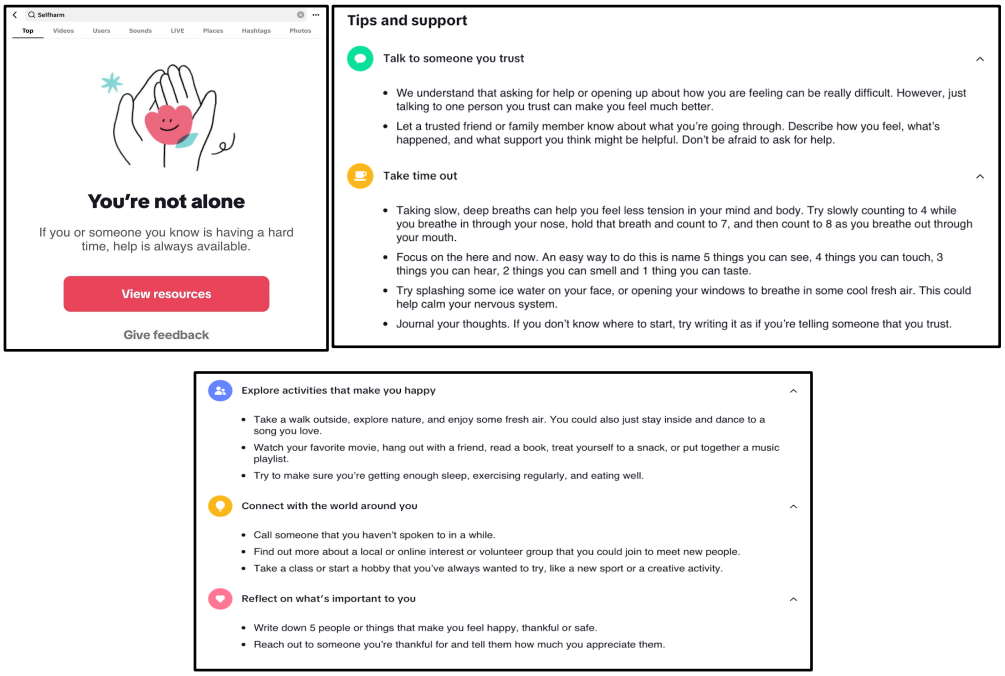


Immagine 10: le schermate che compaiono quando si cerca "selfharm" o contenuti ritenuti sensibili su TikTok, screenshot dell'autrice

[119] Si veda l'immagine 10.

L'affordance della recovery, in questo caso nella sua dimensione censoria, invisibilizza la quotidianità del disagio – negandone in questo modo anche qualsiasi possibilità di intervento – relegando il fenomeno alla mera sfera dell'emergenzialità. In questo modo TikTok arriva quasi a negare l'esistenza stessa dell'autolesionismo, se non quando questo irrompe con prepotenza, e spesso irrimediabilmente, nella vita degli utenti.

Per quanto sia banale ribadirlo, su TikTok, così come in tutti gli spazi (più o meno digitali), l'autolesionismo esiste. Come riporta un intervistato, seguendo un trend su TikTok, "l'autolesionismo esiste *perché io esisto*». L'intellegibilità dell'autolesionismo, così come del suicidio, possono essere rivendicate dagli utenti solo mediante un utilizzo strategico delle strutture sociotecniche della piattaforma. Così, fuori dalle campagne di promozione della salute mentale e degli hashtag ufficiali, vi sono strategie e tecniche che permettono alle esperienze incarnate dell'autolesionismo e, come vedremo, alle traiettorie di vita e di sperimentazione del disagio mentale che si non allineano con la piattaforma, di esistere al suo interno. Queste pratiche, tramite il sapiente utilizzo (spesso combinato) di hashtag, emoji o simboli inseriti nella didascalia o all'interno dei video stessi mediante degli sticker, si concretizzano nell'alterazione grafica delle parole oggetto di censura. Alterazioni quali "〓", "||", "$h", "su!c!d3" e "suìcìd!"[120] riformulazioni simboliche atte ad aggirare l'algoritmo di rimozione, pratiche messe in atto dagli utenti per poter parlare delle e condividere le proprie esperienze senza subire le limitazioni della piattaforma (che spesso si traducono nella rimozione del contenuto o nella vera e propria invisibilizzazione del profilo che lo ha pubblicato).

Attraverso queste pratiche, gli utenti aggirano un sistema di moderazione preventivo e opaco che impedisce l'accesso a determinati contenuti, senza offrire alcuna possibilità di contestazione. Queste tattiche funzionano come forme di resistenza alla governamentalità che la piattaforma esercita sui corpi e sulle esistenze, mettendo in luce i limiti strutturali di TikTok e incrinando il suo linguaggio algoritmico per rivendicare visibilità e presenza. I codici linguistici di (r)esistenza che emergono da quelle esperienze di disagio mentale non narrabili

[120] Rifacendomi alle riflessioni etiche proposte da Markham (2012) sull'uso creativo dei materiali online, ho scelto di riformulare alcuni hashtag, modificandone la struttura o adottandone varianti non tracciabili. Questa operazione riduce il rischio che tali espressioni vengano bloccate, oscurate o penalizzate dagli algoritmi di moderazione automatica di TikTok, preservando al contempo l'integrità analitica del materiale ed evitando che la riproduzione letterale degli hashtag attivi meccanismi di filtraggio o ban da parte della piattaforma.

apertamente diventano così strumenti per riappropriarsi di spazi e modalità di racconto, affermando l'esistenza del proprio corpo (segnato) e delle strategie che si adottano per abitarlo in un ambiente che lo considera problematico[121].

L'affordance della recovery, nella sua attività di censura di determinate parole, linguaggi ed esperienze di vita, agisce ovviamente ben oltre le mere pratiche di autolesionismo e/o suicidarie. Ne è un esempio la testimonianza che Mirko, che tramite il suo account documenta quotidianamente l'assunzione della sertralina prescrittagli in seguito a una diagnosi di depressione. Uno dei suoi video è stato rimosso poiché erroneamente classificato come "contenuto relativo a droghe":

> «[...] se vedete nel mio profilo manca un giorno… che non mi ricordo se era il giorno 23, che mi hanno buttato giù il video… perché è stato segnalato per, tipo, dicevano che… per droga o robe così». (Mirko, Maggiorenne).

È quanto ritroviamo anche nel racconto di Zay, inerente alla rimozione di un video in cui, involontariamente, "aveva lasciato" che si intravedessero i segni dell'autolesionismo:

> «[...] In that video I wasn't even talking abt my self-harm. It was summer, I had a t-shirt on and I didn't really notice the cuts on my arm were showing. TikTok took it down 'cause it didn't follow the rules. I get it can be triggering, but idk… anyway yeah, for example, that vid got removed. It's gone now». (Zay, 19 anni)

L'esperienza di Mirko e Zay, così, come le strategie simboliche e linguistiche messe in atto durante la costruzione dei video, evidenziano una situazione quasi paradossale: i tagli sulle braccia e l'assunzione di terapie farmacologiche, così come l'eventuale rappresentazione o narrazione di intenti suicidari, esperienze incarnate di malessere mentale per antonomasia, su TikTok devono essere omesse, cancellate e dimenticate qualora si intenda parlare della propria stessa salute psicofisica[122].

L'esperienza di Andrew aggiunge poi un ulteriore aspetto fondamentale: le Linee Guida di TikTok sono, in buona sostanza, molto nebulose circa gli effettivi contenuti o discorsi

[121] Nella sezione "$h", per esempio, compaiono soprattutto video in cui ci si scambia consigli su come gestire la visibilità delle ferite in contesti pubblici e si condividono sfoghi o narrazioni personali legati all'autolesionismo.
[122] L'affordance della recovery e della replicabilità è dunque intrinsecamente destinata a collidere e scontrarsi con il carattere intrinsecamente corporeo e non lineare dei vissuti di disagio quotidiano, producendo in questo modo ulteriori meccanismi di esclusione.

condivisibili al suo interno. In altre parole, sembra che la piattaforma stessa non sappia (o, forse, non voglia) chiarire cosa intenda con "condivisioni del superamento" e/o con "promozione di pratiche e pensieri suicidari" (o autolesionistici):

> «[...]I think that TikTok is *too harsh on their algorithms and what they will allow*. People are *shadow banned quickly* or their *content is removed too easily*... I do find this is *impacted by the way you censor words in your post*». (Andrew, 22 anni).

Parafrasando Castel, questa modalità di moderazione dei contenuti opera secondo un principio di governamentalità fondato sull'*esclusione preventiva*. La piattaforma stabilisce una distinzione, per quanto generica e ambigua, tra contenuti dannosi e contenuti consentiti, distinzione applicata poi tramite filtri automatici e/o la mutua segnalazione tra utenti. Questi meccanismi, però, non intercettano solo i contenuti legati alla promozione o a ipotetiche istruzioni relative all'autolesionismo, ma anche quelli incentrati su racconti corporei e su esperienze incarnate che appaiono ambigue all'algoritmo orientato, come si è visto, alla relatability e alla recovery.

La gestione del "rischio" operata su e da TikTok non si traduce solamente in una questione di filtraggio dei contenuti, ma diventa una modalità preventiva di governo della parola, del corpo e, in ultima istanza, della salute mentale stessa. Le policy operano come una sorveglianza costante che gli utenti imparano a interiorizzare; la piattaforma, attraverso la rimozione dei contenuti, modella un regime di autogestione preventiva che spinge le persone a regolarsi individualmente, aggiustando i linguaggi, le scelte lessicali, le modalità di scrittura e la mobilitazione dei corpi nella produzione dei contenuti e nel confrontarsi con gli altri utenti. Così, ogni utente deve ingegnarsi personalmente per trovare una soluzione a queste limitazioni. Mirko, ad esempio, sente la necessità di scrivere a TikTok per spiegare cosa sia la sertralina:

> «[...] io ho scritto a TikTok… basta una ricerca su Google [in riferimento al fatto che la sertralina non sia una droga ma un antidepressivo, NdA]! Però… non so sinceramente perché TikTok fa…. faccia così, io parlo di queste robe qua…va beh». (Mirko, Maggiorenne)

Zay, poi, si scusa in un video per aver potenzialmente "urtato qualcuno"[123] e Michael, invece, fornisce un'efficace descrizione del processo pratico di apprendimento delle parole da evitare e dei termini da censurare o sostituire per evitare la rimozione dei propri contenuti:

> «[...]Yeah, so… I definitely had issues sometimes with that. In the beginning, like… you can't, you know, you can't say certain things. If you… if you do, your video gets flagged and it'll get taken off the For Your Feed and you'll get notified. They're really good about sending you a notification and say: "Hey, you know, your video violated our terms of use. Here's why and you can appeal it". [...] So like, if I, you know, like if you say the word like suicide, for instance, that's a perfect example. So I would just either bleep that out… or I would, you know, say something else. And I noticed like… okay, these are some… even especially with like hashtags too, sometimes if you use those hashtags, your video gets flagged… sometimes you can't even use them. But yeah, you're just going to have to work around their community guidelines policies».
> (Michael, 25 anni).

Nelle parole di Michael ritroviamo ciò che molti utenti descrivono come un processo di adeguamento continuo al quadro socio-tecnico della piattaforma. Le strategie di riscrittura, l'uso del beep, del labiale o di forme linguistiche surrogate non sono semplici espedienti stilistici, ma il risultato di un'interazione con un ambiente che filtra, predispone e orienta cosa (e come) può essere nominato e reso visibile. La narrazione dell'esperienza psichica viene così modellata *a monte* della sua enunciazione pubblica, poiché il contenuto deve essere reso compatibile con gli standard impliciti che regolano la circolazione del rischio. Ne deriva un processo selettivo che non si limita a etichettare contenuti come esplicitamente sensibili, ma definisce l'ambito stesso del dicibile, delimitando le forme legittime attraverso cui la "sofferenza" può essere rappresentata[124].

In questa prospettiva, la governamentalità rende intellegibile il modo in cui la piattaforma – tramite le proprie affordance – orienta le condotte, predisponendo un ambiente in cui certe pratiche risultano più probabili e più conformi all'ordine discorsivo dominante e contribuendo anche alla configurazione di un panottismo diffuso. La sorveglianza, così, non si limita alla dimensione tecnica: si distribuisce nelle relazioni sociali mediate dall'algoritmo, che amplifica e rende operative le valutazioni degli altri utenti. L'affordance della *recovery* orienta questa vigilanza reciproca fornendo un criterio immediato – e culturalmente legittimato – per

[123] «[...] Yeah, I apologized after, *just in case anyone took it the wrong way*». (Zay, 19 anni).
[124] L'affordance della recovery svolge un ruolo decisivo in questo processo: suggerisce una modalità preferenziale di rappresentazione della salute mentale, fondata sulla responsabilizzazione del soggetto, sull'automonitoraggio e su una traiettoria di miglioramento che diviene criterio implicito di legittimità.

distinguere ciò che appare conforme a un'idea di sicurezza e ciò che viene percepito come disturbante o deviazione rispetto alla norma implicita.

3.4 TRIGGER WARNING, o «la vita non è tutta rosa e fiori»

Quando siamo arrivati a toccare il tema della moderazione dei contenuti, Francesco, in un primo momento, ha avuto difficoltà a esprimersi circa questo dimensione della piattaforma, sottolineando un aspetto rilevante della questione: quelle che vengono raggruppate sotto il termine ombrello di salute/malessere mentale, sono spesso esperienze pervasive e traumatiche che, in qualche modo, devono essere "affrontate" anche da chi guarda i tuoi video:

> «[...] il confine…è molto labile, perchéééé…una persona decide di condividere determinati contenuti sulla salute mentale. Un'altra persona potrebbe definirli triggeranti e sentirsi in qualche modo presa in causa e… non dico offesa... però, colpita, ecco, dal contenuto. Questo è capitato anche a noi nel gruppo [Whatsapp, NdA] che abbiamo della clinica psichiatrica perché… una ragazza ha scritto di star avendo problemi di stalking… e quindi anche un'altra ragazza che aveva avuto… più o meno lo stesso problema le ha detto: "Guarda, io non ascolto neanche perché questa cosa mi può far male"…cioè a livello di Whatsapp…a livello di Whatsapp già è una cosa molto sentita, figuriamoci a livello social, quando tutti la possono vedere… cosa può saltare fuori! Quindi… da un lato è giusto e bellissimo vedere che ci siano… e che la gente si rivede in noi e quindi che condivide più o meno gli stessi pensieri… dall'altro, bisogna anche un po' stare attenti a non triggerare le persone perché sono argomenti molto sensibili… ecco. Il confine è difficile da definire, non avrei una risposta precisa… però mi sento di dire che.. siccome io ho studiato giurisprudenza eeee… nel diritto bisogna sempre avere un comportamento ecco…come su TikTok, bisogna avere un comportamento tra le diverse esigenze, però io… dal mio punto di vista mi sbilancio… sono più dalla parte della diffusione… della condivisione, perché personalmente i contenuti che ho condiviso sono stati molto apprezzati, non ho avuto persone triggerate o cose del genere...quindi...Secondo me da questo punto di vista… volendomi sbilanciare… sono a favore della condivisione…dai, mi sbilancio, mi sbilancio, lasciamo perdere i tecnicismi, lasciamo perdere». (Francesco, 30 anni)

Francesco, nel tentativo di nominare ciò che accade dentro e fuori dalla piattaforma, restituisce con particolare lucidità l'ambiguità del confine tra condivisione del proprio vissuto e potenziale riattivazione di memorie più o meno sopite (negli altri). La sua esitazione, a ben vedere, non riguarda tanto la legittimità del parlare di "sofferenza" (perché è *giusto* e *bellissimo* che questo avvenga), quanto la difficoltà di prevedere gli effetti che quel racconto può produrre su chi ascolta. Quando descrive l'episodio avvenuto nel gruppo WhatsApp della clinica – un contenuto che riattiva il trauma di una ragazza e la induce a interrompere immediatamente l'ascolto – Francesco rappresenta la stessa dinamica che Kafer (2016) individua nelle pratiche di

disclosure: non esiste trauma che possa essere discusso in astratto, perché ogni narrazione si iscrive in corpi situati, portatori di storie, vulnerabilità e riattivazioni imprevedibili. Come osserva Kafer, la questione non è la "sensibilità" del pubblico, ma la temporalità instabile del trauma stesso, che non si lascia contenere da dispositivi fissi o da distinzioni nette tra ciò che è sicuro e ciò che non lo è.

Nel ragionamento di Francesco emerge proprio questa incertezza strutturale: ciò che per alcuni appare come un contenuto necessario o riconoscibile, per altri può riaprire ferite, generare flashback o alimentare sofferenze latenti. La sua insistenza sulla difficoltà di tracciare un limite ("il confine è molto labile") riecheggia la critica di Kafer alla pretesa di stabilire un criterio universale di "sicurezza" attraverso un semplice avviso, il cosiddetto *trigger warning*.

La ricostruzione di Kafer mostra, infatti, che i trigger warning nascono come strumenti politici situati – radicati nelle lotte femministe e nei movimenti delle persone sopravvissute a violenze sessuali – con l'obiettivo di aprire la possibilità di partecipazione, piuttosto che di segnalare limiti più o meno invalicabili attraverso un protocollo standardizzato. La loro funzione originaria era quella di preparare il contesto di condivisione, non quello di neutralizzarne il contenuto. È in questa tensione che si colloca anche il dubbio di Francesco. Quando afferma che la condivisione rimane, per lui, un atto necessario e prezioso e che, allo stesso tempo, richiede attenzione e cura verso chi può sentirsi colpito, sembra porsi la stessa domanda che guida Kafer: come rendere possibile la presenza di corpi traumatizzati in spazi condivisi senza ricorrere a una logica difensiva che finisce per silenziare, individualizzare o patologizzare le reazioni al trauma?

Su TikTok, questa domanda ha trovato risposta nella diffusione del trigger warning come sticker, dispositivo che gli utenti utilizzano per predisporre una forma di tutela verso chi guarda. Tuttavia, la pratica risulta progressivamente decontestualizzata: il trigger warning è stato sussunto in un uso generalizzato e mainstream, che tende a svuotarlo del suo originario portato critico. Il dispositivo che doveva creare le precondizioni di accesso è trasformato in un modo per evitare il confronto con ciò che nel trauma eccede i parametri di sicurezza condivisi. Il racconto di Francesco, con la sua doppia posizione – desiderio di condividere e consapevolezza della vulnerabilità altrui – permette di mettere a fuoco esattamente questo slittamento. Così

come accade per i processi di *recovery*, anche il trigger warning può essere ri-significato e assorbito dal mainstream, trasformandosi da pratica di cura situata a (ennesimo) protocollo standardizzato di gestione del rischio.

Questa trasformazione non può che interrogare profondamente su quanto rimanga dicibile del trauma quando le sue condizioni politiche di enunciazione vengono assorbite da logiche algoritmiche e normative. Kafer ci invita a non perdere di vista che ogni contenuto sensibile è sempre, prima di tutto, un incontro tra corpi e storie, una "collisione" che nessun avviso, da solo, può neutralizzare:

> «[...] credo che gli adulti abbiano in qualche modo anche la necessità di sapere che esiste…che esistono queste cose…che il mondo è… non è fatto soltanto di rose e fiori, ma è fatto anche di persone con disturbi della personalità. E tu non sai mai con chi ti trovi a parlare, magari ti trovi a parlare con una persona che è borderline, magari... come a me l'altro giorno mi è capitato di lanciare una padella perché ero arrabbiata. Se il mio amico non avesse saputo che ero solo borderline e mi ha capita… che può capitare. Dopodiché… io mi controllo molto dall' avere delle reazioni impulsive. [Se l'amico non avesse saputo della sua diagnosi, NdA] Non avrebbe capito quel gesto, quindi per informazione generale io non limiterei così tanto i contenuti legati alla salute mentale.» (Laura, 27 anni)

La riflessione di Laura si colloca in continuità con quanto emerso dalle parole di Francesco, ma introduce un elemento ulteriore che permette di ampliarne la prospettiva: parlare di salute mentale non è tanto questione di raccontare traumi, quanto di rendere riconoscibili forme di esperienza che, nella quotidianità, vengono spesso fraintese o interpretate attraverso schemi patologizzanti. La sua affermazione – "la vita non è tutta rose e fiori" – è un atto di posizione epistemica ed esprime la consapevolezza che alcune manifestazioni del disagio psichico, come un gesto impulsivo o una reazione emotiva intensa, rimangono spesso nella dimensione di gestione della pericolosità e del rischio, qualora non siano accompagnate da narrazioni o spiegazioni che restituiscano la voce e l'esperienza situata di chi le mette in atto. Quando racconta dell'episodio della padella e della capacità dell'amico di comprenderlo grazie alla conoscenza del suo vissuto, Laura porta alla luce una dinamica che attraversa molta letteratura critica dei survivors: la comprensione non è data, va resa possibile[125].

[125] Si vedano, a tal proposito, Chamberlin, 1998; Faulkner, 2017; Gariglio & Luvera, 2023; Golightley ,2019; Rose, 2018, 2022; Rose & Beresford, 2024. Questa letteratura è stata da me letta grazie alla possibilità di partecipare come uditrice alla lezione di inaugurazione del corso Introduzione alla ricerca partecipativa in salute mentale a cura di Luca Negrogno presso l'Università di Padova.

Il suo discorso entra direttamente in risonanza con le riflessioni di Rose (2022) sul valore irrinunciabile delle narrazioni in prima persona. La testimonianza delle persone con esperienza diretta di disagio mentale, psichiatrizzazione e/o abuso (Rose 2018) non è semplicemente un frammento biografico, ma una forma di sapere che sfida la gerarchia epistemica della psichiatria e mette al centro l'esperienza vissuta come strumento di comprensione sociale[126]. Parlare e rendere pubbliche le proprie esperienze di dolore e/o contenzione significa sottrarre questi vissuti alle interpretazioni saniste che li leggono come irrazionali, pericolosi o privi di senso.

Il sanismo (*sanism*), ricordano LeBlanc e Kinsella (2016) opera non solo come stigma, ma come dispositivo che mina la credibilità di chi ha esperienza del disagio psichico, negandogli il ruolo di soggetto epistemico. Nel loro saggio, la marginalizzazione del sapere mad è descritta come forma strutturale di ingiustizia, per cui alcune voci sono screditate prima ancora di essere ascoltate risorse interpretative necessarie a comprendere certe esperienze risultano assenti o inaccessibili. È esattamente questa la dinamica con cui Laura confligge quando insiste sulla necessità che "gli adulti sappiano", che conoscano cosa significhi convivere con un disturbo della personalità nel quotidiano. Il suo racconto decostruisce il modello algoritmico che TikTok tende a privilegiare, quello che ammette solo narrazioni già ordinate e conciliabili con l'estetica della recovery. Laura rivendica l'importanza di includere anche ciò che sfugge alla linearità: l'impulsività, la rabbia, la stanchezza, le reazioni corporee che difficilmente possono essere codificate come contenuti "sicuri". In questo senso, la sua voce si colloca al crocevia tra esigenza di rappresentazione e richiesta di giustizia epistemica (Fricker, 2007). Da un lato, rivendica il diritto di mostrare aspetti della salute mentale che l'algoritmo tende a espellere o a rendere invisibili; dall'altro, afferma che tali rappresentazioni sono necessarie per consentire forme più ampie di intelligibilità, riducendo i fraintendimenti e ampliando le risorse interpretative disponibili. In questo senso, ciò che Laura porta è una voce situata che agisce in rottura con il sanismo algoritmico. Rivendica la necessità di performare un sapere incarnato, anche quando non è "algoritmicamente replicabile". La sua presa di parola non si limita a descrivere la propria esperienza: indica il deficit interpretativo della società e della piattaforma,

[126] Si veda, in particolare, Rose (2022), in cui l'autrice discute in maniera estesa e approfondita l'autorità conoscitiva degli utenti e dei sopravvissuti.

chiedendo che la conoscenza del malessere mentale non sia filtrata solo attraverso narrazioni addomesticate o già riconciliate con l'ideale della guarigione.

In questo modo, la testimonianza di Laura diventa un dispositivo di ampliamento del campo del dicibile: un atto politico che, in continuità con le analisi di Kafer (2016) e Rose (2022), rivendica la possibilità di rendere riconoscibile ciò che spesso rimane ai margini della visibilità e dell'intelligibilità. E che soprattutto interroga chi ascolta – non solo chi parla – sulla responsabilità di costruire contesti capaci di accogliere, comprendere e legittimare le forme più complesse del disagio psichico. Le esperienze di disagio non seguono traiettorie lineari o misurabili, né sono fatte di progressi costanti che conducono in modo prevedibile alla risoluzione di un determinato disagio. Molto più spesso, si tratta di esperienze quotidiane e reiterate, tutt'altro che lineari, segnate da tentativi ripetuti e (più o meno) frammentari di recovery.

3.5 "Mental health matters until…": l'affordance della relatability

Un'ulteriore caratteristica della piattaforma, ultimo elemento fondamentale per indagare il peculiare rapporto che intercorre tra TikTok e salute mentale, è l'*affordance della relatability*, complementare e sinergica a quella della recovery.

Nel lavoro etnografico condotto su TikTok è emerso con forza che la *relatability* – ossia la capacità di un contenuto di essere riconosciuto, riutilizzato, imitato e ricontestualizzato – non è un semplice effetto collaterale della circolazione dei video, ma un principio strutturale della visibilità. Gli utenti intervistati lo ribadiscono continuamente: un contenuto "funziona" quando può essere appropriato da altri, quando permette agli spettatori di rivedersi in esso o di utilizzarlo per creare ulteriori video. La *relatability* diventa quindi un criterio algoritmico di leggibilità, per cui ciò che è replicabile ha più probabilità di emergere nel feed, mentre il resto tende a scomparire, scivolando verso nella bolla di contenuti che gli utenti percepiscono come invisibilità programmata.

Questa dinamica non è astratta, ma profondamente incorporata nelle affordances della piattaforma. Funzioni come duet, stitch e repost operano come inviti normativi: non si limitano a consentire azioni tecniche, ma indirizzano gli utenti verso uno specifico modello di espressività fondato sulla rielaborazione e sulla moltiplicazione dei contenuti. La piattaforma premia ciò che può essere rimesso in circolo attraverso forme riconoscibili, brevi e compatibili con trend sonori o visuali. L'esperienza autobiografica, compresa quella relativa alla salute mentale, deve dunque essere tradotta in una forma potenzialmente replicabile per ottenere visibilità.

È in questo contesto che prende forma una gerarchia interna delle diagnosi. Le interviste rivelano una frustrazione costante: non tutte le condizioni legate alla salute mentale hanno lo stesso valore di visibilità. Laura lo evidenzia chiaramente quando descrive l'ADHD come una diagnosi "che va di moda", mentre il disturbo borderline è percepito come qualcosa che "non piace all'algoritmo". I contenuti che produce, legati alla sua esperienza quotidiana e al suo percorso terapeutico, risultano meno visibili rispetto a video che trattano la salute mentale attraverso forme più leggere, ironiche e immediatamente riconoscibili.

All'interno dell'etnografia, l'ADHD emerge come una delle diagnosi più cariche di significati ambivalenti. Da un lato è oggetto di estetizzazione e rielaborazione creativa; dall'altro manifesta il funzionamento di una razionalità neoliberale che tende a riconfigurare il disturbo come risorsa. Ciò che gli utenti chiamano "moda" non è solo un'etichetta superficiale, ma un processo di risemantizzazione attraverso cui la neurodivergenza viene trasformata in un'estetica e, in molti casi, in una posizione identitaria performativa. L'iper-focus diventa talento, l'impulsività energia creativa, la disattenzione assume tratti comici che si prestano alla riproduzione sotto forma di sketch.

L'estetizzazione dell'ADHD non si limita a rendere il disturbo più visibile: lo rende funzionale a un regime socio-tecnico che valorizza ciò che è produttivo, immediatamente consumabile e capace di generare engagement. L'ADHD "funziona" perché intercetta una logica più ampia, tipica delle società a capitalismo avanzato, che rilegge difficoltà cognitive o comportamentali come potenziali risorse. È qui che entra in gioco la governamentalità neoliberale, un regime che chiede agli individui di governarsi e di trasformare le proprie vulnerabilità in leve di auto-

ottimizzazione. Il soggetto è interpellato non come persona che soffre, ma come individuo che deve capitalizzare sui propri tratti distintivi. In questo senso l'ADHD diventa relatable proprio perché offre caratteristiche convertibili in valore sociale, estetico e produttivo. Su TikTok questa trasformazione si manifesta in modo paradigmatico: la piattaforma non solo favorisce la circolazione di contenuti umoristici sull'ADHD, ma fornisce le affordance che permettono di rendere "divertente" ciò che nella vita reale può comportare difficoltà[127]. L'estetizzazione diventa, allo stesso tempo, una forma di riappropriazione e una risposta all'invito algoritmico a produrre contenuti leggeri, riconoscibili e replicabili. Questo processo non è privo di conseguenze: gli utenti percepiscono con chiarezza che diagnosi meno "divertenti" o meno traducibili in forme estetizzate – come il disturbo borderline o la psicosi – risultano penalizzate, invisibilizzate o considerate "troppo pesanti". Il loro racconto non è replicabile e, di conseguenza, non è premiato.

Il regime della replicabilità è così potente da generare una classificazione valoriale delle diagnosi: ciò che non è replicabile viene marginalizzato. Lo mostra anche il trend "*mental health matters until…*", in cui gli utenti elencano le condizioni percepite come non degne di attenzione algoritmica. Il trend denuncia ironicamente il doppio standard: la salute mentale "conta" finché resta entro i confini della leggerezza e della riconoscibilità; una volta che il disagio eccede questo spazio estetico, scompare. All'interno di questa dinamica del disagio deve essere performato per diventare visibile. Non basta raccontarla: va resa sintetica, compatibile con un suono, un effetto visivo, un ritmo. Deve poter essere remixata. Il malessere mentale diventa un lavoro di montaggio, una rappresentazione sempre estetizzata, per essere vista deve essere condivisibile e, per essere condivisibile, deve essere replicabile.

[127] Ad esempio, la distrazione costante e il multitasking incontrollato vengono rappresentati in video con montaggi rapidissimi in cui l'autore inizia diversi compiti senza portarne a termine nessuno, trasformando un'esperienza frustrante in una sequenza comica. Allo stesso modo, momenti di hyperfocus vengono mostrati in clip ironiche in cui la concentrazione intensa si concentra su attività banali, come organizzare penne per colore, enfatizzando il contrasto tra distrazione e iperconcentrazione. Meme e sketch che esagerano dimenticanze e disorganizzazione rendono virale ciò che nella vita quotidiana genera ansia, mentre video che mostrano impulsi e reazioni emotive improvvise generano comicità.

3.6 Riflessioni conclusive

L'etnografia condotta su TikTok mostra con chiarezza che le logiche di visibilità della piattaforma non operano come semplici filtri tecnici, ma come affordance socio-tecniche che orientano in modo sistematico la forma pubblica del disagio psichico. Le due affordance emerse – quella della recovery e quella della relatability – non sono cornici teoriche sovrapposte, ma dispositivi operativi incorporati nella piattaforma, capaci di modellare ciò che può essere narrato, riconosciuto e mantenuto in circolazione.

L'affordance della recovery agisce attraverso procedure che non vietano il malessere, ma la riconfigurano entro un regime di visibilità compatibile con l'ottimismo regolativo, la linearità narrativa e la responsabilizzazione individuale. Le campagne ufficiali, i protocolli di sicurezza, le partnership istituzionali e le linee guida sulla moderazione costruiscono una grammatica della "sofferenza" in cui il disagio è accettabile solo nella misura in cui si inscrive in una traiettoria pedagogica, orientata alla richiesta di aiuto professionale e alla promessa di miglioramento. La piattaforma opera così come dispositivo di governo preventivo, anticipando ciò che potrebbe risultare destabilizzante e spingendo gli utenti verso forme di auto-monitoraggio e autocensura preventiva. L'effetto non è l'eliminazione del disagio, ma la sua integrazione in un ordine affettivo che privilegia narrazioni conciliabili con la governamentalità del rischio.

Parallelamente, l'affordance della relatability costituisce il meccanismo tecnico-culturale attraverso cui questa normatività viene resa operativa all'interno del feed. Le infrastrutture della piattaforma – dalle pratiche algoritmiche ai format (duet, stitch, audio trend, template narrativi) – incentivano forme espressive replicabili, riconoscibili e rapidamente appropriabili da altri utenti. Il malessere mentale diventa visibile solo quando assume un formato traducibile in micro-narrazioni brevi, riconoscibili e riutilizzabili; mentre le esperienze meno lineari, corporee, opache o difficilmente replicabili vengono automaticamente de-prioritizzate o espulse dalla circolazione. L'algoritmo non filtra soltanto contenuti, ma produce uno stile della salute mentale: codifica le modalità attraverso cui il malessere deve essere mostrato per risultare "leggibile" secondo i parametri della piattaforma. Le due affordance si rafforzano reciprocamente. La recovery fornisce la norma emotiva e narrativa – la salute mentale deve essere orientata alla crescita, alla responsabilità, alla soluzione – mentre la relatability fornisce

la forma algoritmica attraverso cui tale norma diventa visibile, riproducibile e condivisibile. L'una definisce i contenuti legittimi, l'altra determina la loro capacità di esistere all'interno del feed. Da questo intreccio emerge un regime di visibilità in cui il racconto della salute mentale è ammesso solo entro configurazioni che mantengono il disagio controllabile, prevedibile e non destabilizzante, sia per la piattaforma sia per la community che la abita.

Le pratiche di aggiramento degli utenti (riscritture semantiche, codici visivi, strategie di occultamento, auto-censura e micro-aggiustamenti linguistici) rendono visibile il lavoro quotidiano che questa doppia affordance impone. Gli utenti imparano a interiorizzare le soglie di ciò che può essere detto, modulando le proprie narrazioni per evitare la rimozione o l'invisibilità algoritmica. Allo stesso tempo, queste pratiche rivelano le tensioni tra il vissuto incarnato del disagio e le sue forme di presentazione pubblica: ciò che eccede la norma della recovery o la forma della relatability non scompare, ma si sposta in zone liminali, dove il disagio è reso possibile solo come esperienza codificata, e non come esperienza situata. Le dinamiche osservate negli hashtag e nei video collegati all'autolesionismo – dalla sostituzione semantica (✂️, sh, su1c1d3) alle forme di camuffamento testuale e visivo – rendono particolarmente evidente la materialità con cui gli utenti negoziano i limiti imposti dalle affordance. La presenza costante di questi espedienti, insieme ai racconti situati di utenti mostra come le affordance della recovery e della relatability non operino come semplici cornici interpretative, ma come condizioni pratiche che modellano il modo in cui i corpi, i vissuti e le vulnerabilità riescono o non riescono a farsi spazio nella visibilità quotidiana della piattaforma.

In questo senso, le affordance individuate non descrivono solo le condizioni tecniche della piattaforma, ma le modalità contemporanee di governo della salute mentale[128]. TikTok non si limita a riflettere la svolta psicologica: la rende operativa, modulando il disagio attraverso un regime affettivo che combina prevenzione del rischio, responsabilizzazione individuale e produzione di contenuti emotivamente leggibili. La piattaforma diventa così uno spazio in cui si ridefiniscono le modalità del dicibile sulla salute mentale, distribuendo visibilità,

[128] Nel quadro che ho tracciato, TikTok non si limita a funzionare come piattaforma di intrattenimento, ma rappresenta un'estensione digitale di quello che Mingus (2015) definisce Medical Industrial Complex, l'insieme di tutte quelle realtà istituzionali o para-istituzionali che si occupano – a vario titolo e in diverse modalità – di salute.

selezionando corpi e narrazioni, e orientando la forma pubblica del disagio verso ciò che può essere consumato, riconosciuto e replicato.

L'etnografia mette così in evidenza come, dentro queste affordance, il disagio psichico non venga semplicemente raccontata, ma venga modellata: resa compatibile con un'economia della visibilità in cui la cura è una performance, il rischio è una categoria gestionale e il racconto di sé è un lavoro affettivo che passa attraverso l'algoritmo. È in questo intreccio tra norma e forma – recovery e relatability – che si possono osservare le nuove condizioni attraverso cui la salute mentale diventa oggetto di governo e, al tempo stesso, oggetto di continua negoziazione da parte degli utenti.

4. Ragazzi interrotti

4.1 Le parole per dirlo: corpi elettrici e sfighe cosmiche

In questo lavoro di ricerca, come si è avuto modo di rendere conto nel primo capitolo, assumo il lessico della fenomenologia critica (Ahmed, 2006, 2007, 2010) e quello della teoria queer sulla performatività del genere (Butler, 2013a) come dispositivi analitici che permettono di analizzare in profondità l'esperienza incarnata dei ragazzi cisgender, quando questi si cimentano nel raccontare le proprie esperienze inerenti alla salute mentale. La materialità dei loro corpi – che Butler ci insegna a considerare sempre come effetto, consolidato nel tempo, di norme che li precedono e li informano – non è mai un punto di partenza neutro, bensì il precipitato di un orizzonte etero-cis-normativo che li produce come soggetti "allineati" e orientati in un mondo preparato per loro e che essi, mediante la socializzazione e l'esperienza, hanno imparato ad abitare senza frizioni.

Quella che Rich (1980) individua e definisce come struttura sociale dell'eterosessualità obbligatoria – un regime che incanala (per poi naturalizzare) la direzione dei desideri, che plasma in anticipo ciò che appare come spontaneo ideale e *normale* – costituisce per i giovani uomini[129] un campo di scorrevolezza orientata, un orizzonte di senso entro cui significare linearmente la propria biografia. Non solo essi sono socializzati a muoversi in esso con linearità, ma il mondo stesso è architettato per confermare – senza alcuno (apparente) sforzo da parte loro – la posizione che ricoprono. Ahmed direbbe che i loro corpi "seguono le linee", camminano strade già tracciate, perseguendo e mettendo in atto un orientamento che precede l'intenzionalità dei singoli. Butler (2013a), dal canto suo, ricorda che un corpo che attraversa il mondo senza attrito è un corpo che "conta", materializzato secondo specifiche norme che lo rendono intelligibile, vivibile e non minacciato dall'abiezione.

[129] Come illustrato nel primo capitolo, i processi di orientamento e di performatività di genere si intrecciano inevitabilmente con dinamiche strutturali e identitarie legate alla razzializzazione e alle sessualità non normative. In questo studio, tuttavia, ho scelto di focalizzarmi sulla socializzazione e sulle esperienze delle cisgenderità maschili, al fine di investigare in modo più nitido la loro intersezione con la salute mentale. Anche i vincoli organizzativi e temporali della ricerca hanno concorso a imporre una necessaria delimitazione dell'analisi a questa variabile.

Quando però la sofferenza psichica irrompe – quando si presentano disagi quali la depressione, l'ansia, l'OCD o il disturbo borderline – avviene uno *scarto fenomenologico* e il corpo che "*sapeva andare"* scopre che non può e/o non riesce più a farlo. Le testimonianze raccolte con le interviste e durante l'etnografia mostrano chiaramente quanto l'esperienza di malessere psichico non sia percepita come un evento psicologico interno e isolato, ma come rottura ontologica del proprio modo stesso di stare al mondo.

Michael, proveniente da quella che lui stesso definisce "una famiglia standard, con genitori intelligenti e di successo", parla della misofonia[130] come di una "sfiga cosmica" – una condizione *weird* (e che lo fa sentire tale) destinata prima o poi a manifestarsi nella sua vita – a lui del tutto aliena e incomprensibile perché non spiegabile attraverso il mito della linearità eteronormata entro cui aveva sempre vissuto. Caleb, invece, quando l'ansia legata all'ADHD si intensifica fino a richiedere una cura farmacologica, comincia a percepirsi (inaugurando un lungo periodo di disorientamento) *vittima di un torto*. In questa percezione si condensa il collasso dell'ordine del mondo – quel mondo che doveva funzionare e che ora appare improvvisamente ostile come – se fosse stata infranta un'implicita promessa di coerenza. Andrew, colpito sin dall'infanzia dalla violenza materna e dalla precarietà economica fino all'homelessness, definisce l'insorgere del malessere mentale come un ribaltamento, per cui, tutto a un tratto, "*il mondo si è capovolto*". Joseph, dopo la morte improvvisa del padre, che lo trascina nella depressione, percepisce come il suo corpo "cada". Francesco, lasciato dalla ragazza e dopo una serie di infortuni, racconta – tramite il resoconto del divenire elettrico del proprio corpo e della testa che esplode in una proliferazione ossessiva di pensieri ultraveloci – una corporeità che entra in corto circuito con sé stessa:

> «[...] la mia testa è esplosa, a un certo punto tra studio, lavoro e la ragazza… la mia testa è esplosa a fine 2020… e da lì è cominciata, ecco…». (Francesco, 30 anni)

I ragazzi, prediligendo vuoi metafore cosmologiche, vuoi narrazioni incentrate su un corpo che si inceppa e/o smette di funzionare, riportano esperienze simili:

[130] La misofonia, conosciuta anche come *sensibilità selettiva al suono*, è una condizione caratterizzata da una forma di ridotta tolleranza al suono e si pensa possa essere un disturbo neurologico risultante da un'esperienza negativa relativa all'udito, a prescindere se lo specifico suono scatenante fosse di minore o maggiore intensità.

> «Sono ingrassato un botto da quando ho iniziato le terapie, raga... Non vi dico[131], vabbè, tipo 35 chili in un colpo… certe mattine eeeh… vi giuro, lo sapete che sono sincero, non mi riconosco, che colpo raga…». (Mirko, maggiorenne)
>
> «Ci sono giorni in cui mi sembra proprio una punizione. Però la vivo come se mi hanno nerfato[132] la testa. Tipo chi ho fatto arrabbiare?» (Ethan, 21 anni)
>
> «Yeahhh…I mean…*I say it with a laugh*, right? Cause if I don't… if I don't sort of play around with it a bit… it just drags me under…depression's…yeah, it's a trap… a proper trap, really…but… yeahhh… that's how it went. And, you know… I've kind of made my peace with that». (Jack, 30 anni)
>
> «Come se ci fosse qualcosa di sbagliato in te, o *come se avessi fatto qualcosa che ti ha portato a sentirti così e ora vieni punito*, qualunque cosa sia». (Martin,27 anni)
>
> «[...]Thennn…I started to lose confidence in my own mind...I didn't trust anyone, not even myself... it was difficult…». (Alvin, 25 anni).
>
> «*Non lo riconosco più* [parlando del proprio corpo, NdA], non riesco ad alzarmi dal letto, oggi va così… *io lì a chiedermi perché, perché proprio io…io sono una brava persona...buona…* poi ovviamente te non puoi entrare nel merito, non mi conosci*…quando è iniziata 'sta cosa, mi sono rotto… veramente rotto*…». (Giovanni, 27 anni).

Ciò che emerge da queste narrazioni è che l'esperienza della sofferenza psichica, per i ragazzi, non si traduce mai solo in un fatto interiore: è un'interruzione materiale del loro essere-nel-mondo. Questi corpi, che erano stati "addestrati" a passare inosservati – "che contavano" perché perfettamente conformi all'*obbligo eterosessuale*[133] e all'*ordine patriarcale* – smettono di funzionare e diventano visibili (perché non più *scorrevoli*, *garantiti* o "*naturali*") proprio nel momento in cui cessano di aderire alla norma. In questa nuovo tipo di visibilità si iscrive però una forma di smarrimento ontologico, che porta i ragazzi a percepirsi – e a raccontarsi – come *fuori posto* in un mondo che prima li riconosceva (e permetteva loro di riconoscersi) come perfettamente collocati. In questo modo, l'insorgere del malessere mentale porta i giovani

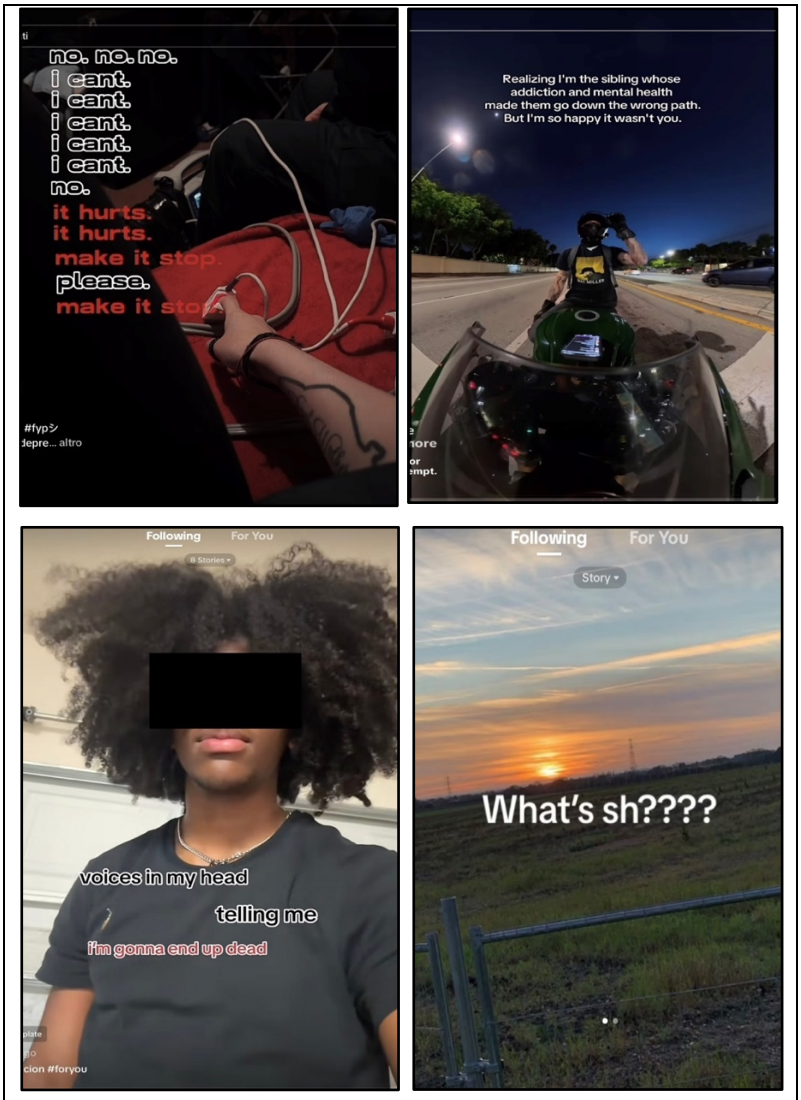
[131] Come si è reso conto nel secondo capitolo, l'intervista con Mirko è avvenuta durante una sua stessa live di TikTok. L'appellativo plurale ("Non vi dico"; "vi giuro", "raga") è dunque rivolto anche al suo pubblico.
[132] Nerfare è un termine gergale, di origine videoludica, usato per indicare la riduzione intenzionale dell'efficacia di un personaggio, di un'arma o di una specifica abilità ritenuta eccessivamente potente all'interno del gameplay. Per estensione, il verbo viene impiegato al di fuori del contesto videoludico, per descrivere qualsiasi intervento di "depotenziamento" su una funzione o una competenza che si percepisce operata dall'alto.
[133] In questo lavoro di ricerca, coerentemente con quanto riferito nel capitolo teorico, il concetto di *obbligo eterosessuale* è utilizzato in un'accezione afferente alla queer theory, inteso dunque come norma che ordina e rende intellegibili tutte le soggettività, e non esclusivamente come riferimento all'orientamento sessuale. Alcuni dei ragazzi intervistati e dei soggetti osservati durante l'osservazione etnografica, infatti, sono ragazzi gay, che condividono però il medesimo posizionamento cisgender degli altri partecipanti, risultando pertanto ugualmente esposti ai dispositivi normativi della maschilità (pur esperendoli, ovviamente, spesso in forma disallineata dal punto di vista della sessualità).

uomini a non riconoscersi non più nel corpo che abitano, a non riconoscere più il mondo che li circonda e non riconoscere più alcuna forma di continuità tra *prima* e *dopo*.

È per analizzare questo processo che la fenomenologia queer si rivela cruciale, permettendo di comprendere come l'interruzione non sia un semplice incidente biografico, ma rappresenti un crollo dell'allineamento tra corpo, norma e mondo. Il corpo, privato del suo orientamento lineare, appare improvvisamente vulnerabile, esposto e non funzionante e non riesce più a vivere entro i confini stabiliti da quell'intelligibilità normativa che Butler (1996, 2013a) descrive come la condizione stessa di possibilità del soggetto vivibile. È da questa prospettiva che si può comprendere quanto i ragazzi testimoniano: l'emergere di corpi che non scorrono più nel solco del mondo che li aveva prodotti, ma che ora, paradossalmente, iniziano ad apparire.

L'etnografia condotta mostra che l'interruzione – quel momento in cui i giovani uomini cisgender scoprono che il proprio corpo non "scorre" più lungo le linee del mondo che li aveva prodotti – non viene mai vissuta come un semplice evento psicologico. Essa genera invece un lavoro interpretativo complesso, attraverso cui i ragazzi tentano di restituire senso alla frattura tra il prima e il dopo, tra il corpo che funzionava e quello che improvvisamente si sottrae all'orientamento etero-cis-normativo che lo rendeva naturale, invisibile e leggibile. A partire dalle loro narrazioni emergono tre modi distinti – spesso intrecciati nella pratica, ma qui trattati come risposte idealtipiche – attraverso cui l'interruzione viene significata, performata e, soprattutto, affrontata[134].

[134] Più o meno efficacemente.



Immagini 11-14: alcuni esempi di come l'interruzione sia presentata su TikTok

La prima è una risposta discorsiva, che affronta la rottura attraverso un lavoro di distanziamento simbolico ed emotivo: strategie linguistiche, ironiche o iper-razionalizzanti, che permettono di oggettivare il trauma e mantenerlo a distanza. La seconda è una risposta corporea, in cui i ragazzi ricorrono all'alterazione del campo sensoriale – tramite intensificazioni o attenuazioni percettive – come strumento per ridefinire o anestetizzare la propria esperienza di sofferenza emotiva, rinegoziando così una qualche forma di abitabilità del sé. La terza è una risposta relazionale-omosociale, che tenta di elaborare l'interruzione individuale e la sua potenziale propagazione nella dimensione omosociale attraverso la costruzione di (nuovi) legami condivisi

con altri ragazzi, forme di prossimità che funzionano come riparazioni alla frattura ontologica prodotta dal malessere mentale.
Queste modalità di risposta non offrono una risoluzione concreta e definitiva al malessere psichico, ma rappresentano modalità di sopravvivenza fenomenologica, tentativi di ristabilire un minimo di continuità tra corpo, mondo e norma dopo che l'allineamento si è incrinato. Analizzarli significa osservare come la maschilità – da orientamento lineare e dato – diventi, nel momento dell'interruzione, qualcosa da rimettere costantemente al lavoro, da riparare e/o da reinventare.

4.2 Quello che i ragazzi (non) dicono

Come abbiamo visto nella sezione precedente, gli uomini che ho intervistato vivono l'insorgere del malessere mentale come un evento improvviso: la testa che "esplode", il corpo che "cade in depressione", un "guasto interno", una sfiga, una deviazione che arriva a interrompere una linearità genderizzata, una rottura improvvisa del proprio orientamento nel mondo. In questo paragrafo, prendo in considerazione in primo luogo come questi uomini – attraverso un regime di intelligibilità emotiva modellato dalle norme di genere – tentino di organizzare e affrontare la dicibilità stessa dell'interruzione. Queste "risposte discorsive" all'interruzione non danno luogo a silenzi emotivi, ma a forme situate di dicibilità affettiva. Queste forme non rimandano a un'emotività intesa come dato naturale del soggetto, ma producono l'effetto di una interiorità emotiva attraverso pratiche discorsive situate, in linea con la prospettiva elaborata da Ahmed (2010).

Quando ho invitato i ragazzi a parlare di sé e della propria vita è emersa spesso una proliferazione di eventi profondamente traumatici. È questa tensione – tra l'interruzione percepita (come istantanea) e quella effettivamente situata nella materialità della loro vita – a dare luogo a specifiche risposte discorsive all'interruzione che si caratterizzano per l'ampio ricorso a forme di controllo emotivo socialmente apprese. Durante le interviste, tra tutti i racconti di violenze e precarietà lavorativa e/o esistenziale che ho raccolto, non sono mai emerse espressioni emotive manifeste: più che l'autocontrollo individuale, questa "compostezza" rivela come le emozioni siano state già organizzate socialmente. Non si tratta dell'assenza di

affettività, bensì del modo in cui certi corpi imparano – o sono costretti a imparare – a muoversi nel mondo all'interno di regimi affettivi che prescrivono precisamente quali emozioni possono circolare e quali devono rimanere sopite. La narrazione, addirittura, assume una chiara e definita struttura sequenziale e cronologica:

> «E s*e vuoi ti dico tutti i miei traumi… se vuoi comincio dall'inizio*… allora iniziamo dal primo, a quattro anni mia madre mi lancia una borsa di ghiaccio in testa, praticamente qua [indicandosi la testa, NdA]…mio padre che la tiene ferma e che c'è mia mamma che urla ma "perché cazzo sei così" mi voleva massacrare di botte poi… poi a nove anni ero in gita con la scuola ad un certo punto esco dal bagno mi sento sulla spalla…il mio compagno che mi chiama… e c'era lui praticamente col membro di fuori e niente mi ha obbligato a fargli una.. hai capito…davanti ad altri due ragazzi…quindi, già a nove anni non sapevo neanche cosa fossero le seghe, vabbè, poi bullismo, sono stato preso a sassate, sono stato bocciato tre volte mi hanno sputato dietro…razzismo[135], tipo ciccione bastardo, tutte quelle robe lì…anche la parola con la n, anche gay da mio padre...poi altro trauma…ah vabbè, mia mamma ubriaca…mio padre ha avuto un infarto…beh niente poi è successa la roba dello sfratto, il proprietario ci ha staccato la corrente e l'acqua per sette mesi…e niente andiamo in questo posto terrificante… mi ricordo ancora che mi dicevano "tranquillo, stiamo qua solo due settimane"…sono stato lì un anno e mezzo…ecco, eccoci qua…ho tremato… e non te ne ho dette alcuneee…mio padre che tipo quando gli raccontavo queste cosa qua diceva se muori mi risolvo tutti i miei problemi». (Mirko, maggiorenne).

> «I firstly have to say that my background and my trauma is mainly because of my birth giver/biological parent. My background has a lot of traumatic experiences, which it seems that is all I can focus on. I grew up in Christchurch, New Zealand. We didn't know it until it happened, but we have a fault line here. We didn't realise until it was too late. [...] After the earthquakes, my biological mother and I went through a lot. Together, this included *being homeless*, *living in busses and caravans*, and *moving between different cities*, and attending four different schools in the space of the one year that this was going on. [...] When things had finally calmed down, the immense stress of everything had started to get to my biological birth parent. I could never deny the strength she had, but I can also never deny the *unnecessary trauma she caused me*. She had turned towards alcohol. She was drinking to the point we started getting evicted from camping grounds because she couldnt afford the rent. She didnt have a job. We were living off the welfare system. [...] My point is that our beds were three-five feet away, without dividers, and during the night when I was asleep, she would often be bringing drunk men over to have intercourse. During all of this. *She was heavily abusing me*. [...] She was always pinning me down on my bed and hitting me or she would grabbing me so hard her nails would fall off. [...] She had crashed her car by the river while being drunk and then tried to hang herself. After that I was then living with my new "mum" for about six-nine months before I realised she was a opioid addict and couldnt afford the new house rent. I was then living with my best friend and her parents for the rest of my high school life. I was with them from 2017-2022. They really supported me throughout my years but *were never into the whole mental health thing*. [...] They kicked me out when I was on a date with another guy and stayed out for the night. They politely said I needed to move on. I was then forced to live with the guy after one date in the midst of a global pandemic. I was scared that I was goin to be homeless again. After that *life went downhill for me*. My mental health started coming through. I didn't have much to me. I was constantly moving around houses (in the last two years I have been in five houses). [...] *I was sexually assaulted badly that I was sectioned in the adult mental health hospital under the mental health act*. I was constantly turning to alcohol and opioids. *I still struggle today but I have almost finished my study in finance and as stable as one can be during this time in their life*». (Andrew, 22 anni).

[135] Mirko è italo-brasiliano.

«Ho cominciato a vomitare la mattina, a stare male tutto il giorno… ho cominciato un percorso di psicoterapia che mi ha portato al disastro più totale, perché… questo fantomatico psicologo, nessuno sa neanche come definirlo, era un cretino, totale cretino… faceva EDMR[136] lui… lui contava tutto sui traumi infantili. [...] Mi ha fatto credere di avere dei traumi infantili che erano eventi che erano successi ma erano veramente cazzate e quindi in qualche modo mi ha fatto allontanare dalla mia famiglia… [...] io ci credevo… avevo bisogno in quel momento di essere aiutato…[...] poi ho avuto un infortunio abbastanza grave ai piedi e da lì… quattro-cinque trombosi, infortuni di ogni tipo, fasciti plantari, eccetera… e da liìì [ho iniziato a sentire, NdA] dolori neuropatici dappertutto [...]…ee*e prima di riprendere una vita, tra virgolette normale sono passati quattro anni e adesso ho questo problema di iper-pensiero*, *pensiero iper-velocizzato… però sono stato in clinica psichiatrica due volte per cercare di risolvere questi problemi, assumo qualsiasi tipo di psicofarmaco*, che però… non è che mi stia aiutando più di tanto, vado dallo psicologo che non… non è che mi stia aiutando più di tanto…*è una cosa che dovevo risolvere da me… devo gestirmela io…* perché non è un problema come altri e anche gli psichiatri mi hanno detto che non hanno mai visto una cosa del genere [...] quindi *questa è stata un po' la mia storia*». (Francesco, 30 anni).

La rilevanza di questi racconti non risiede solo nella gravità dei contenuti narrati, ma anche nel regime enunciativo che lo organizza. Il tono rimane uniforme, privo di marcatori affettivi, indipendentemente dalla violenza degli episodi descritti. I "traumi" vengono consegnati come una sequenza di eventi da elencare, più che come esperienze attraversate emotivamente. Si configura così una dinamica narrativa ricorrente: la verbalizzazione assume una forma lineare, enumerativa e apparentemente neutra, che permette di tenere a distanza l'effettivo impatto emotivo degli eventi. L'adesione a questa linearità, nonostante il disorientamento prodotto dall'interruzione vissuta, rivela un regime di regolazione emotiva che stabilisce come il dolore debba essere reso dicibile.

Il riconoscimento delle esperienze appare così distanziato, come se una forza ordinatrice operasse nel momento stesso in cui si racconta, disciplinando (emotivamente) ciò che può circolare. L'interruzione – lungi dall'essere "cosmica" o inscritta in un malfunzionamento del corpo – emerge discorsivamente come esito di economie affettive situate e socialmente prodotte: le storie di vita che hanno generato l'interruzione mostrano quanto le emozioni siano (piuttosto che meri "contenuti interiori") pratiche sociali e socialmente situate che producono orientamenti e che ridisegnano i confini dei corpi e le condizioni della loro intelligibilità

[136] La desensibilizzazione e rielaborazione (degli eventi traumatici) attraverso i movimenti oculari (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, EMDR) è una metodologia clinica diffusasi a partire dal 1989 e utilizzata in alcune pratiche psicoterapeutiche. È applicata in particolare al trattamento dei traumi e del disturbo da stress post-traumatico (PTSD, *post-traumatic stress disorder*).

nell'esperire l'interruzione. L'apparente distacco degli intervistati non è un velo che nasconde le "vere emozioni", è il modo attraverso cui l'affettività maschile si materializza nella narrazione[137], rendendo possibile l'esistenza di una soggettività abitabile nonostante l'interruzione.

La consapevolezza del dolore e il gesto stesso del raccontarlo non esprimono un processo interiore già dato; diventano il luogo in cui la sofferenza prende forma e si rende riconoscibile, prima, e raccontabile, poi. Il discorso non risponde semplicemente al trauma, lo costruisce, trasformandolo in un'esperienza dicibile entro i regimi affettivi disponibili. La narrazione lineare, cronologica e controllata non segnala una distanza "naturale" dall'evento descritto, ma riflette l'azione delle norme che orientano i corpi maschili cisgender verso modalità espressive coerenti con la loro intellegibilità sociale. Come mostrano anche de Boise e Hearn (2017), gli uomini non sono tanto educati al silenzio, quanto a un registro emotivo che permette loro di parlare del dolore senza interrompere le linee affettive che sostengono la maschilità come posizione sociale coerente. Da questa prospettiva, l'elenco degli eventi traumatici offerto non è semplicemente un modo di ricordare. Si configura come una pratica affettiva situata, una forma di organizzazione della sofferenza che produce distanza e allo stesso tempo permette alla soggettività che la esperisce di rimanere unita e coesa.

Il controllo che si manifesta nel racconto non è un tratto individuale, ma un processo mediante il quale il corpo tenta di riorientarsi nel disallineamento prodotto dall'interruzione. Quando le linee che sostengono la maschilità vengono perturbate, la narrazione controllata funziona come un dispositivo di ricomposizione entro i confini affettivi consentiti. I ragazzi non evitano il racconto del trauma, anzi, spesso lo espongono in modo esteso e dettagliato, ma sempre mantenendo una tonalità emotiva costante e regolata. La verbalizzazione assume la forma di un resoconto. Il carattere distaccato del racconto risulta quindi essere una pratica performativa che risponde a specifiche aspettative di intelligibilità di genere riguardo ciò che è dicibile (e in che modalità). È particolarmente significativo, inoltre, che, nei loro racconti, la soggettività sia narrata come qualcosa che "cede" tutta insieme nel momento della sofferenza psichica, mentre le condizioni materiali che l'hanno resa instabile appaiono come sfondo, pur avendo più volte

[137] E, per quanto parlassero "solo" con una ricercatrice (si vedano i prossimi paragrafi dedicati all'omosocialità), anche nella relazione con l'intervistatrice.

eroso, nel corso del tempo, le possibilità di coerenza del sé maschile all'interno di quelle stesse condizioni.

Nel performare le maschilità, nel riconoscersi e nell'essere-nel-mondo come uomini cisgender, la risposta all'interruzione mediante la descrizione degli eventi che hanno concorso al disallineamento nel mondo è incentrata su di un preciso regime emotivo, *situato* intrinsecamente all'interno delle posizioni sociali ricoperte dai i soggetti, che ne sostengono la riproduzione. La maschilità interrotta non rimanda a una categoria psicologica, ma all'insieme di traiettorie biografiche in cui, a un certo punto, il paradigma dell'eterosessualità obbligatoria – quello che chiede ai corpi maschili di essere coesi, impermeabili e leggibili – si incrina sotto la pressione di condizioni sociali che eccedono il singolo individuo. La sofferenza che ne scaturisce non è interna né (solamente) individuale: è un effetto relazionale, il prodotto di economie affettive che mettono in tensione le aspettative maschili di invulnerabilità con le realtà materiali e sociali che attraversano i corpi e le vite degli uomini. È in questo senso che la sofferenza maschile appare come un luogo di collisione tra norme di genere e forze sociali eterogenee, e non come un vissuto psicologico privato.

4.3 Corpi dis-orientati: autolesionismo, suicidio e abusi

L'etnografia digitale ha fatto emergere con chiarezza come, nel momento in cui la sofferenza mentale irrompe nella vita del singolo – destabilizzandone gli equilibri – il corpo si faccia al contempo *oggetto* e *agente*, nel tentativo di rispondere al disallineamento (Chandler, 2019). L'esperienza dell'interruzione, dunque, consiste al tempo stesso di una sospensione psicologica e, riprendendo l'intuizione offertaci dalla fenomenologia critica di Ahmed (2006), di un arresto dell'orientamento corporeo; per cui il mondo cessa di offrire direzioni praticabili ai ragazzi, che assistono alla rottura delle proprie traiettorie, al costante allontanarsi degli oggetti dalla propria portata e alla progressiva evaporazione delle possibilità di azione.

Quando la sofferenza mentale disarticola le coordinate elementari dell'esperienza – ciò che orienta, ciò che dà continuità, ciò che rende il mondo temporaneamente abitabile – il corpo

risulta essere l'unico terreno su cui è possibile intervenire. Non si tratta soltanto di un luogo di manifestazione del disagio, ma anche di un dispositivo attivamente utilizzato per affrontarlo: è in questo senso che assume una duplice funzione.

Il corpo, come *oggetto*, diventa il destinatario materiale dell'azione: viene inciso, ferito, bruciato, saturato di alcool o oppioidi, portato fino all'esaurimento fisico attraverso allenamenti estenuanti o rapporti sessuali vissuti come operazioni meccaniche. Il racconto di Andrew risulta fondamentale per comprendere questo processo. Allontanato sia dalla propria madre biologica, sia dalla prima madre adottiva – e in preda all'apprensione di poter tornare a vivere per strada – ha iniziato ad autolesionarsi, a tentare il suicidio e a intrattenere molteplici rapporti sessuali (che lui descrive come non sani e come forma di violenza nei confronti del proprio stesso corpo, condotta nel tentativo di anestetizzarlo):

> «[...] *I started self harming* and then *had my first major suicide attempt…I had about five SERIOUS attempts*. […] I was constantly moving around houses…in the last two years I have been in 5 houses, I was having a lot of sexual intercourse, and the worst of all that was up to three times a day at my worst with different guys». (Andrew, 22 anni).

Il corpo è manipolato affinché produca un effetto: la riduzione del sovraccarico emotivo, l'anestetizzazione delle proprie sensazioni, la distrazione, il temporaneo distaccamento sensoriale. L'oggettificazione diventa, dunque, una strategia attraverso cui rendere gestibile quanto si fatica a nominare.

Al tempo stesso, il corpo è *agente*, perché, nel venir meno della capacità di nominare, spiegare o condividere il proprio stato emotivo, continua a "fare". Va sottolineato, anche riprendendo Chandler (2019), che questa agentività non implica un dualismo mente-corpo: è, al contrario, una forma procedurale di azione incorporata, un margine minimo di movimento che sopravvive alla paralisi riflessiva. Il corpo "decide" laddove il soggetto si sente immobilizzato. È il caso del corpo di Mirko, che si trascina sulla banchina della metro («*non ce la facevo più… ho tentato di farla finita*…»); di Joseph, che cerca sollievo nell'abuso di sostanze psicoattive («[...] *I constantly relied on alcohol and opioids*…»); di Jack che, come molti degli utenti di cui ho visionato i contenuti, trova conforto nella ripetizione ciclica delle stesse traiettorie («[...] *My life was home gym, home gym*…»).

Da questo punto di vista, l'agency corporea è una forma di sopravvivenza, una forma minima di orientamento che ristabilisce (o tenta di ristabilire) la continuità spezzata:

> «Praticamente ero in modalità sopravvivenza, cercavo continuamente di provare cose diverse». (Ethan, 21 anni).
>
> «Ah, *it's a battle*… *It's constantly a battle*…Like some days are easier than others». (Jack, 30 anni)
>
> «I was pretty much just in survival mode for like six years after that all the time». (Michael, 25 anni)

L'agire sul corpo diventa un modo per fare ciò che risulta impossibile operare sul piano simbolico, sociale o relazionale. Il corpo viene quindi messo al lavoro: si taglia, si brucia, ingerisce alcol, oppioidi e/o psicofarmaci[138]. Oppure, il corpo viene portato al limite in palestra, costretto in routine rigide. In questo senso, pratiche come l'autolesionismo, i tentativi di suicidio, la dipendenza e la sessualità forzata sono tecniche di modulazione sensoriale, che – piuttosto che regolare le emozioni nel senso psicologico del termine – sono orientate a controllarne il campo percettivo stesso. È come se, di fronte all'insopportabilità del disallineamento, il corpo venisse messo sotto controllo per produrre un nuovo orizzonte di significato. L'azione violenta o disciplinante non annulla (e non può annullare) la sofferenza, ma la rende gestibile, riducendola a una ferita visibile, a una fatica muscolare o a un'intossicazione temporanea.

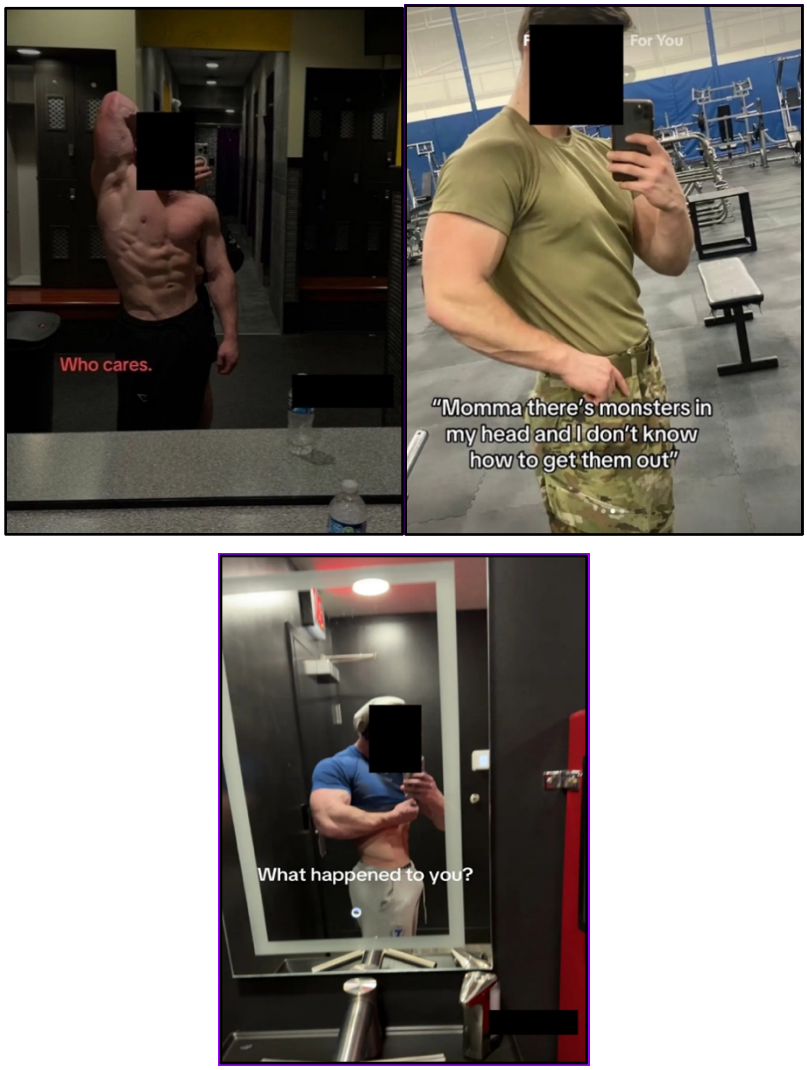
Le stesse dinamiche emergono se si considerano i contenuti che ho raccolto durante l'etnografia: un alternarsi continuo di corpi che bevono dalla bottiglia, che ingeriscono pasticche in sequenza, che alternano droghe e energy drink, che sperimentano regimi di dieta e percorsi (pseudo-)terapeutici o che si sottopongono ad allenamenti estremi. La loro analisi restituisce infatti un panorama caleidoscopico di *corpi interrotti*.

Questa ricognizione della dimensione corporea dell'interruzione maschile evidenzia come, se la normatività di genere fornisca la grammatica dell'azione, la sofferenza la traduce in gesto. Queste pratiche restituiscono, nel loro insieme, la complessità di abitare un corpo cui non è

[138] Caleb, ad esempio, ricorda che «[...] I started *behaving really poorly*, like… *abusing alcohol and drugs*…» (Caleb, ragazzo cisgender, 19 anni). La predilizione, nell'attivare in qualche modo il proprio corpo, per l'uso di sostanze alcoliche e/o stupefacenti da parte della popolazione maschile (nonché ovviamente, i relativi codici culturali che ne favoriscono il consumo) sono stati oggetto di ampio studio da parte della sociologia della salute (Chandler 2012; Oliffe et al., 2012; Oliffe et al., 2017; Rice et al., 2021).

permesso sentire e su cui ci si sente di dover intervenire, nel tentativo di riappropriarsi del proprio sistema percettivo-sensoriale. Per quanto tra loro diverse, sono accomunate dal fatto che, tramite esse, l'interruzione non viene superata, quanto trattata e imbrigliata in forme più aderenti al mandato eteronormativo. La lettura proposta in questo paragrafo, fondata sulla fenomenologia critica di Ahmed e sulla distinzione proposta da Chandler tra corpo-oggetto e corpo-agente, evidenzia come l'agire corporeo non debba e non possa essere inteso né come regressione né come volontà di distruzione. Al contrario, esso rappresenta una forma incarnata di sopravvivenza in contesti di dis-orientamento: la messa in atto della maschilità che si configura in tale agire non riflette essenze immutabili, ma piuttosto repertori normativi che vengono attivati nel tentativo di rimanere comprensibili, sia a sé stessi, sia agli altri.

In questo insieme di tentativi di instaurare un controllo tramite il proprio corpo, emergono due principali modalità di azione opposte. In un caso, il corpo è in qualche modo sacralizzato, attraverso un costante lavorio di ottimizzazione e disciplinamento: in questo senso, l'abuso della palestra, delle diete o degli integratori assume la funzione di dispositivo di controllo emotivo, volto ad alleviare e allontanare le sofferenze prodotte dall'interruzione. I ragazzi che mettono in atto questa risposta propongono una visione della cura del corpo che funge come monitoraggio della sofferenza e della vulnerabilità, le quali vengono iscritte all'interno di un regime estetico della salute e della (sua) performance, che tende a spingere i corpi ai confini delle proprie potenzialità.

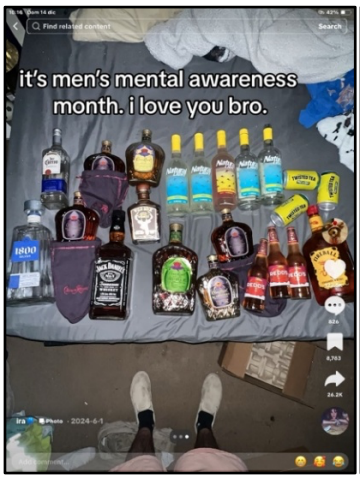


Immagini 15-17: la sacralizzazione dei corpi interrotti

In questa prospettiva, la cura del corpo si configura come una forma di controllo della sofferenza, inscritta in un'estetica della salute e della performance che spinge il corpo fino al limite delle sue potenzialità.

Nell'altro caso, il corpo è invece *profanato*, principalmente attraverso l'abuso di sostanze, alcol, oppioidi e farmaci, così come mediante i tentativi di suicidio e le pratiche di autolesionismo, che ne mettono costantemente in evidenza la fragilità. Il corpo non è più oggetto di ottimizzazione, ma diviene luogo di consumo e di annientamento, sottoposto a forme di

controllo[139] che ne negano la sacralità e ne rivelano la vulnerabilità strutturale.



Immagini 18-20: la profanazione dei corpi interrotti

In entrambe le declinazioni, comunque, il corpo si configura come spazio privilegiato di gestione delle emozioni e viene segnato da pratiche che, seppur opposte[140], condividono la stessa finalità. Il corpo diventa il principale (e, forse, l'unico) spazio di governo del sé possibile, l'unico ambito in cui è ancora esercitabile una forma di controllo. Sebbene opposte nelle forme, entrambe rispondono alla medesima esigenza di re-inscrivere il soggetto in un regime di governabilità e gestione, spostandone il focus dal mondo esterno al corpo. Il corpo diviene il

[139] Inteso, come riferito precedentemente, come modulazione del proprio campo sensoriale.
[140] Anche, e soprattutto, nell'aderire – nel caso della sacralizzazione – o meno – nel caso della profanazione – alle affordance della recovery e della relatability promosse e diffuse dalla piattaforma.

luogo in cui la governamentalità del sé continua a operare anche quando il proprio essere nel mondo viene meno nella sua normatività. Entrambe le modalità rappresentano, quindi, tentativi di ri-allineamento e ri-adesione con il mondo, con il proprio sé e con un corpo abitabile.

4.4 Dalla frattura omosociale alla sua messa in scena: sanismo, solitudine e riparazioni immaginarie

La nozione di omosocialità maschile, nella formulazione di Eve Kosofsky Sedgwick (1985), designa l'insieme delle relazioni tra uomini che strutturano un continuum affettivo, simbolico e performativo e la cui coerenza è tuttavia costantemente turbata dall'eteronormatività. Sedgwick evidenzia come tali relazioni siano percorse da un desiderio di riconoscimento reciproco che, per quanto celato, è determinante nella costituzione della soggettività maschile. Questo desiderio è tuttavia costantemente vigilato da un sistema di interdizioni, che separa la prossimità lecita da quella temuta e che impone una regolazione severa dell'intimità emotiva, per scongiurare ciò che lei denomina "panico omosessuale". La relazione omosociale diviene così un campo attraversato da tensioni, un luogo di interdipendenza simbolica e, al contempo, in cui la vulnerabilità è percepita come elemento destabilizzante, scomodo e potenzialmente pericoloso.

La letteratura più recente riprende l'intuizione sedgwickiana (Bird, 1996; Ferrero Camoletto & Bertone, 2017; Scarcelli, 2021), mostrando come il tessuto delle relazioni tra uomini sia caratterizzato da forme ritualizzate di distanza emotiva e da dinamiche di valorizzazione reciproca che passano per l'ironia, per la competizione leggera e per la performatività del controllo e della forza (Camoletto & Bertone 2017). Nell'ambito degli studi sulla salute mentale maschile[141] emerge con chiarezza quanto la vulnerabilità psicologica rappresenti, per molti uomini, un punto di incrinatura identitaria. Questi contributi attestano che l'espressione del disagio mentale viene vissuta come rischio di svalutazione interpersonale e come minaccia alla rispettabilità virile. Questi lavori, pur non tematizzando direttamente l'omosocialità,

[141] Si vedano, per esempio, Chandler 2019, 2022; Cleary et al., 2023; Oliffe et al., 2010; Rice et al. 2021; Seidler et al., 2020; Watkins et al., 2017.

convergono tuttavia nell'indicare che il disagio psichico eccede le forme consuete attraverso cui gli uomini si riconoscono reciprocamente, mettendo in discussione la tenuta degli stessi legami tra pari.

È sul piano empirico che queste dinamiche assumono una fisionomia definita: nelle interviste, la sofferenza psichica non si configura tanto come esperienza intima, bensì quanto punto di massima tensione relazionale, nel quale i partecipanti tentano di attivare forme di vicinanza, di ascolto e di cura reciproca. La richiesta di sostegno non viene avanzata casualmente ma risulta essere un desiderio preciso e ordinato, collocato all'interno del circuito omosociale maschile, al quale gli intervistati attribuiscono un significato fondamentale per la propria esperienza di sé.

Un partecipante, in particolare, esprime questo punto con particolare lucidità: «[...] *nessuno* [dei suoi amici uomini, NdA] *aveva questi problemi*… e quindi non ho avuto modo… a *livello umano, di contatto umano, zero*» (Francesco, ragazzo cisgender, 30 anni). Il riferimento al "contatto umano" (o, meglio, alla sua assenza) svela l'aspettativa di una prossimità maschile capace di accogliere il dolore e conferire senso alla vulnerabilità. Non è l'assenza di legami in quanto tale a generare la solitudine, bensì la mancanza di un riconoscimento proveniente dagli altri uomini. Il giovane riferisce infatti di aver intrecciato numerose relazioni con ragazze incontrate durante un soggiorno in clinica, con le quali ha, tra l'altro, potuto condividere aspetti importanti del proprio vissuto. Tuttavia, questa forma di cura appare, nella sua narrazione, insufficiente: non per difetto di valore, ma perché priva della funzione simbolica cui il legame omosociale maschile dovrebbe invece assolvere. In altre parole. la solitudine non deriva da un concreto vuoto affettivo, ma dall'assenza del riconoscimento che solo la sfera omosociale può conferire.

Un altro partecipante racconta: «[...] *litigo con tutti*… mi dicevano *malato di mente, fallito*… poi *di nuovo da solo*» (Mirko, maggiorenne). Queste parole non rimandano unicamente a una dinamica conflittuale, richiamano in causa anche la frattura stessa che si apre nel momento in cui la sofferenza maschile diviene visibile e tenta di farsi condivisibile. La vulnerabilità provoca lo scompaginarsi della relazione, che ne risulta irrigidita e denaturalizzata. La sofferenza mentale viene espulsa, trattata con imbarazzo oppure convertita in scherno: non sempre per

crudeltà intenzionale, spesso per incapacità di accoglierla senza mettere a rischio il fragile equilibrio della maschilità condivisa.

> «I miei problemi più grandi…. sono cominciati durante il liceo, con l'ansia e…. le situazioni sociali… *avevo molti amici, amici diversi*. *Con molti di loro però le cose sono finite… male*, perchéééé… *perché non riuscivo a controllare le mie emozioni*. [...] E quindi ora sono… *un po' da solo, ecco*». (Giovanni, 27 anni).

Questo passaggio disvela un nesso fondamentale per proporre un'ipotesi interpretativa: il disagio mentale appare come nervo scoperto dei legami omosociali. Prima ancora che come stigma esplicito, questo si configura come luogo di esitazione, come posizionamento che gli uomini faticano a sostenere nella relazione. La letteratura sulla giustizia epistemica – in particolare LeBlanc e Kinsella (2016) – mostra come il *sanismo* si manifesti attraverso processi sottili di attribuzione o sottrazione di credibilità. Nel campo empirico, questi si danno nella forma di un'indisponibilità relazionale, per cui i pari maschi non si configurano (e, tendenzialmente, non possono configurarsi) come interlocutori affidabili nel momento del bisogno, e ciò produce in chi soffre una percezione di solitudine radicale. Un ulteriore elemento di rilievo è che le relazioni inter-genere, per quanto possano offrire ascolto e presenza, non riescono a supplire a tale mancanza. La cura inter-genere è accolta, talvolta è fonte di sollievo, ma non modifica la percezione di essere soli. Questo perché la solitudine avvertita non è assenza di relazioni, bensì mancanza di legami maschili capaci di riconoscere la (propria) vulnerabilità. La relazione con le ragazze, sostituto residuale, è anche il segno di una lacuna, che finisce per sottolineare con ancora più forza la mancanza di forme di cura omosociale maschile, ovvero dell'unica forma di riconoscimento (quella tra uomini) che i partecipanti ritengono decisiva per sentirsi visti e per non precipitare nell'isolamento.

È a partire da queste osservazioni che avanzo l'idea di un sanismo omosociale. La difficoltà dei pari maschi ad accogliere la sofferenza psicologica non rappresenta soltanto un fenomeno individuale, ma è espressione diretta dell'insieme di pratiche performative che governano la prossimità tra uomini, che proteggono gli equilibri del legame omosociale, salvaguardandolo sia dalla possibilità di un'eccessiva intimità (il panico omosessuale) sia dalla possibilità che la vulnerabilità altrui destabilizzi il registro della forza, dell'autonomia e dell'autocontrollo. Il sanismo omosociale non si traduce dunque in un pregiudizio contingente, ma assume la forma specifica di un legame tra uomini che tutela (e si auto-tutela) dall'irruzione del dolore. È il

prodotto di un duplice processo: da un lato, la vulnerabilità chiama all'interdipendenza (The Care Collective, 2020); dall'altro, la cultura omosociale maschile la respinge per preservare la coerenza simbolica del gruppo. Ciò che resta è una solitudine che non è mera mancanza di compagnia, ma una ferita relazionale e identitaria, l'impossibilità di essere riconosciuti dagli uomini cui si desiderava rivolgere la propria richiesta di cura.

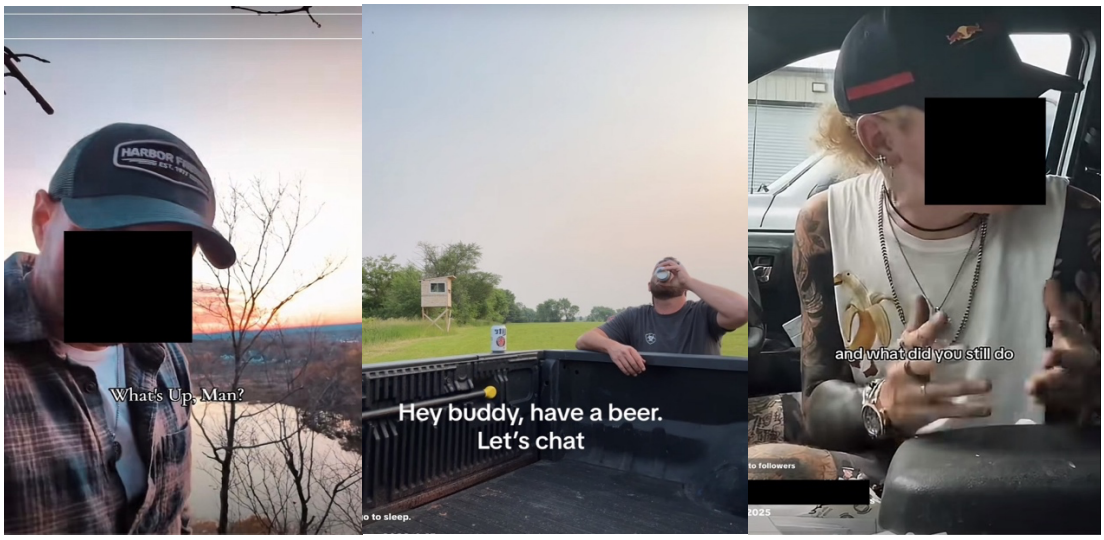
Nel corso dell'osservazione etnografica dei contenuti prodotti da giovani uomini su TikTok, è emersa una costellazione di pratiche che alludono alla (ri-)costruzione di uno spazio omosociale idealizzato. In questi video, gli utenti mettono in scena una relazione tra uomini che nella vita quotidiana appare, per molti, disattesa o mancata. Ciò che colpisce non è soltanto la ricorrenza di alcuni scenari – l'abitacolo di un'automobile, il sedile del passeggero, il cofano dell'auto parcheggiata in uno spazio aperto – ma il modo in cui gli stessi sono mobilitati per evocare un immaginario interlocutore maschile, un "tu" che non è visibile, ma che viene supposto, invocato e desiderato. A prescindere dal variare dell'ambientazione, questi contenuti sono accomunati dal fatto che definiscono immediatamente e molto chiaramente il proprio pubblico di riferimento. Sin dai primi secondi – tramite la stessa voce del creator che parla («*hey bro*», «*what's up man?*») o attraverso l'utilizzo di strumenti quali gli sticker e le caption ("*#men*", "*#manup*", "*#bro*") – è infatti evidente la volontà di rivolgere queste conversazioni fittizie ad un pubblico maschile. Questi atti allocutivi, al di là della loro apparente informalità, funzionano come marcatori di un'appartenenza desiderata: interpellano un pubblico che (tra l'altro) l'algoritmo di TikTok non garantisce affatto essere composto da soli uomini. La performatività del richiamo – quale può essere un «*hey bro*» nei confronti di un pubblico indifferenziato – fonda comunque la scena come intrinsecamente omosociale, indipendentemente dalla reale identità di chi guarda.

In numerosi video, per esempio, i giovani creator si filmano dal sedile del passeggero, disponendo la telecamera in corrispondenza del posto di guida. Questo dispositivo visivo costruisce la finzione di un dialogo tra uomini seduti accanto, come accade nelle conversazioni automobilistiche tanto presenti in un certo immaginario giovanile maschile. L'uomo che guarda il video è invitato, momentaneamente, a occupare il posto del guidatore e a essere destinatario di una confidenza che, pur non essendo reciproca, riproduce la dinamica spaziale di una prossimità maschile, trasformandolo in un surrogato dell'amico assente. In altri, i creator aprono

due birre (o altre bevande analcoliche), una per sé e una per un interlocutore immaginato, e brindano verso l'obiettivo. La bottiglia in più diventa un artefatto simbolico e relazionale che materializza il vuoto percepito e, attraverso di essa, si istituisce un'amicizia simbolica che non trova corrispettivi nella quotidianità. Anche qui, la dimensione performativa è evidente e l'atto di "offrire" una birra alla telecamera produce una scena di convivialità che non necessita della presenza reale dell'altro per esistere: è sufficiente evocarla perché acquisti spessore affettivo.

Queste micro-performatività rivelano un aspetto fondamentale della questione: per quanto scontato, la pervasività della piattaforma si deve proprio alla sua facoltà di permette di facilitare l'aggiramento delle difficoltà relazionali che emergono nei contesti omosociali incarnati. La vulnerabilità, che nella vita offline spesso produce distanza, imbarazzo o derisione, può qui essere palesata senza il rischio di incorrere in una reazione immediata. In questa prospettiva, TikTok si configura come un dispositivo estetico e affettivo attraverso il quale gli uomini tentano di mettere in scena la possibilità di un legame omosociale, depurato di quelle tensioni che lo rendono difficilmente agibile nella vita reale. È uno spazio, dunque, in cui la sofferenza mentale può essere nominata senza che l'atto stesso dell'enunciazione comporti la rottura della relazione. Su TikTok, pertanto, non troviamo tanto uno specchio della mancanza di intimità omosociale che i giovani uomini esperiscono offline, quanto una sua traduzione simbolica, un suo simulacro, un tentativo di riparazione perpetrato performando una vicinanza maschile che si desidera. In ultima istanza, questa etnografia digitale mostra come i giovani uomini si rivolgano a un immaginario pubblico maschile per colmare la frattura sociale e relazionale che attraversa il loro vissuto biografico. La scena digitale consente loro di pronunciare ciò che, nel mondo incarnato, non ha trovato ascolto. L'amico che non c'era diventa un dispositivo narrativo; la cura maschile che non è stata ricevuta viene evocata attraverso forme estetiche riproducibili e ritualizzate. Se la vita offline è segnata da ciò che ho definito sanismo omosociale – l'impossibilità di accogliere la vulnerabilità dell'altro uomo – la vita digitale ospita la sua controfigura: un'omosocialità immaginaria che tenta di compensare, almeno simbolicamente, la cura mancata. L'osservazione sistematica dei contenuti prodotti da giovani uomini su TikTok permette di cogliere una dimensione ulteriore, che attraversa silenziosamente tutte le pratiche descritte: una solitudine profonda, quasi atmosferica, che non coincide con l'isolamento sociale ma con l'assenza di un interlocutore maschile credibile, riconoscente, capace di ospitare la

vulnerabilità. Le scene digitali costruite dagli utenti – il sedile del passeggero[142], la birra offerta, il cofano dell'auto trasformato in luogo di confidenza notturna – sono i contorni estetici di un tentativo di attenuare questa solitudine. Ogni gesto performato verso la telecamera appare come un movimento volto a ricreare la relazione che manca, a colmare lo spazio lasciato scoperto dal mondo maschile incarnato.



Immagini 21-23: l'omosocialità maschile su TikTok

Questa omosocialità immaginata non elimina la solitudine, ma la rende narrabile. Non restituisce un legame reale, ma lo rappresenta. È un dispositivo che offre un appiglio momentaneo, una compensazione fragile, attraverso cui gli utenti cercano di raggiungere un "tu" maschile che nella vita quotidiana ha mostrato di non saper o non voler accogliere la sofferenza. La piattaforma consente di evocare l'interlocutore desiderato senza esporsi alla possibilità del rifiuto diretto, e proprio per questo si presta a essere investita di una funzione riparativa. La solitudine che motiva queste pratiche non viene risolta, ma sospesa, estetizzata e, talvolta, messa in scena con toni ironici o confidenziali volti a mistificarne l'intensità. Se la vita offline è caratterizzata dall'impossibilità di mobilitare il legame omosociale come risorsa di

[142] O altre ambientazioni che si connotano come contesti omosociali maschili.

cura, la vita online ne mette in scena la versione immaginaria, tentando di sanare – almeno parzialmente e simbolicamente – il vuoto prodotto dalla mancata cura maschile.

> «Mi *sono sentito solo*, solo, anche a livello... sì, *a livello di amicizie o cose del genere*. *Nessuno… ha questo tipo di problemi* [tra le amicizie maschili] e quindi… *non ho avuto modo di persona, dico, eh, di condividere con altre persone, se non ragazze…* quelle che erano in clinica. Perchéééé… ho avuto *un sacco di amicizie, ma tutte al femminile*…e quindi ho condiviso con loro questi problemi…*Però a livello umano, di contatto umano, zero assoluto. Niente*». (Francesco, 30 anni).

> «[...] *litigo con tutti i miei amici…* un'altra volta… dopo che avevo fatto pace. *Quindi rimango da solo…* cioè per farvi capire… *i miei amici mi dicevano "sei un mongoloide",* "*malato di mente"*, "*fallito del cazzo"…* "l*a gente viene al tuo compleanno per pena"*... e niente, poi ho litigato con tutti di nuovo». (Mirko, maggiorenne).

I racconti dei ragazzi che ho intervistato sono caratterizzati per la profonda assenza di relazioni omosociali. Emerge, nettamente, il desiderio di confronto e il vuoto che lo circonda. Gli amici compaiono nei ricordi del passato, prima dell'interruzione, o tornano (magari temporaneamente) quando si sta di nuovo bene. In questo contesto, TikTok sembra delinearsi come spazio alternativo, dove poter instaurare nuove dinamiche omosociali proprio a partire dalle interruzioni stesse.

4.5 Riflessioni conclusive

Identificare la propria interruzione con la sfortuna, più o meno cosmica, o con lo smettere di funzionare del proprio corpo, implica e denota il bisogno di trovare un punto di origine della propria condizione, di attribuire a qualcuno (o qualcosa) la responsabilità di quanto accade, di chi si è. Questo processo è tutt'altro che scontato: pur vivendo in una cultura psicologica di massa – che spinge costantemente a pratiche di recovery e di gestione del sé – quando devono fare i conti con la propria interruzione, ai giovani uomini non rimane che aggrapparsi al trascendente (*la sfiga cosmica*) o all'immanente (*il corpo che non funziona*) per significare la propria situazione. La totale assenza di strumenti a disposizione dell'individuo mostra, oltre ogni ragionevole dubbio, la pervasività di un approccio sanista alla salute mentale, che pretende che la soggettività *mad* si adegui al regime della recovery, e che lo faccia con le proprie forze.

Intendo dire che, in una società neoliberale ed eterocispatriarcale, in cui, da una parte, si viene costretti all'individualismo e alla responsabilizzazione e, dall'altra, si sperimenta la perdita di linearità e di significazione del proprio essere nel mondo (in quanto impossibilità di incarnare la norma) diventa necessario trovare un capro espiatorio. In questo senso, le risposte che questi ragazzi trovano sono profondamente e intrinsecamente legate a sé stessi e al proprio vissuto: risposte individuali a problemi che individuali non sono (o non solo).

Ovviamente, non si sta in alcun modo fornendo un giudizio valoriale di queste risposte: l'intento – in assenza di forme di costruzione collettiva e comunitaria della salute mentale, e in un periodo storico ed economico-sociale in cui risulta sempre più dispendioso trovare i tempi, gli spazi, le risorse e gli strumenti per attivare un processo di cura – è, al contrario, quello di riportare l'attenzione sulla dimensione della *solitudine*. Negli studi critici sugli uomini e sulle maschilità stanno emergendo con sempre maggiore frequenza riflessioni sul rapporto che intercorre tra maschilità e cura (tendenzialmente dedicate alla genitorialità maschile e/o alla dimensione relazionale omosociale), ovvero alle cosiddette *caring masculinities*. Quanto emerge in questo lavoro di ricerca sembra però suggerire che, qualora l'interruzione irrompa nella vita dell'individuo, questo sia lasciato (più o meno radicalmente, più o meno esplicitamente) a sé stesso nel tentativo di sanare questa frattura. I ragazzi che ho incontrato – tramite le interviste o mediante la visione dei contenuti che hanno postato su TikTok – mettono in atto strategie diverse per affrontare l'interruzione, incentrate sulla riappropriazione narrativa, sul controllo del proprio corpo o sulla rappresentazione simbolica di legami omosociali assenti nella vita offline, ma accomunate dall'essere percorsi individuali volti al superamento del proprio disorientamento[143].

Queste pratiche individualizzate di cura possono essere lette come forme di governamentalità del sé, capaci di modulare il rapporto con la propria interruzione e con l'esperienza del mondo vissuto. In questa prospettiva, l'educazione alla salute mentale assume un valore decisivo, ma solo se pensata come processo relazionale e orientato alla cura reciproca, sottraendo il malessere

[143] In tal senso, non si nega la possibilità di soggettività maschili orientate alla cura (di sé o reciproca), ma si questiona la validità di pratiche individuali, avulse dalla dimensione comunitaria e collettiva.

psichico alla logica (della colpa) individuale. Ciò che emerge è piuttosto la responsabilità di una società che non dispone di spazi e di mezzi di consapevolizzazione della sofferenza.

5. #doingmenmentalhealth: affrontare l'interruzione, disvelare l'illusorietà di genere

5.1 Introduzione

TikTok, come si è già avuto modo di sottolineare nei precedenti capitoli, non è solo un mero spazio vuoto in cui caricare e far circolare i propri contenuti, né una piattaforma neutra nella quale i soggetti esprimono liberamente identità già compiute. Lungi dal rappresentare una tale ingenuità epistemologica, TikTok rappresenta una matrice socio-tecnica entro cui il genere viene incessantemente negoziato, prodotto, reso leggibile, reiterato e, in alcuni casi, disvelato nella sua natura artificiale. È questo snodo che permette di cogliere come le maschilità, nella loro intersezione con la salute mentale – e anche nelle loro manifestazioni interrotte – vengano configurate e rese intelligibili attraverso e nella piattaforma.

Il genere è una pratica reiterata, un fare incessante che si compie sempre dentro una cornice normativa che lo precede: la matrice eterosessuale, il mandato dell'eterosessualità, l'eterosessualità compulsiva. Non esiste materialità del corpo sessuato che non sia mediata culturalmente; non esiste corpo che possa sottrarsi alle grammatiche del riconoscimento; non esiste soggettività che non debba essere plasmata attraverso atti di ripetizione e anche la maschilità più aderente alla norma è continuamente attraversata da interpellazioni che la costringono a riaffermarsi (Butler 1996, 1997, 2013a). Considero TikTok come una delle declinazioni più emblematiche, nel contemporaneo, di questa cornice: l'interfaccia utente, i formati, i suoni, la temporalità breve dei video, la logica del remix e la pressione dell'algoritmo costituiscono un insieme di dispositivi che non solo ospitano le identità di genere, ma contribuiscono a perfomarle. Ogni video è già una citazione: di altri corpi, di altre narrazioni e/o di altre estetiche sedimentate nella memoria algoritmica della piattaforma. La ripetizione di questi formati sancisce, nel quotidiano, l'atto performativo attraverso cui i soggetti devono confermare la loro appartenenza al dominio del riconoscibile. Ciò che nella vita offline avviene in modo perlopiù impercettibile – la reiterazione sommersa del genere – su TikTok diventa dichiarato, estetizzato, replicabile. Il ragazzo che si riprende, che parla in camera, che

sincronizza la propria vulnerabilità con una colonna sonora riconoscibile, che adotta un filtro o che si presta al ritmo di un trend mette in scena la struttura imitativa del suo stesso genere.

È in questo modo che, su TikTok, la maschilità rivela la sua natura illusoria. I soggetti, anche quando pienamente conformi all'ordine eterosessuale, non sono affatto liberi: sono costretti a reiterare codici gestuali e affettivi che la piattaforma amplifica. Ogni volta che compiono questi atti, riproducono la loro stessa maschilità come una messa in scena, un copione che può essere facilmente smontato, ricombinato o *ri-fatto*. Anche i soggetti privilegiati non sfuggono alle interpellazioni: essere un uomo cisgender significa rispondere a una legge del genere, rinnovarla e confermarla quotidianamente (Butler 2004)[144].

Nel caso dei *ragazzi interrotti*, questa logica si manifesta con particolare forza. Questi giovani uomini non solo raccontano la loro sofferenza psichica; devono farlo secondo le possibilità estetiche che la piattaforma concede. La loro interruzione è filtrata dall'estetica breve, ritmica, musicale e confidenziale propria di TikTok. Per parlare del proprio dolore devono utilizzare formati narrativi che ne scandiscano l'intensità, che la rendano riconoscibile e consumabile entro la logica neoliberale della visibilità. In questa prospettiva, questo capitolo è dedicato all'analisi dei tre principali modelli (idealtipici) – che ho incontrato durante l'etnografia – attraverso cui i ragazzi interpretano, restituiscono e, soprattutto, affrontano la propria interruzione[145].

5.2 Il primo modello: il coaching confessionale

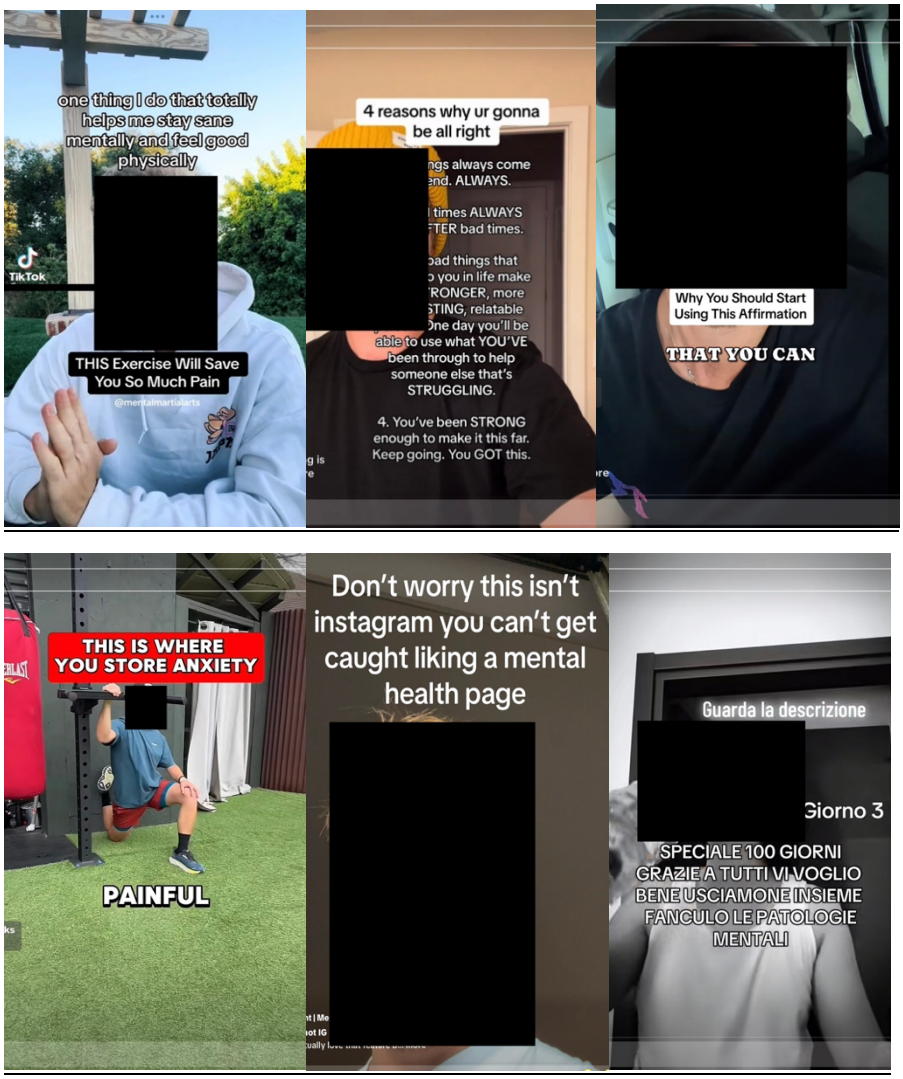
Durante la conduzione dell'etnografia digitale su TikTok, il primo modello emerso, attraverso cui i giovani uomini cisgender raccontano la propria interruzione, è quello che definisco

[144] In altre parole, su TikTok, quanto tende ad essere tradizionalmente considerato socialmente "naturalizzato" si rivela nella sua natura di pratica ripetuta. Parafrasando Butler (2013a), sembrerebbe che sulla piattaforma le maschilità – e non per forza solamente quelle interrotte – si manifestino come *drag* di sé stesse.

[145] Lungi dal proporre categorie cristallizzanti, archetipiche o monolitiche della maschilità, è intento di chi scrive restituire il fatto che le modalità di ricostruire e presentare la propria interruzione, incontrate durante la ricerca sul campo, sono principalmente afferenti a tre macro-cluster narrativi: quello *confessionale*, quello *teatrale* e quello *IRL* (come si avrà modo di rendere conto nei seguenti paragrafi).

confessionale (o, anche, *terapeutico*), volto principalmente alla costruzione di uno spazio orientato al *coaching* e al *self-improvement*. In queste "confessioni", l'esperienza vissuta viene rielaborata secondo i codici della recovery neoliberale, che valorizza soggetti autosufficienti, proattivi e pienamente responsabili del proprio percorso di guarigione. I ragazzi che adottano questo registro si presentano, infatti, come *mediatori della recovery*, collocandosi in una zona intermedia tra l'"esperto per esperienza" e l'"esperto per professione", e assumendo così un'autorità ibrida che combina vissuto personale e logiche di consulenza.

Nella quasi totalità dei video, ciò che si presenta allo sguardo è un setting *semi-professionale*, incentrato sul volto – ripreso sempre in primo piano e "abbagliato" di luce frontale – del creator. I filtri più ampiamente utilizzati (quali, per esempio, *Flawless Skin* e *Light Makeup*), finalizzati a levigare e illuminare i video stessi, rimandano a una calibrazione continua dell'atmosfera emotiva che circonda il discorso sulla salute mentale, creando un clima in cui lo spettatore possa sentirsi più facilmente compreso, e rilassato come se stesse parlando con un proprio conoscente («[...] *as facetiming with your friends…*», Michael, 25 anni). Rispetto agli altri modelli incontrati, come si vedrà, nei video afferenti al modello confessionale la propria interruzione viene maggiormente mediata ed estetizzata: in altre parole, resa maggiormente consona al (e spendibile all'interno del) regime discorsivo di TikTok.



Immagini 24-29: alcuni esempi di contenuti appartenenti al modello confessionale

Accanto al repertorio visivo, lo studio della dimensione linguistico-discorsiva di questi video rivela un universo concettuale densamente strutturato. L'analisi degli hashtag più ricorrenti e più utilizzati restituisce un campo discorsivo organizzato, che costruisce la sofferenza come percorso individuale di miglioramento, autogestione e auto-guarigione.

La sofferenza viene in questo senso re-interpretata e mobilitata come materiale per la ri-costruzione del sé. Non si tratta tanto di un linguaggio spontaneo, quanto di un lessico codificato che offre una visione "addomesticabile" della sofferenza all'interno del paradigma neoliberale della recovery. Queste categorie discorsive appartengono a un repertorio psicologico popolare, flessibile e immediatamente riconoscibile, che fornisce una grammatica diffusa attraverso cui l'individuo può trasformare l'esperienza della vulnerabilità in un processo ordinato, teleologicamente orientato e culturalmente condivisibile. Questo "linguaggio terapeutico" non svolge la funzione di descrivere una condizione: è, piuttosto, un dispositivo narrativo volto a rendere intellegibile l'interruzione in una forma discorsiva, volta a mantenere intatta la continuità del sé. Emerge con chiarezza come il linguaggio *psy* costituisca il principale dispositivo attraverso cui questi uomini possono re-iscrivere la propria interruzione all'interno di un regime di visibilità che non intacca ri-significa la propria intelligibilità di genere. Il linguaggio terapeutico, dunque, mette a disposizione del soggetto una vera e propria infrastruttura semantica, volta a posizionare l'individuo all'interno di una cornice normativa di maschilità capace di contenere la frattura e di ri-orientarla verso un orizzonte di ricomposizione.

#fyp
#mentalhealth
#selflove
#selfcare
#anxietyrelief
#relief
#healingjourney
#motivation

Tabella 1: i dieci hashtag più utilizzati nel modello confessionale

> «*Start over.* Start f*cking *loving yourself and owning it. You're amazing*» (estratto da video, corsivi dell'autrice).
>
> *«REMEMBER*: Create a folder on your phone with videos *for sad days*» (estratto da video, corsivi dell'autrice).
>
> «*You're always supported*. One of the best mental health tips I've ever read is: Remember at any given time you're *fully supported by the earth*. Lay down and notice any tension and resistance in you. Practice letting go of these sensations and fully surrendering to the support of the universe. *You're here for a reason. You're capable of everything you desire. And you deserve it*» (estratto da video, corsivi dell'autrice).
>
> «*Have you tried EMDR*? Bilateral stimulation and its effects on your mental health are fascinating. There's a wide range of studied benefits ranging from anxiety relief, trauma processing, *and* more» (estratto da video, corsivi dell'autrice).

«*Heal that inner child. Love ya*» (estratto da video, corsivi dell'autrice).

La sofferenza, in questa tipologia di video, viene costantemente riorganizzata entro la cornice del miglioramento, dell'apprendimento e/o della ricostruzione personale. L'esperienza soggettiva della crisi viene così re-inscritta in una trama lineare che permette non solo di raccontare il dolore, ma di attribuirgli un significato funzionale alla continuità del genere. All'interno di questo modello, prende forma una vera e propria costruzione tecnologica del sé: le pratiche confessionali, gli imperativi motivazionali, i consigli su "come stare meglio" o "come governare l'ansia" – così, soprattutto, come la trasformazione dell'interruzione in competenza terapeutica da offrire agli altri – rivelano l'esistenza di un regime soggiacente per cui i soggetti interiorizzano la necessità di governare se stessi, orientando la propria condotta tramite un insieme di saperi, tecniche e dispositivi (Foucault, 1967, 1998, 1992).

La governamentalità si manifesta qui in due direzioni complementari. Da un lato, vi è il governo *di sé*, per cui la cura diventa un insieme di micro-pratiche – esercizi di respirazione o di EMDR, *journaling* della propria salute mentale, creazione di playlist di video per i "*sad days*" e routine di grounding[146] – attraverso cui il soggetto plasma, disciplina e ordina la propria interiorità. Dall'altro lato, vi è il *governo degli altri*: la propria esperienza (capitalizzzata) diventa materiale da coaching, risorsa normativa e principio organizzatore della sofferenza altrui. Questa dinamica si evince con particolare chiarezza tramite l'analisi delle sezioni commenti associate a questo modello di video, all'interno delle quali emerge una diffusa appropriazione e restituzione dei suggerimenti, degli esercizi e dei consigli proposti dai creator[147].

@amberstep💛: Seeing your video made me realize I've been too hard on myself. Trying to take one small step each day now 💛
@softwaves🌊: Ho iniziato a scrivere i miei pensieri ogni sera e già sento che qualcosa dentro di me si calma. Grazie per l'ispirazione 🙏"
@nightinked: Could you share some tips on grounding exercises? I've never tried them but I feel like it could help me stay calm in stressful moments 🌿"
@velvet.echo🖤: Keep going, everyone! Small steps really do make a difference, even if it doesn't feel like it today ✨"

[146] Il grounding è una pratica psicologica e psicoterapeutica incentrata su una serie di strategie che dovrebbero aiutare il soggetto a connettersi o "radicarsi" nel momento presente, aumentando la propria auto-consapevolezza e permettendogli di affrontare con più controllo i fattori interni ed esterni di stress.
[147] In altre parole, tramite la sezione commenti dei singoli video, gli utenti "svolgono il compito a casa" assegnato – di volta in volta – dal creator.

@haze.exe: I feel like I have no control. I feel weak. I feel like someone took over my head and body and they hate me and I'm just watching myself fade away... I'm going crazy and I just want it to stop.
@mintcloud: can you please give advice about derealization and being detached from life
@cherryflip: I say today “thank you anxiety, I know you’re trying to protect me, but I’m safe here I promise” I know it’s lame, but it’s been helping me.
@goldenhabit: I tell myself that I dont have the time to worry about this right now let’s come back to it seems to work haha
@neonorbit: I use this every day, it works
@ghostcrowd: Thank you - in the Moment I‘m in my circle of media addiction to hide from something. Your video broke it somehow - let‘s face the task :)
@rawskin: Interesting concept. I am craving sugar most times. No idea if this is a trauma response.
@goldenstandard: Being a failure, I don't want to fail anyone. I want to be perfect for everyone. I want to have good grades. I want to be as good as my brother. I want to be perfect.
@carrytoo.much: That I'm failing my kids, our dogs and my hubby. I'm also insecure about so much that I take on more then I can handle my biggest insecurity is my scars all over my body and my stretch marks.
@inbetweenlines: my teeth, my weight, my gender.
@emptyseat: never being someone to anyone. everybody laughing at me and making fun of me behind my back or infront of me. nobody will ever love me.
@markedskin: my weight and my scars
(estratti dalle sezioni commenti[148]).

Il governo degli altri, in questo senso, non si esaurisce nell’enunciazione di pratiche, ma viene accolto, reiterato e restituito dalle community stesse, generando una dinamica riproduttiva funzionale al mantenimento di tale modello discorsivo. I creator vengono così riconosciuti nel loro proporsi e mostrarsi come coach, mentre le risposte delle community si configurano come forme di adesione ai pattern pseudo-terapeutici da questi promossi. Ritengo che questo rappresenti una dimostrazione significativa di come la diffusione della cultura psicologica abbia comportato un ampliamento delle figure deputate al benessere mentale: non più esclusivamente le professioni *psy*, ma anche – e soprattutto, nel contesto dei social media – figure para-professionali (o meglio, figure il cui intento è quello di essere percepite come tali).

In questi video, comunque, la vulnerabilità, benché mostrata, non è mai lasciata in uno stato di indeterminatezza; viene immediatamente organizzata come fase preliminare di una traiettoria ascensionale, in cui l’uomo si ricostruisce, si migliora, acquisisce nuove competenze emotive e si riafferma come soggetto che sa governare la propria interiorità[149]. TikTok incoraggia in modo

[148] Nel riportare i commenti si è optato, seguendo le riflessioni proposte da Markham (2012) e incentrate sull’*etichal* fabrication, di pseudonimizzare gli utenti tramite la riformulazione dei loro nickname.
[149] È il linguaggio stesso che genera questa sequenza narrativa, offrendo al soggetto un insieme di categorie che lo autorizzano a interpretare la propria sofferenza come un compito, un investimento e/o un percorso progressivo.

significativo questo processo: la sua struttura tecnica, basata sulla brevità dei contenuti, sulla ricorsività dei suoni, sulla familiarità degli hashtag e sulla standardizzazione delle estetiche, produce una temporalità del sé che privilegia la forma seriale, la micronarrazione e la graduale certificazione di un cambiamento in corso. Ogni video diventa un frammento di un percorso più ampio, e proprio questa frammentazione consente di distribuire la sofferenza lungo una linea temporale ordinata. I ragazzi che utilizzano questo modello non stanno soltanto parlando di sé, ma stanno performando una certa idea di sé, impegnandosi in un lavoro di reiterazione identitaria che produce continuità proprio nella dichiarazione della frattura. È la ripetizione stessa di queste parole – "*healing"*, "*keep going"*, "*you are enough"* – a rendere possibile la ricomposizione del soggetto entro un'immagine coerente, disciplinata e pienamente leggibile come maschile.

La biografia interrotta viene qui mobilitata come premessa legittimante: l'aver attraversato l'ansia, il "thought chaos" e/o la paralisi decisionale consente di proporsi come partner di chi "resta bloccato", come colui che può accompagnare l'altro anche nelle decisioni più difficili. Si delinea, infatti, un'adesione alla recovery neoliberale che permette di riconoscersi e *mettere a valore* la propria interruzione improvvisandosi dei "coach della salute mentale". Le storie personali diventano asset, il dolore diventa contenuto, il contenuto diventa identità, e l'identità – infine – assume la forma compiuta del brand.

> «As a coach, the problems I love to help my clients solve are: 🤍 thought chaos: I love to help people organize their thoughts 🤍 decision-making paralysis: I love to partner with people so they aren't stuck in isolation and can make even the tiniest decisions and move forward» (estratto da video, corsivi dell'autrice)
>
> «Start prioritizing your mental health with Grow Therapy!» (estratto da video)
>
> «Make yo mind yo best friend. Simple anxiety relief tips» (estratto da video, corsivi dell'autrice)
>
> «You deserve the best. Someone that loves your weirdness and wants to bring it out of you. Not someone that tries to talk you into being more "normal"» (estratto da video, corsivi dell'autrice).

Si produce, in questo modo, una peculiare forma di *entitlement terapeutico*, per cui la sofferenza diventa capitale simbolico da investire nella costruzione di una pedagogia maschile emotiva che, per quanto sempre inscritta all'interno di un processo di brandizzazione, costituisce comunque una forma di omosocialità maschile improntata al supporto. Dire "cosa passa nella testa degli uomini" è possibile solo dopo aver dimostrato pubblicamente – attraverso video,

caption, prodotti e consigli – di aver esplorato la propria interiorità fino al limite. L'interruzione non è un residuo da superare, è – all'interno di un più ampio paradigma neoliberale della recovery – la risorsa che li autorizza, la materia da valorizzare, il segno distintivo da brandizzare. Il caso di Ryan è emblematico: il marchio "youranxietyislyingyou", che compare nei suoi video, nelle magliette che vende e nel libro che ha pubblicato, non è un semplice slogan motivazionale, è la formalizzazione commerciale della sua frattura biografica.

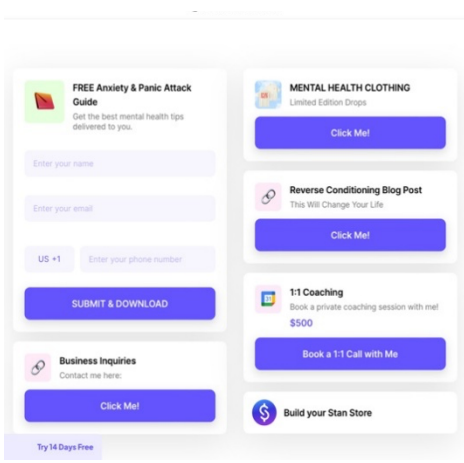


Immagine 30 (a sinistra): un esempio di pacchetto di prestazioni offerte da un coach su TikTok

Immagine 31 (a destra): un esempio di brandizzazione dell'interruzione

Tutto ciò è emerso nitidamente anche nelle interviste. Sia Michael, sia Mirko, seppur implicitamente, attribuiscono al proprio profilo e alla propria attività di creazione di contenuti una funzione di coaching.

> «[...] io vedo le visual come un *mezzo per arrivare a più gente possibile*… e per far sentire *meno sole il più gente possibile*… cioèèè… nel senso, infatti… il mio obiettivo arrivare, tipo… non so…a Fedez, perché anche lui ha sofferto di queste robe qua… per arrivare a più gente possibile *per normalizzare il più possibile questa cosa qua*… cioè non me ne frega niente, se devo guadagnare soldi, vado su Twitch e faccio i videogiochi. *TikTok semplicemente lo uso solo per aiutare le persone… ovviamente io non sono un medico… aiutare… nel senso, un amico a distanza che ti scrive e ti fa compagnia però, ovviamente, poi dico andate dal medico*» (Mirko, maggiorenne).

> «*I started writing a blog of what I was trying…* because it was a reach to point where I was like… either, you know, I'm gonna like end my life… or I'm going to figure this out because I don't want to live like this…[...] I was constantly trying different things like different diets, medications,

> therapies, all sorts of treatments…and *I was writing about it, the different things I was trying and nothing worked.* [...] And *then… I started making like kind of TikTok, about things I've learned… like tried stuff that it helped not helped.* […] *I was actually looking for a new job,* and I was really struggling because it was *after I had taken a few years off of work to figure out the mental health stuff*. And I felt like it was just, you know, rejection, rejection, rejection… And so I *thought like, okay, well maybe I'll just lean into doing the mental health content full time*» (Michael, 25 anni).

Mirko, da un lato, marca nettamente la propria distanza dalla figura del professionista; dall'altro, però, dichiara apertamente che il suo scopo è quello di aiutare le persone. Per perseguirlo, intende arrivare a una platea più ampia possibile (in altre parole, accrescere il proprio pubblico). Michael, in maniera analoga, afferma che, dopo aver perso svariati impieghi a causa delle sue condizioni di salute mentale, e data la sua esperienza in questo campo, ha deciso di dedicarsi alla salute mentale professionalmente e a tempo pieno. Gli uomini che riproducono questo modello narrativo non si limitano a confessare la propria vulnerabilità, ma la mobilitano per costruire un sé che appare costantemente impegnato a correggersi, migliorarsi, riallinearsi. È un individuo che non viene più controllato dall'esterno, ma che fa della sorveglianza interiore – del monitoraggio dei propri stati mentali, delle proprie emozioni e dei propri progressi – il fulcro della propria esistenza (Castel 1981, 2024). Il *self-improvement*[150] diventa così una forma di ri-linearizzazione: l'interruzione è accolta, ma solo per essere immediatamente orientata verso una nuova coerenza narrativa. La maschilità interrotta, in questo modello, non si presenta come una rottura definitiva, bensì come un momento che richiede intervento, disciplina e ottimizzazione. Tuttavia, ciò che si produce è una maschilità perfettamente allineata a ciò che Foucault (1978, 1985) individuava nei processi contemporanei di soggettivazione: un individuo che si costituisce come progetto, che si concepisce come dovere verso sé stesso e che trasforma la vulnerabilità stessa in compito. È, in altre parole, il luogo in cui la performatività del genere si intreccia alla performatività della cura: due regimi normativi che, all'interno di TikTok, si sostengono a vicenda, si rafforzano e si amplificano.

5.3 Il secondo modello: la teatralizzazione dei POV

[150] Che, come abbiamo visto, su TikTok assume anche i tratti dell'autoimprenditorialità e del self-branding.

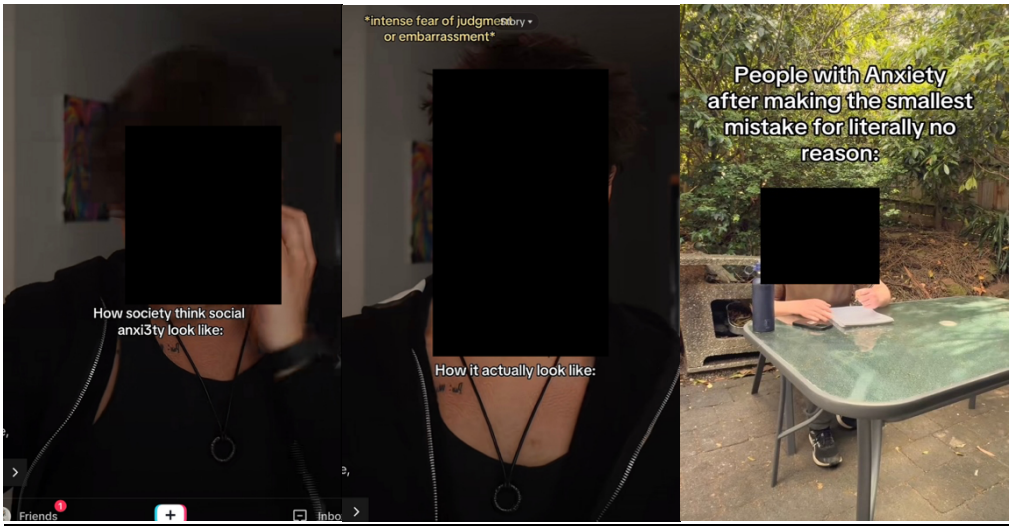
Nel secondo modello, che definisco *teatrale*, la maschilità interrotta non si racconta tanto attraverso la confessione diretta o il linguaggio terapeutico, quanto mediante un registro performativo che fa della teatralità, dell'acting e della messa in scena della quotidianità il proprio dispositivo centrale. È il regno del *POV*[151], formula performativa che permette all'altro di incarnare la propria prospettiva e di simulare situazioni in cui ci si può rivedere. Il POV è, dunque, una tecnologia di visibilità che permette al soggetto di portare all'esterno ciò che resta confinato nella propria soggettività – ansia, depressione, confusione, blocchi emotivi – e di tradurlo in scena. Questo modello, in estrema sintesi, ricostruisce soggettività in prima persona, modellate appositamente per essere restituite allo sguardo altrui.

Questa trasformazione del proprio vissuto, messa in scena per un pubblico, è un modo di nominare e rendere visibile quanto i creator percepiscono come socialmente non riconosciuto, ovvero la fragilità maschile, la sofferenza mentale e l'insieme delle fratture che possono interrompere la linearità della maschilità normativa. I giovani uomini i cui contenuti appartengono a questo modello, nei propri video, ricreano i momenti della vita quotidiana in cui la sofferenza "irrompe": episodi di ansia, momenti di derealizzazione, improvvisi scivolamenti nel panico e/o rievocazioni di traumi infantili.

Rispetto al precedente modello, fondato sull'attivazione del corpo (e sulla centralità del processo di recovery), quello teatrale si caratterizza per sua una predominante assenza, non comparendo né come oggetto di cura, né come mezzo per controllare (e controllarsi durante) l'interruzione. Il venir meno della dimensione più prettamente corporea lascia il passo a una forma discorsiva e teatrale di raccontare e affrontare la sofferenza (maschile). La ri-significazione, in questo caso, si opera attraverso una traduzione in chiave ironica o drammatica dell'interruzione, volta a normalizzare e a riportare l'episodio traumatico (o la sofferenza in sé) all'interno di un orizzonte di senso maggiormente gestibile[152].

[151] Il termine POV (acronimo di *Point of View*, che si traduce in italiano come "punto di vista") è utilizzato – in letteratura, nel cinema e in ambito videoludico – per descrivere la prospettiva da cui viene raccontata una storia o mostrata una scena. Parlando di contenuti pubblicati sui social media, POV indica che si sta osservando una situazione dal punto di vista di qualcun altro, come, ad esempio, se si vedesse il mondo attraverso gli occhi del creator.

[152] Jack, ad esempio, come egli stesso riferisce, si è specializzato nella messa in scena di episodi della propria infanzia, segnati dal controllo psicologico dei genitori, o di momenti in cui la depressione "colpisce" senza preavviso.



Immagini 32-37: alcuni esempi di contenuti appartenenti al modello teatrale

Qui la performatività del genere non è soltanto richiamata, si materializza concretamente. Il genere, non è una proprietà del soggetto, ma una serie di atti reiterati che, attraverso la ripetizione, producono l'effetto di realtà; il POV traduce questa ripetizione in un codice estetico preciso, mostrando ciò che il soggetto vive nel momento in cui la norma maschile si incrina e mettendo in scena l'interruzione della linearità, il momento in cui il corpo non aderisce più alle prescrizioni imposte dalla matrice eterosessuale.

«People with anxiety after making the smallest mistake for literally no reason» (estratto da video)

POV: you have anxiety and try to explain your issues to anyone» (estratto da video)

«Ecco alcuni sintomi del disturbo d'ansia generalizzata!» (estratto da video)

«Nessuno: Persone con OCD» (estratto da video)

«Break the pattern before the pattern break you» (estratto da video)

«When you're having an argument with your parent and they hit you with: "I'm not mad at you, I'm disappointed» (estratto da video)

«That moment when it hurts so much» (estratto da video)

Il modello teatrale, dunque, è volto a illustrare il dualismo tra ciò che gli altri vedono e ciò che il soggetto in realtà vive. La teatralizzazione crea un doppio livello – il visibile e quanto percepito individualmente – e proprio attraverso questo sdoppiamento rende intelligibile la sofferenza maschile in una modalità consona ai codici e alle affordance della piattaforma. Questa estetica offre una trasposizione scenografica e teatrale del genere: ogni volta che un ragazzo interpreta sé stesso o mette in scena un episodio ricondotto alla propria (e/o all'altrui) sofferenza, ogni volta che simula il monologo interno di un episodio depressivo, egli mette in atto – parafrasando Butler – un'*imitazione dell'imitazione* della maschilità[153]. Il POV – come il drag (Butler 2013a) – rivela infatti il genere come riproduzione senza originale[154], come effetto performativo che si tiene insieme finché la ripetizione non viene svelata nella sua stessa artificialità. I video afferenti a questo modello mostrano ciò che "non si vede" nella vita quotidiana e che però, proprio mediante questo espediente narrativo, diventa nominabile: la teatralità diventa ontologica permettendo alla sofferenza di esistere.

Il POV è, inoltre, una modalità "*relatable*", riconosciuta e rivendicata in quanto tale sia dai creator, sia dagli utenti.

«[...] it feels like *I'm creating a space for people to relate*, and find many others that relate […] there's *definitely a sense of community*». (Jack, 30 anni)

[153] Come sottolineato, in questo modello non è presente il linguaggio della recovery, che invece caratterizzava ampiamente il primo. Ciò che emerge è dunque una messa in scena introspettiva dell'interruzione, non orientata da un'ambizione di coaching confessionale né da una rielaborazione in chiave di recupero o di miglioramento del sé.

[154] Pur non sovvertendo, come avviene invece nelle performance drag, le norme stesse di genere.

> «I used to post videos sharing my thoughts directly to the camera, and it slowly evolved into *more comedic/skit*[155] *based content as I realised it would reach a lot more people*. *But my preferred style of content are skits that share relatable experiences, so people don't feel alone about it».* (Alvin, 25 anni)

> «*Voglio condividere esperienze e riflessioni* per i ragazzi perché sento che è *quello con cui mi identifico di più*. *Mi piace condividere video di sensibilizzazione sulla salute mentale*, contenuti riflessivi ed emotivi». (Marcello, 25 anni)

La teatralità diviene così una strategia algoritmica e relazionale, per cui ciò che è riconoscibile, ripetibile e condivisibile è ciò che circola. L'interruzione, in tal senso, per essere visibile, deve farsi relatable: i creator restituiscono un punto di vista in cui tutti possono vedersi e, al contempo, strutturano dei video in cui la propria personale esperienza di sofferenza viene modellata per essere resa il più possibile idonea ai codici della piattaforma e, quindi, ricondivisibile.

> «I mainly filmed outside at the start due to the fact that the lighting inside my house is awful but it was also because I wanted a "brighter" scene as *I think it helps people to feel more positive*…[...] I used different perspectives for different purposes, so if i'm talking directly to the camera, it's because I want to express something, even comedically…[...] when I do "POV" videos, *it's because a lot more people are likely to be able to relate easily, due to the perspective being how people see the world*…like through their eyes…[...] I can show a lot more different situations, as it's zoomed out and I can decide whether or not to use closeups to show reactions/expressions». (Caleb, 19 anni)

L'analisi computazionale restituisce con chiarezza questa dinamica: tra tutti i dataset raccolti, e di tutti i modelli presi in considerazione, infatti, quello incentrato sui POV racchiude i contenuti con i maggiori tassi di ricondivisione[156]. Questa dinamica pare confermata anche dall'analisi dei commenti, dove prevalgono le formule (tipicamente brevi[157], essendo su TikTok) di approvazione e si aprono spazi per proseguire e "arricchire" l'episodio proposto dal video, aggiungendo dettagli tratti dalla propria storia ed esperienza personali.

> @lowtierbeing🕷️: "What am I a level 1 human" real af 😂😂
> @silenttides🌊: i made a mistake at work & i didnt eat for three days. very sane & logical reaction
> @Ornax: "The neighbours heard that. Must stay indoors and as silent as possible

[155] *Comedic* e *skit* indicano due modalità distinte della comicità. Il termine *comedic* si riferisce a un registro o a una forma espressiva più ampia, in cui l'umorismo opera come dispositivo di lettura del sociale, spesso attraverso ironia e satira. In questo senso, il comico non è solo intrattenimento, ma uno spazio di rielaborazione simbolica di norme e ruoli collettivi. Lo *skit* è invece una forma breve e autonoma di performance comica, costruita attorno a situazioni riconoscibili e stereotipi condivisi. La sua funzione è quella di condensare dinamiche sociali complesse in sequenze rapide, facilmente fruibili e replicabili, soprattutto nei contesti mediatici contemporanei. Entrambi i generici comici, riadattati, trovano ampio utilizzo su TikTok.

[156] In media, infatti, un contenuto appartenente al modello POV ottiene circa 22153,47 ricondivisioni, a fronte delle 1724,08 del modello confessionale e delle 398, 91 di quello IRL.

[157] Quali, ad esempio, "*fr*" (for real), "*true*", "*real*", "*it's me*", "*happened to me*", per citare i più frequenti.

@indoormode🔒: me at the slightest inconvenience
@fragilebalance⚖️: When I was little, if I looked at someone the wrong way I would either apologize or be sad or avoid it the whole day, and one time I cried in my bed bc of something like that
@softapology: as someone who does this I can confirm it's most likely a trauma response but it's so silly to me cause what do you mean I cried for hours because I thought I was gonna be sent back to public school😂
@memoryloop☆: NO THIS IS SO REAL BECUASE TODAY I HAD A HUNCH OF CONSTRUCTION GUYS AT MY UOUSE BECUASE THUE WERE REDOING MY SHITY ROOF BUT I STILL HAD TO WALK THE DOGS AND OT WAS SO EMBARRASSING TO WALK OUT OF THE HOUSE
@shiftedbelief🫂: Prima ero più scettico e pensavo che si potessero comunque tenere sotto controllo! Poi li ho provati anche io! Capisco perfettamente! Un abbraccio
@bodyalarm❀Palpitazioni, irrequietezza, confusione, paura, vampate, vorresti scappare, ma cerchi di mantenere la calma, aspetti che finisca ma ti lascia tanta stanchezza
@spiralstart🌀: Io ne soffro da anni ora mai, tutto inizia con vertigini, tachicardia mancanza di respiro iperossigenazione mancamento svenimento
(estratti dalle sezioni commenti).

Nonostante ciò – e rispetto ai video afferenti agli altri due modelli – questo tipo di contenuti tende a favorire una fruizione incentrata sì sulla relatability e sul rivedersi, ma in un certo tipo di esperienza, piuttosto che nel percorso biografico di un'altra persona. In tal senso, alle fanbase dei coach del primo modello, o alle più ristrette (e tendenzialmente allarmate) community dei creatori IRL[158], nel caso dei contenuti teatrale troviamo una forma di partecipazione maggiormente egoriferita, in cui chi guarda tende a relazionarsi con il video stesso in quanto tale, piuttosto che con chi lo ha creato o con l'esperienza che racconta.

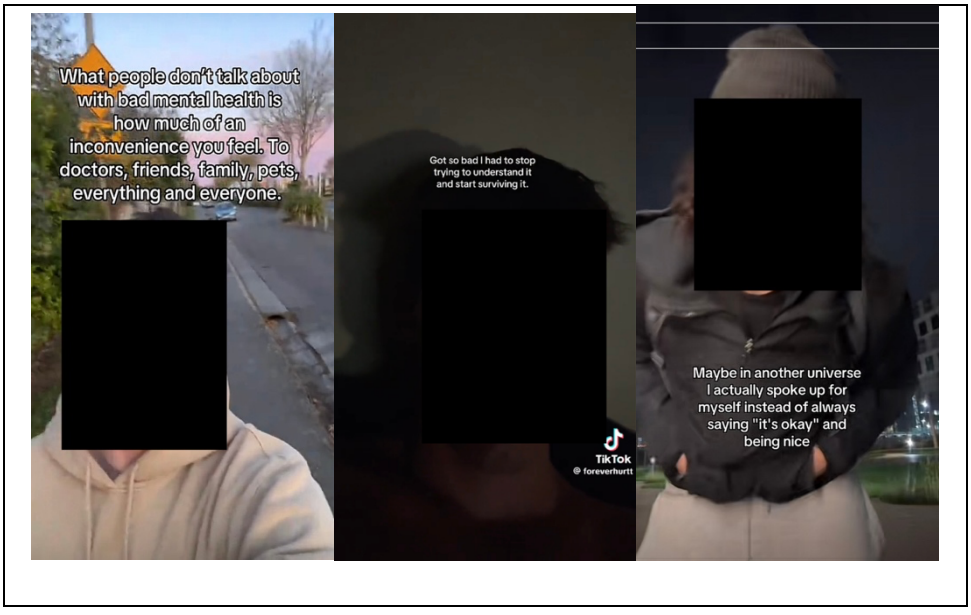
A prescindere dall'analisi dei dati computazionali, l'efficacia del POV risiede nella sua capacità di trasformare il trauma, l'ansia e/o la depressione in micro-situazioni codificate, standardizzate e immediatamente ricondivisibili. La sofferenza viene estetizzata, montata, resa frammento. Tutto ciò risponde alla logica di TikTok: contenuti brevi, immediatamente afferrabili, in cui il soggetto mette in scena sé stesso non per illustrare la propria interiorità, ma per renderla replicabile. Il punto di vista del singolo diventa punto di vista universale. Dentro questa economia algoritmica, l'interruzione perde parte della sua singolarità: standardizzandosi, si neutralizza. Il POV non racconta "la mia sofferenza", ma *la* sofferenza – generalizzabile, riusabile, applicabile a chiunque – e l'esperienza individuale si fa così template (ri)condivisibile[159]. È qui che le maschilità interrotte trovano una delle forme più sofisticate di

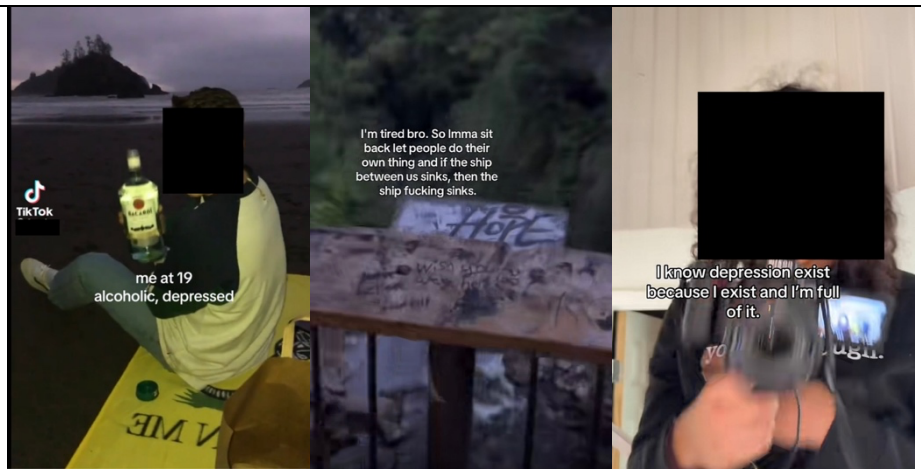
[158] Oggetto del prossimo paragrafo.
[159] Gli intervistati lo affermano apertamente: vogliono raggiungere "chi si sente solo", "chi non ha avuto supporto" e "chi può riconoscersi in ciò che mostro".

espressione: nella capacità di farsi scena, di farsi visibilità, di farsi atto che mostra ciò che la norma maschile tende a nascondere. Attraverso il POV, gli uomini non solo rappresentano la loro vulnerabilità, ma la ri-fanno, la ri-eseguono, la ri-significano come parte integrante del loro modo di essere uomini.

5.4 Il terzo modello: l'interruzione IRL

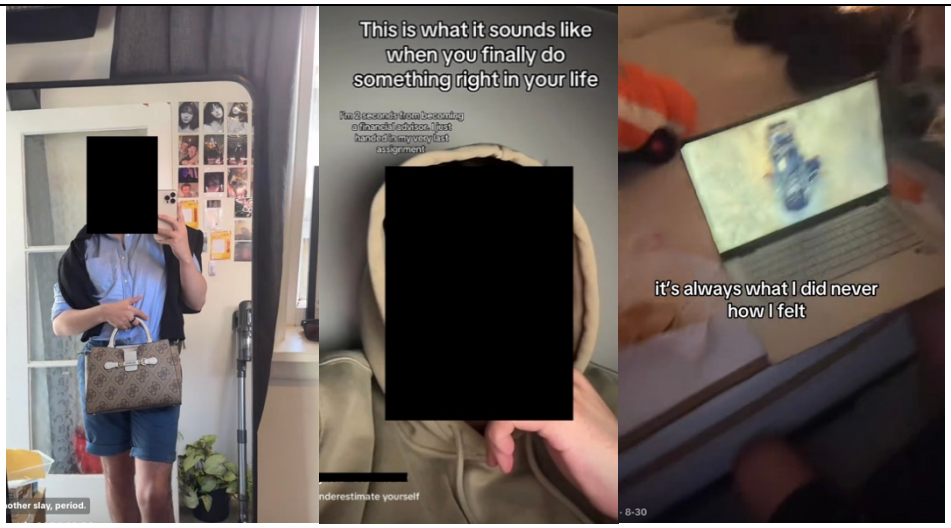
L'ultimo modello che ho identificato racchiude l'insieme di contenuti prodotti da ragazzi che utilizzano TikTok come un vero e proprio diario quotidiano della loro interruzione. A differenza delle modalità confessionali, orientate alla pedagogia emotiva, o delle teatralizzazioni dei POV, qui l'interruzione non viene narrata ex-post, elaborata o ri-significata: viene mostrata mentre accade, nella sua temporalità irregolare, nel suo costante farsi e disfarsi. Questi video non ricostruiscono un percorso e, anzi, ne mostrano le zone accidentate e i confini.





Immagini 38-43: alcuni esempi di contenuti appartenenti al modello IRL

Attraverso i propri profili, questi giovani alternano la pubblicazione di video in cui mostrano la convivenza con la salute mentale, il rapporto con gli psicofarmaci e le sfide della quotidianità[160], a quella di altri in cui giocano ai videogiochi, ascoltano musica o, semplicemente, mostrano frammenti ordinari della loro vita.



Immagini 44-46: alcuni esempi di condivisione di momenti vita quotidiana (modello IRL)

Le loro risposte all'interruzione diventano la trama dei contenuti che condividono e

[160] In questo modo, cercano di aprire ai propri pari uno spiraglio, tra le altre cose, sull'intimità dei reparti psichiatrici, sui percorsi di ospedalizzazione, sull'autolesionismo e sull'abuso di alcol, oppioidi e sostanze.

l'interruzione non è più concepita come evento eccezionale, ma come condizione permanente della soggettività: un ritmo di vita e una forma di temporalità del sé. Nella costruzione dei loro profili e delle relative modalità di narrazione vi è una sorta di ricercata genuinità dell'interruzione, come se questa offrisse un qualche tipo di validazione dell'esistenza del soggetto nel mondo[161]:

> «I don't know… *it just felt sooo wrong*. Like, everyone else was out there living their lives, and *I was just stuck*, thinking why is this happening to me?... *So I started to do TikToks*... I guess *I just needed to get it out there*. It's like *my life was frozen, and the world kept moving on without me*. *That's what made me want to open up*, you know?». (Joseph, 20 anni).

> «*Sentivo che fosse profondamente ingiusto che nessuno sapesse* nulla, mentre *io ero a imbottirmi di farmaci e stare nel letto tutto il giorno* paralizzato. Quindi ho provato con TikTok, ma proprio perché *sentivo, non lo so, una sorta di ingiustizia*, credo, voglio dire, ero così». (Ethan, 21 anni).

> «[...] perché secondo me ci sono certi argomenti… tra cui la salute mentale… che sono ancora un tabù, anche se ora se ne parla di più». (Francesco, 30 anni).

> «In quei giorni mi sentivo come se fossiii… *sparito… e questa cosa mi faceva male*… ma maleee…. A un certo punto ho sentito il *bisogno di dire qualcosa, di lasciare qualcosa*…non so…un po' questo». (Giovanni, 27 anni).

I ragazzi la cui narrazione aderisce al modello IRL, inoltre, narrano molto più esplicitamente degli abusi subiti, dei traumi e delle difficoltà che hanno affrontato e/o stanno tuttora affrontando. Spesso utilizzano – per accompagnare musicalmente i propri video – canzoni per loro particolarmente significative ed evocative di immaginari interrotti e fallimentari[162], come quelle di Lil Peep, artista che tematizza la convivenza con la depressione e morto per overdose da psicofarmaci.

Questa modalità narrativa – nel tentare di restituire la quotidianità fallimentare del convivere con la sofferenza mentale – è spesso incentrata sulla ricerca di forme di *autenticità*, rivendicata anche da parte dei creator stessi:

> «I see a lot of relatable content that's within reach. I don't want to toot my own horn but… [visitando il proprio profilo, NdA] I feel like I would see someone who has been through a lot. My goal with

[161] Non sorprende, dunque, che, tra gli intervistati, i ragazzi i cui contenuti aderiscono maggiormente al modello IRL siano anche quelli che paiono maggiormente identificarsi con l'interruzione in sé, piuttosto che con il processo di recovery e/o con le strategie individuate per affrontare il malessere psichico.

[162] Anche in questo caso, come nel precedente capitolo, si fa riferimento alla nozione di fallimento offerta da Halberstam (2022).

my page is to give others validation for what they have been through». (Andrew, 22 anni)

«Some parts of TikTok content aggravate me. I have a big passion for mental health… but others will say they're OCD. *Too many people lie about what they have… I ask if they have been diagnosed* with OCD and they haven't. *It is very degrading for someone that does have it*». (Gaven, 21 anni)

In tal senso, è autentico chi ha determinate esperienze da condividere e lo fa secondo specifici registri comunicativi: rappresentazione estetica *raw* e non filtrata e comunicazione schietta e diretta. È proprio in questo senso che questo tipo di contenuti video (che risultano in questo modo anche meno performativi rispetto ad altri tipi di narrazioni) si osserva con maggior frequenza e in maniera più esplicita l'esperienza dell'interruzione nel suo darsi quotidiano. In questa forma di narrazione, proprio sulla base di questa ricercata autenticità e a differenza dei precedenti modelli, tende a instaurarsi un'interazione più diretta e personale tra creator e community. In particolare, si osserva una cura peculiare nel modo in cui viene raccontata l'esperienza dell'interruzione, un tentativo di autenticità che si plasma all'interno delle specificità estetiche e comunicative della piattaforma.

Come si è osservato negli altri due modelli proposti – quello teatrale e quello confessionale – le sezioni dei commenti restituiscono insight rilevanti circa le differenti modalità di fruizione dei relativi contenuti. Nel primo caso, prevale una fruizione di tipo episodico e autoriflessivo, in cui l'evento messo in scena viene confermato e ricondotto alla propria esperienza personale. Nel secondo caso, invece, i commenti si configurano principalmente come spazio di applicazione pratica, in cui gli utenti dichiarano lo svolgimento dei suggerimenti e degli esercizi proposti con l'obiettivo esplicito di migliorare la propria salute mentale. In questo modello, invece, anche in virtù della ricerca di "autenticità" che esso intende proporre, emerge una dinamica differente, caratterizzata da una marcata esternalizzazione emotiva da parte degli utenti e da un loro coinvolgimento più profondo e continuativo nel percorso del creator. Ho notato, infatti, mediante l'analisi e l'esplorazione della sezione commenti, come si instaurino veri e propri rapporti di affezione (parasociale).

@unshaken_strength💪: Hai una forza enorme. Per me sei stato un punto di riferimento. Questi momenti capitano, fanno parte del percorso.
@ _🌊: Resisti, non fermarti ora. Anche questa fase scorrerà.
@Auralynx: Non smettere di crederci 💙 non sei solo, siamo in molti a combattere insieme.
@Fynrae: Le ricadute fanno parte del cammino: il vero potere è sapersi rimettere in piedi ogni volta.
@ver_0: Nei momenti difficili è fondamentale sostenerci a vicenda. Ci vuole tempo, però ci si rialza un passo alla volta.

@pol: Le ricadute diventano parte del percorso. La vera forza è continuare a rimettersi in piedi, senza mettere in discussione la direzione che hai scelto. Vai avanti così e il risultato, prima o poi, arriva.
@Rivenhart: i'm so proud of you and all the progress you've made, you've come so far and even when it doesn't feel like it, the future is so bright for you ❤️❤️ love you forever✨
@Lyssara: Don't let the decisions of others dictate your worth. I'm sorry you had to experience that kind of pain growing up, you're worth so much more than that ❤️
(estratti dalle sezioni commenti).

Gli utenti sembrano dunque seguire le vicissitudini del creator nel tempo, manifestando preoccupazione qualora i video non vengano caricati con una certa regolarità quotidiana, oppure mostrando attenzione e partecipazione di fronte a contenuti che riportano aggiornamenti sul percorso terapeutico e/o farmacologico. Analogamente, un forte coinvolgimento emerge in relazione alla rappresentazione di situazioni percepite come "preoccupanti" (da parte del pubblico stesso), ad esempio, quando vengono mostrati gli effetti di un utilizzo massivo di alcol o oppioidi. In questo senso, la sezione dei commenti si configura non solo come spazio di ricezione e/o reazione, ma come luogo di monitoraggio affettivo e di accompagnamento del percorso personale.

Tuttavia, questa vicinanza comporta anche un paradossale effetto secondario: maggiore è l'intimità mostrata e/o effettivamente agita, maggiore è anche il grado di sorveglianza e di giudizio da parte del pubblico. Questa sorta di pretesa di intimità da parte degli utenti, che entrano in contatto con dimensioni molto private della vita del creator, si complica ulteriormente quando i contenuti (tendenzialmente intimi e girati in spazi privati come la propria camera) sono accompagnati da esplicite manifestazioni e/o dichiarazioni della propria fragilità. In questi casi, gli utenti assumono spesso un atteggiamento più sorvegliante, percependo quasi la necessità di monitorare e giudicare il comportamento del creator, come se una maggiore esposizione alla (e della propria) vulnerabilità legittimasse, in qualche modo, una maggiore attenzione e intervento esterno.

«Bisogna solo fare attenzione a *non condividere quando si è troppo giù*, perché su TikTok capita anche di imbattersi in *commenti pessimi*. Per fortuna *si può sempre chiudere la sezione dei commenti e proteggersi un po'*» (Ethan, 21 anni)

«[Riferito ai commenti, NdA] I feel like sharing my story definitely helps me. It is *another way to have validation*. The good side of the comments show too! They can be inspiring with what they say. Whether that be something supportive or just a few kind words. [...] sometimes you may get terrible comments that dont help [...] *some comments that say "womp womp" or "get over it"*». (Andrew, 22 anni)

> «Vorrei che fosse chiaro a chi mi segue che *la mia vita non si esaurisce in ciò che condivido*. Ho un lavoro, *ho una quotidianità che sta fuori dallo schermo*. E se un giorno mi va di mostrare come mi vesto, le scarpe che ho appena preso o un videogioco che mi sta appassionando, *questo non mette in discussione la mia diagnosi*. *Non è che smetto di essere border solo perché condivido qualcosa di leggero*». (Giovanni, 27 anni)

Paradossalmente, dunque, proprio quando un creator cerca di presentarsi autenticamente, distaccandosi dalle narrazioni sponsorizzate dalle piattaforme – incentrate sulle affordance della recovery e della relatability – i suoi contenuti, pur essendo (oggettivamente) schietti, rischiano di venire percepiti come falsi o inadeguati.

Ciò che emerge dai commenti è anche l'esistenza, infatti, di una sorta di *soglia di tollerabilità* della sofferenza maschile. Ai ragazzi è concesso soffrire, ma solo entro limiti ben definiti: il loro patire risulta accettabile finché non si traduce in un lasciarsi andare continuativo, in una perdita di controllo o in un'esposizione di sé come *definitivamente* "rotti" o disallineati. Quando il malessere eccede i confini di ciò che, in un'ottica sanista, viene considerato una forma legittima di sofferenza mentale maschile, questo viene immediatamente ricondotto a un imperativo di recupero, di autocorrezione e di ritorno alla normalità. In questo senso, i commenti non negano apertamente la possibilità che i ragazzi soffrano, ma ne sorvegliano strettamente le modalità e i tempi di espressione. La vulnerabilità maschile viene in questo modo legittimata solo se si presenta come transitoria, contenuta e orientata alla guarigione; mentre viene sanzionata quando si manifesta come persistente, destabilizzante o non immediatamente riconducibile a una volontà di ritorno e/o a una traiettoria lineare di benessere. Si manifesta così una forma di sanismo omosociale[163], che non esclude la sofferenza maschile in quanto tale, ma ne disciplina l'intensità, la durata e la forma.

> @Samel🖤: Non ti fa bene stare a casa… devi abituarti al dolore
> @Thalen💫: È incredibile, sembra una finta… fai tutto ciò che una persona sana fa.
> @Marvello🦬: La patologia cerca di resistere… stai cercando appoggio per mollare.
> @Saverio⚡: Bravo attore!!
> @Arveno🖤: Prova a trovarti un lavoro, passa tutto
> @Juno_7: Stringere i denti e andare avanti
> @PizzaConOcchi: Alzati dal letto devi reagire
> @Gat_to: Quando ti sposi e hai figli hai altre priorità
> @cosmiccat: I really hate you, kiddo!
> @Kairo💀: move on trying to gain clout over a suicide is sad
> @VoidWhisper: this is so fucking cringe. What kind of person posts themselves crying like this on

[163] Cfr. il quarto capitolo.

social media?
(estratti dalle sezioni commenti).

5.5 Riflessioni conclusive

Nel corso di questo capitolo ho proposto una riflessione analitica e interpretativa sui modelli individuati, con l'obiettivo di restituire la complessità dei processi di significazione e riproduzione della salute mentale maschile su TikTok. Ciò che emerge è un quadro poliedrico delle modalità attraverso cui i ragazzi orientano, narrano e mettono in forma il proprio malessere sulla piattaforma, mostrando come l'interruzione venga articolata secondo logiche, linguaggi e finalità profondamente differenti.

Nel modello *confessionale*, la salute mentale tende a essere valorizzata attraverso una forte centralità della *recovery*: i creator e le loro community, infatti, mobilitano le affordance della guarigione, della cura di sé e della sacralizzazione del corpo e delle emozioni, configurando la sofferenza come un passaggio da attraversare e superare. In questo contesto, la dimensione omosociale assume un ruolo rilevante, venendo esplicitamente attivata per costruire un pubblico di riferimento e per rafforzare il riconoscimento reciproco tra soggetti che condividono esperienze simili.

Nel modello *teatrale*, al contrario, emerge una marcata ricerca di ricondivisibilità, che comporta una (pressoché totale) neutralizzazione dell'esperienza intima, al fine di renderla universalizzabile. Il corpo diventa qui dispositivo puramente performativo: non un luogo su cui "lavorare" in termini di cura o controllo emotivo, ma un mezzo attraverso cui mettere in scena ciò che nella vita quotidiana trova più difficilmente espressione e che, online, può invece essere presentato come comune e condivisibile. L'esperienza individuale viene così resa aderente alle aspettative di chi guarda, mentre la dimensione omosociale non viene esplicitamente ricercata, poiché (plausibilmente) l'affordance della *relatability* risulterebbe limitata a un pubblico eccessivamente specifico.

Infine, nel modello IRL si assiste a un collasso sia delle affordance della *recovery* sia di quelle della *relatability*. Qui viene presentato un sé non ottimizzato e non necessariamente orientato

alla guarigione, e un corpo che mostra la gestione delle emozioni così come viene tentata, agita ed esperita nel quotidiano. La ricerca di relazione e approvazione si fonda sul mostrarsi e sull'essere riconosciuti come "veri", attraverso un'esposizione che rifiuta qualsiasi forma di addomesticamento della sofferenza. Tuttavia, proprio questo mettersi a nudo, non funzionale al modello di benessere promosso dalla piattaforma, diventa frequentemente oggetto di giudizio e sorveglianza da parte della community, che si fa promotrice di un'ingiunzione alla *recovery* e di un sanismo particolarmente connotato in relazione al genere. In altri termini, ai ragazzi è concesso mostrarsi vulnerabili, ma solo fino a un certo punto: "sì, anche i ragazzi piangono", purché poi si riallineino rapidamente a una traiettoria di benessere. Questa esposizione "real" produce così un panottismo ambivalente, capace di generare al contempo affezione e controllo.

	AFFORDANCE RECOVERY	**AFFORDANCE RELATABILITY**	**CONTROLLO CORPOREO**	**CONTROLLO EMOTIVO-DISCORSIVO**	**OMOSOCIALITÀ**
MODELLO CONFESSIONALE (COACHING)	+	+	+	+	+
MODELLO TEATRALE	/	+	-	/	+
MODELLO IRL	-	/	+	-	-

Tabella 2: una sintesi grafica delle differenze che intercorrono tra i modelli presentati in questo capitolo

Nel complesso, TikTok emerge come uno spazio in cui le interruzioni biografiche maschili vengono narrate e performate secondo modalità plurali, ciascuna dotata di tempi, spazi e forme enunciative specifiche. Tuttavia, tali modalità non sono mai neutrali: esse risultano (più o meno

spiccatamente) orientate dalla cultura psicologica di massa, dalle affordance della piattaforma e dalle norme di genere ed etero-cis-normative che regolano ciò che può essere detto, mostrato e riconosciuto come sofferenza legittima. In tal senso, TikTok rappresenta uno dei palcoscenici più peculiari e interessanti tramite cui osservare e analizzare, oggigiorno, l'illusorietà del genere, in particolar modo nel suo combinato disposto con le aspettative e le costruzioni sociali che ricadono sulla salute (mentale) maschile.

6. La salute mentale come norma: genere, aiuto e visibilità

6.1 Introduzione

Come si è avuto modo di vedere anche nei precedenti capitoli, negli ultimi anni il termine *salute mentale* ha conosciuto una diffusione senza precedenti nel discorso pubblico, fino a divenire una categoria ordinaria e comune per nominare le esperienze di sofferenza psichica. Si tratta di un concetto particolarmente duttile, suscettibile di essere connotato sia positivamente, sia negativamente, ma che ha acquisito uno statuto di legittimità e riconoscibilità sociale assente nella maggior parte delle definizioni del passato, intrinsecamente stigmatizzanti. In tal senso, non si è più *pazzi* o *malati di mente*, bensì persone con problemi di salute mentale; non si *impazzisce*, ma si attraversano periodi di *burnout*, *breakdown* e/o *meltdown*. Questa massiccia irruzione del lessico psicologico e psicoterapeutico nel linguaggio comune ha dunque contribuito a sdoganare il parlare di sofferenza psichica, sottraendo il discorso alla marginalità simbolica che l'ha a lungo caratterizzato. In questo senso, il disagio mentale è progressivamente emerso come esperienza diffusa e potenzialmente condivisa, piuttosto che come condizione eccezionale o deviante: poter disporre di parole per nominare la (propria) sofferenza ha infatti rappresentato, indubbiamente, un passaggio cruciale nei processi di de-stigmatizzazione e di riconoscimento sociale del disagio.

Tuttavia, il crescente dilagare di categorie di matrice medico-psicologica solleva alcune questioni critiche che non possono essere eluse. Queste categorie tendono infatti a funzionare come dispositivi auto-esaustivi, riducendo lo spazio per l'articolazione, l'appropriazione e la risignificazione del vissuto soggettivo e facilitando in questo modo il proliferare di processi di individualizzazione della sofferenza e di disconoscimento sistematico delle sue intrinseche radici socio-strutturali. La loro circolazione al di fuori dei circuiti specialistici contribuisce inoltre a naturalizzare presupposti teorici e normativi che raramente vengono problematizzati, rendendo il linguaggio (e il punto di vista) esperto parte integrante del senso comune. Interrogare criticamente questo processo non implica, tuttavia, una riduzione dell'analisi a una contrapposizione dicotomica tra psichiatria e antipsichiatria. Come sottolinea Negrogno (2025),

parte della critica antipsichiatrica ha finito per mancare il bersaglio, arrivando a negare la realtà empirica della sofferenza e della disabilità psichica e contribuendo, paradossalmente, a rafforzare il paradigma patologico che intendeva contestare. La stessa messa in discussione della scientificità della malattia mentale ha dunque spesso assunto l'idea di una normalità biologica oggettiva, concentrandosi sulla violenza delle pratiche mediche o sull'arbitrarietà delle diagnosi, senza però interrogare la più ampia logica neuronormativa che struttura il capitalismo contemporaneo.

Assumere una posizione di mediazione tra psichiatria e antipsichiatria significa, dunque, riconoscere simultaneamente sia la realtà materiale della sofferenza psichica, sia la dimensione storicamente, socialmente e politicamente situata dei saperi che la definiscono[164]. In questa prospettiva, il problema non risiede tanto nell'esistenza delle categorie diagnostiche in quanto tali, quanto nel loro funzionamento come dispositivi di naturalizzazione del disagio, che tendono a depoliticizzare esperienze prodotte all'interno di specifiche condizioni sociali, relazionali ed economiche. È proprio in questa tensione – tra riconoscimento e riduzione, tra visibilità e normalizzazione – che si colloca la diffusione contemporanea del linguaggio della salute mentale.

In questo capitolo, e a partire dalle parole e dalle riflessioni dei ragazzi che ho incontrato e intervistato, analizzerò alcuni ulteriori elementi, utili ad approfondire le sfumature del complesso rapporto che intercorre tra maschilità, salute mentale e pratiche digitali, nonché a integrare la piena comprensione di quanto presentato nei capitoli precedenti. In primo luogo, verranno esaminate le definizioni di salute mentale (in senso lato), così come sono emerse durante l'osservazione, insieme ai processi di alfabetizzazione che le hanno rese possibili. Successivamente, l'analisi si concentrerà sulle rappresentazioni della salute mentale maschile e su come queste si costruiscono attraverso il confronto con l*'alterità*, con particolare riferimento alle ragazze cisgender. Proseguirò, poi, esplorando le esperienze dei ragazzi in relazione alle richieste di aiuto che ricevono online da parte dei loro coetanei, mettendo in luce il ruolo centrale di TikTok nel plasmare tali dinamiche. Infine, propongo una riflessione sul rilevante impatto

[164] Si vedano, tra gli altri, Chapman 2023; Basaglia 1981; Rose 2022; Negrogno 2024.

che i processi e le dinamiche intergenerazionali sembrerebbero avere sul legame tra maschilità e salute mentale.

6.2 Una vita super normale: la "salute mentale" come tecnologia discorsiva della normalità

Il termine *salute mentale*, oggi, risulta simultaneamente essere sia ampiamente condiviso e utilizzato, sia semanticamente indeterminato: ampiamente riconoscibile, dunque, ma anche caricato di significati eterogenei. Questa ambivalenza non è solo una caratteristica del discorso pubblico in senso lato, ma risalta con chiarezza anche nelle narrazioni dei ragazzi, qualora vengano interpellati su cosa intendano e su cosa significhi per loro parlare di salute mentale.

Questo aspetto emerge con particolare evidenza anche considerando l'insieme dei video analizzati: i dataset computazionali restituiscono chiaramente come le diagnosi e le terminologie di matrice psy siano ampiamente utilizzate. La conoscenza e la divulgazione nel gergo comune di questi termini non testimonia solo un processo di alfabetizzazione alla salute mentale, ma sancisce anche la possibilità di riconoscere e riconoscersi nel disagio e nella sofferenza: poter verbalizzare il proprio malessere e/o conoscere e interfacciarsi con le esperienze altrui gioca un ruolo importante nella divulgazione e destigmatizzazione della salute mentale.

> «Boh, se un tipo che sembra super normale tipo io lo dice. Allora non sembra una roba da pazzi, no? Cioè, è così che la gente smette di pensare che sia una cosa strana... soprattutto i ragazzi». (Ethan, 21 anni)

> «Before, like, *mental health was just this really vague thing*, you know…*Now* it's still vague, but *at least we've got more words for it*…And once you've got the words, you can actually talk about it…I guess». (Gaven, 20 anni)

> «*Quando dici che hai problemi di salute mentale davanti a migliaia di persone* eee..*nessuno ti prende per il culo*…vabbè quasi nessuno… *le cose un pò cambiano*…». (Giovanni, 27 anni)

> «Prima non sapevo manco spiegare che c'avevo in testa, cioè come stavo davvero. Fare video mi ha aiutato pure a capirmi. Se riesci a dirlo a voce alta, allora esiste, non è solo una cosa che ti fai in testa». (Martin, 27 anni)

> «*Labels help, you know?* They give you somewhere to stand. Even if it's not totally accurate, *it's better than not knowing how to explain yourself at all*». (Alvin, 25 anni)

L'analisi del grafo degli hashtag rafforza ulteriormente questa lettura. La rete di co-occorrenze mostra infatti come il termine *salute mentale* funzioni da nodo semantico centrale, attorno al quale gravitano poi una pluralità di significati, tra loro anche molto eterogenei. Il grado in estensività e intensività dei suoi legami restituisce visivamente quanto emerso anche a livello qualitativo: un concetto largamente condiviso, riconoscibile e mobilitabile, ma non rigidamente definito. La salute mentale appare così meno come una categoria clinica univoca e più come un *contenitore discorsivo* entro cui convergono esperienze, diagnosi, emozioni, pratiche di cura e narrazioni personali e/o autobiografiche. E' stato realizzato un grafo di co-occorrenza degli hashtag relativo al dataset complessivo, estratto tramite 4CAT e analizzato in ambiente Gephi: i nodi rappresentano gli hashtag, gli archi le relazioni di co-uso, mentre il colore indica l'appartenenza ai diversi cluster individuati mediante algoritmo di modularità.

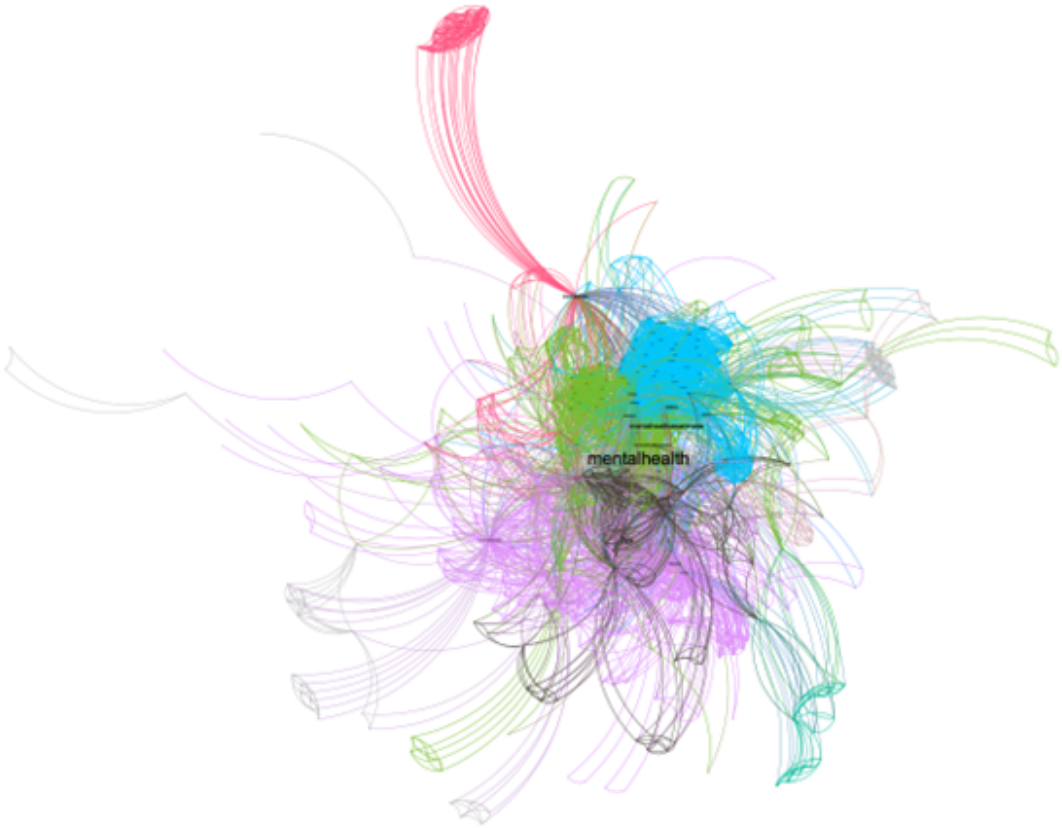


Immagine 47: visualizzazione della rete di co-occorrenze tra hashtag nel dataset complessivo (4CAT), analizzata in Gephi.

In particolare, nel cluster evidenziato in azzurro emergono numerosi hashtag riconducibili a diagnosi specifiche e a categorie cliniche (bpd, bipolar, borderline, schizophrenia, autism, adhd, ptsd, depression, psychosis, spiritualpsychosis, did, mania, obsessivecompulsivedisorder, pots, potssyndrome), a conferma di come la psy culture costituisca oggi uno dei principali repertori simbolici attraverso cui i ragazzi interpretano, nominano e narrano la propria esperienza di salute mentale. Il fatto che questo cluster presenti il degree medio più elevato dell'intera rete indica inoltre una forte centralità strutturale del discorso clinico, che non si configura come nicchia marginale ma come nodo organizzatore della conversazione.

L'uso diffuso di tali etichette diagnostiche testimonia non solo una crescente familiarità con il linguaggio psicologico, ma anche un processo di traduzione del disagio soggettivo in categorie

clinicamente riconosciute (e facilmente riconoscibili), che funzionano come risorse discorsive per l'auto-rappresentazione e la legittimazione del malessere nello spazio digitale.

Il fatto che i ragazzi utilizzino diagnosi e categorie psicologiche nella comunicazione quotidiana segnala una trasformazione rilevante: il disagio non è più confinato alla sfera dell'indicibile o del non-detto, ma diventa narrabile, confrontabile e riconoscibile. Dare un nome alla sofferenza – anche attraverso termini clinici – funziona come pratica di senso, permettendo di collocare la propria esperienza individuale entro cornici interpretative condivise e di riconoscersi nelle narrazioni altrui. In questo senso, la diffusione del lessico psy svolge una funzione ambivalente ma centrale: da un lato standardizza il linguaggio del disagio, dall'altro abilita processi di riconoscimento e destigmatizzazione.

Dal punto di vista del genere, questo dato assume un peso specifico ulteriore. Nei contenuti prodotti da ragazzi cisgender, l'adozione di un vocabolario psicologico va compresa anche come forma di presa di distanza dalle tradizionali ingiunzioni della norma maschile, storicamente fondata sul silenziamento, sulla negazione e/o sulla somatizzazione del disagio emotivo. L'uso esplicito di termini legati alla psicoterapia e alle diagnosi segnala la possibilità – almeno discorsivamente – di legittimare la vulnerabilità e di renderla comunicabile, scardinando parzialmente il modello del maschile autosufficiente e impermeabile alla sofferenza.

In sintesi, la centralità del lessico psicoterapeutico non segnala soltanto una diffusione di saperi esperti nel linguaggio comune, ma indica una trasformazione più profonda delle modalità di definizione del sé e del disagio. La salute mentale, così come viene narrata dai ragazzi, emerge come uno spazio semantico ibrido, tra esperienza vissuta e sapere esperto, tra auto-narrazione e categorie cliniche, tra vulnerabilità individuale e alfabetizzazione collettiva.

Nel corso delle interviste, tutti i ragazzi hanno inoltre espresso un forte bisogno di de-stigmatizzare il tema della salute mentale. Raccontano, in modo quasi univoco, di aver iniziato a condividere esperienze, contenuti e riflessioni – seppur attraverso modalità differenti (si veda, a tal proposito, il quinto capitolo) – per poter parlare di qualcosa che percepiscono essere ancora poco affrontato, avvolto da tabù e stigma. In diversi momenti, infatti, sia nelle interviste, sia nei

loro contenuti video, ricorre il costante riferimento alla necessità di normalizzare problemi e disagi legati alla salute mentale. Tuttavia, le interviste restituiscono chiaramente come questo bisogno non sia (e non possa essere) soddisfatto dalla mera destigmatizzazione di un discorso, e come questa debba essere integrata da una specifica – e complementare – attribuzione di senso al concetto di salute mentale, spesso in chiave sanista e normativa. I ragazzi non utilizzano il termine come semplice eufemismo o come sinonimo di malattia mentale, ma come vero e proprio criterio attraverso cui definire, immaginare e valutare ciò che è una vita vivibile, desiderabile e, soprattutto, *normale*. In questo senso, la salute mentale tende a funzionare meno come categoria clinica e più come dispositivo capace di orientare aspettative, pratiche e giudizi su di sé e sugli altri.

> «Salute mentale per me è…è semplice…Cioè proprio *la pace mentale*. Allora è semplice da dire, ma è difficile da spiegare…*La salute mentale è uscire senza avere un infarto ogni due secondi, uscire senza avere, guardando tipo quello che tu non hai, e avere attacchi depressivi…Uscire senza pensare di farla finita. È uscire e stare bene. Fare le cose di tutti i giorni*, anche fare semplicemente una spesa, senza dover stare lì a controllare ogni singola cosa, senza avere la paranoia. O semplicemente vivere. *La salute mentale è avere una vita normale e stare bene con la testa*». (Mirko, Maggiorenne)

A differenza di "malattia mentale", che richiama rottura, devianza e pericolosità, "salute mentale" è un termine-cappello, che denota uno stato cui si aspira. Non indica tanto qualcosa che non funziona, quanto ciò che dovrebbe (e potrebbe tornare a) funzionare. In tal senso, riconoscere di avere problemi legati alla propria salute mentale non colloca immediatamente l'individuo fuori dalla norma, ma apre invece spazi alternativi per la sua adesione alla norma stessa. La salute mentale opera, dunque, come tecnologia discorsiva della psy culture, consentendo di raccontare e interpretare il disagio entro i confini della *normalità*. È un linguaggio che rende nominabile la sofferenza, al prezzo, però, di ri-codificarla come assenza (temporanea) e di ri-configurare il processo stesso di stigmatizzazione: non più tra sani e malati, ma tra chi è in salute (mentale) e chi *non ancora*.

> «Direi che è la cosa più importante che una persona ha… quindi salute mentale è uguale a serenità, e salute, dico, salute mentale nel vero senso della parola. Non nel vero senso del termine, quindi salute mentale in questo senso, non problemi». (Francesco, 30 anni)

> «*As someone who only improved due to caring about the state of my mind, I believe it's the most important thing*, as it dictates the quality of your life, as well as your ability to do everything else». (Caleb, 19 anni)

> «Semplicemente come il tuo stato mentale, *tipo come ti senti nella vita di tutti i giorni...direi felicità, stabilità, sicurezza*». (Michael, 25 anni)
>
> «Mental health does come to the core of who we are and how we act.». (Andrew, 22 anni)
>
> «Well, *mental health means everything to me*». (Jack, 30 anni)

La salute mentale viene così resa il nucleo della propria identità individuale, oggetto di responsabilizzazione e variabile identitaria da curare e monitorare, pena l'impossibilità di funzionare pienamente come soggetti sociali. In tal senso, si configura come una dimensione che sembra risuonare nel profondo nell'esistenza dei ragazzi, al di là dell'ambito prettamente medico, e che arriva a rappresentare una risorsa simbolica pienamente funzionante. La salute mentale, così come emerge dalle interviste, non è soltanto una categoria descrittiva: indica ciò che si dovrebbe essere, lo stato a cui ambire e la condizione che, se ottenuta, rende possibile una vita "normale". Il disagio viene così tradotto in un temporaneo distanziamento (non intenzionale) da un ideale di equilibrio, stabilità e funzionalità quotidiana. Questo slittamento consente l'inclusione discorsiva del malessere, ma al tempo stesso opera una depoliticizzazione della sofferenza, che viene ricondotta prevalentemente al lavoro su di sé, alla cura individuale e alla gestione personale del proprio stato mentale.

Pur essendo una ricerca prevalentemente incentrata su ragazzi cisgender e includendo soltanto due interviste a soggettività *altre*[165], è tuttavia peculiare che proprio queste due voci presentino narrazioni sensibilmente più frammentate, riflessive e problematizzanti rispetto a quelle dei ragazzi. Sebbene tali dati non consentano un'analisi comparativa, ritengo sia comunque analiticamente rilevante rilevare come Laura articoli una riflessione non solo divergente, ma strutturalmente più discontinua e critica rispetto al registro narrativo prevalentemente lineare e coerente adottato dai ragazzi.

> «[...] salute mentale… non saprei come descriverla, perché credo che sia ambivalente, c'è la parte che è più legata a chi si autodescrive, ossia salute, la salute mentale, quindi qualcosa di positivo che dovrebbe perlomeno essere tutelato e tutto il resto… Se vai in pronto soccorso non trovi mai lo psichiatra neiii…nei reparti PSP ti trattano come se fossi un cane, non a me… a me non è capitatooo…personalmente. Però ho visto delle situazioni veramente ai limiti del maltrattamento…*E quindi la salute mentale scade, si parla di salute*

[165] Nello specifico, mi riferisco alle interviste con Laura e Zay. Il riferimento all'*alterità* è richiamato in relazione ai processi di socializzazione e ai dispositivi normativi di una società fondata sull'eterosessualità obbligatoria e sull'ordine binario di genere (Laura è una ragazza cisgender, socializzata come donna alla nascita e che si riconosce in tale definizione, mentre Zay è un ragazzo trans AFAB).

> *mentale quando in realtà di salute a volte ce n'è proprio poca, un po' per ignoranza, un po' per incapacità di trovare le risorse…Un po' perché non c'è la volontà di immedesimarsi nella situazione che certe persone vivono*». (Laura, 27 anni)

> «When people talk about *mental health*, I'm still kind of trying to make peace with that word. I know it matters, and I know it's important to talk about it, but for a long time I only associated it with that horrible place I was sent to the one I talk about in my older videos. [...] Before I came out, *my parents sent me to one of those teen treatment centers. It was basically a prison*[166]. You're constantly abused and punished. The psychologists there say they're trying to help you, but the message is clear: if you're there, you're a freak. [...]*So I think a lot of people use 'mental health' as a way to destroy anyone who's seen as too weird or like a mistake of nature. Now, mental health doesn't mean being okay or healed for me.* It just means making sure no one can ever send me back to a place like that and choosing for myself what it even means. I guess». (Zay, 21 anni)

Pur riconoscendo anche loro, in qualche modo, la valenza positiva del termine, Laura e Zay ne mettono in luce l'ambivalenza strutturale, mostrando lo scarto che intercorre tra la rappresentazione simbolica della salute mentale e le effettive pratiche sanitarie e istituzionali che dovrebbero garantirla. Il riferimento al pronto soccorso, ai trattamenti degradanti, alla mancanza di risorse e di capacità di immedesimazione rivela come la salute mentale funzioni (ancora e troppo spesso) più come retorica sociale che come esperienza reale di cura. Le narrazioni raccolte tramite le interviste restituiscono l'ambivalente effetto della socializzazione binaria di genere: se per i ragazzi la salute mentale rappresenta soprattutto un orizzonte di normalità accessibile e verso cui tendere, per Laura e Zay si presenta come un concetto fragile, esposto alla contraddizione tra promessa e realtà[167]. È proprio in questa ambivalenza che il concetto di *salute mentale* mostra tutti i suoi limiti come categoria del senso comune contemporaneo.

[166] Zay si riferisce qui alla cosiddetta *troubled teen industry*, espressione che indica un insieme di strutture private statunitensi (teen treatment centers, therapeutic boarding schools, wilderness programs, etc.) rivolte ad adolescenti considerati "problematici". Tali istituzioni sono state ampiamente criticate per l'uso di pratiche coercitive e punitive, spesso giustificate proprio tramite un linguaggio terapeutico, e per aver preso in carico e trattato soggettività LGBTQ+ (considerate problematiche in quanto tali).

[167] Questa asimmetria di rappresentazioni suggerisce che la salute mentale non sia universalmente garantita, ma dipenda dalle posizioni sociali che una persona ricopre e dalle esperienze concrete di contatto con le istituzioni che colleziona nel corso della propria vita.

6.3 «Tutta una cagata»: noi, il genere, gli altri

Nei discorsi dei ragazzi, la salute mentale si intreccia in modo diretto con l'esperienza delle norme di genere, intese non come identità sostanziali, ma come insieme di ingiunzioni sociali che modellano e organizzano ciò che è considerato normale, desiderabile e legittimo. Gli intervistati riconoscono che l'idea di "uomo normale" a cui sono stati esposti include simultaneamente l'obbligo alla forza, alla stabilità emotiva, alla funzionalità e alla salute mentale, configurando un modello binario ed eteronormativo che definisce i confini dell'appartenenza sociale. L'esperienza della sofferenza psicologica assume, nei loro racconti, la funzione di un'interruzione di questo ordine normativo: il disagio rende visibile l'artificialità dell'ingiunzione a essere forti, stabili e sempre funzionanti, mostrando il carattere coercitivo di una norma che non ammette vulnerabilità. In questo senso, la sofferenza non viene soltanto narrata come evento individuale, ma come momento di rottura simbolica rispetto ad una normatività di genere che non lascia spazio alla fragilità senza sanzione. Come afferma Mirko, questa aspettativa di forza maschile appare retrospettivamente priva di senso, segnalando un processo di presa di distanza critica dall'ordine normativo stesso:

> «[...] E poi per la salute mentale, semplicemente, ognuno, anche se è maschio, donna, trans, soffre alla stessa maniera. Semplicemente sia uomo che donna soffriamo tutti di queste patologie, perché il cervello ce l'abbiamo uguale, quindi diciamo che si ammala in maniera anche uguale. Molte volte magari c'è uno più debole. Ci sono donne che sono fortissime, cioè ci sono donne che veramente mi camminano sopra, cioè veramente c'è una forza incredibile. Ci sono uomini che sono molto più deboli di alcune donne e donne che sono molto più deboli di alcuni uomini, non c'entra niente. Semplicemente sono gli esseri umani che si ammalano, tutto qua. *Sì, no, tantissimi uomini, più che altro perché per gli uomini c'è molta vergogna, capito, perché c'è questa roba qua che l'uomo deve essere forte, deve essere quello che manda avanti la famiglia… tutta una cagata*». (Mirko, Maggiorenne)

Le interviste mostrano inoltre come il genere venga vissuto come una variabile che struttura in profondità l'esperienza della salute mentale, non tanto in termini di differenze psicologiche, quanto di riconoscimento sociale: Caleb sottolinea come molte delle proprie difficoltà legate alla salute mentale derivino, in realtà, da pressioni sociali incontrollabili, Marcello, invece, evidenzia come il silenzio maschile sia prodotto dalla paura di essere trattati come "diversi". In questo quadro, il genere opera come principio di ordinamento che regola chi può soffrire apertamente, chi deve farlo in silenzio e chi rischia l'esclusione simbolica nel momento in cui interrompe la norma.

> «Which I think can be dictated a lot by your gender, and how you're treated because of it. I have found that a lot of mental health issues stem from uncontrollable societal issues. For example, I think it's a lot easier for women to discuss it, but I also think it gets taken less serious as (from what I've seen) women talk about about their mental health more. And with Men, I think it's a very new thing to talk about our mental health, so it gets taken a lot more serious. And when you consider different stereotypes for Men or Women, it makes it hard to break through preconceptions people have». (Caleb, 19 anni)

> «[...] Mental health affects so many men every year, and many of them stay silent out of fear of being treated as different». (Marcello, 25 anni)

Nel complesso, la salute mentale emerge come spazio in cui l'ordine binario ed eteronormativo viene al tempo stesso riprodotto e messo in crisi. Se da un lato è pensata come condizione universale e neutra, dall'altro si rivela profondamente situata, poiché la possibilità stessa di riconoscere, nominare e condividere il disagio dipende dal grado di conformità alle norme di genere. In questo senso, la sofferenza psicologica non rappresenta soltanto un problema da risolvere, ma anche un punto di frizione che rende visibili i limiti dell'ordine normativo contemporaneo e apre alla possibilità di una sua interruzione.

Allo stesso tempo, però, gli intervistati riproducono la normatività di genere quando si ritrovano a ragionare sulla legittimità sociale dell'espressione del disagio. Le donne vengono, infatti, percepite come maggiormente autorizzate a parlare di sofferenza e a chiedere aiuto, mentre per gli uomini il silenzio è associato alla paura di deviare dalle aspettative sociali e alla vergogna che ne conseguirebbe. Tuttavia, questa apparente maggiore predisposizione femminile nel verbalizzare il disagio non viene tematizzata come effetto di un'ingiunzione di genere alla cura, alla fragilità e all'esposizione emotiva, ma tende a essere naturalizzata come differenza di una presunta disposizione intrinseca, lasciando sullo sfondo qualsiasi dimensione normativa. Più in particolare, i giovani uomini sembrerebbero capaci di identificare e nominare l'azione normativa del genere su di sé, faticando invece a riconoscerne gli effetti in riferimento a soggettività altre, in particolar modo qualora siano donne. Si può, dunque, parlare di consapevolezza critica rispetto al mandato di genere maschile (che impone il silenziamento emotivo e la "non-sofferenza"), che viene percepito come distante e, in qualche modo, anacronistico, rispetto al proprio vissuto individuale. Questa capacità di problematizzazione, tuttavia, non si estende a inglobare anche la lettura dei posizionamenti altri rispetto alla sofferenza: la maggior legittimazione sociale riconosciuta alle donne nell'esprimere il proprio

disagio è osservata senza però essere in alcun modo messa in discussione, non venendo quindi identificata e interpretata come effetto di un'ulteriore (e diversa) ingiunzione di genere.

> «Um, well, statistically men typically have worse mental health than women. Um, suicide rates are higher in men. Suicide attempts are higher in women. Um, more men, I believe at this stage, um, check if that's still accurate, more men, mental illness, I believe. Um, yeah, men are less likely to seek mental health treatment, *more stigma as in men*, uh, one in four, one in 10 men struggle with that, struggles with anxiety or depression. Uh, yeah, men are more likely to…to be diagnosed with certain mental health conditions, but then obviously the rainbow community has a much higher set of effects». (Jack, 30 anni)

> «La donna lo accetta di più. Lo accetta di più e si convive meglio, almeno dal mio punto di vista, secondo me. Da parte delle ragazze e delle donne, secondo me, c'è anche più voglia di farsi aiutare, di condividere anche. C'è più consapevolezza forse, in questo senso sicuramente, dal mio punto di vista. Invece noi siamo più chiusi in noi stessi, forse per una questione di orgoglio che non esiste, ma siamo fatti così evidentemente. Non vogliamo farci vedere, ci teniamo sempre a nasconderci». (Francesco, 30 anni)
> «*Men have the stigma of not being allowed to show how they feel whereas females often are very supportive of each other showing how they're feeling.* I think that *some men dont help with the stigma.* Their reply to mental health has 90% of the time has been "go to the gym". I dont think this is beneficial for the whole of mental health. It may be good for anger but not for the rest». (Andrew, 22 anni)

Per comprendere pienamente questa parziale capacità di comprensione, risulta indispensabile mobilitare l'epistemologia dell'ignoranza, per capire come questa non sia tanto semplice mancanza di conoscenza, quanto una posizione socialmente prodotta e funzionale al mantenimento dei rapporti di potere. Il privilegio dell'ignoranza consiste, precisamente, nella possibilità per i soggetti sistemicamente avvantaggiati di non vedere come le stesse strutture che oggi percepiscono come oppressive per sé continuino ad agire in forma differenziata su altri. In questo senso, gli uomini intervistati possono riconoscere la normatività quando questa si traduce in costo soggettivamente percepito (vergogna, silenzio, isolamento), ma tendono a invisibilizzarla quando assume la forma di iper-legittimazione dell'altro (inteso come vantaggio e non come vincolo). La predisposizione femminile a parlare di sofferenza viene così letta come risorsa, e non come effetto di una norma che prescrive l'esposizione emotiva, la disponibilità relazionale e la responsabilità della cura. Questa ignoranza non è in alcun modo accidentale: è resa possibile dalla posizione di genere maschile, che consente di tematizzare la norma unicamente quando essa entra in frizione con la propria esperienza, ignorando però la sua azione differenziale.

6.4 Richieste d'aiuto: numeri d'emergenza, responsabilità e sconfinamenti

Come si è visto, i ragazzi paiono essere sempre più consapevoli circa le norme che agiscono su di loro: sebbene queste non vengano esplicitamente nominate in termini di genere, essi ne hanno comunque messo in evidenza l'azione regolatrice. Al contempo, questa consapevolezza si accompagna al riconoscimento (e, in qualche modo, alla dichiarazione) di una distanza tra sé e le soggettività altre. Nel quadro appena delineato, risulta necessario prendere in considerazione un'ulteriore dimensione cruciale per quanto concerne i processi di significazione e rappresentazione della salute mentale, in particolar modo, nel suo relazionarsi al genere: *le richieste di aiuto*[168].

Le richieste di aiuto legate ai malesseri mentali e il loro stretto rapporto con le dinamiche di genere sono stati ampiamente analizzati in letteratura[169]. Questa ricerca ha fatto emergere come questo rapporto si complichi ulteriormente, intrecciandosi con dinamiche più generali, nonché relative alle modalità attraverso cui gli uomini chiedono aiuto e al tipo di sostegno che viene richiesto ai creator. Tutti gli intervistati hanno infatti evidenziato come, su TikTok, le modalità di richiesta di aiuto risultino fortemente polarizzate in relazione al genere: non tanto dal punto di vista del contenuto e/o della quantità delle istanze, quanto piuttosto delle modalità attraverso cui queste vengono avanzate. TikTok non funge quale spazio che elimina le asimmetrie di genere nella richiesta di aiuto, ma come contesto che ne ridefinisce le condizioni di possibilità. Le richieste di aiuto diventano così un osservatorio privilegiato per analizzare come le norme di genere continuino a operare anche all'interno di spazi apparentemente più aperti e inclusivi.

> «*Molti uomini che mi scrivono in privato perché magari si vergognano anche nei commenti.* Sì, cioè, nel senso, guarda, *sembra strano ma sono forse più gli uomini che mi hanno scritto rispetto alle donne, perché le donne commentano di più* [nella chat, pubblica, delle live, NdA]*, capito, non si vergognano.* Invece gli uomini, in privato, sono quelli che mi hanno scritto di più». (Mirko, Maggiorenne)

[168] Elemento particolarmente importante negli studi sulla salute (mentale) maschile, richiama, tra le altre cose, quanto già presentato in questo lavoro (cfr. il terzo capitolo) in riferimento al rapporto degli utenti con la piattaforma e ai processi di mentalhealth-washing, nonché, più in generale, all'intero impianto (Medical Industrial Complex) della cura mentale.
[169] Addis & Mahalik, 2003; Emslie et al., 2006; McKenzie et al., 2018; Roy et al., 2014; Rice et al., 2021.

> «[...] I would say that the majority of the messages I get are from other guys that are struggling.[...] tiktok will show you your audience and mine's pretty 50-50. But I would say, like, most of the comments I get are from women and then most of the, like, private direct messages I get are from men.[...] like *I feel like guys are maybe more afraid to be like, not exposed, but like to just, you know, share openly about what they're experiencing*». (Michael, 25 anni)

Il fatto che gli uomini preferiscano esprimere le proprie istanze tramite chat privata, piuttosto che in contesti pubblici, non indica dunque l'assenza di bisogno, quanto l'attivazione di specifiche strategie per rendere possibile la richiesta di aiuto senza esporsi. Gli uomini prediligono modalità selettive di accesso all'aiuto, che consentono di nominare la (propria) sofferenza astenendosi, però, dal farlo in modo visibile: in questo processo risulta centrale il ruolo dei creator, la cui esposizione pubblica sul tema della salute mentale funge da mediatore, legittimando il disagio e, contemporaneamente, indirizzandolo verso canali percepiti come più sicuri.

Come già emerso nell'analisi delle dinamiche di omosocialità (cfr. il quarto capitolo), per gli uomini la condivisione pubblica della sofferenza comporta un costo simbolico elevato, legato al rischio di essere giudicati o percepiti come "meno uomini". La richiesta di aiuto non viene evitata, ma spostata in uno spazio di intimità che consente di aggirare tale rischio. In questo senso, gli uomini producono su di sé un processo di auto-stigmatizzazione: sono consapevoli di stare male e di soffrire, ma hanno al contempo interiorizzato l'idea che tale sofferenza non debba essere esposta. Questo processo genera un senso di smarrimento comune, che attraversa molti dei racconti raccolti.

Se, da un lato, sembrerebbero effettivamente starsi ampliando gli strumenti e gli spazi simbolici per riconoscere e nominare il disagio (anche quello maschile), dall'altro, mancano ancora modelli condivisi e praticabili attraverso cui gli uomini possano però condividere quella stessa sofferenza. In altre parole, la consapevolezza non si traduce in possibilità di azione, ma resta sospesa in una zona intermedia, una sorta di limbo in cui il bisogno di aiuto è riconosciuto ma non pienamente legittimato.

La possibilità di ricorrere all'anonimato o a forme di intimità digitale offerte dalla piattaforma viene così percepita come un'alternativa concreta alla condivisione pubblica e alle sue potenziali conseguenze negative. Come sottolinea Francesco, anche all'interno dei contesti istituzionali di cura la difficoltà ad accettare e a chiedere aiuto appare più marcata tra gli uomini, confermando il peso persistente delle norme di genere nel regolare l'accesso alla sofferenza: «[...] anche *io ho fatto fatica ad accettarlo. Ho visto tante persone come me, ricoverate in clinica, che facevano fatica, non dico ad accettare, ma anche a farsi aiutare.* Ed *erano per lo più uomini*».

Nonostante l'ampliamento degli spazi di parola e l'aumento della consapevolezza attorno alla salute mentale, le riflessioni dei creator convergono su un punto: lo stigma che attraversa la richiesta di aiuto maschile non è scomparso, ma si è riorganizzato[170]. L'osservazione etnografica mi ha permesso di analizzare come, in riferimento alle richieste di aiuto, si delinei una forma (l'ennesima incontrata durante questa ricerca) di omosocialità maschile della cura, che si configura in una struttura marcatamente verticale. I creator, come essi stessi raccontano apertamente, ne occupano le posizioni apicali[171], attivando con i ragazzi che li seguono

[170] È emblematica, in tal senso, l'esperienza riportata da Laura, che segnala una marcata asimmetria di genere nei contesti di ricovero psichiatrico attraversati: una presenza numericamente prevalente di donne e, soprattutto, traiettorie di accesso ai servizi radicalmente diverse. Nel suo racconto, la richiesta di aiuto maschile emerge come tendenzialmente tardiva e, soprattutto, concentrata in fasi acute (e/o emergenziali) della sofferenza, mentre quella femminile appare più celere e collocata in momenti precedenti, e più affrontabili, del disagio. «Allora sicuramente in tutti i luoghi in cui sono stata ricoverata c'erano molte più donne rispetto agli uomini. Questo, secondo me perché *la donna è da sempre considerata quella più vulnerabile*, *quella che in qualche modo socialmente è più giustificata nello stare male, mentre l'uomo deve essere ancora quello forte, quello che sopporta il dolore.* Quindi gli uomini che ho visto erano tuttiii [...] *che magari erano arrivati al punto di saturazione ed avevano tentato il suicidio*. *Cioè non c'era la mezza via…*[..] *delll…non sei…adesso, concedimi veramente il termine perché è bruttissimo, non sei un caso perso*. Cioè, *mentre tra noi ragazze* [...] *se ci avessi visto per strada, saremmo state normali tra virgolette, mentre gli uomini arrivavano sempre al limite, prima di chiedere aiuto*…[...] Ho visto il TSO di…ma un bel po… di TSO di uomini…zero TSO di donne. [...] L'uomo arriva sempre ad un punto molto più avanzato rispetto alla donna prima di arrivare a chiedere aiuto.»

[171] Questa verticalità delle relazioni emerge dal combinarsi di diversi fattori. In primo luogo, incidono le dinamiche intrinseche della piattaforma, che incentivano e sponsorizzano la costruzione di figure di influencer e delle relative community di riferimento. A queste si affiancano le aspettative che gli utenti investono nei propri video nel momento in cui li producono e li caricano sulla piattaforma: aspettative che includono, già in fase embrionale, l'immaginarsi e il proporsi come esperti per esperienza in ambito di salute mentale, o quantomeno in relazione a specifici suoi campi, di volta in volta definiti attraverso un insieme eterogeneo di diagnosi. È proprio a partire da questa auto-investitura iniziale che si attivano i processi di riconoscimento, i quali trovano una prima e fondamentale conferma dal basso, all'interno della community che si costituisce attorno all'utente – o che preesiste come gruppo di pari e ne ratifica progressivamente il ruolo. Solo in un secondo momento, può intervenire una forma di legittimazione dall'alto, ad esempio attraverso collaborazioni con aziende, istituzioni (quale l'Ospedale Bambin Gesù

dinamiche di *brotherhood* in cui offrono supporto emotivo e riconoscimento a chi chiede loro aiuto.

In un caso, particolarmente emblematico, un ragazzo di tredici anni ha scritto a uno dei creatori coinvolti nelle interviste, raccontandogli di essere stato ricoverato in ospedale dopo un pestaggio da parte di coetanei che lo bullizzavano da parecchio tempo. Questi ha raccontato pubblicamente l'episodio – visitando anche il ragazzino in ospedale – sottolineando l'importanza dei propri contenuti come potenziale strumento per intercettare soggetti vulnerabili e costruire reti di supporto tra pari. Analogamente, anche Jack e Ethan hanno riferito che numerosi utenti li contattano privatamente dichiarando di considerarli le uniche persone cui potersi confidare e, in alcuni casi, dei veri e propri migliori amici, evidenziando come la relazione con il creator venga investita di una funzione affettiva e di ascolto. In modo simile, prima della nostra intervista "in live", diversi utenti nella chat di Mirko – che si stava preparando alla nostra chiacchierata – gli rivolgevano domande circa il suo stato di salute e/o lo sostenevano e incitavano. Questi episodi, da un lato, mostrano la densità dei legami omosociali che si creano sulla piattaforma e, dall'altro, fanno emergere come i social media possano configurarsi come nuovi spazi di socialità tra pari in cui ricercare e costruire relazioni che nei contesti offline risultano difficili da mantenere o da attivare e/o che non sembrano offrire risorse per *esserci-nel-mondo*, qualora si stiano vivendo esperienze di disorientamento e disallineamento.

Al contempo, molti intervistati hanno raccontato come, nel corso delle conversazioni in chat, le richieste di aiuto provenienti dai ragazzi assumessero talvolta un'intensità e un'urgenza tali da superare le possibilità di supporto che loro possono offrire e/o garantire. In questi casi, la consapevolezza dei propri limiti e la sovra-responsabilizzazione che i propri follower davano loro li hanno portati a coinvolgere figure ed enti esterni, chiamando ad esempio il 118 o altri numeri di emergenza, attivi nei rispettivi paesi di appartenenza.

> «I often find myself in really absurd situations... when people write to me... in the more serious cases, I've had a guy who wanted to take his own life... so, I called the emergency number... but if the situation seems a bit more stable, my role is just to offer a comforting word. A lot of people tell me they have no one else to talk to... That first time it happened to me, I didn't expect to be the one

di Roma, cfr. il terzo capitolo) o con la piattaforma stessa, che presuppongono l'esistenza di un seguito già consolidato e visibile.

> they'd turn to... in such dramatic moments... it was... it was a bit of a jolt... there's still so much work to be done... on mental health... the stigma around therapy makes everything even harder». (Jack, 30 anni)

Queste narrazioni restituiscono come gli spazi digitali, qualora intesi (anche) come dispositivi informali di ascolto e sostegno, tendano a offuscare e a rendere meno netto il confine che intercorre tra supporto tra pari e presa in carico di situazioni potenzialmente emergenziali. Se, da un lato, questi riescono a dare spazio a richieste di aiuto che faticano a trovare altri canali di espressione, dall'altro, mostrano come tutto ciò possa facilmente trasformarsi in un processo di sovra-responsabilizzazione a carico dei creator, in riferimento alla propria community e/o a chi si imbatte nei loro contenuti ed è contestualmente alla ricerca di aiuto. In tal senso, il timore che gli intervistati esternalizzano, inerente al rischio di vedere il proprio ruolo assumere (contro il proprio volere) dei connotati semi-professionali, evidenzia anche un enorme vuoto istituzionale e culturale: l'assenza o l'inaccessibilità percepita di servizi di supporto, unita alla persistente stigmatizzazione della sofferenza mentale (e in particolar modo, di quella maschile), spinge i ragazzi in difficoltà a rivolgersi a figure percepite come più vicine, disponibili e – soprattutto – non giudicanti.

> «All'inizio rispondevo senza pensarci troppooo... anche perché voglio essere d'aiuto, poi ho capito che per qualcuno io davvero ero l'unica persona con cui parlavano…lì, è pesante perché magari te lo scrivono chiaramente…che non hanno nessun altro…non va bene, io sono tranquillo ma magari qualcun altro può sentirsi un po' come uno psicologo…perché ti viene da dire ok…ma io che responsabilità ho qui?». (Giovanni, 27 anni)

> «La cosa che mi colpisce di più è che tanti mi dicono che non vanno in terapia. perché costa o perché si vergognano. E quindi scrivono a me. Ma io non posso prendere il posto di uno psicologo, questo lo dico sempre». (Martin, 27 anni)

> «[...] e magari ti trovi tanti messaggi lunghi in cui ti dicono che stanno una merda, e allora tu devi esserci perché è vero non è facile. mi è capitato anche qualcuno che mi diceva che ero l'unica persona con cui parlavano, no genitori no amici». (Ethan, 21 anni)

> «I liked being a reference point, not gonna lie. It felt good that my content meant something to people». (Joseph, 20 anni)

> «At first…it actually felt niceee…*knowing people saw me as someone they could talk to, someone safe*…like…I felt like… I was doing something good. *Then a few people started telling me I was the person they trusted the most, like the only one they really opened up to*». (Alvin, 25 anni)

Come emerge chiaramente dalle loro parole, essere investiti del ruolo di "*unica persona con cui parlare*" tende a produrre un carico emotivo e morale significativo, che può generare ansia, senso di colpa e paura di non essere all'altezza. Se, dunque, i social media possono effettivamente favorire l'instaurazione di nuove relazioni e combattere l'isolamento, non possono però sostituirsi a reti di cura strutturate, né essere pensati come spazi autosufficienti di gestione del disagio: al contrario, il loro funzionamento rende evidente la necessità di rafforzare i dispositivi di orientamento, segnalazione e accompagnamento verso servizi (anche) informali comunitari, collettivi e dal basso[172].

6.5 Visibilità, rappresentatività e over-brandizzazione del vissuto: la salute mentale e il genere come campi di riconoscimento

Come si è avuto più volte modo di riflettere, i partecipanti alla ricerca descrivono la decisione di condividere le proprie interruzioni, e la propria relativa attività su TikTok, come una scelta volta a trovare uno spazio di rappresentazione e normalizzazione della sofferenza mentale, combattendo lo stigma e i tabù che gravitano intorno al malessere mentale (maschile). La rappresentatività emerge, dunque, come una dimensione cruciale non solo per il riconoscimento delle proprie sofferenze, ma anche per l'individuazione di pari che vivono o hanno vissuto esperienze analoghe, in particolare in relazione a vissuti poco narrati o scarsamente legittimati nello spazio pubblico[173].

> *«I think anything that reaches a lot of people is good for talking mental health, as it opens up people to a lot of individual experiences. I think this is good as most of what you'd hear about before would*

[172] In questa prospettiva, le esperienze raccontate dagli intervistati indicano l'urgenza di un duplice intervento: da un lato, occorre continuare a monitorare e presidiare gli spazi digitali come luoghi in cui intercettare segnali di sofferenza, favorendo la circolazione di informazioni sulle diverse risorse di supporto accessibili. Dall'altro, emerge con forza la necessità di un processo più ampio di alfabetizzazione al disagio e alla sofferenza, che permetta di riconoscere i limiti e le sovra-responsabilità di un supporto informale *individuale* e di legittimare il ricorso a forme di aiuto collettive e/o professionali. In assenza di questo lavoro culturale e educativo, il rischio è che la responsabilità della cura venga scaricata su singoli, trasformando la connessione in un peso e la relazione in un luogo di esposizione al rischio emotivo.

[173] In questo senso, i social media funzionano come dispositivi di connessione in particolar modo per quei soggetti privi di una rete sociale offline strutturata, per chi vive lontano dai centri metropolitani o per chi non dispone degli strumenti simbolici e relazionali per nominare e affrontare determinati aspetti della propria vita. Le comunità LGBTQIA+ e le pratiche di supporto tra pari nei percorsi di salute mentale rappresentano esempi paradigmatici di questa funzione di cassa di risonanza, in cui l'esperienza individuale acquista intelligibilità collettiva.

have to be actively sought after, or by few celebrities who decide to speak about it. The fact that there's less filter as there are real people is very effective». (Caleb, 19 anni)

La diffusione di narrazioni "ordinarie" della sofferenza mentale viene contrapposta a un precedente regime di visibilità, dominato da (poche) figure pubbliche o da un accesso alle informazioni molto più ostico e macchinoso. La presenza di persone reali, viste come meno filtrate e più prossime, rafforza l'efficacia del riconoscimento. In questo quadro, i giovani creator sembrano assumere il ruolo di rappresentanti più credibili della salute mentale: i social media diventano così luoghi inediti di rappresentazione e identificazione, in cui seguire soggetti percepiti come simili e da cui sentirsi simbolicamente rappresentati. Tuttavia, anche in questo caso, si delinea un inquietante contraltare: la rappresentatività si configura infatti come equilibrio precario tra il desiderio di essere di riferimento per un pubblico e un processo di progressiva over-brandizzazione del sé. TikTok appare quindi come uno spazio intrinsecamente duplice: da un lato, abilita il riconoscimento, che Rose (2022) considera fondamentale per la legittimazione del vissuto, dall'altro, lo vincola a un regime di visibilità che tende a stabilizzare l'esperienza in identità riconoscibili, reiterabili e simbolicamente spendibili. La sofferenza, nel momento in cui diventa rappresentativa, rischia così di trasformarsi in mero tratto identitario, sottoposto alle logiche della piattaforma e alle aspettative del pubblico. Di conseguenza, nel racconto dei partecipanti, la propria presenza su TikTok legata alla salute mentale viene frequentemente descritta in termini che rimandano a una dimensione lavorativa o para-professionale. I ragazzi parlano di *attività*, di *colleghi*, di osservazione del mercato e di differenziazione dell'offerta, adottando un lessico che richiama esplicitamente pratiche professionali più che creative. La produzione di contenuti non è presentata come un semplice atto di condivisione e/o di espressione personale, ma come un lavoro di marketing, che richiede competenze, scelte strategiche e una riflessività costante.

Mirko, in particolare, descrive una fase iniziale di osservazione sistematica degli altri creator, funzionale a comprendere cosa viene fatto sulla piattaforma e, soprattutto, a individuare un modo per distinguersi.

> *«Magari all'inizio, prima di fare i video, li guardavo [altri creator, NdA] per capire cosa facevano gli altri e volevo fare una roba diversa. Quindi ovviamente volevo fare qualcosa…[...] Che fosse mio, senza copiare nessuno. Una roba originale, che non fa nessuno. Magari guardo gli altri solo per informarmi: se c'è una dottoressa che parla e spiega certi problemi mi*

> *interessa, oppure colleghi*[174] *che parlano di questa cosa. Metto un mi piace, però passo oltre perché alla fine facciamo sempre la stessa roba. Sono contento per loro, nel senso: bellissima questa cosa, magari ti seguono. Però se lo fai come piace a me… se metti la musica epica, il "oggi sono incredibile", no. Quelle cagate lì proprio zero. Non c'è niente di epico nella depressione». (*Mirko*, maggiorenne)*

L'originalità viene qui costruita come valore professionale e come criterio di legittimazione del proprio ruolo. L'attenzione agli altri non è orientata all'emulazione, ma a forme di ricognizione di mercato: sapere chi fa cosa, con quali modalità, per poter prendere le distanze. Il riferimento ai "colleghi" rafforza questa lettura, collocando l'attività su TikTok all'interno di uno spazio simbolicamente organizzato come un ambiente di lavoro, con ruoli, stilemi e standard riconoscibili. La distinzione, in particolare, si delinea anche attraverso il rifiuto esplicito di alcune estetiche e grammatiche comunicative, percepite come inappropriate o poco etiche. La critica alla "musica epica" e alla narrazione motivazionale[175] segnala una presa di posizione che non è solo ideologica o estetica, ma professionale: stabilire come *si deve* parlare di depressione diventa parte del lavoro stesso. In questa prospettiva, l'autenticità (cfr. il quinto capitolo) non è semplicemente un valore morale, ma una competenza comunicativa che contribuisce a definire la qualità del contenuto insita nelle dinamiche della piattaforma.

> *«I now feel this is my brand. I feel it is important for TikTok pages to keep on their topic».* (Andrew, 22 anni)

> *«*Devi un pò fare attenzione, *perché un pò TikTok ti spinge un pò a diventare un personaggio,* poi per me è il social migliore. e *la salute mentale è quello per cui mi conoscono in cui vengo identificato»* (Ethan, 21 anni)

> «Sometimes it feels less like I'm talking about my mental health and more like I'm managing a product…If I change tone or stop posting, people disengage…So I keep performing the same version of myself». (Gaven, 21 anni)

In particolare, nelle parole di Andrew, la salute mentale viene esplicitamente nominata come "brand", e il proprio profilo viene definito come spazio che deve assumere e mantenere una propria coerenza tematica. L'idea di "stare sul proprio topic" richiama logiche editoriali e

[174] In relazione a quanto osservato in questo paragrafo, ritengo sia interessante notare come in diversi video, Mirko si riferisse ai ragazzi che lo seguivano come a propri *fan*.
[175] Dalle sue parole, Mirko sembra essere in qualche modo consapevole delle diverse modalità di rappresentare la salute mentale su TikTok, concorrendo anche a legittimare la lettura che se ne è offerta precedentemente (cfr. quinto capitolo).

professionali, incentrate sul dare continuità, riconoscibilità e affidabilità ai propri contenuti, al fine di fidelizzare il pubblico. Il vissuto personale viene così organizzato e mobilitato come specializzazione, e la sofferenza mentale come ambito di competenza comunicativa. La brandizzazione non appare come un effetto collaterale della visibilità, ma come modalità stessa attraverso cui i ragazzi possono dare senso alla propria presenza sulla piattaforma. Parlare di salute mentale su TikTok diventa un lavoro di produzione simbolica che richiede originalità, coerenza e posizionamento, collocando i creator in una zona ambigua tra testimonianza personale e professionalizzazione del proprio vissuto. In questa ambiguità si gioca una parte centrale dell'esperienza dei partecipanti, che si percepiscono simultaneamente come soggetti che raccontano sé stessi e come veri e propri attori di un campo regolato da logiche di performance, distinzione e riconoscimento.

Accanto a queste traiettorie di professionalizzazione e stabilizzazione del sé, emergono parallelamente anche pratiche di *sospensione* e/o di *ritiro*. Rendere visibile il proprio vissuto consente di incontrare pari, di costruire contesti di aggregazione e di legittimare esperienze altrimenti marginalizzate. Tuttavia, lo scarto che rimane da colmare è il passaggio da una posizione di rappresentatività a una dinamica di brandizzazione del racconto di sé, indipendentemente dalle modalità attraverso cui questa viene messa in atto (cfr. il quinto capitolo). È proprio in questo scarto che si collocano le esperienze di chi decide di interrompere temporaneamente la produzione di contenuti a tema salute mentale sul proprio profilo:

> «[...] I put the profile on hold. I chose to focus on things that interested me and made me feel alive, like traveling and trekking. So I decided to open another profile...I just got to a point where I felt like I want to post about like, like I want to make videos about the stuff that like really excited me before I had all these mental health issues. And so that was what kind of caused the the pivot from just mental health to like the more adventure style thing... if like people send me a DM, you know, I try to check them all and respond to people with questions and everything. But I think... I realized I want to, I want to post about like the things that I want to make videos about the things that really excited me before dealing with the mental health issues». (Michael, 25 anni).

La sospensione dell'attività non viene presentata come un semplice abbandono della piattaforma, ma come vera e propria presa di distanza da un'identità narrativa ormai ingombrante. Il profilo, però, rimane uno spazio che continua a richiedere coerenza, continuità e riconoscibilità: in questo senso, la pausa non rappresenta solo un tempo di mera sospensione,

ma contribuisce a palesare il disallineamento tra il tempo soggettivo dell'esperienza – fatto di trasformazioni, interruzioni e ridefinizioni – e il tempo operativo della visibilità algoritmica, che pretende una presenza costante (tendenzialmente quotidiana) per mantenere riconoscibilità e rilevanza. L'apertura di un secondo profilo assume quindi i connotati di una strategia di separazione simbolica, consentendo al creator di sottrarsi all'obbligo di rappresentare costantemente una specifica dimensione di sé e di riattivare una pluralità di interessi e pratiche che non trovano spazio all'interno del brand costruito attorno alla salute mentale. Il ritiro diventa così una forma di agency, un gesto che non rifiuta la rappresentatività in quanto tale, ma ne sospende temporaneamente le condizioni di messa in scena.

Queste pratiche mostrano come anche la stessa rappresentatività, pur continuando a costituire una risorsa fondamentale per il riconoscimento (nonché per l'eventuale costruzione di comunità), possa trasformarsi in un vincolo e/o in un ostacolo quando viene catturata dalle logiche della brandizzazione. La pausa, in questo senso, non è un fallimento del progetto comunicativo, ma un indicatore dei limiti strutturali entro cui la visibilità della sofferenza mentale può essere resa possibile e sostenibile. In questo spazio ambiguo, la salute mentale diventa al tempo stesso contenuto, posizionamento e risorsa simbolica. Sia dall'osservazione, sia dalle narrazioni dei creator raccolte tramite le interviste, si denota un bisogno marcato di successo e riconoscibilità, che contribuisce a creare uno status specifico attorno ai creator che parlano di salute mentale[176]. L'accesso ai propri contenuti e il riconoscimento da parte di un'ampia audience non vengono, però, collegati anche a forme di connessione o alla costruzione di comunità orizzontale tra creator, ma si traducono piuttosto in dinamiche di confronto implicito e competizione simbolica, pienamente innestate nelle logiche di visibilità della piattaforma. La dimensione omosociale, che pur si stabilisce tra i creator, è però improntata alla continua sorveglianza e auto-sorveglianza, al monitoraggio dei contenuti prodotti dagli altri nel costante tentativo di produrre qualcosa di originale e differente.

[176] Sin dalle prime fasi dell'osservazione è infatti emerso evidentemente come i ragazzi utilizzassero in modo sistematico l'hashtag *fyp* (*For You Page*), poiché considerato uno degli strumenti principali per aumentare la visibilità dei propri contenuti e favorirne la circolazione nei feed di un pubblico sempre più ampio. Questa tendenza, come si è avuto modo di discutere precedentemente, è stata poi ampiamente confermata dall'analisi degli hashtag più ricorrenti.

Anche in questo quadro, emerge con forza il tema del confronto genderizzato. Il riferimento alle *colleghe* viene presentato come strutturalmente asimmetrico: da un lato si riconosce che alcune creator donne riescono a intercettare pubblici più ampi e a produrre effetti positivi nel campo della salute mentale nel momento in cui ricoprono un ruolo professionale; dall'altro, il loro successo viene tuttavia sistematicamente ricondotto ad allusivi vantaggi di genere, legati all'intersezione tra la sessualizzazione del corpo delle donne[177] e le logiche di visibilità proprie della piattaforma, che consentirebbero una circolazione più rapida e pervasiva dei loro video.

> «Sulla salute mentale secondo me siamo più o meno in pari. C'è, per esempio, una ragazza molto famosa che ha dato coraggio a molte persone per iniziare la terapia, quindi secondo me entra in gioco anche il fatto che alcune ragazze abbiano più successo degli uomini. Ovviamente magari vedono una *bella ragazza*, si iscrivono, però allo stesso tempo ci sono anche *molti uomini* che hanno più successo delle tipe facendo tutt'altro. Quindi non lo so, è molto complesso, perché bisognerebbe capire come si spostano le mode, i trend: c'è un casino. [...] *Certo, andando avanti vedi anche ragazze che fanno un video con un suono, tre secondi di balletto e fanno quindici milioni di visualizzazioni*. Questa, diciamo, è la situazione» (Mirko, maggiorenne)

Le donne che parlano di salute mentale, dunque, se adottano uno stile comunicativo percepito come autorevole e limitano la propria esposizione a registri "pudici" o professionali, vengono riconosciute come legittime; al contrario, quando utilizzano pratiche tipiche della piattaforma – come il balletto, elemento costitutivo dell'ecosistema TikTok – tali strategie vengono interpretate come scorciatoie illegittime, configurate simbolicamente come un "giocare sporco". In questo modo, l'uso di codici performativi femminilizzati non viene letto come competenza mediale[178], ma come deviazione morale, rivelando un doppio standard di valutazione che intreccia genere, corpo e legittimità professionale. La distinzione che introduce tra "ragazze" e "uomini" opera tanto sul piano dei contenuti o delle competenze, quanto su quello della visibilità e delle modalità attraverso cui essa viene raggiunta.

In continuità – ma anche in tensione – con quanto emerso nella sezione precedente, dove le ragazze venivano (percepite e) descritte come più *naturalmente* inclini all'espressione e

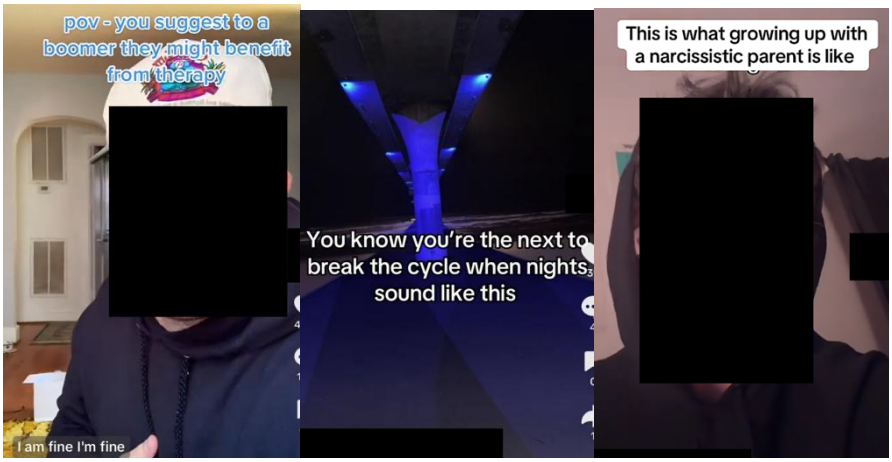
[177] Questa analisi non intende in alcun modo reiterare una lettura binaria e normativa del genere. Al contrario, riconosce pienamente l'agency delle donne e la loro capacità riflessiva di negoziare, riappropriarsi e strumentalizzare consapevolmente i codici della sessualizzazione. Tali pratiche vanno comprese all'interno di processi situati di *doing and undoing gender*, in cui non solo il genere, ma anche lo sguardo altrui viene continuamente prodotto, anticipato e rielaborato.
[178] Al pari dell'utilizzo di codici performativi maschilizzati.

all'accettazione della sofferenza emotiva, qui la dimensione di genere si sposta dal piano di una presupposta maggiore disposizione emotiva a quello della rappresentazione pubblica. In questo senso, la salute mentale diventa uno spazio in cui si sovrappongono riconoscimento, competizione e attribuzione di valore, senza che il genere venga tematizzato come struttura, ma agendo come cornice implicita attraverso cui il successo degli altri viene reso intelligibile.

6.6 Riflessioni conclusive: rompere il ciclo

La salute mentale degli uomini sta assumendo una crescente centralità nel discorso pubblico, configurandosi, a ben vedere, come uno dei principali luoghi di rinegoziazione dell'identità normativa del maschile cisgender. In particolare, la presa di parola degli uomini sulla sofferenza psicologica viene frequentemente presentata, di per sé, come un atto di rottura rispetto ai modelli maschili ereditati dalle generazioni precedenti, fondati sull'ingiunzione al silenzio, alla forza e alla resistenza al dolore. Questa narrazione, che intreccia in modo significativo dimensione di genere e dimensione generazionale, costruisce il prendersi cura di sé come gesto emancipativo, capace di segnare una discontinuità rispetto a un maschile percepito come obsoleto e dannoso.

Immagini 48-50: screenshot di video relativi al rapporto tra generazioni e salute mentale



Immagini 51-53: screenshot di video relativi al rapporto tra generazioni e salute mentale

Un elemento ricorrente, ad esempio, è rappresentato da espressioni che contrappongono esplicitamente le pratiche di cura contemporanee a quelle delle generazioni precedenti: formule come "prendo gli antidepressivi perché i baby boomer non lo hanno fatto" non funzionano tanto come affermazioni storicamente fondate, quanto come dispositivi retorici che marcano una discontinuità simbolica tra un passato segnato dal silenzio e un presente caratterizzato da una maggiore legittimazione della (e alla) cura. Un altro frame discorsivo particolarmente significativo in quest'ottica è quello della "rottura del ciclo", che insiste sull'idea di interrompere una catena di sofferenza che attraversa la propria famiglia e le relazioni intergenerazionali. Questa ricorre come orizzonte morale dell'azione individuale: prendersi cura della propria salute mentale non è soltanto un gesto rivolto a sé, ma assume il valore di una presa di distanza collettiva da modelli relazionali e affettivi percepiti come dannosi. In questa prospettiva, la cura

diventa una forma di responsabilità generazionale, attraverso cui si tenta di evitare la riproduzione di malesseri non elaborati.

Nei discorsi analizzati, così come in ampi settori del dibattito mainstream, la capacità di nominare la sofferenza e il ricorso al linguaggio della salute mentale vengono dunque rappresentati come strumenti per sottrarsi a modelli maschili cristallizzati e obsoleti. In questo senso, la salute mentale opera come un dispositivo discorsivo attraverso cui la rottura con il maschile normativo viene narrata principalmente come frattura generazionale più che come conflitto strutturale[179].

Tuttavia, se da un lato questa apertura alla vulnerabilità rappresenta indubbiamente un'erosione del maschile normativo, dall'altro è necessario interrogare criticamente la tendenza a stabilire una relazione di consequenzialità tra la presa di parola maschile sulla sofferenza e la decostruzione del patriarcato, del binarismo di genere e della violenza di genere. Nei discorsi pubblici, e talvolta anche in quelli critici, sembra infatti affermarsi un nesso implicito secondo cui il riconoscimento della propria fragilità costituirebbe di per sé un gesto politicamente trasformativo. Questa equivalenza appare problematica: la salute mentale, pur costituendo una dimensione cruciale, soprattutto in relazione agli uomini, rischia di operare un'individualizzazione del disagio che sposta l'attenzione dalle strutture di potere alle esperienze soggettive. In tal senso, la sofferenza maschile viene riconosciuta e legittimata, ma

[179] Durante il confronto che ho avuto con lo psichiatra – rappresentante del comparto Medici di una nota sigla sindacale, di cui si è già dato conto nel secondo capitolo – è emerso con particolare insistenza come la pandemia di SARS-CoV-2 abbia costituito un'ulteriore linea di frattura, un vero e proprio spartiacque, nel rapporto tra individui e salute mentale. Nel corso del dialogo, infatti, lo psichiatra ha più volte sottolineato come la pandemia abbia prodotto un incremento esponenziale degli accessi al pronto soccorso per motivi di natura psichica, un aumento riscontrabile tanto a livello nazionale quanto, più concretamente, nella sua esperienza diretta e professionale quotidiana. Questo incremento, ha precisato, ha riguardato in maniera particolarmente marcata la popolazione minorile. Questa valutazione professionale ha trovato un riscontro significativo anche nei racconti di alcuni dei ragazzi che ho incontrato e intervistato nel corso della ricerca. Andrew, ad esempio, è tornato più volte, nel suo racconto, a sottolineare come l'avvicinarsi della pandemia e il rischio concreto di ritrovarsi in una condizione di *homelessness* abbiano determinato un serio aggravamento delle sue condizioni psichiche. Mirko – della cui modalità di affrontare, almeno sul piano narrativo, il disagio psichico come una sorta di lungo elenco di avvenimenti si è già dato conto nel quarto capitolo – ha invece inserito in maniera esplicita il COVID-19 tra le cause scatenanti del proprio malessere. Infine, anche sul piano teorico, queste evidenze empiriche hanno iniziato a trovare un primo riscontro: Brossard e Chandler (2022), in particolare, sottolineano come la pandemia abbia fatto implodere nel discorso pubblico l'uso di categorie e termini legati alla salute mentale, contribuendo ad accelerare in modo decisivo la svolta psicologica in atto nelle società a capitalismo avanzato.

il maschile come posizione di potere resta (troppo spesso) non interrogato. La fragilità, dunque, pur indebolendo l'ideale dell'uomo invulnerabile e autosufficiente, non implica necessariamente una messa in discussione dei rapporti di dominio che il patriarcato organizza e riproduce. In questa prospettiva, la decostruzione del maschile tende a essere ridotta a un percorso introspettivo, mentre il patriarcato – in quanto matrice relazionale, istituzionale e simbolica – rimane sullo sfondo.

È in questo senso che occorre problematizzare l'idea che la decostruzione del maschile possa avvenire esclusivamente o prioritariamente attraverso una dimensione terapeutica. Se è vero che il personale è politico, è altrettanto vero che il politico non si esaurisce (e non può esaurirsi) nel personale. La trasformazione delle soggettività maschili non può prescindere da una dimensione collettiva che metta in discussione non solo le identità, ma anche le pratiche, i privilegi e le asimmetrie di potere che strutturano i rapporti di genere. Il richiamo alla rottura dei cicli di sofferenza può essere letto in dialogo con le prospettive della giustizia trasformativa (brown 2020; Cullors 2018; GenerationFive 2007; Mingus 2022), che sottolineano la necessità di affrontare il danno non come evento isolato, ma come processo inscritto in relazioni e temporalità più ampie. In questo quadro, la salute mentale verrebbe investita di un significato che eccede l'ambito individuale, diventando il luogo simbolico in cui si tenta di elaborare una responsabilità che è al tempo stesso personale e intergenerazionale.

7. Posizionamenti e Conclusioni

A fronte del percorso fin qui intrapreso, e ormai prossimo alla sua conclusione, questo capitolo propone alcune riflessioni conclusive su quanto emerso, osservato e interrogato nel corso della ricerca. Nei capitoli precedenti ho ricostruito il quadro teorico, analitico e metodologico entro cui si colloca lo studio, nonché presentato e discusso i materiali empirici raccolti. Muovendo da queste premesse, la prima parte del capitolo pone al centro il rapporto tra il mio posizionamento di ricerca e le incertezze, così come i fallimenti, che hanno informato tanto il mio percorso etnografico quanto quello più prettamente biografico e privato durante lo svolgimento della ricerca. La seconda sezione, invece, mette in relazione i risultati emersi con le domande di ricerca iniziali, proponendo alcune considerazioni e riflessioni circa il complesso rapporto che lega maschilità, salute mentale e spazi digitali.

7.1 Dietro le quinte

Quando ho scelto di strutturare l'etnografia come aperta, non avevo ancora pienamente messo a fuoco le implicazioni che questa decisione avrebbe avuto sul piano delle relazioni che stavo andando a instaurare, sia con i partecipanti alla ricerca, sia con i contenuti che quotidianamente osservavo e analizzavo. In questo paragrafo propongo una selezione di episodi utili per restituire la molteplicità di esperienze ed emozioni che un'etnografia digitale sulle maschilità e sulla salute mentale inevitabilmente porta con sé.

I primi due riguardano l'entitlement maschile, che ha prodotto, in alcuni casi, effetti di ridefinizione unidirezionale dei confini relazionali tra me e i partecipanti. Il primo caso, verificatosi all'inizio della fase di campionatura dei candidati per le interviste, si è dato dopo che avevo contattato un ragazzo, che parlava pubblicamente di salute mentale e scriveva canzoni sulle proprie difficoltà esistenziali. Dopo un primo messaggio su TikTok, rimasto senza risposta, ho provato a ricontattarlo su Instagram: nel giro di pochissimi minuti il ragazzo ha iniziato a chiamarmi insistentemente per ore, direttamente sulla piattaforma, senza attendere una mia conferma di disponibilità né una definizione condivisa delle modalità dell'intervista.

Questo gesto ha reso immediatamente visibile come i processi di entitlement tendano a produrre uno sconfinamento dei ruoli. Quanto accaduto non è stata semplicemente una difficoltà comunicativa o una diversa percezione dei tempi digitali, ma una rottura dei confini che avevo esplicitamente cercato di stabilire sin dal mio primo messaggio. La chiamata non richiesta, seguita con insistenza da una serie di videochiamate dopo una mia mancata risposta, ha attivato in me una condizione di allerta[180] che non era solo professionale, ma profondamente incarnata. Mi sono interrogata sul perché le mie richieste non fossero state lette come vincolanti, sul perché la mia indisponibilità momentanea fosse stata interpretata come negoziabile o aggirabile, su quante altre chiamate e quante altre "incursioni" avessi (o avrei) ricevuto, su cosa sarebbe accaduto se avessi risposto e su quale opportunità avessi eventualmente perso scegliendo di non farlo. Proprio questa catena di domande ha reso evidente come la situazione non si fosse chiusa con il mancato contatto, continuando invece a produrre effetti e sedimentandosi come esperienza e materiale riflessivo.

A partire da questa esperienza è possibile leggere il lavoro etnografico aperto come un esercizio costante di negoziazione tra le possibilità di incontro e confronto che il campo offre e le situazioni di potenziale pericolo (anche solo percepito) che possono emergere. In questo senso, l'apertura metodologica non implica – a mio modo di vedere – l'obbligo di esporsi o di oltrepassare i propri limiti, né di immolarsi per "portare a casa" un'intervista. Al contrario, richiede un'attenzione continua ai contesti in cui e alle cause per cui tali sconfinamenti si producono, soprattutto quando avvengono in spazi che si abitano quotidianamente – come una città, un quartiere o un social media – e in cui le conseguenze delle interazioni non restano circoscritte alla ricerca, ma si intrecciano con la vita ordinaria. È possibile che, in una configurazione diversa – ad esempio con un ricercatore uomo – l'interazione avrebbe assunto forme altre, non necessariamente più rispettose, ma declinate in modo differente. Questo episodio mi ha costretta a interrogarmi sul digitale non come mero ambiente tecnico o metodologico, ma come luogo attraversato da rapporti di potere, aspettative di genere e, di

[180] A produrre questa sensazione ha certamente contribuito il fatto di aver notato, tramite i profili social del ragazzo, che questi - al momento del mio tentativo di contatto - risiedeva nella stessa città in cui, al periodo, abitavo io. In tal senso, questa allerta non va intesa come una reazione emotiva individuale, bensì come una modalità percettiva sedimentata, un sapere incarnato che informa il modo in cui molte donne e persone vulnerabilizzate abitano i luoghi, compresi quelli digitali.

conseguenza, da potenziali situazioni di rischio. In questo senso, l'allerta e il disagio – dopo un primo momentaneo spiazzamento – non sono stati ostacoli alla ricerca, bensì strumenti analitici che hanno reso intelligibili dinamiche altrimenti invisibilizzate.

Il secondo episodio legato alla dimensione dell'entitlement maschile si è verificato durante l'intervista-live con Mirko. Durante l'intervista, invitato ad esprimersi circa la propria percezione del rapporto che intercorre tra genere e salute mentale, egli ha affermato in modo netto che ` «*siamo tutti uguali*»:

> «Allora, io essendo di sinistra, bello pesante quindi, sono pro-LGBT, pro-femministe ovviamente senza gli estremismi…allora ti rispondo da politico, perché se hai bisogno che diventi politico… Per me la vera parità e soprattutto la vera cosa per iniziare... è dire "esseri umani"… cioè… sti cazzi di uomo e donna, siamo esseri umani. Per me dobbiamo essere pari veramente, 50 e 50, anche con le minoranze, con qualsiasi minoranza…cioè…tu sei gay…trans donna…trans uomo…non binario… per me siamo tutti uguali. Siamo esseri umani tutti uguali, tutti con gli stessi diritti, valiamo tutti uguali…Infatti io toglierei anche le classi sociali, però con un'altra risposta… è impossibile. E poi per la salute mentale…semplicemente ognuno, anche se è maschio, donna, trans…soffre alla stessa maniera…sia uomo che donna soffriamo tutti di queste patologie perché il cervello ce l'abbiamo uguale. Semplicemente sono gli esseri umani che si ammalano…tutto qua… siamo tutti uguali… […] Sai cosa, forse l'unica cosa è… magari tipo… quando si parla di queste robe qua, alla fine la politica non c'entra…». (Mirko, Maggiorenne)

Alla fine della nostra chiacchierata – spiazzandomi momentaneamente – ha poi voluto aggiungere, in relazione alla domanda postagli precedentemente, che se fosse stato in me avrebbe evitato di dare un taglio *politico* alla questione. Questo spiazzamento è stato particolarmente significativo, permettendomi in un secondo momento di capire come la mia domanda fosse stata ricodificata come un'intrusione politica e una deviazione rispetto al terreno (arbitrariamente considerato) neutro della salute mentale, fondato sull'idea astratta e decontestualizzata di eguaglianza delle menti (e del loro patire). Da un lato, è stato estremamente interessante osservare come l'eterosessualità normativa e il binarismo di genere producano una profonda miopia rispetto alle diseguaglianze nell'esperire e nell'interpretare la sofferenza. Dall'altro, è stato molto complesso confrontarsi con il fatto che il mio posizionamento venisse letto come banale identitarismo, come se l'esplicitazione delle differenze costituisse di per sé un'indebita presa di parte. Il suo ammonimento, espresso comunque all'interno della *sua* live, che stava conducendo sul *suo* profilo, ha funzionato come

un dispositivo di disciplinamento e come un richiamo all'ordine, che delimitava – per il tramite di Mirko, in quanto momentaneo agente dell'eterocispatriarcato – ciò che poteva essere detto e ciò che doveva restare fuori campo.

Questi due episodi, diversi ma strutturalmente connessi, mi hanno permesso di riflettere su come l'entitlement maschile si dia in forme plurali, manifestandosi, da un lato, nell'audacia di oltrepassare i confini relazionali e, dall'altro, nella pretesa di definire ciò che sia legittimo discutere e ciò che, invece, non lo è. Per chi, come chi scrive, è stata socializzata donna[181], non si tratta di esperienze nuove, che vanno però in questo caso contestualizzate all'interno di un ambito ambiguo, a metà tra lavoro di ricerca e coinvolgimento personale, in cui i confini sono costantemente messi alla prova.

Vi sono stati, infine, diversi momenti in cui mi sono sentita sopraffatta[182] dai contenuti che stavo analizzando e dallo spazio che la salute mentale stava progressivamente assumendo nella mia vita, dentro e fuori la ricerca. Dai video in cui i ragazzi parlavano di suicidio a quelli in cui proponevano nuove formule per affrontare le proprie sofferenze, dalla salute mentale dei miei amici e delle persone che mi stavano intorno alla mia, tutto sembrava convergere sul medesimo tema.

In questo senso, delimitare i confini tra la sfera privata della mia vita e quella lavorativa della ricerca si è rivelato faticoso. Non è mia intenzione indulgere in piagnistei o in falsi identitarismi, poiché sono consapevole di come occuparsi di determinati temi e poter svolgere questo lavoro (anche se solo per tre anni) sia stato anche un privilegio. Ritengo però importante, anche in questo caso, navigare le proprie esperienze quotidiane e personali insieme a quelle, parallele e intersecate, della ricerca. Queste situazioni non vanno lette come incidenti di percorso, bensì come momenti conoscitivi centrali per il lavoro di ricerca stesso: i conflitti, gli attriti e gli sconfinamenti diventano parte integrante del campo e rendono ancora più evidente come le

[181] O per tuttə coloro la cui soggettività esula dai rigidi confini binari delle definizioni eterocispatriarcali di genere e sessualità.
[182] In alcuni momenti ho sperimentato un profondo disorientamento, accompagnato da sensazioni di nausea e nervosismo, dopo giornate passate ad analizzare video e a tentare di "staccare la testa" dalla ricerca, senza lasciarmi assorbire dal tema anche nei momenti di socialità o di intimità.

pratiche di genere attraversino anche – e forse soprattutto – gli spazi digitali. Tenerne conto non è dunque soltanto una scelta etica, ma una necessità epistemologica.

7.2 Sapienti fuggitive, note su vulnerabilità e resistenza

Parlando di posizionamento e di confini – sempre più labili – tra vita privata e accademica, vorrei brevemente affrontare alcuni retroscena di questi anni, inerenti in particolar modo a come mi sono approcciata alla ricerca e a come l'ho costruita, attraversata rifiutata e/o contestata.

La ricerca si è ben presto delineata – per me – come un percorso frastagliato, incerto, scosceso e non lineare, spesso opaco e, a tratti, percepito come fallimentare[183]. Svariati fattori hanno concorso a delineare questa sensazione: tra questi, va in primo luogo annoverata la radicale (e annosa) precarizzazione del lavoro di ricerca, che oggi risulta per moltə (troppə) elitario e inaccessibile e tende a generare incertezze strutturali legate all'assenza di qualsiasi forma di garanzia di continuità lavorativa. La labilizzazione dei confini che intercorrono tra interessi accademici e quelli personali/politici, poi, aggrava ulteriormente la situazione, rendendo particolarmente ostico sia distinguere tra sfera lavorativa e sfere *altre*, sia resistere al cosiddetto *ricatto d'amore* intrinsecamente insito (anche) nel lavoro accademico. Un'ulteriore dimensione attraversata dalla sensazione di fallimento caratterizza, poi, le ricerche che si collocano nei campi della cura e del rapporto salute/malattia. In questi contesti, l'incontro con la sofferenza altrui – che, talvolta, rimanda alla propria – apre la questione della difficoltà di accogliere tale fragilità e di riuscire a farsene carico lungo l'intero percorso di ricerca. Si tratta, infatti, di un carico non solo emotivo, ma anche relazionale, che sollecita in modo continuo chi fa ricerca e che mette costantemente alla prova i propri strumenti teorico-analitici, i confini del coinvolgimento possibile e, più in generale, le stesse condizioni di possibilità del lavoro di ricerca.

[183] Anche (e soprattutto) in questo caso, si fa riferimento al concetto di *fallimento* proposto da Halbestram (2022) e incentrato sulla decostruzione analitica dello stesso come perno centrale del paradigma neoliberale e positivista che investe le società contemporanee e le Università, nonché delle sue ingiunzioni al successo e alla produttività personali.

Lungi dall'essere un incidente di percorso, queste forme di incertezza e disorientamento si sono rivelate strutturali, connotando ogni fase della ricerca e mettendo in crisi tanto le aspettative di produttività quanto le forme di soggettivazione accademica fondate sulla padronanza, sulla chiarezza e sulla performatività. In questo senso, per quanto molto faticosamente, l'esperienza del fallimento e l'eventualità di un *futuro fallimentare* sono state risignificate e progressivamente assunte come lenti critiche tramite cui interrogare i dispositivi di sapere e potere che orientano e organizzano la ricerca.

Come suggerisce Halberstam (2022), fallire, in una prospettiva queer, significa «*guarda*[re] *all'impossibile, all'improbabile, al mediocre e all'irrilevante*», sottraendosi alla teleologia del successo e rendendo immaginabili obiettivi altri nell'amore, nel lavoro stesso, nell'arte e nei modi di stare al mondo. In un contesto accademico che premia la linearità e privilegia il sapere al soldo della pubblicabilità e la performance dell'eccellenza, il pensiero non lineare, errante e processuale – ovvero ciò che tradizionalmente viene etichettato come *confuso* o *divagante* – viene soppresso.

La disciplinarità, intesa come tecnica del potere moderno, tende a produrre soggetti esperti, governabili e standardizzati. Si fonda su routine, regolarità, tradizioni e (arbitrarie) convenzioni che delimitano ciò che può essere detto, pensato e studiato, tracciando confini entro cui il sapere diventa legittimo e riconoscibile. In questo senso, la mia esperienza di frustrazione, il senso di inadeguatezza, la mancanza di fiducia e lo scetticismo nei confronti del mio progetto di ricerca, così come la solitudine che attraversa il lavoro di ricerca stesso, non possono essere separati dal funzionamento dell'università come dispositivo estrattivo[184]. Harney e Moten (2013), per questi stessi motivi, ci invitano a *rubare dall'università*, a *rubare l'illuminismo per le altre* e costituire una forza non professionista di *sapienti fuggitive* (come citato in Halberstam 2022) e ad agire contro quei processi di disciplinamento che, per dirla con Foucault (2010), hanno fondato e continuano a rifondare la società. Allo stesso tempo, tuttavia, siamo chiamatə a rimanere

[184] Questa estrazione si manifesta, in particolare, nella dilatazione dei tempi di lavoro e nella profonda precarizzazione economica ed esistenziale. È proprio a partire da questa condizione che Harney e Moten (2013) esortano a formare collettività e a cercare riparo nel mondo esterno, oltre le torri d'avorio dei campus.

guardinghə rispetto alle modalità e alle misure con cui l'università tenta di rubare a noi, appropriandosi del nostro tempo, delle nostre energie e delle nostre vite.

Alle difficoltà di stare nei tempi, di rispondere alle richieste e di aderire alle metriche della performatività accademica, ho cercato di opporre forme di resistenza attraverso la produzione di spazi di senso alternativi: spazi che si sono aperti nel personale, nelle relazioni, in ciò che non è performabile, così come nella dimensione affettiva e politica della vita quotidiana. In questa prospettiva, le conversazioni con le persone amate e le narrazioni condivise di vite precarie, di relazioni sbilenche, di traiettorie incerte e di (tanti, troppi) fallimenti sono diventate luoghi di produzione di sapere, al pari del campo o dell'archivio. Qui il fallimento non ha generato vergogna, ma ha dato forma a un linguaggio comune, a una condizione condivisa, diventando la materia prima di una critica implicita all'ideologia del successo.

È stato, ovviamente, molto difficile, in questi anni, delimitare i confini tra il mio modo di pensare, di vivere e di essere nel mondo e i ritmi lavorativi richiesti dall'accademia. Questa porosità, tuttavia, non è stata soltanto fonte di sofferenza, ma ha rappresentato anche un processo di politicizzazione, rendendo evidente come la standardizzazione della vittoria e del successo non sia tanto un fatto individuale, quanto un dispositivo strutturale capace di produrre esclusioni, sensi di colpa e forme pervasive di auto-disciplinamento. Il fallimento, in questa luce, smette di configurarsi come una mancanza e si apre, piuttosto, come pratica di sottrazione alla logica della competizione, alla temporalità produttivista e alle promesse neoliberali di autorealizzazione.

Seguendo le intuizioni di Halberstam, potremmo dire che perdere senza scalpore, fallire senza eroismo, abitare l'irrilevanza e la mediocrità sono, di per sé, forme di resistenza – non romantica, ma materiale, quotidiana e incarnata. È una forma di apertura che rende possibile immaginare modi diversi di abitare il mondo, altre economie del desiderio e forme differenti di relazione. Esso si configura così come una pratica epistemologica e politica, capace di destabilizzare la normalizzazione della precarietà accademica e di rendere visibili le crepe dell'ordine.

7.3 Disegnare l'invisibile

Per affrontare lo sconvolgimento dei confini e dei ruoli, insieme al senso di fallimento che ha attraversato la mia ricerca, e in dialogo con altrə studiosə[185], ho individuato nel disegno un mezzo per decostruire il disagio incontrato quotidianamente nel lavoro sul campo. Ho costruito, attraverso il disegno, uno spazio di riflessione e testimonianza delle difficoltà, delle fratture e delle esperienze dirompenti che hanno attraversato il mio lavoro etnografico. In linea con questa prospettiva, disegnare non ha rappresentato, per me, un complemento grafico-visuale del processo di ricerca, né una mera traduzione visiva di contenuti già formulati verbalmente, quanto un mezzo autonomo e alternativo per nominare, pensare e restituire ciò che eccede il linguaggio scritto. Così, il disegno è diventato uno strumento atto a esplorare il sé e a visualizzare le connessioni che sono intercorse tra la mia esperienza vissuta e lo spazio che occupavo nel campo. Confrontandomi con un tipo differente di pagina bianca, ho trovato uno spazio in cui poter dare voce a sensazioni complesse e frammentate, sovvertendo la narrazione dominante su ciò che costituisce la conoscenza valida (hooks, 2000; Anzaldúa, 1987).

[185]Anzaldúa, 1987; McMahon, 2020; Harper, 2002; Pillow, 2003; Smith, 2022.

Immagine 54: il complesso significato di salute mentale, Torino, estate 2023

In continuità con approcci che concepiscono il disegno come forma di resistenza e di comunicazione che travalica il linguaggio verbale (Anzaldúa, 1987; Smith, 2022), ho imparato a riconoscere in questa pratica un potenziale politico che attraverso linee, colori e forme, apre uno spazio per articolare esperienze frammentate e affetti difficilmente traducibili in parole, attivando un registro conoscitivo che supera la descrizione e restituisce l'intrinseca affettività dell'esperienza. Durante la ricerca, i corpi – il mio e quelli dei partecipanti – non si sono dati come entità statiche, ma come composizioni in continuo mutamento: corpi che si espandono, si

contraggono, incorporano e perdono, si disconnettono o si arrestano. Il disegno mi ha permesso di prestare attenzione a queste trasformazioni e di accedere a forme di conoscenza corporea che sfuggono alla verbalizzazione, aprendo uno spazio di senso che va oltre il registro linguistico (Harper, 2002). In questo senso, il disegno ha operato come una tecnologia di attenzione al corpo, capace di registrare intensità, frizioni e affetti che non trovano (perlomeno, per chi scrive) facilmente posto nei resoconti testuali.

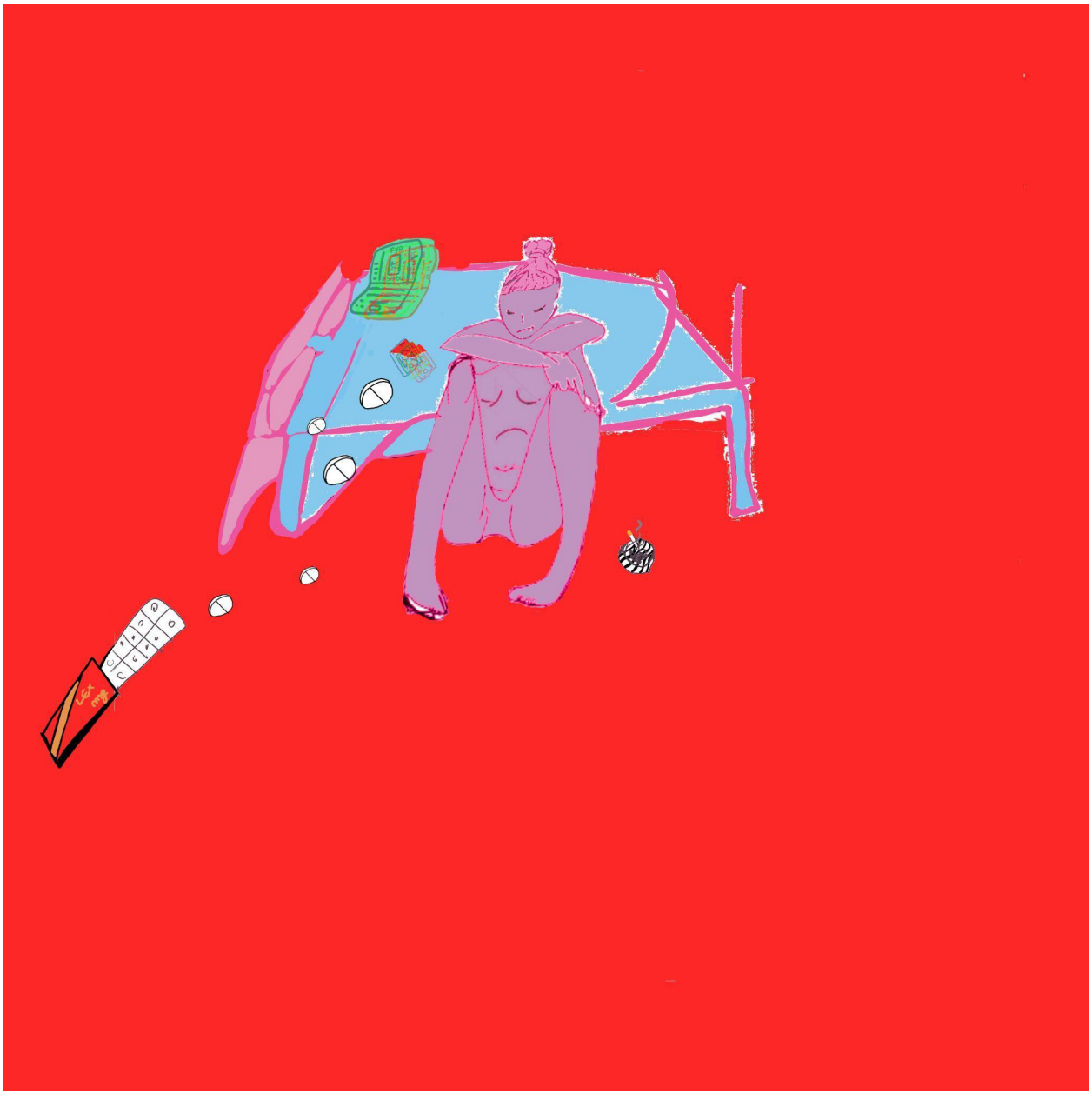


Immagine 55: la solitudine della ricerca, Amsterdam, primavera 2024

Seguendo le riflessioni di Green et al. (2021), disegnare è progressivamente diventato un dispositivo di autoriflessione e un ponte tra me e il campo, consentendo un coinvolgimento visivo ed estetico con i materiali della ricerca. Attraverso il disegno, mi è stato dunque possibile visualizzare e mappare fili, connessioni e flussi affettivi, lasciando deliberatamente spazio all'ambiguità e alla molteplicità. Questo processo non solo coinvolge il corpo come veicolo di

conoscenza, ma contribuisce a dare forma a connessioni silenziose, spesso inespresse, che sfuggono al linguaggio orale e alle categorie analitiche stabilite (Smith, 2022). In tal senso, mi allineo alla nozione di *riflessività scomoda* proposta da Pillow (2003), considerando il disegno come un mezzo dinamico che consente di affrontare criticamente la riflessività, orientato non alla chiarezza risolutiva ma all'esposizione del disordine, delle tensioni e delle complessità che attraversano il processo di ricerca. Disegnare diventa così un modo per interrogare i disagi, le emozioni, le sfide e i dilemmi etici ed epistemologici che emergono nell'etnografia, piuttosto che configurarsi come un tentativo di normalizzarli o di renderli pienamente intelligibili. Questa attività si è configurata, per il mio percorso, simultaneamente come pratica artistica ed estetica, come metodo di ricerca qualitativa e come investimento politico: una forma di resistenza alla riduzione dell'esperienza etnografica a dati misurabili e narrabili, e un orientamento costante verso un coinvolgimento creativo con la corporeità, gli affetti e le opacità che abitano il fare ricerca.

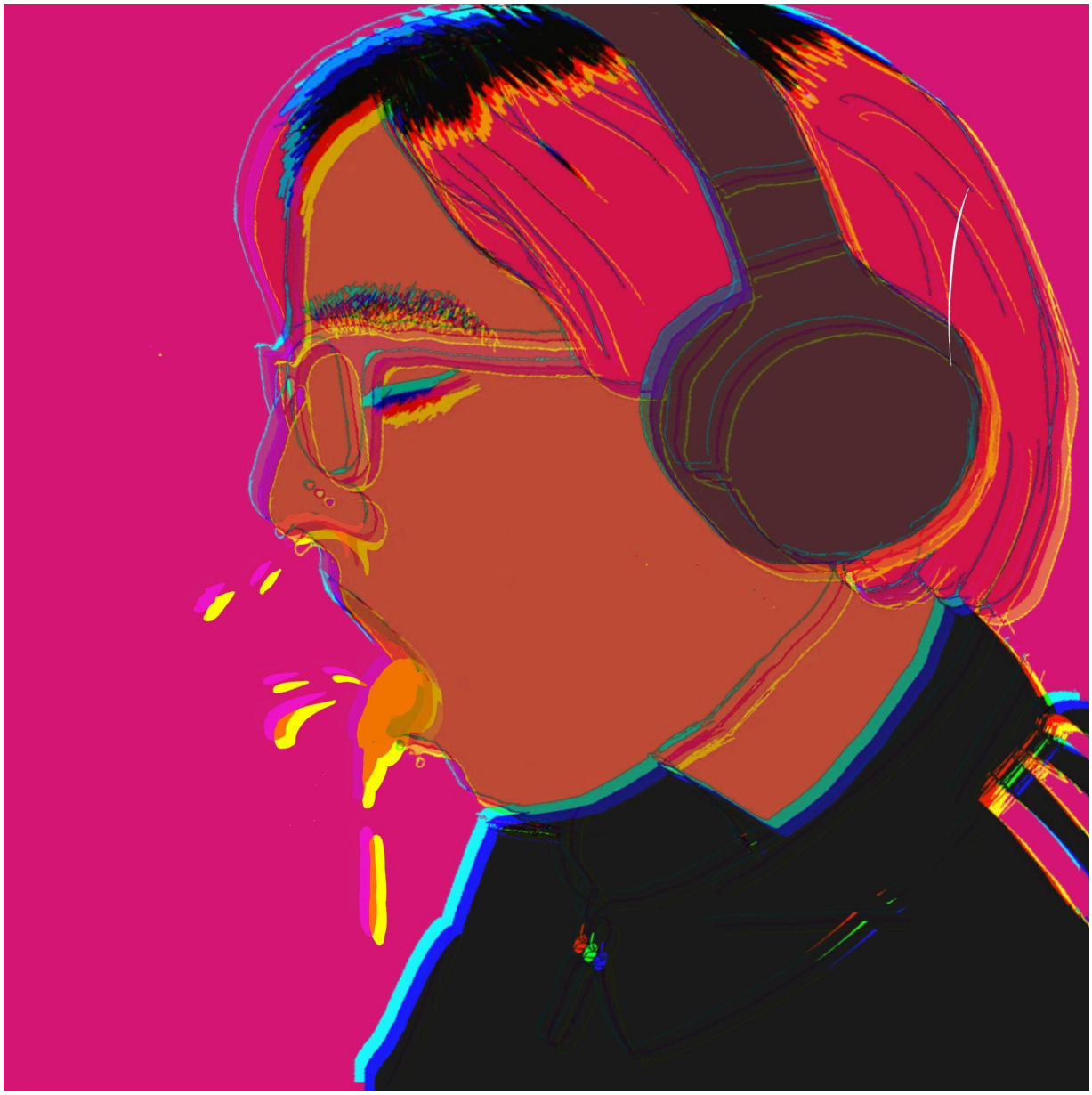


Immagine 56: nausea e sopraffazione durante l'etnografia, Edimburgo, autunno 2024

7.4 Riflessioni conclusive sulla ricerca: cosa rimane dei ragazzi interrotti?

In questa tesi, attraverso un impianto teorico transfemminista e queer e un'etnografia digitale su TikTok, ho analizzato come la sofferenza mentale dei giovani uomini cisgender si configuri come luogo di produzione, interruzione e ri-governo delle maschilità contemporanee.

Il capitolo teorico di questa ricerca opera uno spostamento paradigmatico nel modo in cui le maschilità, nella loro intersezione con la salute mentale, vengono indagate all'interno degli studi critici sugli uomini e sulle maschilità. Muovendosi all'interno di una prospettiva transfemminista e queer, questo lavoro mette in discussione categorie analitiche consolidate, interrogando le condizioni epistemiche che rendono intelligibili tanto il soggetto maschile quanto la sofferenza psichica.

In questa prospettiva, la maschilità non viene assunta come oggetto dato, né come identità relativamente stabile, ma come effetto performativo della matrice eterosessuale che produce retroattivamente l'illusione di coerenza tra corpo, genere e desiderio. Il soggetto maschile cisgender, quindi, non precede la matrice eterosessuale che lo costituisce, bensì è reso intellegibile in quanto soggetto all'interno di tale Norma che ne garantisce la leggibilità e la naturalizzazione. Interrogando la matrice che rende possibile la categoria di «uomo», ho scelto di affrancarmi dal paradigma interpretativo della maschilità egemonica, pur riconoscendogli il fondamentale apporto teorico e analitico offerto agli studi sugli uomini e sulle maschilità.

Seguendo la fenomenologia queer, il genere è stato compreso come forma di orientamento, una direzionalità incorporata che organizza il rapporto tra corpo e mondo, definendo ciò che appare vicino, accessibile e desiderabile. I corpi maschili cisgender si muovono lungo linee già tracciate, all'interno di spazi che ne facilitano l'estensione e ne naturalizzano la presenza, mentre il disallineamento emerge come esperienza situata di rottura di questa continuità. È proprio in questo scarto che diventa possibile osservare il funzionamento della norma, non più come struttura astratta, ma come infrastruttura materiale e affettiva che orienta i movimenti, i desideri e le possibilità di esistenza.

A partire da questa consapevolezza, il capitolo introduce il paradigma dell'interruzione come strumento teorico capace di rendere visibile la normatività del genere nel momento in cui essa smette di funzionare. Riprendendo la nozione di being stopped, l'interruzione viene intesa come esperienza fenomenologica in cui l'allineamento tra corpo, genere e mondo si incrina, producendo un disorientamento profondamente situato e socialmente generato. L'interruzione non segnala una deviazione eccezionale rispetto alla norma, ma ne rivela la precarietà costitutiva, mostrando come la continuità del soggetto sia sempre il risultato di un lavoro normativo in costante definizione.

È all'interno di questo quadro che si colloca la riconcettualizzazione della salute mentale proposta dalla ricerca. Lungi dall'essere considerata un ambito neutro o esclusivamente clinico, questa viene analizzata come dispositivo culturale e regime di verità, profondamente intrecciato ai processi contemporanei di soggettivazione. La diffusione della psy culture e la trasformazione del soggetto in sé neurochimico evidenziano ampiamente come il benessere psichico sia divenuto un imperativo normativo, una competenza da performare e un criterio di valutazione della vita stessa. La salute mentale non si limita a descrivere stati interiori, ma contribuisce attivamente a produrre soggetti, orientandone le pratiche, i linguaggi e le forme di auto-comprensione.

In questa prospettiva, il rapporto tra maschilità e salute mentale non può più essere interpretato in termini di influenza o di correlazione tra due ambiti distinti. Ciò che emerge è piuttosto una co-implicazione profonda: la salute mentale costituisce uno dei principali dispositivi attraverso cui le maschilità contemporanee vengono prodotte, regolate e rese intelligibili, mentre la sofferenza psichica si configura come uno dei luoghi privilegiati in cui tale processo diventa osservabile186.

Il contributo teorico di questo capitolo risiede dunque nella proposta di una prospettiva che consente di pensare congiuntamente genere, soggettività e sofferenza al di là delle categorie tradizionali. Spostando l'attenzione da una presunta stabilità del genere ai continui processi di intelligibilità, e dalla salute mentale come condizione individuale a una sua concezione come

[186] È proprio nel momento in cui l'allineamento normativo si interrompe che la maschilità perde la sua apparente naturalità e si mostra come effetto fragile, contingente e continuamente negoziato.

tecnologia normativa, questa ricerca introduce il paradigma dell'interruzione come chiave analitica per comprendere la precarietà costitutiva delle maschilità contemporanee. In questo senso, la sofferenza mentale non rappresenta più una semplice crisi del soggetto, ma un punto di rottura sistemico attraverso cui diventa possibile osservare e interrogare le norme che ne rendono possibile l'esistenza.

Il primo capitolo empirico mostra come TikTok non possa essere interpretato come un semplice spazio in cui esprimere il proprio disagio mentale, né come un contenitore neutro di narrazioni individuali, ma debba essere analizzato come un dispositivo socio-tecnico attivo nella produzione, organizzazione e regolazione della salute mentale stessa. L'etnografia evidenzia infatti come la piattaforma partecipi direttamente alla costruzione delle forme attraverso cui il malessere psichico diventa visibile, dicibile e condivisibile, inscrivendosi pienamente all'interno dei contemporanei regimi di psicologizzazione della vita quotidiana. Ciò che emerge non è soltanto una moltiplicazione dei discorsi sulla salute mentale, ma la loro profonda riorganizzazione secondo logiche di governamentalità algoritmica. TikTok filtra, gerarchizza e modula i contenuti prodotti al suo interno attraverso un insieme di affordance che orientano le possibilità espressive degli utenti. In particolare, l'analisi mi ha permesso di individuare due dispositivi centrali – le affordance della recovery e della relatability – che operano come principi regolativi della visibilità del disagio psichico.

L'affordance della recovery configura una grammatica normativa del malessere, all'interno della quale la sofferenza può essere resa pubblica solo se tradotta in un linguaggio compatibile con l'auto-miglioramento, la resilienza e l'ottimizzazione del sé. In questo senso, la piattaforma riorganizza il disagio entro coordinate che privilegiano narrazioni lineari, risolutive e individualizzanti, contribuendo a trasformare la salute mentale in una competenza gestionale più che in un'esperienza sociale situata. Parallelamente, l'affordance della relatability introduce un ulteriore criterio selettivo: i contenuti diventano visibili nella misura in cui sono replicabili, riconoscibili e riutilizzabili. Il malessere mentale, per emergere nello spazio pubblico digitale, deve dunque essere performato in forme estetiche e narrative compatibili con la logica della circolazione algoritmica.

Queste dinamiche producono effetti rilevanti da un punto di vista sociologico. In primo luogo, mostrano come la salute mentale non sia più soltanto un campo discorsivo o clinico, ma una vera e propria infrastruttura culturale e tecnica che organizza la soggettività contemporanea. In secondo luogo, evidenziano come le piattaforme digitali agiscano come dispositivi di governo affettivo, capaci di orientare non solo ciò che gli individui dicono di sé, ma anche le modalità attraverso cui apprendono a riconoscere, nominare e rappresentare il proprio disagio. Infine, mettono in luce una trasformazione cruciale: la visibilità del malessere non coincide con la sua libera espressione, ma con la sua compatibilità rispetto a un ordine normativo che seleziona quali forme di sofferenza risultano accettabili e quali, invece, vengono invisibilizzate o deviate.

Questo capitolo, da un lato, propone una concettualizzazione della relazione tra salute mentale e media digitali, mostrando come le piattaforme non siano semplici contesti di mediazione, ma attori centrali nella co-produzione del disagio e delle sue forme di intelligibilità. Dall'altro, introduce una prospettiva analitica che consente di leggere la salute mentale come campo di tensione tra visibilità e governamentalità, in cui le pratiche di auto-narrazione, lungi dall'essere puramente espressive, si configurano come risposte situate a vincoli socio-tecnici e normativi. In questo senso, TikTok emerge come uno degli spazi privilegiati in cui osservare la trasformazione contemporanea della salute mentale come dispositivo diffuso di produzione del sé, terreno di negoziazione normativa e luogo in cui si ridefiniscono, quotidianamente, i confini del dicibile, del visibile e del vivibile.

Con il secondo capitolo empirico ci si sposta dal livello delle infrastrutture socio-tecniche che governano la visibilità del disagio mentale al piano dell'esperienza incarnata dei soggetti uomini cisgender, mostrando come la sofferenza psichica maschile si configuri primariamente come un'interruzione del proprio essere-nel-mondo. L'etnografia evidenzia infatti che, per i giovani uomini cisgender, il malessere mentale non viene vissuto come un problema interno, individuale o puramente emotivo, ma come una frattura ontologica che compromette la continuità tra corpo, genere e mondo, mettendo in crisi quell'allineamento normativo che aveva fino a quel momento permesso al soggetto di vivere la propria maschilità in modo scorrevole e "invisibile".

Ciò che emerge con forza dalle narrazioni raccolte è che l'interruzione non coincide solo con l'insorgere di una diagnosi, quanto con il collasso di un orientamento: il corpo che "sapeva

andare" smette di funzionare, il mondo perde la sua prevedibilità e la soggettività maschile si scopre improvvisamente disallineata rispetto alle linee etero-cis-normative che ne avevano garantito l'intelligibilità. In questo senso, la sofferenza mentale appare come un evento fenomenologico prima ancora che clinico: una rottura dell'ordine percettivo e relazionale che rende il soggetto incapace di riconoscersi e di essere riconosciuto nello spazio sociale.

Il capitolo mostra inoltre come questa frattura generi un complesso lavoro di ri-significazione, attraverso cui i ragazzi tentano di dare senso all'interruzione. Le risposte che emergono – discorsive, corporee e relazionali – non costituiscono semplici strategie individuali di coping, ma vere e proprie pratiche di sopravvivenza fenomenologica, volte a ristabilire una qualche forma di continuità tra sé e mondo esterno. La narrazione controllata e cronologica del trauma, l'intervento diretto sul corpo tramite pratiche di disciplinamento o di profanazione, così come la costruzione di legami omosociali immaginati nello spazio digitale, appaiono come tentativi situati di ri-orientamento all'interno di un contesto che ha smesso di offrire direzioni praticabili.

Particolarmente rilevante, in questo quadro, è l'emergere di una dimensione corporea dell'interruzione e della sua gestione. Il corpo, lungi dall'essere semplice luogo di manifestazione del disagio, diventa il principale spazio di intervento e di governo del sé: oggetto di pratiche di controllo, ma anche agente capace di produrre forme minime di azione laddove il piano simbolico e relazionale risulta bloccato. L'autolesionismo, l'abuso di sostanze, l'iper-disciplinamento fisico o la sessualità compulsiva si configurano come modalità incorporate di gestione del disallineamento, attraverso cui i soggetti tentano di rendere abitabile una condizione altrimenti insostenibile.

Un ulteriore elemento che emerge nell'indagine etnografica riguarda la concezione relazionale del disagio. Il capitolo mette infatti in luce come la sofferenza psichica maschile produca una frattura specifica all'interno delle relazioni omosociali, dando luogo a ciò che viene qui concettualizzato come sanismo omosociale. La vulnerabilità, lungi dall'essere accolta, tende a essere espulsa o neutralizzata nei contesti tra uomini, generando una forma di solitudine che non deriva dall'assenza di legami in quanto tali, ma dalla mancanza di riconoscimento all'interno delle relazioni maschili di riferimento. In questo senso, la sofferenza mentale si

configura come punto di crisi dei legami tra pari, rivelando i limiti strutturali delle forme di prossimità maschile (disponibili).

È proprio a partire da questa frattura che assume rilevanza il ruolo dello spazio digitale: TikTok emerge come luogo in cui questa mancanza viene simbolicamente compensata attraverso la messa in scena di un'omosocialità immaginata. Le interazioni simulate, le conversazioni rivolte a un interlocutore maschile implicito, le micro-performatività di convivialità e confidenza costituiscono tentativi di riparazione affettiva che non eliminano la solitudine, ma la rendono narrabile e temporaneamente abitabile.

In questo capitolo si propone una riconcettualizzazione della sofferenza mentale come esperienza relazionale e fenomenologica, spostando l'attenzione dalla dimensione intra-psichica a quella dell'orientamento nel mondo. In secondo luogo, introduce il paradigma dell'interruzione come strumento analitico capace di rendere visibile la precarietà costitutiva delle maschilità contemporanee, mostrando come queste non siano identità stabili, ma effetti continuamente prodotti e soggetti alle condizioni materiali e normative che le sostengono.

Infine, il capitolo contribuisce a ridefinire il rapporto tra maschilità e salute mentale, evidenziando come il disagio psichico rappresenti un punto di rottura attraverso cui diventa possibile osservare i limiti, le tensioni e le contraddizioni dell'ordine di genere. In questo senso, la sofferenza maschile si configura come luogo privilegiato di analisi sociologica, in cui si rendono visibili i meccanismi attraverso cui il genere organizza e vincola le possibilità di esistenza dei soggetti.

Il terzo capitolo empirico rappresenta il punto di convergenza dell'intero impianto analitico della ricerca e mostra come le maschilità interrotte non vengano semplicemente raccontate su TikTok, ma attivamente performate, rielaborate e rese intelligibili attraverso le specifiche logiche socio-tecniche della piattaforma. Ciò che emerge con chiarezza è che TikTok si configura come matrice normativa e performativa entro cui il genere viene continuamente prodotto, reiterato e, al tempo stesso, potenzialmente disvelato nella sua natura artificiale.

In questo senso, il capitolo mostra come la maschilità, lungi dall'essere una proprietà stabile del soggetto, si configuri come un insieme di atti ripetuti e regolati che, nella loro iterazione,

producono l'effetto di una identità (più o meno solida e) coerente. La specificità di TikTok risiede proprio nel rendere visibile questo processo: ciò che nella vita quotidiana rimane implicito – la ripetizione normativa del genere – sulla piattaforma viene estetizzato, accelerato e standardizzato in formati replicabili. Ogni video si configura così come una citazione di codici già esistenti, contribuendo a costruire una maschilità che si mantiene solo attraverso la sua continua messa in scena.

È all'interno di questa cornice che il capitolo individua tre modelli idealtipici attraverso cui i giovani uomini affrontano e performano la propria interruzione: il modello confessionale, quello teatrale e quello IRL. Questi modelli non rappresentano semplici stili comunicativi, ma differenti modalità di articolazione del rapporto tra sofferenza, genere e visibilità, ciascuna delle quali rivela specifiche forme di governo del sé e degli altri.

Nel modello confessionale, l'interruzione viene riorganizzata principalmente attraverso il paradigma neoliberale della recovery. La sofferenza è tradotta in risorsa, trasformata in competenza e mobilitata per costruire una soggettività orientata all'auto-miglioramento e alla gestione di sé. I creator assumono una posizione ibrida tra pari e pseudo-esperti, contribuendo alla diffusione di una pedagogia emotiva maschile che si fonda su pratiche di auto-monitoraggio e disciplinamento interiore. In questo contesto, il dolore non viene negato, ma immediatamente reintegrato in una narrazione lineare che ne garantisce la compatibilità con un ideale di maschilità autonoma, responsabile e governabile.

Il modello teatrale, dal canto suo, opera una trasformazione ulteriore, in cui l'interruzione viene estetizzata e resa performativa attraverso la logica dei POV. Qui la sofferenza non è tanto raccontata quanto messa in scena, frammentata in micro-situazioni riconoscibili e replicabili. Questo processo produce una duplice operazione: da un lato rende visibile ciò che nella vita offline resta nascosto, ovvero la vulnerabilità maschile; dall'altro standardizza l'esperienza, trasformandola in un template condivisibile. La soggettività individuale viene così tradotta in forma universale, e l'interruzione perde parte della sua singolarità per diventare contenuto circolante.

Infine, nel modello IRL, si osserva una rottura rispetto alle logiche precedenti. L'interruzione non viene né riorganizzata né estetizzata, ma mostrata nella sua temporalità discontinua e nel

suo carattere irrisolto. Questi contenuti si configurano come dei diari in tempo reale, in cui la sofferenza non appare tanto orientata alla guarigione o alla ricondivisibilità, quanto alla rivendicazione di una forma di autenticità. Tuttavia, proprio questa esposizione non mediata produce una reazione ambivalente: accanto a forme di supporto emergono dinamiche di sorveglianza e giudizio che rivelano (nuovamente) l'esistenza di una soglia normativa della vulnerabilità maschile. La sofferenza è accettabile solo se contenuta, temporanea e orientata alla recovery; quando eccede questi limiti, viene sanzionata e ricondotta a imperativi di autocorrezione.

Questo capitolo mostra come le piattaforme digitali non si limitino a mediare la rappresentazione del genere, ma ne costituiscano uno dei principali luoghi di produzione contemporanea, rendendo osservabile il suo carattere performativo e reiterativo. Inoltre, evidenzia come la salute mentale, lungi dall'esserne una dimensione separata, sia profondamente intrecciata ai processi di soggettivazione di genere, modellandone le logiche di visibilità, governamentalità e normazione affettiva.

Inoltre, il capitolo evidenzia come il potenziale interpretativo del paradigma dell'interruzione non si esaurisca nell'analisi dell'esperienza soggettiva, ma consenta di osservare i meccanismi attraverso cui il genere viene continuamente ricostruito anche nel momento della sua crisi. L'interruzione non sospende la performatività del genere, ma la intensifica, rendendo espliciti i codici, le regole e le aspettative che normalmente operano in modo implicito.

Il quarto capitolo empirico segna un ulteriore avanzamento nell'analisi etnografica, spostando il focus dalle modalità attraverso cui la sofferenza mentale maschile viene narrata e performata su TikTok alla comprensione dei dispositivi discorsivi che rendono tale sofferenza intelligibile, legittima e socialmente riconoscibile. Ciò che emerge con particolare chiarezza è che la salute mentale si configura come una vera e propria tecnologia normativa, capace di orientare le modalità attraverso cui i soggetti interpretano sé stessi, il proprio disagio e le condizioni di possibilità di una vita considerata "normale".

Il capitolo mostra infatti come la crescente diffusione del lessico psicologico abbia prodotto un duplice effetto: da un lato ha reso la sofferenza mentale più dicibile, condivisibile e socialmente legittimata; dall'altro ha contribuito a standardizzarne le forme di interpretazione, inscrivendola

entro cornici discorsive che tendono a individualizzare il disagio e a depoliticizzarne le radici sociali. La salute mentale emerge così come un contenitore semantico ampio e flessibile, che consente ai soggetti di nominare la propria esperienza, ma al tempo stesso ne delimita i confini di senso, rendendo alcune forme di sofferenza più riconoscibili e nominabili di altre.

In questo quadro, uno degli elementi più rilevanti che il capitolo mette in luce è la trasformazione della salute mentale in criterio normativo di valutazione della vita stessa. Nelle narrazioni dei ragazzi, essa non viene descritta soltanto come assenza di malattia, ma come condizione positiva cui tendere: equilibrio, stabilità, funzionalità quotidiana, capacità di "vivere normalmente". Il disagio mentale viene così riformulato come distanza temporanea da questo ideale, configurando la salute mentale come orizzonte regolativo che orienta aspettative, pratiche e giudizi su di sé e sugli altri.

Questa riconfigurazione ha implicazioni profonde sul piano sociologico. La sofferenza, pur diventando più visibile, viene progressivamente ricondotta a un lavoro individuale di gestione e miglioramento, inscrivendosi all'interno di logiche di responsabilizzazione del soggetto. In questo senso, la diffusione della psy culture non produce soltanto destigmatizzazione, ma anche (e soprattutto) nuove forme di normazione, attraverso cui il benessere diventa ingiunzione morale e condizione necessaria per essere riconosciuti come soggetti pienamente funzionanti.

Il capitolo evidenzia inoltre come questa dinamica sia profondamente intrecciata alle norme di genere. La salute mentale si configura infatti come uno spazio ambivalente: da un lato permette ai giovani uomini di prendere parola sulla propria sofferenza, mettendo in discussione il mandato tradizionale della maschilità fondato sul silenzio e sull'autosufficienza; dall'altro continua a essere regolata da aspettative normative che disciplinano le modalità legittime di espressione del disagio. La vulnerabilità maschile diventa così dicibile, ma solo entro limiti precisi, che ne regolano intensità, visibilità e durata.

Particolarmente significativa, in questo senso, è l'analisi delle richieste di aiuto. Il capitolo mostra come gli uomini tendono a richiedere supporto in forma privata, evitando l'esposizione pubblica, mentre le donne risultano maggiormente presenti negli spazi visibili di interazione.

Allo stesso tempo, emerge una configurazione peculiare dell'omosocialità maschile, strutturata in forma verticale: i creator assumono il ruolo di punti di riferimento, mediando richieste di aiuto e offrendo supporto emotivo, ma trovandosi al contempo esposti a processi di sovra-responsabilizzazione che eccedono le loro possibilità di intervento. Questo fenomeno mette in luce un vuoto strutturale nei sistemi di cura, che viene parzialmente colmato da relazioni informali e digitali, evidenziando al contempo i limiti di tali configurazioni.

Un ulteriore elemento riguarda il rapporto tra visibilità, rappresentatività e brandizzazione del vissuto. Il capitolo mostra come la possibilità di rendere visibile la propria sofferenza sia strettamente intrecciata alle logiche di riconoscimento della piattaforma, che tendono a ridurre l'esperienza in forme coerenti, reiterabili e simbolicamente spendibili. La salute mentale diventa così non solo contenuto, ma anche posizionamento e risorsa, trasformando i creator in attori situati in un campo competitivo regolato da dinamiche di visibilità e distinzione.

In questo senso, la rappresentatività si configura come un processo ambivalente: se, da un lato, abilita forme di riconoscimento e identificazione fondamentali per la legittimazione del vissuto; dall'altro, rischia però di tradursi in una over-brandizzazione del sé, in cui la sofferenza viene catturata entro logiche di mercato e performance. Le pratiche di sospensione e ritiro dalla produzione di contenuti evidenziano proprio questo limite, mostrando la tensione tra il tempo soggettivo dell'esperienza e il tempo continuo richiesto dalla visibilità algoritmica.

Sul piano metodologico, questo lavoro mostra come il campo emerga attraverso un processo situato di co-costruzione tra ricercatrice, utenti e algoritmo, in cui il feed non è un archivio neutrale ma una superficie dinamica continuamente prodotta dalle pratiche di interazione. Un primo contributo riguarda dunque la ridefinizione del campo etnografico: non più delimitato a comunità o hashtag specifici, ma inteso come flusso algoritmico che richiede di essere attivamente orientato e mantenuto nel tempo. In questo senso, pratiche quotidiane come seguire profili, salvare video o mettere like diventano parte integrante del metodo, non semplici azioni accessorie. In secondo luogo, la ricerca introduce un'integrazione non gerarchica tra etnografia e metodi computazionali. L'uso di strumenti come Zeeschuimer e 4CAT non è stato finalizzato a quantificare o validare i dati qualitativi, ma a espandere il campo, rendendo visibili pattern e connessioni che hanno alimentato direttamente l'analisi etnografica stessa. Questo approccio

mostra come i metodi computazionali possano funzionare come dispositivi esplorativi, capaci di generare nuove domande piuttosto che fornire risposte definitive. Un ulteriore elemento distintivo è rappresentato dalla centralità attribuita alla dimensione visuale e corporea. L'analisi dei contenuti non è stata condotta come studio del discorso, ma come osservazione di artefatti audiovisivi incarnati, in cui il corpo – attraverso posture, gesti, ambienti e sguardi – diventa il principale veicolo di produzione di significato. Questo consente di spostare l'attenzione dalla narrazione alla performatività, mostrando come la salute mentale venga resa visibile e condivisibile attraverso forme estetiche e affettive specifiche della piattaforma.

Infine, la ricerca contribuisce a problematizzare il ruolo dell'algoritmo, trattandolo non come semplice strumento tecnico ma come attore attivo sul campo. L'algoritmo seleziona, ordina e rende visibili i contenuti, partecipando direttamente alla costruzione della realtà osservata. Assumere questa prospettiva ha permesso di sviluppare un approccio che non si limita a "seguire il medium", ma che ne interroga attivamente le logiche, rendendo visibili le dinamiche di inclusione, esclusione e normatività che attraversano TikTok. Nel loro insieme, questi elementi permettono di ripensare l'etnografia digitale su TikTok non come osservazione di contenuti, ma come pratica situata che si muove all'interno di un campo co-prodotto, visivo, algoritmico e profondamente relazionale.

Alla luce di tutto ciò, i modelli di maschilità osservati – e, in particolare, le storie dei ragazzi interrotti incontrati durante la ricerca – rivelano una molteplicità di posizionamenti che si intrecciano, con intensità variabile, alle logiche della piattaforma. Emerge, così, un quadro complesso, in cui la sofferenza maschile viene al tempo stesso – finalmente – esposta, estetizzata e, comunque, ri-governata all'interno di un paradigma di genere binario ed eteropatriarcale.

Questi risultati aprono diverse piste di ricerca. Dal punto di vista degli studi di genere, risulta fondamentale estendere il frame dell'interruzione ad altre esperienze di genere e sessualità, al fine di comprendere come soggettività non conformi attraversino disorientamenti, rotture e riarticolazioni identitarie, più o meno all'interno di contesti digitali. Al tempo stesso, l'intreccio tra maschilità, sofferenza e social media richiede ulteriori approfondimenti, in particolare in relazione alle dimensioni di classe, razza e posizione sociale, così da evitare – e,

auspicabilmente, contribuire a scardinare definitivamente – letture universalizzanti del maschile.

Inoltre, il rapporto peculiare e mutualmente costitutivo tra maschilità normative e salute mentale offre spazi relativamente nuovi di riflessione sulla produzione e riproduzione performativa dei maschili, suggerendo prospettive di analisi che coniughino criticamente dimensioni culturali, sociali ed economico-materiali.

Allo stesso tempo, è necessario esplicitare alcuni limiti della ricerca, che emergono direttamente dalle condizioni empiriche in cui il lavoro si è sviluppato. In primo luogo, la specificità di TikTok come campo implica che le forme di espressione osservate siano fortemente mediate dalle affordance della piattaforma, dalle logiche algoritmiche e dai formati narrativi dominanti (cap. 3 e 5). Ciò comporta che la sofferenza venga resa visibile secondo modalità altamente codificate, che privilegiano alcune estetiche e forme di racconto a discapito di altre, limitando la possibilità di accesso a esperienze meno narrabili o meno "performabili" all'interno del contesto digitale.

In secondo luogo, i dati raccolti – contenuti video e interviste – restituiscono pratiche di auto-narrazione e di rappresentazione che, pur essendo centrali per l'analisi, non coincidono con l'esperienza vissuta nella sua interezza. Come emerge in particolare nei capitoli sui ragazzi interrotti, ciò che viene mostrato online è sempre il risultato di un processo di selezione, mediazione e messa in scena, che può occultare dimensioni più opache, contraddittorie o non dicibili del malessere.

Infine, le condizioni di osservazione del campo, proprie dell'etnografia digitale, implicano un accesso situato e parziale alle pratiche sociali. L'osservazione dei contenuti e delle interazioni online non consente di cogliere pienamente le traiettorie offline dei soggetti né le continuità e discontinuità tra esperienza vissuta e rappresentazione digitale, rendendo necessario mantenere una cautela interpretativa rispetto alla generalizzazione dei risultati.

Nel corso della ricerca, inoltre, alcune dimensioni sono emerse con forza dal campo empirico senza tuttavia essere pienamente sviluppate all'interno dell'analisi, delineando non tanto delle mancanze, quanto dei punti di tensione che segnalano i limiti situati del dispositivo di ricerca

adottato. Una prima tensione riguarda la scelta di non circoscrivere l'indagine a una specifica diagnosi clinica. La decisione di trattare la salute mentale nella sua accezione ampia e discorsiva mi ha consentito di coglierne la diffusione come linguaggio ordinario e mi ha permesso di non vincolare alle conoscenze cliniche l'esperienza e la dicibilità della sofferenza, concependola al contrario come campo di soggettivazione e come tecnologia normativa che attraversa le vite quotidiane. Tuttavia, questa stessa apertura ha comportato una perdita di profondità nell'analisi delle specificità incarnate delle diverse forme di sofferenza psichica.

Una seconda dimensione critica riguarda la delimitazione del concetto di interruzione: per come è stata qui concettualizzata (ovvero, in relazione all'esperienza del maschile cisgender contemporaneo), questa emerge principalmente come rottura di un allineamento normativo altrimenti funzionante. Rimane invece meno esplorata la possibilità di pensare l'interruzione in relazione a soggettività che abitano simultaneamente più assi di marginalizzazione. In questi casi, il disallineamento non si configura necessariamente come evento, ma può costituire una condizione strutturale e continuativa dell'esperienza. L'essere uomini cisgender razzializzati e/o l'avere un orientamento sessuale non normativo non si aggiungono semplicemente alla maschilità come variabili ulteriori, ma ridefiniscono radicalmente le condizioni di intelligibilità e di linearità/disallineamento del soggetto nel mondo, mettendo in questione la stessa forma che l'interruzione può assumere.

Questa tensione apre una questione teorica più ampia: fino a che punto è possibile tenere insieme, all'interno della stessa cornice analitica, esperienze di interruzione che emergono da posizioni così differenziate? Se, da un lato, il paradigma dell'interruzione consente di rendere visibile la fragilità costitutiva dell'allineamento tra genere e mondo, dall'altro rischia di assumere implicitamente come punto di riferimento una soggettività per la quale tale allineamento è stato, almeno in parte, originariamente disponibile.

Un'ulteriore dimensione che emerge dal campo, ma che non è stata pienamente sviluppata, riguarda il piano intergenerazionale. L'analisi si concentra prevalentemente su giovani uomini che abitano TikTok come spazio quotidiano di espressione e relazione, ma lascia sullo sfondo il rapporto tra queste forme emergenti di maschilità e le configurazioni generazionali precedenti. La sofferenza mentale maschile, così come viene narrata e performata, appare in molti casi

come qualcosa di “nuovo”, ma questa novità non viene messa in relazione con i modelli di socializzazione, le traiettorie biografiche e le eredità affettive che attraversano le generazioni. Resta quindi aperta la questione di come queste trasformazioni si inscrivano in continuità o in rottura rispetto alle forme intergenerazionali.

Nel loro insieme, queste dimensioni non indicano semplicemente ciò che la ricerca non ha fatto, ma rendono visibile la complessità del campo analizzato, che eccede costantemente le categorie attraverso cui viene interrogato. È proprio in queste eccedenze che si colloca la possibilità di continuare a problematizzare il rapporto tra maschilità e salute mentale, evitando di stabilizzarlo in forme analitiche chiuse e mantenendolo invece aperto alla sua intrinseca instabilità.

È dunque cruciale, a parere di chi scrive, continuare a esplorare l’intersezione tra spazi digitali e contesti offline della cura, approfondendo come istituzioni sanitarie e professionisti negozino la propria presenza online e partecipino alle dinamiche culturali ed economiche delle piattaforme. Parallelamente, risulta altrettanto necessario indagare come le persone che attraversano esperienze di sofferenza psichica costruiscano narrazioni (di genere) offline, come queste si coniughino con l’eventuale produzione e fruizione di contenuti online e come di conseguenza vivano nella propria *quotidianità IRL* la tensione tra esposizione, autenticità e sorveglianza. Fenomeni come l’autodiagnosi, i discorsi sull’over-diagnosi e la medicalizzazione diffusa meritano un’attenzione specifica, poiché interrogano direttamente i confini tra (in)giustizia epistemica, sapere esperto, esperienza vissuta e cultura digitale, ponendo nuove questioni sui modi in cui la salute, e in particolar modo quella mentale, viene raccontata, regolata e condivisa nella contemporaneità.

In senso più ampio, questa tesi si colloca nel solco di una tradizione di pensiero che, riprendendo hooks e Freire, considera la pedagogia e l’educazione – sessuale, affettiva e alla salute mentale – come pratiche potenzialmente rivoluzionarie, trasgressive e trasformative (brown 2020; Cullors 2018; Freire 2008; GenerationFive 2007; hooks 2020; Mingus 2022). L’obiettivo non consiste semplicemente nell’includere la sofferenza nei discorsi pubblici, ma nel disarticolarne le ingiunzioni al sanismo e all’eteronormatività di genere. Rendere pensabili e nominabili la vulnerabilità (soprattutto quella maschile), il disorientamento e l’interdipendenza come dimensioni legittime dell’esperire significa aprire spazi in cui le soggettività possano muoversi

più liberamente e collettivamente rispetto ai vincoli imposti dal mandato alla performance, al controllo e all'autosufficienza.

L'ambizione politica che ha attraversato e orientato la scrittura di queste pagine si colloca, dunque, in continuità con le pratiche di giustizia trasformativa, ed è finalizzata a immaginare e contribuire alla costruzione di mondi alternativi, nei quali la cura non venga ridotta alla semplice gestione individuale del rischio e la maschilità non si fondi né sulla negazione della sofferenza né sull'individualizzazione e la messa a valore della stessa. Come si è visto, il crescente utilizzo, da parte degli uomini, del linguaggio della salute mentale rappresenta senza dubbio una rottura significativa rispetto al passato, ma si configura anche come terreno ambiguo, facilmente assorbibile dalle logiche eteronormative e neoliberali dell'iper-individualismo terapeutico. Proprio per questo motivo, risulta ancor più essenziale mantenere una prospettiva critica, che sappia restituire alla sofferenza la sua dimensione collettiva, relazionale e politica.

In definitiva, questa tesi ha cercato di mostrare come TikTok non si limiti a essere un semplice contenitore di narrazioni sulla salute mentale, ma si configuri come un dispositivo attivo nella produzione di soggettività, nella definizione di norme e nella creazione di possibilità di esistenza. Analizzare la salute mentale e le maschilità all'interno di questo spazio ha significato interrogare i modi in cui oggi, di fatto, si impara a soffrire, a raccontarsi, a chiedere aiuto e a (cercare di) rispondere alle interruzioni del proprio esserci nel mondo, mettendo in luce le tensioni tra esperienza individuale, aspettative sociali e dinamiche digitali.

In questa prospettiva, le piattaforme non si limitano a riflettere la realtà, ma contribuiscono a plasmarla, intervenendo sulla percezione di ciò che è normale, desiderabile o possibile: l'intersezione tra spazi digitali, genere e pratiche di cura è una delle arene fondamentali in cui si gioca oggi la partita per immaginare forme di vita meno disciplinate, più aperte e realmente abitabili. I ragazzi sembrano oggi prendere progressivamente le distanze da una specifica forma di maschilità normativa, che avvertono come generazionalmente e performativamente lontana dalle proprie esperienze e dai propri codici di soggettivazione. Si tratta tuttavia di una maschilità dalla quale, pur cercando di allontanarsi, non riescono a liberarsi del tutto, poiché continua a essere percepita come un'ingiunzione ancora operante e come un mandato che, sebbene indebolito, mantiene una certa forza prescrittiva.

Questi movimenti di distanziamento, lungi dal tradursi automaticamente in una maggiore adesione ai discorsi sull'uguaglianza di genere, sembrano piuttosto concorrere alla produzione di nuove forme di *privilegio dell'ignoranza* rispetto alle asimmetrie di genere e alle critiche transfemministe al maschile. Da questa prospettiva, appare dunque necessario, all'interno di un orizzonte transfemminista, continuare a elaborare e a proporre alternative che siano non solo teoricamente coerenti, ma anche concretamente praticabili e socialmente incarnate, capaci dunque di sottrarsi tanto alle declinazioni eteronormative, suprematiste e binarie del maschile quanto alle sue ricorrenti posture vittimiste.

> «Il mio sogno sarebbe proprio arrivare ai piani alti e cercare di dare anche un aiuto, soprattutto sul piano economico...*Rendere sia la sanità pubblica…sia la psichiatria… realmente accessibili, mettere la psichiatria dentro gli ospedali ma gratis*… Cioè: tu entri, o ti curi il fisico o ti curi la mente, pagato dalle tasse di tutti…*Normalizzare il più possibile, aiutare più persone possibili, uscire ovviamente tutti insieme…Sarebbe una figata incredibile*…Ma soprattutto spero, non so, anche di lavorare coi social magari...Sarebbe incredibile…Se no al massimo mi trovo un lavoro normalissimo, come tutti gli esseri umani che io stimo veramente, perché c'è gente che va a lavorare alle cinque di mattina…io non durerei due secondi…non so come fate…E niente, spero di uscirne e spero di trovare la donna della mia vita, da amare proprio alla follia, e di fare una famiglia normale, avere una vita normale semplicemente. Io aspiro a una vita normale» (Mirko, Maggiorenne)

Bibliografia

Abidin, C. (2020). Somewhere between here and there: Negotiating researcher visibility in a digital ethnography of the influencer industry. *Journal of Digital Social Research*, *2*(1), 56-76. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.20

Abidin, C. (2021). Mapping internet celebrity on TikTok: Exploring attention economies and visibility labours. Cultural science journal, 12(1), 77-104. doi.org/10.5334/csci.140

Abidin, C., & De Seta, G. (2020). Private messages from the field. *Journal of Digital Social Research*, 2(1), 1–19. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.35

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). *Men, masculinity, and the contexts of help seeking*. *American Psychologist, 58*(1), 5–14. doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5

Ahmed, S. (2004). Affective economies. *Social Text*, *22*, 117–139.

Ahmed, S. (2006). *Queer phenomenology: Orientations, objects, others*. Duke University Press.

Ahmed, S. (2007). A phenomenology of whiteness. Feminist Theory, 8(2), 149-168. doi.org/10.1177/1464700107078139

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. London, UK: Duke University Press.

Airoldi, M. (2018). Ethnography and the digital fields of social media. *International Journal of Social Research Methodology*, *21*(6), 661-673.

Alcazaren, H. K. G., & Labor, J. S. (2023). Queered affordances: Gender expressions of Filipino TikTok content creators. *Plaridel Journal of Communication, Media, and Society. doi.org/10.52518/2023-07aznlbr*

Alvermann, D., Wynne, E., & Wright, W. (2021). Tales from TikTok: Gender and cultural intersectionalities. In *Genders, Cultures, and Literacies* (pp. 198-211). Routledge.

Anderson, E. (2008). Inclusive masculinity in a fraternal setting. *Men and Masculinities*, *10*, 604– 620.

Anderson, E. (2009). Inclusive Masculinity: The Changing Nature of Masculinities. Routledge.

Anderson, E., & McCormack, M. (2016). Inclusive Masculinity Theory: overview, reflection and refinement. *Journal of Gender Studies*, *27*(5), 547–561. doi.org/10.1080/09589236.2016.1245605

Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*. Aunt Lute Books

APA (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Austin, J. L. (1962). *How to do things with words*. Oxford University Press.

Bainotti, L., & Peeters, S. (2025). Enriching the metapicture: How to analyse audio-visual content on TikTok and other platforms. *New Media & Society*, 14614448251387109. doi.org/10.1177/14614448251387109

Bainotti, L., & Rogers, R. (2022). How to use visual media analysis for social media research.

Bainotti, L., Caliandro, A., & Gandini, A. (2021). From archive cultures to ephemeral content, and back: Studying Instagram Stories with digital methods. *New Media & Society*, *23*(12), 3656-3676. doi.org/10.1177/1461444820960071

Baker, P. (2016). *Men's health: An overlooked inequality*. *BMJ, 354*, i3523.

Barad, K. (2007). *Meeting the universe halfway: Quantum physics and the entanglement of matter and meaning*. Duke University Press.

Basaglia, F. (1981). "Ideologia e pratica in tema di salute mentale", in "Scritti", 2, Einaudi.

Basch, C. H., Donelle, L., Fera, J., & Jaime, C. (2022). Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis. *JMIR formative research*, *6*(5), e38340.

Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). *Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: A dynamic interpretive model of illness behaviour*. *Sociology of Health & Illness, 29*(7), 983–1002. doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x

Bird, S. R. (1996). *Welcome to the men's club: Homosociality and the maintenance of hegemonic masculinity*. *Gender & Society, 10*(2), 120–132.

Bjerre-Nielsen, A., & Glavind, K. L. (2022). Ethnographic data in the age of big data: How to compare and combine. *Big Data & Society*, *9*(1), 20539517211069893.

Bluteau, J. M. (2021). Legitimising digital anthropology through immersive cohabitation: Becoming an observing participant in a blended digital landscape. *Ethnography*, *22*(2), 267-285.

Bonini, T., & Gandini, A. (2020). The field as a black box: Ethnographic research in the age of platforms. *Social Media+ Society*, *6*(4), 2056305120984477.

Bonnin, J.E. (2020) *Discourse and Mental Health: Voice, Inequality and Resistance in Medical Settings*. London: Routledge.

Botto, M., & Gottzén, L. (2023). Swallowing and spitting out the red pill: Young men, vulnerability, and radicalization pathways in the manosphere. *Journal of Gender Studies*, *33*(5), 596-608. doi.org/10.1080/09589236.2023.2260318

boyd, D. (2010). Streams of content, limited attention: The flow of information through social media. *EDUCAUSE Review (Online)*.

Braun, L. N., & Vollmer Mateus, A. M. (2024). Contemporary ethnographic aesthetics: The TikTok turn. *Visual Anthropology*, *37*(3), 195-211.

Bridges, T., and Pascoe, C. J. (2014). Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. Sociology Compass, 8(3), 246-258. doi.org/10.1111/soc4.12134

Brody, L. (1999). *Gender, emotion and the family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brossard, B., and Chandler, A. (2022). *Explaining mental illness: Sociological perspectives*. Policy Press.

Brown, G., Rathbone, A. L., & Prescott, J. (2021). Social media use for supporting mental health (SMILE). *Mental Health Review Journal*, *26*(3), 279-297.

brown, a. m. (2020). *We Will Not Cancel Us: And Other Dreams of Transformative Justice*. AK Press.

Bucher, T. (2018). *If... then: Algorithmic power and politics*. Oxford University Press.

Burgess, J. E. (2007). *Vernacular creativity and new media* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).

Butler, J. (2013a). Questione di genere, Il femminismo e la sovversione dell'identità, a cura di S. Adamo, Editori laterza, Bari 2013.

Butler, J. (1996). Corpi che contano, I limiti discorsivi del sesso, a cura di S. Capelli, Feltrinelli, Milano 1996.

Butler, J. (1997). *Excitable speech: A politics of the performative*. Routledge.

Butler, J. (2013b). La vita psichica del potere, Teorie del soggetto, a cura di F. Zappino, Mimesis volti, Milano. (versione e-book)

Butler, J. (2004). *Undoing Gender*. Routledge.

Butler, J. (2013c). Sulla "teoria del gender". Intervista. Trad. it. di L. Zappino. Lavoro Culturale. https://www.lavoroculturale.org/sulla-teoria-del-gender-judith-butler/redazione-lc/2013/

Butler, J. (2024). *Chi ha paura del genere?,* Ed. it a cura di Zappino, Laterza, Bari-Roma.

Caliandro, A. (2018). Digital methods for ethnography: Analytical concepts for ethnographers exploring social media environments. *Journal of contemporary ethnography*, *47*(5), 551-578.

Caliandro, A., & Gandini, A. (2019). *I metodi digitali nella ricerca sociale* (Vol. 1167). Carocci.

Canetto, S. S., & Cleary, A. (2012). *Men, masculinities and suicidal behaviour*. *Social Science & Medicine, 74*(4), 461–465.

Cannito M., Mercuri E.. (2022). “Caring Masculinities in Prison? Social Workers and Programs Dealing with Incarcerated Fatherhood.” *Gender, Work & Organization* 31: 1707–1722. doi.org/10.1111/gwao.12944

Carpenter, M. (2023). Mental Health of University Nursing Students: A Literature Review.

Castel, R. (1981). *La gestion des risques: De l’anti-psychiatrie à l’après-psychanalyse*. Éditions de Minuit.

Castel, R. (2024) La gestione dei rischi: dall’antipsichiatria al post-psicoanalisi, Ed it. a cura di Tarantino C., Mimesis, Minority Reports.

Çetin-Ayşe, Ç. (2025). “Can I Call Myself a Feminist?” Interpretations of Feminism Among Diverse Young Men Who Support Gender Equality in Turkey. *Men and Masculinities*, *0*(0). doi.org/10.1177/1097184x251326567

Chamberlin, J. (1998). *Confessions of a noncompliant patient*. In G. L. Albrecht (Ed.), *Encyclopedia of disability*. Sage.

Chandler, A. (2012). Exploring the role of masculinities in suicidal behaviour. *By Clare Wyllie, Stephen Platt, Julie Brownlie, Amy Chandler, Sheelah Connolly, Rhiannon Evans, Brendan Kennelly, Olivia Kirtley, Graham Moore*, *111*.

Chandler, A. (2019). *Boys don’t cry? Critical phenomenology, self-harm and suicide*. *The Sociological Review, 67*(6), 1350–1366. doi.org/10.1177/0038026119854863

Chandler, A. (2022). Masculinities and suicide: Unsettling ‘talk’ as a response to suicide in men. *Critical Public Health*, *32*(4), 499-508.

Chapman, R. (2023). Empire of normality: Neurodiversity and capitalism. Pluto Press.

Cleary, A. (2012). *Suicidal action, emotional expression, and the performance of masculinities*. *Social Science & Medicine, 74*(4), 498–505.

Cleary, A. (2019) The Gendered Landscape of Suicide: Masculinities, Emotions, and Culture. Palgrave Group.

Cleary, A., Griffith, D. M., Oliffe, J. L., & Rice, S. M. (2023). *Men, mental health, and suicide*. *Frontiers in Sociology, 7*, 1123319.

Cohen, O. (2005). How do we recover? An analysis of psychiatric survivor oral histories. *Journal of Humanistic Psychology*, *45*(3), 333-354.

Colli Vignarelli, S. (2024), Queerizzare il maschile: la sovversione della Norma eterosessuale attraverso l'auto-formazione dellə professionistə, in "Pedagogia delle differenze – Bollettino della Fondazione «Vito Fazio-Allmayer»", LIII, 2, 19-32.

Connell, R. W. (1995). Masculinities. University of California Press.

Connell, R. W. (2000). *The men and the boys*. University of California Press.

Connell, R. W., and Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. Gender & Society, 19(6), 829-859.

Corso, F., Pierri, F., & Morales, G. D. F. (2025). Conspiracy theories and where to find them on TikTok. In Proceedings of the 63rd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics (Volume 1: Long Papers) (pp. 8346-8362).

Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., & Church, K. (2012). "Recovering our stories": A small act of resistance. *Studies in Social Justice*, *6*(1), 85-101.

Cullors, P. (2018). Abolition and reparations: Histories of resistance, transformative justice, and accountability. *Harvard Law Review*, 132.

Curlew, A. E. (2019). Undisciplined performativity: A sociological approach to anonymity. Social Media+ Society, 5(1), 2056305119829843. doi.org/10.1177/2056305119829843

De Boise, S., and Hearn, J. (2017). Are Men Getting More Emotional? Critical Sociological Perspectives on Emotional Reflexivity and Masculinity. Sociology, 51(6), 1106–1122. doi.org/10.1177/0038026116686500

De Choudhury, M., & De, S. (2014). Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 8, No. 1, pp. 71-80). doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14526

De Lauretis, T. (1991). Queer theory: Lesbian and gay sexualities. *Differences: A Journal of Feminist Cultural Studies*, 3(2), iii–xviii.

De Seta, G. (2020). Three lies of digital ethnography. *Journal of Digital Social Research*, *2*(1), 77-97. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.24

Delli Paoli, A. & D'Auria, V. (2021). Digital ethnography: A systematic literature review. Italian Sociological Review, 11(4S), 243-243. doi.org/10.1177/08912416251342795

Demetriou, D. Z. (2001). *Connell's concept of hegemonic masculinity: A critique*. *Theory and Society, 30*(3), 337–361.

Deuze, M. (2016). Living in Media and the Future of Advertising. Journal of Advertising, 45(3), 326-333.

Dewak, H. (2023). *Scrolling for a diagnosis: The effects of self-diagnosing content on social media on young adults' mental health* (Bachelor's thesis, University of Twente).

Dhoest, A. (2025). From Manosphere to Mainstream: Representations of Masculinity on TikTok. *International Journal of Communication*, *19*, 20.

Dillon, S. J., Liang, Y., Russell Bernard, H., & Shu, K. (2024). Investigating Gender Euphoria and Dysphoria on TikTok: Characterization and Comparison. In *International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining* (pp. 322-337). Cham: Springer Nature Switzerland. doi.org/10.1007/978-3-031-78548-1_24

Duguay, S. (2023). TikTok's queer potential: Identity, methods, movements. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157594. doi.org/10.1177/20563051231157594

Durkheim, E. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie*. Félix Alcan.

Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi: Dépression et société*. Odile Jacob.

Eisen, D. B., & Yamashita, L. (2019). Borrowing from femininity: The caring man, hybrid masculinities, and maintaining male dominance. *Men and Masculinities*, *22*(5), 801-820. doi.org/10.1177/1097184x17728552

Elliott K. 2016. "Caring Masculinities." *Men and Masculinities* 19 (3): 240–259. doi.org/10.1177/1097184x15576203

Elliott K. 2020. *Young Men Navigating Contemporary Masculinities*. Springer Nature.

Emslie, C., Ridge, D., Ziebland, S., & Hunt, K. (2006). Men's accounts of depression: reconstructing or resisting hegemonic masculinity?. *Social science & medicine*, *62*(9), 2246-2257. doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.10.017

Faltesek, D., Graalum, E., Breving, B., Knudsen, E., Lucas, J., Young, S., & Varas Zambrano, F. E. (2023). TikTok as television. *Social Media+ Society*, *9*(3), 20563051231194576. doi.org/10.1177/20563051231194576

Fanon, F. (1952). *Peau noire, masques blancs*. Éditions du Seuil.

Farci, M., & Scarcelli, C. M. (2024). Men have to be competent in something, women need to show their bodies. Gender, digital youth cultures and popularity. *Journal of Gender Studies*, *33*(5), 572-584. doi.org/10.1080/09589236.2023.2241857

Faulkner, A. (2017). *Knowing our own minds: the role and value of experiential knowledge in mental health research* (Doctoral dissertation, City, University of London).

Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/Gender: Biology in a social world*. Routledge.

Ferlatte, O., Oliffe, J. L., Salway, T., Broom, A., Bungay, V., & Rice, S. (2019). *Using photovoice to understand suicidality among gay, bisexual, and Two-Spirit men*. *Archives of Sexual Behavior, 48*(5), 1529–1541. doi.org/10.1007/s10508-019-1433-6

Fernando, S. (2010). *Mental health, race and culture* (3rd ed.). Palgrave Macmillan.

Fernando, S. (2017) Institutional Racism in Psychiatry and Clinical Psychology, Palgrave Macmillan.

Ferrero Camoletto, R., & Bertone, C. (2017). *Between men: Exploring the transformations of masculinity through homosociality*. *About Gender – International Journal of Gender Studies, 6*(11).

Fischer, A., & Manstead, A. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. In A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge, UK:Cambridge University Press.

Fisher, K., Seidler, Z. E., King, K., Oliffe, J. L., & Rice, S. M. (2021). *Men's anxiety: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders, 295*, 688-702.

Fisher, M. (2009). *Capitalist realism: Is there no alternative?* Zero Books, UK.

Fisher, M. (2019) Realismo capitalista, Nero, Roma.

Fisher, M. (2017). Spettri della mia vita. Scritti su depressione, hauntologia e futuri perduti. Minimum Fax.

Flood, M. (2008). *Men, sex, and homosociality: How bonds between men shape their sexual relations with women*. *Men and Masculinities, 10*(3), 339-359.

Foster, J., & Baker, J. (2022). Muscles, makeup, and femboys: Analyzing TikTok's "radical" masculinities. Social Media+ Society, 8(3), 20563051221126040. doi.org/10.1177/20563051221126040

Hansson, J. (2024). " Are You Even a Man?": A qualitative study of masculinities through fan expression on TikTok.

Foucault, M. (1967) Le parole e le cose. Un'archeologia delle scienze umane, BUR, Milano.

Foucault, M, (1969) Nascita della clinica, un'archeologia dello sguardo medico, Einaudi, Torino.

Foucault, M., (1976) Storia della follia nell'età classica, BUR, Milano.

Foucault, M, (1978). La volontà di sapere. Storia della sessualità 1, Feltrinelli, Milano.

Foucault, M, (1985). La cura di sé. Storia della sessualità 3, Feltrinelli, Milano.

Foucault, M, (1992). Tecnologie del sé, Bollati Boringhieri, Torino.

Foucault, M. (1998), "Bisogna difendere la società", Feltrinelli, Milano.

Foucault, M., (2004), Il potere psichiatrico. Corso al College de France (1973-1974), Feltrinelli, Milano.

Foucault, M. (2010) La società disciplinare, Mimesis, Milano.

Freire P., (2008). *Pedagogia della speranza. Un nuovo approccio alla "Pedagogia degli oppressi"* (1992), EGA- Edizioni Gruppo Abele, Torino.

Frejsjö, G., & Birgersson, N. (2023). Unpacking Representations of Masculinity in the Digital Age: A Case Study of Andrew Tate's TikTok Presence. [Masterscriptie, Karlstad University]. DiVa.

Fricker, M. (2007). *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.

Galasinski, D. (2004). *Men and the language of emotions*. London, UK: Palgrave Macmillan.

Galip, I. (2023). Creative digital labour of meme making.

Gariglio, L., & Luvera, E. (2023). «Io continuo a resistere» Un'autoetnografia collaborativa sulle pratiche di resistenza alla coercizione in psichiatria. *Rassegna Italiana di Sociologia*, *64*(3), 443-468.

GenerationFive. (2007). *Toward Transformative Justice: A Liberatory Approach to Child Sexual Abuse and Other Forms of Intimate and Community Violence*. https://transformharm.org/tj_resource/toward-transformative-justice-a-liberatory-approach-to-child-sexual-abuse-and-other-forms-of-intimate-and-community-violence/

Gerrard, Y. (2018). Beyond the hashtag: Circumventing content moderation on social media. *New Media & Society*, *20*(12), 4492-4511.

Gibbs Jewelle, T. (2010). African-American suicide: A cultural paradox. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *27*, 68–79.

Giles, D. C., & Newbold, J. (2011). Self-and other-diagnosis in user-led mental health online communities. *Qualitative health research*, *21*(3), 419-428.

Ging, D., & Garvey, S. (2018). 'Written in these scars are the stories I can't explain': A content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society*, *20*(3), 1181-1200.

Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the masculinities of the Manosphere.

Giorgi, G., & Gandini, A. (2023). #iorestoacasa: un'analisi visuale del primo lockdown attraverso Instagram e TikTok. *Studi culturali*, *20*(1), 3-30.

Goffman, E. (1961). Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates. Doubleday / Anchor Book.

Goffman, E. (2010). Le istituzioni totali: i meccanismi dell'esculisione e della violenza. Ed. it., trad. a cura di Basaglia F., Piccola Biblioteca Einaudi.

Golightley, S. (2019). It's Maddening: Re-Conceptualizing Embodiments of Mental and Physical Distress'. *Journal of Ethics in Mental Health*, *10*, 1-6.

Good, G. E., & Brooks, G. R. (Eds.). (2005). *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches* (Rev. & abridged ed.). Jossey-Bass/Wiley.

Gough, B. (2018). *Affective masculinities: Emotions and mental health*. In *Contemporary masculinities* (pp. 39–55). Springer. doi.org/10.1007/978-3-319-78819-7_3

Gough, B., & Novikova, I. (2020). *Mental health, men and culture: How do sociocultural constructions of masculinities relate to men's mental health help-seeking behaviour in the WHO European Region?* World Health Organization Regional Office for Europe. ISBN: 9789289055130 .

Green, D., Levey, A., Evans, B., Lawson, W., & Marks, K. (2021). The arts of making-sense in uncertain times: Arts-based research and autoethnography. In H. Kara & S. Khoo (Eds.), *Qualitative and Digital Research in Times of Crisis* (1st ed., pp. 59–77). Bristol University Press. doi.org/10.46692/9781447363828.005

Halberstam, J. (1998). *Female masculinity*. Duke University Press.

Halberstam, J. (2022). *L'arte queer del fallimento* (G. Polizzi, Trad.). Minimum Fax.

Hammarén, N., & Johansson, T. (2014). *Homosociality: In between power and intimacy*. *Sociology, 48*(1), 1–16.

Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, *14*(3), 575–599. https://doi.org/10.2307/3178066

Harney, S., & Moten, F. (2013). The undercommons: Fugitive planning and black study.

Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, *17*(1), 13–26. doi.org/10.1080/14725860220137345

Hatton, S. (2023). From androgyny to binary and back: a qualitative analysis of nonbinary TikToks.

Hendry, N. (2017) ‘Everyday anxieties: young women, mental illness and social media practices of visibility and connection’, PhD dissertation, Melbourne: RMIT.

Hepp, A. (2025). Curators of digital futures: The life cycle of pioneer communities. *New Media & Society*, *27*(9), 5390-5409.

Highfield, T., & Leaver, T. (2016). Instagrammatics and digital methods: Studying visual social media, from selfies and GIFs to memes and emoji. *Communication research and practice*, *2*(1), 47-62.

Hine, C. (2020). *Ethnographies in online environments*. SAGE

Hine, C. (2020). *Ethnography for the internet: Embedded, embodied and everyday*. Routledge.

Holmes, M. (2015). Men’s emotions: Heteromasculinity, emotional reflexivity, and intimate relationships. *Men and Masculinities*, *18*, 176–192

hooks (2000). Femminist is for everybody: Passionate Politics. South End Pr

hooks, b. (2020). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Routledge.

Jackson, V. (2002). In our own voice: African-American stories of oppression, survival and recovery in mental health systems. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, *2002*(2), 11-31.

Jaworski, K. (2014). *The gender of suicide*, Ashgate.

Jerin, S. I., O’Donnell, N., & Mu, D. (2024). Mental health messages on TikTok: Analysing the use of emotional appeals in health-related #EduTok videos. *Health Education Journal*, *83*(4), 395-408.

Jordan, A., & Chandler, A. (2019). Crisis, what crisis? A feminist analysis of discourse on masculinities and suicide. *Journal of Gender Studies*, *28*(4), 462–474. doi.org/10.1080/09589236.2018.1510306

Kafer, A. (2013). *Feminist, queer, crip*. Indiana University Press.

Kafer, A. (2016). Un/safe disclosures: Scenes of disability and trauma. *Journal of Literary & Cultural Disability Studies*, *10*(1), 1-20.

Kaye, D. B. V., Chen, X., & Zeng, J. (2020). *The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok*. Mobile Media & Communication, 9(2), 229-253. doi.org/10.1177/2050157920952120

Kaye, D. B. V., Zeng, J., & Wikstrom, P. (2022). *TikTok: Creativity and culture in short video*. John Wiley & Sons.

Keum, B. T., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). The role of first-person depression storytelling online video on men's self-stigma of seeking help, traditional masculinity ideology, and psychological help-seeking attitudes. *The Journal of Men's Studies*, *31*(2), 241-260.

Kosofsky Sedgwick, E. (1985). *Between men: English literature and male homosocial desire*. Columbia University Press.

Kosofsky Sedgwick. (1990). The Epistemology of the closet. University of California Press.

Kosofsky Sedgwick, E. (1993). *Tendencies*. Duke University Press.

Kozinets, R. V. (2002). The field behind the screen: Using netnography for marketing research in online communities. *Journal of marketing research*, *39*(1), 61-72.

Kozinets, R. V. (2013). Netnography and the digital consumer: The quest for cultural insights. In *The Routledge companion to digital consumption* (pp. 93-101). Routledge.

LaMarre, A., & Rice, C. (2017). Hashtag recovery: #Eating disorder recovery on Instagram. *Social Sciences*, *6*(3), 68.

Leaver, T., Highfield, T., & Abidin, C. (2020). *Instagram: Visual social media cultures*. John Wiley & Sons.

LeBlanc, S; Kinsella, E. A. (2016). *Toward epistemic justice: A critically reflexive examination of 'sanism'and implications for knowledge generation. Studies in Social Justice,* 10.1: 59-78.

Lee, J. J., & Lee, J. (2023). #StopAsianHate on TikTok: Asian/American women's space-making for spearheading counter-narratives and forming an Ad Hoc Asian community. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157598.

Lee, J., & Abidin, C. (2023). Introduction to the Special Issue of "TikTok and Social Movements". *Social Media + Society*, *9*(1). doi.org/10.1177/20563051231157452

Light, B., Burgess, J., & Duguay, S. (2018). The walkthrough method: An approach to the study of apps. *New media & society*, *20*(3), 881-900.

Liu T., Lin Z. (2023). "Caring Masculinity as Caring Capital in the Field of Marriage: Chinese Rural Migrant Men's Engagement with Digital Dating. " *Information, Communication & Society* 26 (8): 1637–1652.

Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2016). New ways of being a man: Positive hegemonic masculinity in meditation-based communities of practice. *Men and Masculinities*, *19*, 289–310. doi.org/10.1037/0735-7028.34.2.123

Lorde, A. (1988). *A Burst of Light, Essays*. London; Sheba Feminist Publishers.

Lovari, A., & Scarcelli, C. M. (2022). Pratiche comunicative di salute LGBT e social media: una ricerca esplorativa su TikTok. Salute e società, (2022/2).

Lupton, D. (1998). *The emotional self: A sociocultural exploration*. London, UK: Sage.

Mahalik, J. R., Good, G. E., & Englar-Carlson, M. (2003). *Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training*. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123–131. /doi.org/10.1037/0735-7028.34.2.123

Markham, A. (2012). FABRICATION AS ETHICAL PRACTICE: Qualitative inquiry in ambiguous Internet contexts. *Information, Communication & Society*, *15*(3), 334–353. doi.org/10.1080/1369118x.2011.641993

Markham, A. (2020). Qualitative Research in the Digital Age. *The Field of Qualitative Research (Edited by Patricia Leavy)*.

Markham, A. N. (2005). "Go ugly early": Fragmented narrative and bricolage as interpretive method. *Qualitative Inquiry*, *11*(6), 813-839.

Markham, A. N. (2013). Fieldwork in social media: What would Malinowski do?. *Qualitative Communication Research*, *2*(4), 434-446. doi.org/10.1525/qcr.2013.2.4.434

Massanari, A. (2017). #Gamergate and The Fappening: How Reddit's algorithm, governance, and culture support toxic technocultures. *New Media & Society*, 19(3), 329– 346. doi.org/10.1177/1461444815608807

McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health–A systematic review and content analysis. *Clinical child psychology and psychiatry*, *28*(1), 279-306. doi.org/10.1177/13591045221106608

McCosker, A. (2017). Networks of Advocacy and Influence: Peer Mentors in beyondblue's Mental Health Forums. Swinburne University of Technology. doi.org/10.1038/s41598-023-50490-w

McCosker, A. (2018). Engaging mental health online: Insights from beyondblue's forum influencers. *New Media & Society*, *20*(12), 4748-4764. doi.org/10.1177/1461444818784303

McCosker, A., & Gerrard, Y. (2020). Hashtagging depression on Instagram: Towards a more inclusive mental health research methodology. *New Media & Society*, *23*(7), 1899-1919. doi.org/10.1177/1461444820921349

McDermott & Roen, (2016). *Queer youth, suicide and self-harm: Troubled subjects, troubling norms*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

McDowell, L. (2000). Learning to serve? Employment aspirations and attitudes of young workingclass men in an era of labour market restructuring. *Gender, Place & Culture*, *7*, 389–416.

McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, *12*(5), 1247-1261. doi.org/10.1177/1557988318772732

McMahon, R. (2020) 'The silenced manifesto: an autoethnography of living with Schizoaffective Disorder', PhD Dissertation, Wollongong: University of Wollongong.

McQueeney, K. (2013). Doing ethnography in a sexist world: A response to "The Feminist Ethnographer's Dilemma". *Journal of Contemporary Ethnography*, *42*(4), 451-459.

McRuer, R. (2006). *Crip theory: Cultural signs of queerness and disability*. New York University Press.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Messner, M. A. (1997). *Politics of masculinities: Men in movements*. Sage Publications.

Mills, C. (2014) Decolonizing Global Mental Health: The Psychiatrization of the Majority World, London: Routledge.

Mills, C. W. (2007). *White ignorance*. In S. Sullivan & N. Tuana (Eds.), *Race and epistemologies of ignorance* (pp. 11–38). State University of New York Press.

Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A., & Chancellor, S. (2023). "I see me here": mental health content, community, and algorithmic curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-17). doi.org/10.1145/3544548.3581489

Mingus, M. (2022). Transformative justice: A brief description. *Fellowship*, 84(2), 17–19.

Moreno, M. A., & Whitehill, J. M. (2016). #Wasted: the intersection of substance use behaviors and social media in adolescents and young adults. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 72-76. doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.022

Morrall, P., & Muir-Cochrane, E. (2002). Naked Social Control: Seclusion and Psychiatric Nursing in Post-Liberal Society. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, *1*(2), 101–112. doi.org/10.5172/jamh.1.2.101

Negrogno L. (2024). Attualizzare Basaglia, in Giustizia Insieme, https://www.giustiziainsieme.it/it/cultura-e-societa/3076-attualizzare-basaglia-luca-negrogno-2024

Negrogno, L. (2025). Le condizioni di lavoro nel dibattito pubblico sui servizi di salute mentale. *Rivista delle Politiche Sociali*.

Negrogno, L., & Saraceno, B. (2024). Ma come si curano le malattie mentali? *Sistema Salute. La rivista italiana di educazione sanitaria e promozione della salute.*

Niederer, S. (2018). The Study of Networked Content: Five Considerations for Digital Research in the Humanities. *Big Data in the Arts and Humanities: Theory and Practice*, 89-100.

Niederer, S., & Colombo, G. (2019). Visual methodologies for networked images: Designing visualizations for collaborative research, cross-platform analysis, and public participation. *Diseña*, *14*(14), 40-67.

O'Neill, R. (2014). Whither Critical Masculinity Studies? Notes on Inclusive Masculinity Theory, Postfeminism, and Sexual Politics. *Men and Masculinities*, *18*(1), 100-120.

Oliffe, J. L., Creighton, G., Robertson, S., Broom, A., Jenkins, E. K., Ogrodniczuk, J. S., & Ferlatte, O. (2017). Injury, interiority, and isolation in men's suicidality. *American Journal of Men's Health*, *11*, 888–899.

Oliffe, J. L., Han, C. S. E., Drummond, M., Maria, E. S., Bottorff, J. L., & Creighton, G. (2015). Men, masculinities, and murder-suicide. *American Journal of Men's Health*, *9*, 473–485.

Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., Bottorff, J. L., Johnson, J. L., & Hoyak, K. (2012). "You feel like you can't live anymore": Suicide from the perspectives of Canadian men who experience depression. *Social science & medicine*, *74*(4), 506-514. doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.057

Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Bottorff, J. L., Johnson, J. L., & Wong, S. T. (2010). Connecting masculinity and depression among international male university students. *Qualitative Health Research, 20*(7), 987–998. doi.org/10.1177/1049732310365700

Paoli, A. D., & D'Auria, V. (2021). Digital ethnography: A systematic literature review. *Italian Sociological Review*, *11*(4S), 243-243.

Parent, M. C., Hammer, J. H., Bradstreet, T. C., Schwartz, E. N., & Jobe, T. (2018). *Men's mental health help-seeking behaviors: An intersectional analysis*. *American Journal of Men's Health, 12*(1), 64-73. doi.org/10.1177/1557988315625776

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The lancet*, *392*(10157), 1553-1598.

Pearce, W., Özkula, S. M., Greene, A. K., Teeling, L., Bansard, J. S., Omena, J. J., & Rabello, E. T. (2020). Visual cross-platform analysis: Digital methods to research social media images. *Information, Communication & Society*, *23*(2), 161-180.

Pease, B. (2012). The politics of gendered emotions: Disrupting men's emotional investment in privilege. *Australian Journal of Social Issues*, *47*, 125-142.

Peeters, S., & Hagen, S. (2022). The 4CAT capture and analysis toolkit: A modular tool for transparent and traceable social media research. *Computational communication research*, *4*(2), 571-589. doi.org/10.5117/ccr2022.2.007.hage

Perin, C. (2024). Eternal Sunshine to the Fapless Masculinity: A digital ethnography of the r/NoFap community on Reddit promoting abstention from pornography consumption and masturbation. Doctoral Dissertation.

Petersen, A. (2004). *Engendering emotions*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan

Piepzna-Samarasinha, L. L. (2018). *Care work: Dreaming disability justice*. Arsenal Pulp Press.

Pilling, J. (2022). *Queer and trans madness: Struggles for social justice*. Policy Press

Pillow, W. (2003). Confession, catharsis, or cure? Rethinking the uses of reflexivity as methodological power in qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, *16*(2), 175–196.

Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T., & Tacchi, J. (2015). *Digital ethnography: Principles and practice*. Sage.

Postill, J., & Pink, S. (2012). Social media ethnography: The digital researcher in a messy web. *Media International Australia*, *145*(1), 123-134.

Proferes, N., Jones, N., Gilbert, S., Fiesler, C., & Zimmer, M. (2021). Studying reddit: A systematic overview of disciplines, approaches, methods, and ethics. *Social Media+ Society*, *7*(2), 20563051211019004.

Quaglia, V. (2023). Dance, Music, and Workout: Doing Masculinities in Men's Digital Diabetes Narratives on TikTok. In *Wounded Masculinities: Men, Health, and Chronic illness* (pp. 157-184). Cham: Springer Nature Switzerland. doi.org/10.1007/978-3-031-44436-4_7

Reeves, A., & Stuckler, D. (2016). Suicidality, economic shocks, and egalitarian gender norms. *European Sociological Review*, *32*, 39–53.

Reynolds, K., Medved, M., Mackenzie, C., Funk, L. and Koven, L. (2020) 'Older adults' narratives of seeking mental health treatment: Making sense of mental health challenges and "muddling through" to care', *Qualitative Health Research*, 30(10): 1517–1528.

Rice, S. M., Kealy, D., Seidler, Z. E., Walton, C. C., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2021). *Male-type depression symptoms in young men with a history of childhood sexual abuse and current hazardous alcohol use*. *Psychiatry Research, 304*, 114110. doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114110

Rice, S., Oliffe, J., Seidler, Z., Borschmann, R., Pirkis, J., Reavley, N., & Patton, G. (2021). *Gender norms and the mental health of boys and young men*. *The Lancet Public Health, 6*(8), e541–e542. doi.org/10.1016/s2468-2667(21)00138-9

Rich, A. (1980). Compulsory heterosexuality and lesbian existence. *Signs: Journal of Women in Culture and Society, 5*(4), 631–660.

Ridge, D., Emslie, C., & White, A. (2011). *Understanding how men experience, express and cope with mental distress: Where next? Sociology of Health & Illness, 33*(1), 145–159.

Ritter, C. S. (2023). Digital ethnography: Understanding platform labour from within. In *Methodological approaches for workplace research and management* (pp. 54-69). Routledge.

Roberts, S. (2013). Boys will be boys … won't they? Change and continuities in contemporary young working-class masculinities. *Sociology*, *47*, 671–686. doi.org/10.1177/0038038512453791

Rogers, R. (2013). Digital methods. Mit Pr.

Rogers, R. (2019). *Doing digital methods*. Sage.

Rogers, R. (2020). Deplatforming: Following extreme Internet celebrities to Telegram and alternative social media. *European Journal of Communication*, *35*(3), 213-229.

Rogers, R. (2021). Visual media analysis for Instagram and other online platforms. *Big Data & Society*, *8*(1), 20539517211022370.

Rogers, R. (2024). Doing digital methods. Sage Pubblications.

Rose, D. (2016). Experience, madness theory, and politics. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, *23*(3), 207-210.

Rose, D. (2017). *Mad knowledge: User-led research in mental health*. Palgrave Macmillan.

Rose, D. (2022). The fate of the idea of recovery today: A user-centred analysis. *Community Psychology in Global Perspective*, *8*(2), 103.

Rose, G. (2022). Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials.

Rose, D., & Beresford, P. (2024). PPI in psychiatry and the problem of knowledge. BMC psychiatry, 24(1), 52.

Rose, N. (2007) The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century, Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rose, N. (2018) Our Psychiatric Futures. Cambridge: Polity Press.

Ross Arguedas, A. A. (2022). Diagnosis as subculture: Subversions of health and medical knowledges in the orthorexia recovery community on Instagram. *Qualitative Sociology*, *45*(3), 327-351.

Roy, P., Tremblay, G., & Robertson, S. (2014). Help-seeking among male farmers: connecting masculinities and mental health. *Sociologia Ruralis*, *54*(4), 460-476.

Sattel, J. W. (1976). The inexpressive male: Tragedy or sexual politics? *Social Problems*, *23*, 469–477.

Scaramuzzino, G. (2012). Ethnography on the Internet–an overview. Pondering on methods, 41

Scarcelli, C. M. (2021). Manosphere periferiche. Ragazzi, omosocialità e pratiche digitali. *AG About Gender-International Journal of Gender Studies*, *10*(19).

Schellewald, A. (2021). Communicative forms on TikTok: Perspectives from digital ethnography. *International journal of communication*, *15*, 21.

Schöps, J. D. (2020). Consuming Commodified Bodies–Performative (Re-) embodiment of Digital Corporeal Consumption. *Advances in Consumer Research*, *48*, 115-120.

Seidler, V. (Ed.). (1991). *The Achilles Heel reader: Men, sexual politics and socialism*. London, UK: Routledge.

Seidler, Z. E., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, G. S. (2020). *Getting them through the door: A survey of men's facilitators for seeking mental health treatment*. *International Journal of Mental Health Nursing, 18*(5), 1346–1351. doi.org/10.1007/s11469-019-00147-5

Seim, J. (2024). Participant observation, observant participation, and hybrid ethnography. *Sociological Methods & Research*, *53*(1), 121-152.

Semenzin, S., & Bainotti, L. (2020). The use of Telegram for non-consensual dissemination of intimate images: Gendered affordances and the construction of masculinities. *Social Media+ Society*, *6*(4), 2056305120984453. doi.org/10.1177/2056305120984453

Shifman, L. (2013). Memes in a digital world: Reconciling with a conceptual troublemaker. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *18*(3), 362–377. doi.org/10.1111/jcc4.12013

Simpson, E., & Semaan, B. (2021). For you, or for" you"? Everyday LGBTQ+ encounters with TikTok. *Proceedings of the ACM on human-computer interaction*, *4*(CSCW3), 1-34.

Smith, C. (2022). 'Visual Research in Graphic Novel Form'. *Visual Communication Quarterly*, 29(2), 105–114. doi.org/10.1080/15551393.2022.2059762

Solanas, V. (1967). *SCUM Manifesto*. Olympia Press.

Stahl, G., Adams, B., & Wang, J. (2024). 'You don't really want to hide it…': exploring young working-class men's mental health literacy. Disability & society, 39(11), 2878-2899.

Steen, E., Yurechko, K., & Klug, D. (2023). You Can (Not) Say What You Want: Using Algospeak to Contest and Evade Algorithmic Content Moderation on TikTok. *Social Media + Society*, *9*(3). doi.org/10.1177/20563051231194586

Sullivan, S. (2006). *Revealing whiteness: The unconscious habits of racial privilege*. Indiana University Press.

Tanner, S., & Gillardin, F. (2025). Toxic Communication on TikTok: Sigma Masculinities and Gendered Disinformation. *Social Media+ Society*, *11*(1), 20563051251313844. doi.org/10.1177/20563051251313844

The Care Collective. (2020). *The care manifesto: The politics of interdependence*. Verso.

Tuana, N. (2006). *The speculum of ignorance: The women's health movement and epistemologies of ignorance*. *Hypatia, 21*(3), 1–19.

Tudehope, L., Sofija, E., & Harris, N. (2024). VentTok: Exploring the mental health narrative on TikTok. *Stigma and Health*. doi.org/10.1037/sah0000577

Ussher, J. M. (2011). The madness of women: Myth and experience. Routledge

Vera, V. (2023). Nonsuicidal self-injury and content moderation on TikTok. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology, 60*(1), 1164-1166.

Vizcaíno-Verdú, A., & Abidin, C. (2023). TeachTok: Teachers of TikTok, micro-celebrification, and fun learning communities. *Teaching and Teacher Education*, *123*, 103978. doi.org/10.1016/j.tate.2022.103978

Vizcaíno-Verdú, A. (2024). Decolonising the music on TikT ok: "Let's duet!". Revista Mediterránea de Comunicación/Mediterranean Journal of Communication, 15(1), 341-355.

Waechter, N. (2021). "Glocalized" Digital Youth Cultures. In *Youth Cultures in a Globalized World: Developments, Analyses and Perspectives* (pp. 227-243). Cham: Springer International Publishing.

Wang, D., & Liu, S. (2021). Doing ethnography on social media: A methodological reflection on the study of online groups in China. *Qualitative Inquiry*, *27*(8-9), 977-987. doi.org/10.1177/10778004211014610

Wang, J., Qu, J. G., & Leo-Liu, J. (2023). An algorithmically woven community: Disclosing mental illness and connecting with similar others on an algorithm-mediated platform in China. *Social Media+ Society*, *9*(4), 20563051231205596. doi.org/10.1177/20563051231205596

Watkins, D. C. (2019). A light on the path to and promise for Black men's mental health. *Men and Masculinities, 22*(5), 917–920.

Watkins, D. C., Allen, J. O., Goodwill, J. R., & Noel, B. (2017). Strengths and weaknesses of the Young Black Men, Masculinities, and Mental Health (YBMen) Facebook project. *American Journal of Orthopsychiatry, 87*(4), 392–401. doi.org/10.1037/ort0000229

Wittig, M. (2019). Il pensiero eterosessuale (L. Zappino, trad. it.). Ombre Corte

Wittig, M., (1980) The straight mind. *Feminist Issues* 1, 103–111 (1980). https://doi.org/10.1007/BF02685561

Wojnicka K., Kubisa J., 2024. "The COVID-19 Pandemic and Caring Masculinity: New Prospects or a Wasted Opportunity?" *Gender, Work & Organization* 31: 1723–1737. doi.org/10.1111/gwao.13007

Wojnicka, K., & de Boise, S. (2025). Caring masculinities: Rethinking the concept. *Men and Masculinities*, 1097184X251327673. doi.org/10.1177/1097184x251327673

World Health Organization. (2019). Special initiative for mental health (2019–2023): *Universal health coverage for mental health*. World Health Organization.

World Health Organization. (2021). WHO mental health forum 2021 report: Time to act – Transforming mental health systems, doing more and better. *World Health Organization.*

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. *World Health Organization*.

World Health Organization. (2025). *World health statistics 2025*. World Health Organization. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/31714489-1345-4439-8b37-6cbdc52e15ca/content

World Mental Health Report: Transforming mental health for all, WHO (2022, https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338).

Woźny, A. (2025). Domesticating the Salaryman: Marriage Promotion, Hybrid Masculinity, and the Resignification of Reproduction in Japan. Men and Masculinities. doi.org/10.1177/1097184x251328018

Xing, J. (2024). A Multidimensional Perspective on Cross-gender Videos in TikTok: Performance Strategies, Content Production, and Social Impacts. In *2024 10th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2024)* (pp. 1729-1735). Atlantis Press. doi.org/10.2991/978-2-38476-277-4_194

Zappino, F. (2021). *Comunismo queer. Note sullo sfruttamento*. Ombre Corte, Verona.

Zappino, F. (2024). *Un materialismo queer è possibile e altri scritti politici*. Mimesis, Sesto San Giovanni.

Zehrung, R. F., & Chen, Y. (2024). Self-expression and sharing around chronic illness on TikTok. In *AMIA Annual Symposium Proceedings* (Vol. 2023, p. 1334).

Zeng, J., & Abidin, C. (2023). '#OkBoomer, time to meet the Zoomers': Studying the memefication of intergenerational politics on TikTok. In *The playful politics of memes* (pp. 93-115). Routledge. doi.org/10.4324/9781003374718-6

Zeng, J., & Yan, X. (2024). Understanding climate-related visual storytelling on TikTok: A cross-national multimodal analysis. *Journal of digital social research*, *6*(2), 66-84. doi.org/10.33621/jdsr.v6i2.212

Zeng, J., Abidin, C., & Schäfer, M. S. (2021). Research perspectives on TikTok & its legacy apps| research perspectives on TikTok and its legacy apps—introduction. *International Journal of Communication*, *15*, 12.

Zhang, Z. (2020). Infrastructuralization of Tik Tok: transformation, power relationships, and platformization of video entertainment in China. *Media, Culture & Society*, *43*(2), 219-236. doi.org/10.1177/0163443720939452

Zhao, X., & Abidin, C. (2023). The "fox eye" challenge trend: Anti-racism work, platform affordances, and the vernacular of gesticular activism on TikTok. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157590. doi.org/10.1177/20563051231157590

Zhao, Y. (2024). TikTok and researcher positionality: Considering the methodological and ethical implications of an experimental digital ethnography. International Journal of Qualitative Methods, 23, 16094069231221374. doi.org/10.1177/16094069231221374

Zulli, D. & Zulli, D. J. (2022). Extending the Internet meme: Conceptualizing technological mimesis and imitation publics on the TikT ok platform. *New Media & Society*, Vol. 24(8), 1872-1890. doi.org/10.1177/1461444820983603

Sitografia

Ahmed S., (2014) Selfcare as warfare, August 25, 2014 by feministkilljoy, https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/

Amnesty International, *I feel exposed*:

https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/I_feel_exposed-FINAL.pdf)

Amnesty International, *Driven into the darkness*:

https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/driven_into_the_darkness.pd

Mingus, M. (2015) Medical Industrial Complex Visual:

https://leavingevidence.wordpress.com/2015/02/06/medical-industrial-complex-visual/

OECD (2021) *Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis* https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/

Recovery In The Bin, 2016:

https://recoveryinthebin.org/

TikTok Italia, 2023:

https://newsroom.tiktok.com/mental-health-month-su-tiktok?lang=it-IT

Appendice I – Traccia dell'intervista

Grazie mille per aver accettato di essere intervistato. mi chiamo Nicoletta Guglielmelli, sto facendo un dottorato in Sociologia all'Università di Genova. Come forse saprai già, la mia ricerca esplora come le questioni legate alla salute mentale sono narrate e condivise dagli uomini su TikTok. Pertanto, sto cercando di raccogliere differenti punti di vista, come il tuo!
Qui puoi trovare la lista delle domande, ti chiedo di provare a dare una risposta il più esaustiva possibile.
Non ci sono limiti di tempo, sentiti libero di dire tutto quello che vuoi e di uscire dal tema della domanda se il flusso dei tuoi pensieri va da qualche altra parte. Sono interessata al tuo punto di vista, non ci sono risposte giuste o sbagliate
Puoi riferirti alle tue esperienze attraverso esempi e esprimere qualsiasi considerazione che ritieni rilevante.
Ovviamente, puoi decidere di non rispondere a qualsiasi domanda se non ti senti a tuo agio, se ne hai bisogno possiamo interrompere l'intervista in qualsiasi momento.
Per proteggere la tua privacy, le tue domande saranno anonimizzate e tutelate.
Alla fine dell'intervista ti chiederò di esprimere il tuo consenso scritto a partecipare all'intervista.

Iniziamo!

Dati personali

1. Ti andrebbe di raccontarmi qualcosa di te, della tua vita? (Ad esempio: cosa ricordi di te quando eri più giovane; il rapporto con i membri della tua famiglia, con gli amici e il rapporto con te stesso/a).
2. Vorrei capire il tuo rapporto con TikTok: perché hai deciso di iniziare a condividere contenuti sulla piattaforma?
3. Che tipo di contenuti preferisci condividere sul tuo account?
4. In quale contesto realizzi i tuoi contenuti? (Ad esempio: in camera da letto, all'aperto, video testuali o altri contesti). Perché?
5. Ho notato che di solito realizzi video in prima persona (in cui mostri il tuo volto): perché tendi a preferire questa modalità?
6. Usi hashtag specifici? Quali utilizzi più frequentemente?
7. In generale, quando guardi il tuo profilo, cosa vedi? Come lo descriveresti?
8. Ti capita spesso di vedere nei feed di TikTok contenuti in qualche modo legati alla sofferenza mentale o alla guarigione?
9. Questi contenuti su TikTok ti aiutano a gestire le difficoltà legate alla salute mentale e alla cura di te? Se sì, in che modo? Se no, perché?
10. TikTok limita alcuni contenuti considerati trigger. Cosa ne pensi di questo meccanismo? Hai mai cercato hashtag o argomenti sensibili?

Salute mentale

11. Cosa significa per te la salute mentale?
12. Che rapporto hai con la tua salute mentale?
13. Esistono forme di supporto per il benessere mentale nel luogo in cui vivi? Se sì, cosa ne pensi?
14. Pensi che TikTok sia uno spazio utile per parlare di salute mentale? In che modo?
15. Ti senti parte di una comunità su TikTok?
16. Hai mai fatto o ricevuto richieste di aiuto su TikTok? Se sì, ti è capitato di interagire più spesso con uomini, donne o persone non binarie?

Genere e salute mentale

17. Pensi che esista una relazione tra il genere di una persona e la sua salute mentale? Ci sono differenze nel modo in cui uomini e donne si rapportano alla propria salute mentale? Perché?
18. Hai mai interagito su TikTok con uomini che vivono difficoltà legate alla salute mentale?
19. Pensi che i contenuti legati alla sofferenza e alla salute mentale degli uomini abbiano visibilità su TikTok?

Informazioni personali

Per tutelare la privacy, i nomi di tutti i partecipanti vengono sostituiti con pseudonimi. C'è un nome che ti piacerebbe venisse utilizzato per fare riferimento al tuo caso?
Infine, potresti indicare la tua età, il tuo genere e la tua nazionalità?

Sull'intervista

Il tuo feedback sull'intervista sarebbe molto prezioso, così da poter migliorare le interviste future.

- Cosa ti ha motivato a partecipare a questa ricerca?
- Hai qualche consiglio da darmi riguardo alle domande? Ne avresti aggiunte altre? Di che tipo?

Appendice II – Interview guide

Thank you so much for agreeing to be interviewed. My name is Nicoletta Guglielmelli, I am doing my doctorate in Sociology at the University of Genoa. As you may already know, my research explores how mental health issues are narrated and shared by men on Tiktok. For this I am trying to collect different subjective points of view, such as yours!

Here is the list of questions, I ask you to try to give as elaborate answers as possible. There is no length limit, in fact, feel free to talk as much as you want, and to deviate from the theme of the question if the flow of thoughts takes you elsewhere. I am interested in your personal point of view, there are no right or wrong answers.

You can refer to your own experience through concrete examples, and express whatever general considerations you feel are relevant to you. Of course, you can skip any questions that might make you feel uncomfortable and, if you feel the need to do so, interrupt the interview at any time.

To protect your privacy, your answers will be anonymized and stored in a dedicated cloud space.

At the end, I'll ask you to explicit you consent to participate in this research by writing.

So, let's get started!

Personal Details

1. Would you like to tell me about yourself, about your life? (e.g.: what you remember about yourself when you were younger; your relationships with your family members, friends, and your relationship with yourself)
2. I'd like to understand your relationship with TikTok, why did you decide to start sharing content on the platform?
3. What kind of content do you prefer to share on your account?
4. What context do you use for your content? (in the bedroom, outdoors, text videos or other contexts)? Why?
5. I've noticed you usually make videos in first-person (in why you show your face), why do you tend to prefer this?
6. Do you use specific hashtags? Which ones do you use more often?
7. In general, when you look at your profile, what do you see? How would you describe it yourself?
8. Do you often see content in TikTok feeds related in some way to mental suffering or healing?
9. Does these TikTok contents help you manage mental health difficulties and care? If so, how? If not, why?

10. TikTok limits some trigger content. What do you think about this mechanism? Have you ever searched for sensitive hashtags or topics?

Mental health

11. What does mental health mean to you?
12. What is your relationship with your mental health?
13. Are there any forms of support for mental well-being in the place where you live? If so, what do you think about them?
14. Do you think TikTok is a useful space to talk about mental health? How?
15. Do you feel part of a community on TikTok?
16. Have you ever made or received requests for help on TikTok? If so, did you happen to interface more with often men, women, nonbinary people?

Gender and mental health

17. Do you think there is a relationship between one's gender and one's mental health? Are there differences in how men and women relate to their mental health? Why?
18. Have you ever interacted with men who experience mental health-related difficulties on TikTok?
19. Do you think content related to suffering and unhappiness as well as mental health of men have visibility on TikTok?

Personal Information

For privacy protection, the names of all participants are changed to pseudonyms. Is there a name that you like to be used to refer to your case?
Finally, could you please indicate your age, your gender and your nationality?

About the interview

Having your feedback on the interview would be very valuable to me so that I can improve future ones:

- What motivated you to participate in this research?
- Do you have any advice to give me with respect to the questions, would you have added others? What kind?

Do you think it would help the community to share these kinds of interviews through social media?

Università di Genova | DISFOR DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

PhD PROGRAM
SOCIOLOGY CURRICULUM
38th Cohort

INTERRUPTED BOYS

Masculinity, Mental Health, and TikTok: A Digital Ethnography

Candidate:

Nicoletta Guglielmelli

Tutor:

Emanuela Abbatecola

Co-tutor:

Raffaella Ferrero Camoletto

PhD Program Coordinator:

Luca Andrighetto

ABSTRACT

This thesis examines the relationship between cisgender men and mental health on TikTok, interrogating the ways in which psychological distress is experienced, narrated, and made visible within a deeply performative digital space. Drawing on a three-year digital ethnography, the research investigates how mental health has come to function as a central site for the production of the self, the reproduction of masculinities, and affective governance, situated at the intersection of embodied experiences, socio-technical dispositifs, and gender regimes.

The study offers a critical reading of contemporary masculinities that departs from the canonical use of the hegemonic masculinity model, which is considered insufficient in itself to grasp the processes through which the male subject becomes intelligible in the present. Through queer and transfeminist theoretical frameworks, masculinity is analyzed not as a stable position or given identity, but as a performative process continuously produced within the heterosexual matrix. From this perspective, gender is understood as a normative dispositif that orients bodies, desires, and emotions, and that also operates upon structurally privileged subjects.

The central theoretical contribution of the thesis is the elaboration of the concept of *interruption*, borrowed from Ahmed (2006), as a key analytical lens for examining the relationship between masculinity and psychological suffering. *Interrupted boys* emerge as subjects who experience a fracture in the alignment between body, gender, and world: mental distress is not read as an individual or purely emotional problem, but as an experience that disrupts the hetero-cis-normative linearity that had previously rendered masculinity smooth and inhabitable. The bodily, discursive, and relational practices enacted by these boys are analyzed as normative strategies of survival and attempts at realignment, rather than as pathological deviations.

Mental health is deliberately approached in its ambiguity: not only as a set of clinical diagnoses, but as a diffuse discursive category embedded in mass psychological culture and increasingly central to processes of subjectivation. Through a critical genealogy engaging with the sociology of mental health, the thesis demonstrates how mental health operates simultaneously as a resource for visibility and as a normative technology that defines what constitutes a “livable” life.

TikTok is analyzed as both a situated field and an active device in the co-production of mental distress. The platform does not merely host narratives of suffering, but actively shapes their visibility through specific affordances, narrative templates, and recognizable aesthetics. The research identifies multiple performative modes through which boys stage their interruption, highlighting how digital space has become one of the primary sites in which mental health is daily performed, negotiated, and regulated.

Overall, the thesis contributes to rethinking masculinity and mental health as intertwined fields of conflict, vulnerability, and transformative potential, underscoring the need to analyze them through digital spaces and the embodied experiences that traverse them.

INTRODUCTION **6**

1. LITERATURE REVIEW AND THEORETICAL FRAMEWORK OF THE RESEARCH **15**

1.1.2 Beyond Hegemonic Masculinity *19*
1.1.3 Being-there as Being-gendered *21*
1.1.4 Unmask the norm, dismantle the subject *22*
1.1.5 Mother Eterosexuality *23*
1.1.6 Between men: homosociality and desire *26*
1.1.7 Oriented bodies, disalignments and the privilege of ignorance *28*
1.2 A CRITICAL GENEALOGY OF MENTAL HEALTH 30
1.2.1 Archaeology of the suffering self *32*
1.2.2 Neurochemical self and psychological governance of risk *34*
1.2.3 Situated suffering and re-politicisation *36*
1.2.4 Masculinity and Mental Health: A Critical Review of the Literature *38*
1.2.5 Mental health, gender and digital media: emerging intersections *41*
1.3 INTERRUPTED MASCULINITIES: THEORIES, ARRESTS, AND REGULATORY VULNERABILITIES 42
1.3.1 Masculinity and the Politics of Emotions: Affective Regimes and Normative Dislocations *44*
1.3.3 Rethinking Men's Care: Interrupted Trajectories and the Politics of Vulnerability *48*
1.3.4 Toward a Queer and Community-Centered Politicization of Care *48*
1.3.5 Interrupted masculinities: Disorientations Situated in Mental Health Governance *50*
1.4 TIKTOK, DIGITAL CULTURE AND MENTAL HEALTH 52
1.4.1 The Genealogy of TikTok: From China to the World *52*
1.4.2 Affordance, Architecture, and Algorithmic Governance *53*
1.4.3 Global culture, racialization, and vernacularity *55*
1.4.4 TikTok, Gender, and Representations of Masculinity *56*
1.4.4 TikTok, health and medical knowledge *59*
1.4.5 TikTok and mental health *60*
1.5 TOWARD RESEARCH: GUIDELINES AND PERSPECTIVES 61
1.6 CONCLUSIVE REFLECTIONS 62

2. METHODOLOGY **64**

2.1 AN INTRODUCTION 65
2.2 TIKTOK AS FIELD 68
2.3 BEING THERE: DIGITAL ETHNOGRAPHY, DIGITAL METHODS AND POSITIONING 72
2.4 ORIENTED ARTEFACTS AND CORPOREALITY: CONTENT ANALYSIS AND VISUAL APPROACH 82
2.5 FOLLOWING BIG DATA. DIGITAL ETHNOGRAPHY MEETS COMPUTATIONAL METHODS 85
2.6 «- WHAT ARE YOU DOING?– I DON'T KNOW, BUT IT'S INTERESTING». INTERVIEWS AS SITUATED SPACES OF RELATIONSHIP AND KNOWLEDGE 90

3.0 TIKTOK AS A FIELD OF MENTAL HEALTH: MANAGEMENT, AFFORDANCES, AND STRATEGIES OF RESISTANCE **96**

3.1 INTRODUCTION 96
3.2 MENTALHEALTHFYP: THE AFFORDANCE OF RECOVERY 99
3.2.1 In your mental health washing era: Official mental health campaigns and institutional narratives *102*
3.3 #$H #SU!C!D3: THE DISPOSITIF OF MODERATION AND RESISTANCE STRATEGIES 107
3.4 TRIGGER WARNING, OR «LIFE ISN'T ALWAYS A BOWL OF CHERRIES» 112
3.5 "MENTAL HEALTH MATTERS UNTIL…": THE AFFORDANCE OF RELATABILITY 116
3.6 CONCLUSIVE REFLECTIONS 118

4. INTERRUPTED BOYS **121**

4.1 THE WORDS TO TELL IT: ELECTRIC BODIES AND COSMIC BUMMERS 121
4.2 WHAT BOYS (DON'T) TELL 125

4.3 Dis-oriented Bodies: Self-Harm, Suicide, and Abuse 128
4.4 From Homosocial Fracture to Its Staging: Sanism, Solitude, and Imaginary Reparations 133
4.5 Conclusive Reflections 138

5. #DOINGMENMENTALHEALTH: CONFRONTING DISRUPTION, EXPOSING THE ILLUSION OF GENDER 140

5.1 Introduction 140
5.2 The first model: confessional coaching 141
5.3 The second model: the theatricalisation of POVs 148
5.4 The third model: the IRL interruption 153
5.5 Conclusive reflections 158

6. MENTAL HEALTH AS THE NORM: GENDER, SUPPORT, AND VISIBILITY 161

6.1 Introduction 161
6.2 A Super-Normal Life: "Mental Health" as a Discursive Technology of Normality 162
6.3 «All a load of crap»: us, gender, others 168
6.4 Requests for help: emergency numbers, liability, and crossing boundaries 171
6.5 Visibility, representation, and the over-branding of lived experience: mental health and gender as fields of recognition 175
6.6 Conclusive Reflections: Breaking the Cycle 180

7. POSITIONING AND CONCLUSIONS 183

7.1 Behind the Scenes 183
7.2 Fugitive Knowers: Notes on Vulnerability and Resistance 186
7.3 Drawing the Invisible 188
7.4 Research Findings: What Remains of the Interrupted Boys? 192

BIBLIOGRAFIA 205

SITOGRAFIA 225

APPENDICE I – TRACCIA DELL'INTERVISTA 226

APPENDICE II – INTERVIEW GUIDE 228

ABSTRACT

This thesis examines the relationship between cisgender men and mental health on TikTok, interrogating the ways in which psychological distress is experienced, narrated, and made visible within a deeply performative digital space. Drawing on a three-year digital ethnography, the research investigates how mental health has come to function as a central site for the production of the self, the reproduction of masculinities, and affective governance, situated at the intersection of embodied experiences, socio-technical dispositifs, and gender regimes.

The study offers a critical reading of contemporary masculinities that departs from the canonical use of the hegemonic masculinity model, which is considered insufficient in itself to grasp the processes through which the male subject becomes intelligible in the present. Through queer and transfeminist theoretical frameworks, masculinity is analyzed not as a stable position or given identity, but as a performative process continuously produced within the heterosexual matrix. From this perspective, gender is understood as a normative dispositif that orients bodies, desires, and emotions, and that also operates upon structurally privileged subjects.

The central theoretical contribution of the thesis is the elaboration of the concept of *interruption*, borrowed from Ahmed (2006), as a key analytical lens for examining the relationship between masculinity and psychological suffering. *Interrupted boys* emerge as subjects who experience a fracture in the alignment between body, gender, and world: mental distress is not read as an individual or purely emotional problem, but as an experience that disrupts the hetero-cis-normative linearity that had previously rendered masculinity smooth and inhabitable. The bodily, discursive, and relational practices enacted by these boys are analyzed as normative strategies of survival and attempts at realignment, rather than as pathological deviations.

Mental health is deliberately approached in its ambiguity: not only as a set of clinical diagnoses, but as a diffuse discursive category embedded in mass psychological culture and increasingly central to processes of subjectivation. Through a critical genealogy engaging with the sociology of mental health, the thesis demonstrates how mental health operates simultaneously as a resource for visibility and as a normative technology that defines what constitutes a “livable” life.

TikTok is analyzed as both a situated field and an active device in the co-production of mental distress. The platform does not merely host narratives of suffering, but actively shapes their visibility through specific affordances, narrative templates, and recognizable aesthetics. The research identifies multiple performative modes through which boys stage their interruption, highlighting how digital

space has become one of the primary sites in which mental health is daily performed, negotiated, and regulated.

Overall, the thesis contributes to rethinking masculinity and mental health as intertwined fields of conflict, vulnerability, and transformative potential, underscoring the need to analyze them through digital spaces and the embodied experiences that traverse them.

Introduction

The following work is the result of a three-year digital ethnographic study, during which I analyzed various aspects of the experience of cisgender men in relation to mental health. The macro-objective of this work was to investigate how cisgender men signify, represent, and perform mental health on TikTok. At the same time, the analysis considered how these subjects experience their bodies and their gender identities, questioning how these experiences affect the perception of suffering and the practices through which it is managed. Particular attention was also paid to the ways in which emotions and forms of distress connected to mental suffering become embodied and subsequently projected into the digital space. From this perspective, my research was thus guided by a series of central questions. Firstly, I asked how men narrate and enact practices related to their mental health within a digital visual space such as TikTok. Secondly, the analysis examined the relationship between mental suffering and gender, asking how mental distress informs gender and, at the same time, how gender contributes to shaping such experiences of suffering. Finally, the research examined the role of the platform itself, questioning to what extent and in what ways TikTok participates in the co-production of processes of signification and narration of experiences related to mental health through its socio-technical infrastructures.

The analysis was therefore structured around the co-production of embodied experiences, the reproduction of gender, and discursive practices, interrogating constructions of masculinity at the specific intersection between being-in-the-world as structurally privileged subjects and the experience of psychic suffering. Further attention was devoted to the way in which TikTok structures its relationship with mental health and to the narratives produced by users, considering how the platform's specific socio-technical configuration is mobilized to share, articulate, and make suffering visible, in constant dialogue with the offline world.

I chose to focus on the production and reproduction of masculinities because I believe that the analysis of men and the processes of gender socialization that traverse them, as well as the understanding of the ways in which the heteronormative matrix impacts masculine socialization, constitute decisive nodes for any deconstructive and transfeminist project that aspires to be truly transformative. In fact, interrogating masculinity cannot be limited to noting that men also suffer or that, under certain conditions, they are capable of expressing emotions traditionally considered non-conforming to the canons of normative masculinity. If isolated, such an observation risks remaining on a descriptive level and failing to truly call into question the structures that make that very suffering possible and intelligible. It therefore becomes essential to go further, to investigate how experiences of emotional and psychic distress are structured, shaped, and rendered intelligible by the action of the heteronormative matrix and, more generally, by gender binarism and the patriarchal order.

In fact, the experience of mental distress remains still little explored in its constitutive dimension of life experience, that is, as an element that does not intervene only episodically, but contributes to deeply shaping biographical trajectories, relationships, and possibilities of subjectivation. It therefore becomes necessary to study the practices and experiences of men suffering in order to understand them and to contribute to the construction of transformative paths capable of calling into question the structures of power that produce and govern that suffering.

Mental suffering permeates everyday experiences and, within a context pervaded by the instruments of control and the logic of subsumption characteristic of neoliberal capitalism, is progressively incorporated into a deeply distorted vision of the very concept of care. It thus becomes crucial to question how mental health is increasingly being refined as a tool for the surveillance and management of individual lives, rather than being promoted as a field of emancipation and self-determination. Contexts of everyday life—particularly online—thus become spaces in which standardized solutions for well-being are proposed: dispositifs that, rather than responding to the singularities of experiences, often end up supporting industrial and technological interests. In this process, individual suffering is absorbed into the wellbeing industry[1], while the very terms that should indicate care, healing, and rehabilitation risk progressively being emptied of their deeper meaning.

Starting from a perspective shaped both by a critique of the neoliberal paradigm of psychiatry and of mass psychological culture (Castel, 1981), and by my own neuroatypical life experience, I feel the urgency to investigate the ways in which suffering, distress, and malaise are incorporated, normalized,

[1] Or the Medical Industrial Complex (MIC), which will be discussed in the third chapter, where I propose to analyze TikTok as part of this complex.

and rendered functional by the system. The aim is to erode the logic of technological and capitalist subsumption that traverses these processes[2]. Digital ethnography offered me the possibility of entering users' everyday lives and immersing myself in digital space, observing its constant intertwining with offline practices, experiences, and relationships. Thanks to its growing diffusion, this methodology allowed me to engage with the difficulties, surprises, and complexities of this type of research, which presents those who practice it with the ongoing challenge of investigating on, through, and with digital media (Abidin & De Seta, 2020). In support of this work, I also used some computational tools which, despite initially demanding a steep learning curve, enriched and complexified the research experience, allowing me to explore and expand the potential of ethnography in the digital context.

As mentioned, the guiding thread through which this ethnographic work unfolds is the need to analyze the intricate relationship between cisgender men and mental health, situating it within the everyday yet pervasive space of TikTok. The focus is on how men experience, represent, and self-narrate mental health, in light of the action of the heterosexual matrix[3]—which governs the intelligibility of subjects and acts upon all individuals—and of the specific socio-technical structure of the platform. In particular, I chose to focus the analysis on cisgender men in order to deepen the understanding of how socialization and education into masculinity, inscribed within a gender-binary framework, inform practices, emotions, and experiences related to mental distress. Men's mental health is a topic that is gaining increasing attention, both in the relevant literature and in public debate. This work situates itself within this discussion with the aim of contributing to the understanding of how this structural and complex domain of self-construction and care may influence, transform, or, in some cases, leave unchanged the production and reproduction of masculinities.

I chose to construct my theoretical and analytical approach by distancing myself from the interpretive framework of the concept of hegemonic masculinity, while acknowledging the fundamental contribution it has made to the development of studies on men and masculinities. Adopting less well-known concepts is not an academic whim, but a response to the need to observe the production and reproduction of masculinity through queer, transfeminist, and decolonial lenses, capable of interrogating the instability of the category of "man" and the enactment of masculinities without reducing them to predefined analytical frameworks[4]. Dialogue with queer studies progressively led

[2] Within the pervasive and capillary heteronormative and cis-patriarchal paradigm, male suffering is also progressively recoded and integrated, without its meaning, ambivalences, and concrete implications in people's lives being sufficiently explored.
[3] Butler, 2013; Kosofsky Sedgwick, 1993; Rich, 1980; Wittig, 1980.
[4] Similar reflections have also informed the works of Chandler (2019), Hearn & DeBoise (2017), and Petersen (2004).

me to recognize how doing masculinity, as an intrinsically performative process, is continuously produced and reproduced within a heterosexual and binary matrix. For this reason, in the case of my research project, the concept of hegemonic masculinity proves less fruitful, as I am interested in investigating masculinity and its modes of reproduction as intrinsically normed, and the very conditions that make the intelligibility of (gendered) subjects possible, particularly in relation to experiences linked to mental health[5].

In fact, the use of the model of hegemonic masculinity tends to privilege the analysis of the relational dimension of gender performances and to assume the positioning of subjects within a historically and contextually situated hegemonic ideal. While, on the one hand, it allows for the analysis of how the male subject aspires to such a hegemonic ideal within homosocial and inter-gender relational dimensions, on the other, it limits the possibility of interrogating the deeper dimension of the production of gender: its intelligibility within a heterosexual order that guarantees its stability and binarism, that presupposes and imposes the existence of two sexes, to which two genders are associated, and that legitimizes a single desire, the heterosexual one[6].

Connell's model of hegemonic masculinity has indeed had the fundamental merit of showing how masculinity is structured in hierarchical and differential relations. However, precisely insofar as it identifies these relations, it tends to take as already given what instead needs to be interrogated: the stability of the cisgender male subject and the heteronormative framework that guarantees its intelligibility. Moreover, in emphasizing—in later reworkings of the concept (Connell & Messerschmidt, 2005)—the need to analyze masculinity in relation to femininity, reiterating that "gender is always relational, and patterns of masculinity are socially defined in contradistinction from some model of femininity," the paradigm of hegemonic masculinity ultimately reinscribes the analysis within a binary framework of gender.

Moreover, the interpretive framework within which the concept of hegemonic masculinity is proposed hypothesizes the possibility of a "positive" form of hegemony, understood as a plausible

[5] This choice was further corroborated by some reflections I encountered during my doctoral studies. In particular, at one of my most recent conferences—in Stockholm, on the occasion of *Men and Masculinities in Transition* (the 2025 edition of the Nordic conference on masculinity research)—a lively and engaged discussion emerged that concerned not only the need to adopt theoretical frameworks alternative to the concept of hegemonic masculinity, but also the concrete difficulties of legitimizing such positions within the academic field. During the discussion, for example, cases were reported of some researchers who had been explicitly prevented from departing from the use of hegemonic masculinity as an interpretive framework, as well as testimonies from others, coming from the Global South, who claimed the possibility of developing non-Eurocentric theoretical reflections within the academic context.

[6] In other words, given the increasing difficulties that the model of hegemonic masculinity is encountering, as it is no longer (or ever less) able to respond to the complexity of the needs of contemporary masculinities, I believe that, in order to restore theoretical, social, and political intelligibility to gendered subjects, it is necessary to analyze and investigate in depth the matrix that produces and enjoins us to reproduce gender binarism.

strategy towards which contemporary efforts to reform masculinities should tend ("a positive hegemony remains […] a key strategy for contemporary efforts at reform"). However, by assuming hegemonic masculinity as a position to be reformed, rather than interrogating its conditions of possibility and intelligibility, this perspective fails to grasp the Gramscian suggestion to overturn hegemonic dynamics through the emergence and diffusion of collective hegemonic processes. In this sense, a "positive" hegemony is only desirable insofar as it is realized through the reversal of the binaries and (gender) norms that act upon subjects.

I therefore chose to adopt a queer and critical phenomenological perspective, because it allows me to carry out a precise analytical shift and to observe both the continuous production and reproduction of masculinity as an unstable product of norms that precede the subject and make its emergence possible, and the processes of misalignment in cisgender men's being-in-the-world. From this perspective, masculinity is not so much what organizes power, but what is produced by that power within a broader normative regime (the heterosexual matrix).

This shift makes it possible to investigate how bodies, desires, and identities are actively constituted, rendered intelligible, and naturalized through reiterative processes that produce the illusion of an original coherence and that can be interrupted and, more or less consciously, deviated from.

I therefore decided to adopt the concept of interruption (Ahmed, 2006), informed and complexified by reflections on the performativity of gender (Butler, 2013). This concept, in fact, makes it possible to render visible the moments when one's being-in-the-world as a cisgender male subject cracks, as well as to analyze how the performativity of masculinity confronts these moments of interruption[7].

In this sense, the adoption of queer theory, studies on gender performativity, and the notion of interruption makes it possible to investigate the processes through which subjects themselves are produced, oriented, and rendered intelligible in the continuous reproduction of gender practices. This shift allows us to grasp dimensions that would otherwise be difficult to see, such as the intrinsic precariousness of masculinity, its dependence on the heterosexual norm, and the tensions that systematically emerge when that norm fails to operate in a linear way, as happens, for example, in contexts of vulnerability and psychic suffering. This paradigm shift makes it possible to consider the

[7] In other words, for me, the notion of interruption represents an analytical alternative to the concept of hegemonic masculinity, capable of grasping the misalignment that cisgender boys experience in relation to processes of education, socialization, and the injunctions of linearity imposed by the heterosexual matrix that informs their being-in-the-world.

enactment of masculinities, within experiences of suffering, as a misalignment of one's being-in-the-world and of one's intelligibility.

As far as mental health is concerned, I believe that it—or, more precisely, the interest surrounding it, the practices of care that derive from it, and its constant pursuit—is now massively incorporated within the neoliberal paradigm of advanced capitalist societies, taking on the traits of a panacea for contemporary ills. In this sense, it is increasingly interpreted and promoted as a vector of practices of deconstruction of masculinity and as a tool to foster "new" models of individual action that men can enact within gender relations. Analyzing how, in one of the communicative contexts most favored by young people, they speak about, represent, and articulate mental health thus appears both relevant and urgent.

The concept of mental health has been deliberately employed in its profound ambiguity, both as a term belonging to everyday language—a category increasingly used to conceive and describe broader forms of malaise, suffering, and fragility—and a classification pertaining to the medical tradition. In this research work, I have therefore chosen to adopt a broad definition of the concept, using it as a situated analytical category, whose meaning emerges (and, I believe, cannot but emerge) from the intertwining of discursive practices, subjective experiences, and socio-technical dispositifs[8].

Consequently, my analysis did not focus on diagnosis or on the nosographic classification of diagnoses, but rather on the ways in which distress is named, rendered intelligible, and shared within specific social and media contexts. In this sense, the categories of "mental health" and "mental suffering" are treated relationally, as terms that refer to one another within a semantic and practical field in which well-being, distress, and care are continuously redefined. The level privileged by the analysis is thus that of practices of signification and lived and embodied experiences. This entails a shift away from a clinical approach, insofar as the research does not aim to establish what mental health is in diagnostic terms, but to understand how it is constructed, negotiated, and signified in everyday life. For these reasons, it was not considered appropriate to impose a strict terminological selection within this research work. Instead, the terms 'malaise', 'suffering', and 'mental distress' were adopted from a quasi-synonymous perspective.

Mental health—in its absence, incessant pursuit, contestation, and internalisation—is no longer confined, today, to a supposed social marginality. As Rose (2022) observes, everyone in life

[8] In other words, rather than aiming to "test" the mental health of the people I encountered, my objective was to understand how , regardless of its diagnostic concreteness, it functions as a discursive dispositif to which people can draw in order to construct, "maintain," compare, and/or circulate their identities, beginning with gender identity.

experiences mental suffering and distress: from this perspective, encountering the text *Explaining Mental Illness* (Brossard & Chandler, 2022) represented for me a crucial turning point in the construction of the ethnographic work, opening up questions and lines of reflection that subsequently oriented the entire research. I therefore chose to attempt to render the complexity of mental health in our present, analyzing how this concept is increasingly intertwined with the definition of identity and life experience, becoming at the same time a tool through which we define ourselves and are defined. We live within a significant theoretical and empirical *psy turn* with respect to mental health; we are fully embedded in what Castel had already defined as mass psychoanalytic culture. In my view, it is therefore of decisive importance to analyze mental health in the experiential and discursive complexity that subjects produce on a daily basis.

Adopting this perspective enables us to grasp how men move within a structural mechanism that, on the one hand, renders them intelligible as gendered subjects and, on the other, enjoins them to privilege and domination. Although the literature on men and mental health is extensive, in-depth analyses of the experiential, enunciative, and representational dynamics of these phenomena in digital spaces are still lacking. I chose TikTok as the field of research because it represents today one of the densest and most paradigmatic spaces in which practices of everyday life are articulated, negotiated, and shared, both at the individual and collective level. Furthermore, while studies that interrogate the platform in relation to mental health or gender dynamics are beginning to emerge, an analysis that places at its center the relationship between masculinity and mental health remains largely unexplored.

Another element that makes TikTok particularly relevant for this investigation concerns the centrality of the visual dimension, which restores to the body a crucial role in processes of meaning-making. From this perspective, the platform takes shape as a privileged observatory for analyzing how distress is embodied, made visible, and communicated through postures, gestures, editing choices, and practices of repetition. At the same time, TikTok makes it possible to interrogate mental health as a profoundly relational and situated phenomenon, which takes shape at the intersection of bodily-discursive practices, technological infrastructures, and affective dynamics.

From this point of view, it becomes indispensable to analyze TikTok—and, more generally, digital media—as spaces within which the self is continuously made, unmade, and shared in its multiple and multifaceted forms. Far from being a mere archive of audiovisual content, TikTok configures itself rather as an environment that is at once performative and normative, capable of making visible new

geographies of vulnerability and care. It is precisely for these reasons that the platform assumes crucial relevance as a field of research.

Throughout the thesis, as is evident, there is a constant reference to practices, reflections, and readings of mental health and gender practices, considered from a transformative perspective. This choice responds to the fact that the ethnographic project is traversed by an explicit political impulse and by a personal positioning that orients the entire work. The objective, in this case, is to move beyond traditional categories and to rethink masculinity and mental health within a collective and relational framework that does not exhaust itself in the dimension of the individual subject. Engaging with these themes means taking the floor from an embodied, situated, and relational positioning (Ahmed, 2007), which does not assume neutrality as a criterion of the legitimacy of knowledge, but rather claims instability, partiality, and the necessity of a collective, affective, and situated reflection (Haraway, 1988; hooks, 2000; Barad, 2007). Consequently, another aim of the work was to adopt a theoretical framework pertaining to queer knowledge, particularly with reference to critical phenomenology (Ahmed, 2006), in the hope of offering an opportunity to broaden the debate on the possible futures of studies on men. It is an epistemic orientation that aspires to the deconstruction and questioning of traditional gender categories and that makes it possible to interrogate masculinity as an unstable process, normatively produced and continuously renegotiated.

As for the following pages, the next chapter offers a critical overview of the state of the art in studies on masculinities, the sociology of mental health, and the sociology of digital media, with the aim of constructing a theoretical framework capable of holding together gender performativity, affective governmentality, and media dispositifs.

This theoretical overview is followed by an in-depth methodological discussion, in which I reconstruct the process of implementing digital ethnography, the positioning of the research, the integrated use of qualitative and computational tools, the modalities of recruiting interviewees, and the choices through which I defined, delimited, and circumscribed the field[9]. The methodological chapter also makes the ethical, practical, and political implications and difficulties of conducting research—particularly on sensitive topics—in digital environments explicit[10].

[9] Rather than as a mere source of data, TikTok was considered as a situated and relational field, just as interviews were understood as spaces of co-production of meaning, traversed by affective, gendered, and power dynamics.

[10] As will be further explored both in the methodological chapter and throughout the empirical chapters, these implications and difficulties emerged particularly in the conduct of interviews and in the direct participation in a TikTok live stream of one of the research participants.

The third chapter inaugurates the empirical section, analyzing TikTok as a dispositif of affective governance of mental health and, consequently, as an integral part of the MIC. I show how, in addition to hosting discourses on distress, the platform actively contributes to producing, ordering, and rendering them intelligible through its socio-technical structure. Drawing on the analysis of institutional campaigns, moderation policies, and users' everyday practices, I propose the analytical categories of *affordances of recovery* and *affordances of relatability* to describe the way TikTok orients the visibility of distress.

The following chapter shifts the analytical focus to the embodied experience of cisgender boys, proposing a radically non-pathologizing reading of male suffering and showing how mental distress is experienced as a fracture in the alignment between body, gender, and world. This interruption compromises the hetero-cis-normative linearity that had rendered male bodies smooth and naturally intelligible, producing disorientation, loss of biographical continuity, and calling masculinity itself into question as a habitable social position. The responses to this fracture—ranging from bodily practices to discursive narratives—are read as normative strategies of survival.

The fifth chapter analyzes the ways in which strategies of response to interruption are performed, made visible, and renegotiated on TikTok, identifying three ideal-typical models—confessional/coaching, theatrical/POV, and IRL/diary of interruption—through which the boys stage their suffering. The analysis highlights how TikTok functions as a performative dispositif of gender that organizes and distributes the possibilities of self-narration, rendering male vulnerability intelligible within specific aesthetic and narrative forms.

The final empirical chapter addresses mental health as a discursive technology of normality, showing how it operates simultaneously as a resource for destigmatization and a normative dispositif that defines what counts as a livable life. Through the analysis of self-narrations, requests for help, and processes of representativity, the chapter highlights how mental health reorganizes gender norms, producing new forms of legitimacy and disciplining of male vulnerability.

In the concluding chapter, finally, I critically reflect on my research positioning and on the epistemological, affective, and political implications of the digital ethnography I conducted. Through a comprehensive rereading of the ethnographic materials, I attempt to render the interrupted boys both as subjects who are confronting (contesting or subsuming) a process of realignment with their being-in-the-world, and as bearers of experiences capable of making visible the complexity of the field of men's mental health. The trajectories they choose to narrate and share in their everyday lives on TikTok—and that I intercepted through the observation of their video content or through the

conduct of interviews—indeed powerfully testify to the necessity of rethinking masculinity and show how mental health can constitute a privileged site of observation, insofar as it takes shape as a space of friction in which gender norms, affective regimes, dispositifs of governance, and embodied biographical experience intertwine.

1. Literature Review and Theoretical Framework of the Research

This chapter develops the theoretical framework and literature review that guide the entire study, outlining an analytical path focused on the production and re-production of cisgender masculinities and psychological distress in contemporary contexts. The aim is to analyze how gender shapes mental health practices and, in particular, the lived (and embodied) experiences that are performed, narrated,

and shared on TikTok. From this question, the study also seeks to investigate how cisgender men experience their misalignment with the linearity imposed by heteronormativity, and how being a cisgender man today shapes their relationship with their own suffering and self-care. Finally, it aims to understand how the construction of mental health within a mass psychological culture contributes to shaping experiences of mental distress and everyday narratives of mental health produced on and through TikTok, also considering how the platform's tools and affordances shape and co-produce these narratives and the experiences of suffering themselves.

The theoretical-analytical framework I propose is explicitly situated within a queer sociological and critical perspective on mental health, which treats knowledge as a situated practice implicated in the very processes it analyzes.

> «Our struggle aims […] to abolish men as a class as well; not through a genocidal practice, but through a political practice. Once the class of 'men' has been eliminated, 'women' as a class will also disappear, since there would be no slaves if there were not, first and foremost, masters» (Wittig, 2019, p. 41, author's traslation).

This statement captures the radicality and complexity of the transfeminist and queer thought within which this work is situated[11]. From this perspective, studying "men" and "masculinity" means interrogating the processes through which they become necessary categories for the maintenance of heterosexual power (Butler, 2013; Kosofsky Sedgwick, 1993; Rich, 1980; Wittig, 1980).

The objective that guided my approach to this work—uncertain, complex, and stratified—is to analyze the joint action of heterosexuality (Butler, 1996; Zappino, 2021) and mass psychoanalytic culture (Castel, 1981, 2024) as regimes of production, domination, and subjectivation. Both operate as dispositifs that traverse bodies, orient life trajectories, and produce specific ways of being in the world, also intervening—significantly—in those who are socialized as and identify as cisgender men.

This operation entails an epistemological and ethical stance. All knowledge is already world-laden and participates in its configuration: every theoretical choice and every concept mobilized activates a field of visibility and produces cuts (Barad, 2007).

---

[11] Wittig is often considered a proto-queer theorist. The reference to the abolition of men—also theorized by Solanas (1967)—is deliberately provocative and points to her reflections on heterosexual thought: if the category of "woman" is intelligible only in relation to that of "man," then—paradoxically—men would need to be eliminated. This is clearly a drastic, defeatist, and deliberately indecent solution which, as Halberstam (2022) notes, stands in contrast to forms of feminism oriented toward positivity and reform, proposing instead a politics grounded in negativity, refusal, and radical transformation.

I consider it crucial, at this historical moment, not merely to "situate" oneself within one's field of study: it must be reiterated that it cannot be otherwise (Barad, 2007). My research aims to be situated and diffractive (ibid.), emerging from my knowledge of the world and my position within it, and then moving through—and being shaped by—experiences, relationships, affects, and artifacts.

In this sense, conducting research must be ethically informed, also because—as Barad (2007) argues—being in the world means responding to the world from within it. Ethics, therefore, is an immanence: "ethics is not about right response to a radically exteriorized other, but about responsibility and accountability for the lively relationalities of becoming of which we are a part" (ibid., p. 393).

My responsibility as a researcher is not so much to produce rigid, definitive interpretations of reality, but to respond—in the full sense of responsibility—for the relations, exclusions, and cuts that my research produces. Every theory, every concept, every approach activates a frame, making certain realities visible while obscuring others. As Barad further reminds us: "cuts are agentially enacted, not by willful individuals but by the larger material arrangements of which 'we' are a part" (ibid., p. 179).

I have therefore chosen not to adopt the concept of hegemonic masculinity (Connell, 1995), while acknowledging its effectiveness and sociological relevance, because it itself produces an epistemic cut that tends to crystallize subjects and structures, risking obscuring the performative processes and tensions that traverse masculinity (Butler, 2013).

Although I am aware that Connell herself, in later work (Connell & Messerschmidt, 2005), addressed some limits of the initial formulation and partially incorporated post-structuralist critiques, I nonetheless believe that these revisions do not displace the theoretical core that concerns me here: namely, the need to think of heterosexuality as a foundational epistemic matrix, as the condition that has historically made intelligible the very possibility of naming and thinking the contemporary male subject.

In other words, the decision not to adopt the concept of hegemonic masculinity is not a denial of the presence of internal hierarchies among masculinities, but an epistemological choice aimed at disarticulating the very conditions of their intelligibility. It is not hegemonic masculinity that produces the norm; rather, it is the heterosexual norm that produces masculinity and renders it legible as "natural," "dominant," and "heterosexual" (Butler, 2013; Halberstam, 1998). The heterosexual matrix configures the hegemony of masculinity, producing the subjects and bodies that populate the normative and binary field of gender. I argue that the concept of hegemonic masculinity struggles to adequately account for contemporary cisgender male subjectivities.

It is from this awareness that the theoretical framework of the research is structured, with the analysis articulated along three main axes, which operate as intertwined dispositifs co-producing the conditions of possibility of the contemporary subject[12].

The first axis draws on the theory of gender performativity developed within queer theory, conceiving the heterosexual norm as a regime of intelligibility of subjects. From this perspective, gender is understood as the reiterated effect of practices, interpellations, and norms that retroactively produce the illusion of a natural coherence between sex, gender, and desire. Cisgender masculinity thus emerges as a precarious outcome of a normativity that renders it intelligible, recognizable, and socially legitimate.

The second axis develops from queer phenomenology and, in particular, from Ahmed's work on orientation and the interruption of subjects in the world. The focus is on the trajectories through which bodies move within social space, on the lines that make certain life paths appear linear and familiar while rendering others unviable, and on the ways in which these trajectories are confirmed, deviated, or interrupted. The concept of being interrupted makes it possible to grasp moments in which the norm becomes visible in its operation, emerging through frictions, misalignments, and suspensions in embodied experience. In this research, cisgender male subjectivities are also analyzed as continuously engaged in negotiating their position within trajectories that appear natural only insofar as they are reiterated without friction.

The third axis, finally, explores mental health within mass psychoanalytic culture, understood as a contemporary regime of subjectivation. Psychological distress and suffering are not treated here as bounded clinical objects, but as discursive and affective fields that traverse digital platforms, everyday language, and practices of self-narration. From this perspective, mental health emerges as a dispositif that produces subjects called upon to monitor, interpret, and govern themselves, inscribing suffering within logics of individual responsibility, adaptation, and performance.

Alongside these three axes, a fourth transversal dimension is introduced, concerning the role of digital infrastructures and, in particular, algorithmic governance in the production and circulation of content. TikTok is understood both as a space of expression and as a sociotechnical environment that shapes visibility, recognition, and the legitimacy of experiences, actively contributing to the construction of

[12] The concept of hegemonic masculinity has proven, over the decades, to be a useful descriptive tool for mapping relational hierarchies among men. However, what interests me is not so much describing the mechanisms through which men occupy positions of privilege, but rather interrogating how—today, when gender is taken, for better or worse, as one of the central and most conflictual arenas of political struggle, and when its very categories are constantly being questioned, first and foremost in their intrinsically binary nature—the subject "man" becomes thinkable, nameable, and recognizable. In this sense, hegemonic masculinity presupposes the gendered subject as an ontological given, whereas my analysis moves upstream of this assumption, arguing that it is the heterosexual norm that produces and makes the male subject itself possible.

subjectivities and self-narratives. Algorithmic logics thus intervene in the selection, amplification, and normalization of specific forms of narrating masculinity and suffering, positioning themselves as an integral part of contemporary dispositifs of subjectivation.

In light of these references, the analysis of cisgender masculinity and mental health on TikTok emerges as a privileged field for observing how gender norms, affective orientations, psychic dispositifs, and digital infrastructures intersect, reinforce one another, and, at times, fracture.

1.1.2 Beyond Hegemonic Masculinity

Like many scholars, when I began to explore masculinity, I engaged with Connell's conception, attempting to make it my own. Initially, I adopted the interpretative framework put forward by the author, together with its revisions, and explored the related debates on the transformations of masculinities.

In recent years, numerous works within the field of Critical Studies on Men and Masculinities (CSMM) have, in fact, discussed the transformations of masculinities. In particular, a wide-ranging debate has developed around the concept of caring masculinities, introduced by Elliott (2016) and understood as a practice of masculinity that rejects hierarchical models and integrates values associated with care—such as the expression of one's emotions and the construction of relationships grounded in affection and oriented towards mutual care (in a broad sense). Caring masculinities are often regarded as a critical form of male engagement with gender equality, whereby men, in a society that increasingly tends towards equality between genders, would adopt practices alternative to hegemonic ones (Cannito & Mercuri, 2022; Elliott, 2020; Liu & Lin, 2023; Wojnicka & Kubisa, 2024). Other scholars have instead reflected on the concept of hybrid masculinities (Bridges & Pascoe 2014; Demetriou, 2001), to describe those forms of adaptation of the hegemonic model which, while incorporating elements of subordinate masculinities, continue to reproduce patriarchal domination in historically renewed forms (Bridges & Pascoe, 2014; Çetin-Ayşe 2025; Eisen and Yamashita 2017; Woźny 2025). Finally, a third strand refers to inclusive masculinities: this perspective suggests that vertical hierarchies are reduced in favour of a less conflictual horizontal differentiation among the various and multiple practices of masculinity (Anderson 2009; Anderson & McCormack 2016; O'Neill 2014).

Overall, what has been observed (and is still being observed) appears to be a process of growing awareness—on the part of researchers themselves—of the need to place the concept of hegemonic masculinity in dialogue with other theoretical approaches. However, on closer inspection, the so-called transformations of masculinities—hybrid, caring or inclusive—do not merely represent new configurations of power, but above all reveal the performative nature of gender itself: the subject's capacity to do and undo gender (Butler 1996, 2004).

The theory of hegemonic masculinity must therefore certainly be credited with drawing attention to the hierarchical and power relations that are established within the intra-gender dimension of masculinity and in relations between genders. However, it never fully problematises the very category of 'man', nor the heteronormative regime that guarantees its intelligibility. Connell, in fact, works within the binary framework male/female, masculine/feminine, hegemonic masculinity/emphasised femininity, assuming hegemony as a position that can be occupied and reproduced through cultural practices, but without questioning what makes it possible (and intelligible) to occupy that position, nor problematising the conditions that make it possible to conceive masculinity as an autonomous analytical category[13].

It is precisely when masculinity manifests elsewhere—in bodies that are not supposed to embody it or in subjects that exceed the heterosexual and binary norm—that it becomes visible in its constructed and artificial nature. As Halberstam (1998) states with great clarity, without reference to compulsory heterosexuality, masculinity is neither intelligible nor capable of functioning as a coherent sign of identity or power. Therefore, any analysis of masculinity that continues to conceive of it and locate it exclusively within the body of the cisgender man risks reproducing the very construction it seeks to analyse.

Adopting the paradigm of hegemonic masculinity to study the production and reproduction of the masculine implies assuming that patriarchy precedes the very intelligibility of gender. However, as de Lauretis (1991), Wittig (1980), Rich (1980), Butler (2013) and Kosofsky Sedgwick (1993) have highlighted, it is not patriarchy that renders gender intelligible: rather, it is the gender norm—and, in particular, its heterosexual matrix—that produces both the subject and the patriarchal configurations that follow from it.

[13] Despite the fact that there has been a response to the critiques raised, also through a redefinition of the concept, I now consider it of limited value to investigate men and masculinities through theoretical and analytical lenses that assume the masculine and the feminine as the only possibilities, albeit internally multiple and differentiated (Colli Vignarelli 2024).

1.1.3 Being-there as Being-gendered

Gender is what marks our arrival in the world; it is what names us even before the possibility of speaking, desiring and choosing. It is a sovereign act (Zappino 2024) that imposes itself not only against our will, but even prior to the emergence of any faculty of will. Gender transcends us, positions us and defines us.

Clearly, recognising that gender precedes us does not deterministically imply that we must accept its character as transcendental, universal and/or monolithic. Gender certainly transcends the subject, but it remains an immanent product of (and within) the world that constitutes it (Ibidem). It is precisely in this ambiguity between transcendence and immanence that the dual nature of gender unfolds: while it constitutes us, it can also be—at least partially—enacted, misaligned, diverted and subverted. Only by holding these two dimensions together can we understand both what gender does when it is repeated through us, and what we can do with it when we enact and re-signify it. It is within this never fully stabilised repetition that space opens up for its undoing, its reshaping, for the possibility of subversion.

Although it concerns every subject insofar as anyone—willingly or unwillingly—becomes intelligible through it, it remains difficult to recognise it as a form of subjection even when discussing the subjectivation processes of cisgender men. As Butler recalls in an interview, privilege does not negate the fact that dominant subjects are also constituted by norms that interpellate them and bind them:

> "[…] in reality, even the 'white heterosexual propertied male [able-bodied, author's note]' is repeatedly subject to various forms of interpellation to which he must conform. Living his heterosexuality, his 'whiteness', his economic privileges—all this means shaping his subjectivity according to dominant norms, but it also means struggling strenuously against other aspects of his personality […] Like all of us, the white heterosexual male must negotiate in order to exist. He runs risks, too. At times, when looking at himself in the mirror, he may perhaps see a woman… and all his certainties will shatter." (Butler, 2013b, author's traslation)

For these reasons, I contend that the production and reproduction of gender in cisgender men can only be analysed within the critical and subversive framework of queer studies. These provide the tools to interpret the performativities of the masculine, its precarity, its embodiments, and the ongoing attempts to consolidate the category of «man»—a consolidation which, as we shall see, is also

intertwined with the processes through which contemporary masculinities engage with their own mental health.

1.1.4 Unmask the norm, dismantle the subject

What has been proposed so far takes on particular relevance when the biomedical definition of genders is called into question. When healthcare professionals assign a sex to a newborn's body, they do so by observing that body as if it contains within itself a designation, an answer to a question that has never been asked. Yet the gaze—as well as discourse, and more generally clinical knowledge—is never neutral (Fausto-Sterling, 2012): it is oriented and structured by a binary anticipation of gender.

On closer inspection, therefore, the implicit question posed by medical teams is not so much "What is their gender?", but rather "Which of the two is their gender?" (Butler, 2024). The alternative is already given, as if nature itself imposed it. However, this gesture— which is immediate, technical, so automatic as to verge on a bureaucratic act—is already a form of producing the real: it does not register a difference, but materialises it. It does not "discover" sex: it assigns it, inscribing it within a normative framework which, although presented as natural, is profoundly performative.

For this reason, Butler defines gender as a fundamental part of the psychosocial imposition—and progressive inculcation—of gender norms, which "fall upon us" and which we ourselves then continue to circulate, animating and structuring our modes of adaptation and/or response[14].

According to Butler, gender norms operate as regulatory and coercive ideals of masculinity and femininity, to which we are called upon to conform through interpellations and the fantasies of others (Butler, 1996, 2013b; Zappino, 2024). A fundamental characteristic of these norms is precisely their retroactive production of the idea that there exists a sex which precedes them: a supposed inner and innate truth that governs the cultural intelligibility of bodies.

Therefore, to say that gender is a performance that retroactively produces sexual difference means to affirm that it is the performance itself that renders this difference intelligible and meaningful. Without performance, in fact, we would not know what this difference actually consists of.

Even the mere fact of speaking of sexual difference in the singular is not neutral. Matters become even more complex in the production and interrelation of the coercive ideals of masculinity and

[14] Therefore, the reproduction of gender is always a negotiation with power, since it cannot exist outside these norms.

femininity, which develop precisely through the heterosexual matrix. This matrix constitutes a specific epistemic framework that renders bodies, genders and desires intelligible and naturalises them, presupposing that, in order to be considered "coherent" and "real", bodies must have a stable sex, expressed through an equally stable gender and, necessarily, through the compulsory practice of heterosexuality.

It is precisely the performance of gender, enacted on a stage rigidly structured by this matrix, that produces sexual difference. Once bodily materiality acquires a meaning – whether political, cultural, psychic or economic – it immediately ceases to be mere materiality[15].

1.1.5 Mother Eterosexuality

As we have seen, the heterosexual matrix imposes compulsory coherence between anatomical sex, gender identity and heterosexual desire from birth, deciding in advance which subjectivities will be recognised as legitimate and livable, and which will not.

The term "matrix", as used by Butler, etymologically refers both to the idea of maternity and to that of a mould that imprints and generates a certain form. This double valence underscores how the heterosexual matrix functions at once as a generative device and as a model of intelligibility, confining gender identities within a system that presupposes coherence between biological sex, gender and heterosexual desire.

It is crucial to understand that the heterosexual matrix is not a personified entity endowed with its own intentionality, but rather a set of discursive and institutional practices operating through diffuse and dynamic relations of power, in line with the Foucauldian conception of power (Foucault, 1969, 2004). In this context, subjects are not mere passive recipients, but actively participate in the reproduction and consolidation of gender norms through iteration and performativity.

By producing intelligible bodies—i.e. bodies that are recognisable as valid and real—this matrix simultaneously expels those that do not fit within it to the margins of society, marking them as abject or unthinkable. However, Butler also emphasises the unstable character of this process: since gender exists only through repetition, it is never fully given once and for all. Each iteration can introduce small variations, deviations, shifts in meaning[16]. While producing effects of reality, performativity

---

[15] Therefore, patriarchal oppression can only manifest once the heterosexual matrix has already produced men and women rendered intelligible as such.

[16] Judith Butler (1996, 1997) takes up the Althusserian scene of interpellation – whereby the subject emerges when they turn in response to a call ("Hey, you!") – and intertwines it with the theory of performative acts developed by Austin

always operates in an impersonal and non-omnipotent manner: there is never any guarantee that the performative act will fully succeed each time. In this space opened up by deviation and imperfect reiteration, Butler identifies a subversive potential, a possibility of re-signification that is played out in the body, in gestures, in failures.

The normative dimension of the matrix thus opens onto the spatial and affective question of orientation, as proposed by Ahmed (2006). In fact, heterosexuality is not (only) a sexual orientation, but rather a regulatory dispositif that structures the intelligibility of sexes, genders and desires (Zappino, 2024).

Following the queer theory proposal, sexual orientation should not be understood as a mere identity category, nor as a psychological or biological property of the subject. Rather, it is a way of being in the world: a spatial, directional and perceptual matter. To be sexually oriented means directing one's desire towards someone or something, but doing so within a world that has already traced lines of access, has already arranged bodies according to specific expectations and has already defined what it means to be "straight" and what instead constitutes deviation (Wittig, 1980)[17].

Straightness is not merely a moral or behavioural metaphor, but a material and affective alignment between bodies, objects and spaces. As Foucault (1978, 1985) observes, Western society undertook a systematic regulation of sexual desire from the second half of the nineteenth century onwards: sexuality became a field of scientific knowledge and an area monitored by institutions. Whereas moral judgements had previously focused on individual acts—according to nature or against nature—with the medicalisation of desire, it is the individual themselves who is classified and regulated according to new identity categories, such as heterosexuality and homosexuality.

Sexuality thus becomes a complex dispositif of power, composed of rules, discourses and disciplinary practices that shape individuals as sexed subjects. In this perspective, masculinity must also be read as a product of such normative dispositifs, rather than as a natural characteristic of male bodies. What is defined as "natural" or "normal" for a man in a given society depends closely on the networks of power that configure sexuality and shape subjectivity.

(1962), which asserts that language is not merely descriptive, but produces real effects in the world. Butler's interest is to show how ideological interpellation, too, is a form of linguistic act, an action that constitutes subjects through historically situated utterances, whose efficacy does not derive from a sovereign intention, but from their iterability and citationality within a discursive regime.

[17] From this point onwards, orientation will thus refer to the bodily and affective disposition that directs the subject towards certain objects, spaces and relationships, rendering them familiar and desirable.

To be heterosexual – or, more precisely, to be assumed as such – means to already be aligned with a world predisposed to normalise this trajectory. Ahmed (2006) invites us to think of sexual orientation as something that manifests in the gaze, in the way one turns towards someone, in the bodily inclination that precedes and structures desire. But orientation is never merely individual: it is a situated gesture, inscribed within spaces already marked by bodies, trajectories and expectations.

Looking at a body, desiring it, approaching it: these are all oriented actions that take place along lines made traversable by the norm. This is not a direct imposition, but an organisational logic that renders only certain desires, movements and proximities inhabitable. Orienting oneself towards bodies of the same gender produces a deviation, a misalignment that is both perceptual and social: one is no longer in line, and this divergence manifests everywhere – in public space, in relationships, in language, in the gaze of others.

In Ahmed's (2006) queer phenomenology, the object of desire is never simply given or neutral: it is both that towards which one turns and that which becomes reachable only from certain privileged positions. In a heterosexually oriented space, the body of the other is predisposed to appear desirable only insofar as it falls within normative expectations.

Heterosexuality does not merely organise erotic desire, but the entire field of proximity. It defines what is near and what is distant, what is "within reach" and what remains unattainable. Queerness thus always appears, to some extent, out of place, as it moves towards bodies and directions that were not anticipated, along trajectories that were not traced.

The issue is not only whom one desires, but also from where one desires, and which material conditions render that desire viable. Desire is always spatialised: bodies become objects of desire only if they fall within the range of action of social orientation. A queer body, insofar as it is out of line, not only desires differently, but is desired differently—or not desired at all, remaining outside the field of erotic visibility.

The question of visibility is not only representational, but also affective and perceptual: some bodies are continuously exposed, offered as desirable objects, while others remain hidden, oblique, cut off from the space of the possible. It is within this cut that the violence of the norm manifests itself: not through explicit censorship, but through the systematic invisibilisation of what deviates from the dominant trajectory.

Heterosexuality constitutes an educational, affective and perceptual horizon that imposes itself from childhood. Ahmed (2006) shows how children are already oriented through minimal gestures and seemingly innocuous comments. When a girl is asked at school whether she has a boyfriend, or when a boy is laughed at for blushing in front of a female peer, what is reinforced is the heterosexual line as an already assigned future. One is oriented even before desiring: one becomes accustomed to looking, moving and living in a world that has already predisposed the bodies to be loved. In this sense, Ahmed speaks of a "directional inheritance": not only are roles and expectations inherited, but also inclinations, postures and proximities.

Understanding heterosexuality as a regulatory and spatialising dispositif thus means shifting the focus from the content of desire to the material conditions that render it thinkable, sayable and practicable. This is the critical shift introduced by queer theory into feminist thought and reflections on power: it is not only a matter of denouncing the norm, but of mapping its trajectories, its lines, the bodies it renders accessible and those it leaves out of frame.

The heterosexual matrix, as an epistemic and affective field, orients not only whom we desire, but also who we are authorised to become. This also—and above all—concerns those who appear perfectly aligned: subjects who seem to move effortlessly, always in the right place at the right time. These apparently conforming bodies are also products of the norm, reiterated effects of an adherence that is passed off as authenticity. Therefore, before moving on the more strictly phenomenological and queer dimension of the reflection, I consider it essential to analyse how the heterosexual matrix effectively constructs the conditions of possibility for the production of (legitimate) subjects. To this end, in the next paragraph I will focus on the concept of homosociality, in order to examine the forms of proximity, recognition and surveillance that structure masculinity within the heterosexual order.

1.1.6 Between men: homosociality and desire

The concept of homosociality, popularised by Kosofsky Sedgwick in *Between Men* (1985), marked a radical turning point in the study of the relations between masculinity, desire and power. Far from merely indicating friendship between men, homosociality is a cultural structure that organises proximity among male subjects within a logic that is deeply heterosexual and at the same time homophobic. Kosofsky Sedgwick's aim is "to bring the concept of the homosocial back into the orbit of desire", and she posits "the potential, never entirely interrupted, continuity between homosociality and homosexuality"—a continuity that is, however, constantly interrupted, repressed and shaped within patriarchal culture (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 1).

From this perspective, male homosociality is constituted through a structural tension: men desire the recognition, approval and proximity of other men, but must deny that this desire carries any erotic valence. Within this architecture, women function as mediator and screen: it is through them that men establish bonds, exercise power and exchange status, thus maintaining the heterosexual coherence of the interaction. Kosofsky Sedgwick describes this dynamic as an erotic triangle, in which two men enter into relation with each other through a woman, keeping male desire out of view: “The relation between men becomes all the more intense the more it is mediated by the woman, who acts as a conduit, as a reflective surface” (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 21). As Kosofsky Sedgwick further writes, “male homosocial bonds are always potentially erotic, and the cultural mandate to disavow that potential is what makes them so tense, so carefully regulated” (Kosofsky Sedgwick, 1985, p. 2).

However, this triangle is not neutral: it is a structuring dispositif of patriarchy, as demonstrated by the extension of the concept within sociological research. Bird (1996), Flood (2008), Connell (2000) and Ferrero Camoletto and Bertone (2017) have employed the term homosociality to describe the exclusionary and hierarchical alliances among cisgender men through which masculinities and the gender order are reproduced. In these works, homosociality is interpreted as a cohesive force that institutionalises emotional distance, competition, misogyny and repressed homosexuality, defining the boundaries between legitimate and deviant masculinity.

In their contribution, Hammarén and Johansson (2014) propose a critical re-reading of the concept, distinguishing between vertical homosociality (hierarchical, based on the reproduction of power) and horizontal homosociality (based on intimacy, closeness and care among men). Although this distinction is theoretically useful, it does not neutralise the structural ambivalence of the concept, which continues to designate a profoundly ambiguous form of bond, poised between desire and repression, between affection and control. “Male homosociality is not only about bonds between men; it is about hierarchies, intimacy, silence and distance. It is also a method for positioning oneself as men among other men” (Ibidem, p. 3).

As Butler (1997) also notes, this ambivalence produces affectively impoverished male subjects: the heterosexual man must deny any homosexual attachment in order to maintain identity coherence, generating a melancholic subjectivity which, to paraphrase Butler (Ibidem), has incorporated what it cannot name. In this sense, homosociality is not only a relational configuration, but a psycho-affective technology of governing masculinity, which modulates what can be said, shown, felt and desired among men.

As Kosofsky Sedgwick (1985) observes, the homosocial bond is not only a peculiar form of affective relation among men, but above all a structure deeply embedded within the compulsory heterosexual matrix. It is precisely in order to stabilise the (always unstable) distinction between homosociality and homosexuality that a homophobic and cisnormative culture of male proximity is produced—a proximity that must always present itself as innocent, distant, competitive or ironic in order not to collapse into the threat of desire. Therefore, the homosocial structure does not only regulate the relation between subjects, but also delimits the subjectivities that can access such a bond: cisgender male subjects.

1.1.7 Oriented bodies, disalignments and the privilege of ignorance

We have seen that anatomy is not destiny, that biological sexes are not essences and that sexuality is the result of the actions that social and discursive structures exert upon bodies. But what role does the body play? What does it mean, and how does it learn to incorporate norms and project them into the spaces it moves through, especially in cisgender male subjects socialised within gender binarism?

Starting from the notion of performativity developed by Judith Butler (2013a), we can observe how gender is not constituted as a pre-existing identity, but emerges through the reiterated effect of acts that produce the illusion of coherence and stability. Butler teaches us that the subject does not precede their gendered acts: it is precisely through the repetition of certain practices, gestures and postures that the subject is constituted as a gendered subject.

Along these lines, I once again consider it central to engage with the theoretical contribution of Sara Ahmed, who extends Butler's line of thought onto a material and spatial plane. If Butler (1996, 2004) invites us to view gender as a performative effect, Ahmed (2006) urges us to question the direction of movement: not only who one is, but also where one moves, towards what one is oriented, what appears reachable. Speaking of gender, in this sense, means interrogating trajectories: where do certain bodies go? What becomes visible and accessible to them? What is returned to them by the norm that constitutes them?

While classical phenomenology has often interrogated what appears in space starting from embodied consciousness, with Ahmed (2006) this question is twisted and examined from a queer positioning. The issue is no longer only how the world appears to us and how we appear to ourselves, but also from where we look, towards what we move, and who we are in our orientation. It is by interrogating the political and affective dimensions of movement that Ahmed develops her queer phenomenology.

As Ahmed (Ibidem) elaborates, queer phenomenology stems from the need to affirm the non-neutrality of space and lived experience, recognising the illusion constructed by and upon bodies that are always already oriented according to the norm. In particular, as Fanon (1952) had already shown, bodies that move with ease in the world—white, cisgender, male, heterosexual—do not do so because of a supposed innate bodily capacity, but because space has been constructed for them. These bodies do not perceive the artificiality of the normed trajectories they traverse, because they embody and inhabit that norm. Space appears familiar and fluid to them.

In this sense, Ahmed (Ibidem) takes up and overturns Merleau-Ponty (1945). While the latter considers the body to be the zero point of orientation and the site of the "I can", Ahmed – echoing Fanon – reminds us that not all bodies can[18]. The Black body, for Fanon, does not say "I can", but "I cannot": it does not extend into the world, but is arrested, fixed, fragmented. The movement of the Black body is hindered already by its visibility, by the historicity of racism that precedes every gesture, every extension. It is a body that does not move freely, but is constantly interrogated: Where are you going? Who are you? Why are you here?

It is here that Ahmed introduces the concept of *being stopped* (2006). Through this expression, she describes the experience of a forced, often violent, interruption of the body's extension into space: not an isolated event, but a way of inhabiting the world for those bodies that deviate from the heterosexual, white, male, cis norm.This arrest occurs even before the subject can declare an intention, a movement, a direction: "I might be stopped because of how I appear", writes Ahmed. The point is not so much where one goes, but how one is seen going.

Being stopped thus becomes a phenomenological condition of queer and racialised experience: it is not only a matter of failing to reach a destination, but of being unable to move fluidly. The body is arrested, as in a spatial loop, and within this arrest an affective awareness is activated, a politics of blockage. Ahmed suggests that this interruption produces a deeply embodied sense of disorientation that allows one to perceive normative lines and prescribed trajectories in their operation. Being stopped is a social gesture that brings to the fore the violence of "normal space", its presumed neutrality. In this sense, *being stopped* is not only an experience of oppression, but also a point of epistemic rupture: it renders visible normative direction and the ways in which it is internalised, reproduced or subverted.

[18] Ahmed does not ignore this tension, a blind spot of classical phenomenology, and conceives the body not as a neutral unity, but as a situated position, historically oriented, racialised and gendered.

Ahmed thus offers a theory of orientation as a form of embodied power: bodies orient themselves towards what appears close, familiar and desirable. Orientation –of the body, of desire, of the gaze – is structured as a trajectory regulated by what is made available and familiar. Whereas the norm establishes the field of the possible, deviation appears as misalignment: the body that bends, that halts, that does not reproduce the norm.

From this perspective, compulsory heterosexuality is not only a discursive regime, but also an affective and spatial infrastructure that arranges bodies along clear and secure trajectories. I contend that the analysis of cisgender male bodies cannot disregard this directional framework: bodies that do not need to ask themselves where they can go, because the world is already organised for them. They move "in line" with space, with expectations, with the norm[19].

Ahmed (Ibidem), re-reading Fanon, speaks of an implicit bodily knowledge of space: bodies acquire familiarity with environments, objects and pathways to the point of no longer perceiving space as external. Privileged bodies—white, cis, male—move through space as if they were an integral part of it. Non-conforming bodies, by contrast, are continuously perceived and perceive themselves as misaligned, out of place, hyper-visible. This differential experience of space is already a form of governance: it renders some existences fluid and others deviant.

It is precisely in the arrest of the body – interrogated even before it is in motion – that the critical space for my analysis opens up: *being stopped* is in fact also what occurs when the heteronormative orientation of cis masculinity cracks. This is not just any stumble, but a threshold at which the body – and the masculinity it embodies – becomes legible in its friction with the world. It is precisely from this tension – between normatively oriented movement and situated arrest – that, in the empirical section, I intend to interrogate the interrupted trajectories of contemporary cisgender masculinities at the emergence of mental distress.

1.2 A critical genealogy of mental health

This second section of the chapter can only begin with a reflection on what it means today to do a sociology of mental health, in light of an epistemic shift that has profoundly transformed the conditions through which psychological distress is rendered intelligible. As Brossard and Chandler (2022) propose, we find ourselves within a genuine theoretical turning point: mental health is no longer confined to a specialist, medical or psychiatric domains, but permeates everyday life, language,

[19] In this sense, the line of masculinity, as the effect of a repeated and oriented norm, appears so natural as to disappear.

forms of subjectivation, cultural practices, digital media, to the point of becoming an ordinary and widespread lens through which it is possible to read oneself and the world. From this perspective, to speak of mental health today means to interrogate a discursive and affective field that has moved beyond the dimension of clinical exception to invest the normality of everyday life.

As the authors emphasise, also drawing on Rose (2018), mental health has ceased to be a marginal condition, and the categories associated with psychological distress now resonate deeply within common experience, well beyond specialist intervention. The sociology of mental health can therefore no longer remain an ancillary discipline of psychiatry or medicine: it must become a theoretical space capable of interrogating how emotions, traumas, diagnoses, self-diagnoses and the languages of care are socially, affectively and culturally co-constructed.

This paradigm shift requires abandoning the traditional explanatory model, centred on the correlation between socio-demographic variables (gender, class, race, age) and diagnosed pathologies, in order to open up to more complex, processual and situated perspectives. It is precisely in this direction that the work of Brossard and Chandler (2022) moves, with their proposal to profoundly renew the sociological approach to mental health (and illness), moving beyond the idea that mental disorders are merely measurable effects of social inequalities. Instead, they suggest a more complex view, which reads mental suffering as an expression of forms of social stratification and positioning, but also as the outcome of relational configurations and as the object of definitional practices that actively participate in its construction.

To address this complexity, the authors propose three distinct yet complementary approaches: the intersectional one, which considers the intertwining of different axes of oppression and privilege; the configurational one, which focuses on biographical trajectories, social relations and affective contexts; and, finally, the definitional one, which interrogates diagnostic and discursive practices as dispositifs of subject production. These approaches are not merely theoretical, but they represent an epistemological and political stance for understanding distress as situated, oriented and differential.

In light of these reflections, my research is situated within a theoretical framework that aims to produce a situated sociology of mental health, attentive to the discursive and media dispositifs through which distress is represented, narrated and/or reconfigured.

1.2.1 Archaeology of the suffering self

Mental health has long been a privileged object of the social sciences: from suicide as a social fact analysed by Durkheim (1897), to the critique of psychiatric power developed by Foucault (1969, 1976, 2004), to Goffman's attention to the stigmatising effects of psychiatric institutions (1961, 2010). These foundational contributions placed psychological suffering at the centre of power dynamics and social normalisation, moving away from a purely clinical reading.

While these classical reflections laid the groundwork for a socio-historical genealogy of mental health, the contemporary landscape has become further complexified. In recent years, mental health has in fact become a central issue not only in academic debate and public policy (WHO 2021, 2022), but also in digital and media spaces, transforming into a pervasive discourse that traverses platforms, influencers, podcasts, self-help applications and digital psychological support programmes. A new discursive regime thus emerges, in which psychological well-being is not only a desirable value, but a veritable civic, ethical and performative duty. At the same time, the increase in psychiatric diagnoses—particularly among adolescents and young adults, as documented in major international reports (WHO 2021, OECD 2021, Patel et al., 2018)—fuels a sense of emergency encapsulated by the now ubiquitous formula of a mental health crisis.

As Rose (2007) observes, Foucault's genealogical work on *The Birth of the Clinic* (1969) remains crucial for understanding the processes of spatialisation and individualisation of mental illness. The body, as the privileged site of the medical gaze, becomes the terrain upon which practices of normalisation and self-management are exercised through dietary regimes, pharmacological interventions, monitoring technologies and the medicalisation of everyday life. The expansion of medical knowledge, criticised for its epistemic imperialism, is closely intertwined with neoliberal transformations of citizenship: the patient becomes an active consumer of health, while medicine is restructured as a bioeconomic dispositif for governing life.

On closer inspection, this restructuring has also been facilitated by the progressive dismantling of institutional psychiatry. In a pioneering study, Castel (1981, 2024) shows that the crisis of the asylum did not mark the end of psychiatric power, but rather its reconfiguration: from enclosed surveillance to diffuse medicalisation. Psychiatric medicine has thus dispersed into a network of generalist healthcare practices, shifting the focus from the treatment of manifest deviance to the continuous monitoring of fragility. What is treated is no longer what is pathological, but what could become so. The individual is now governed as potentially fragile.

Within this framework, mental health is no longer conceived as a state to be restored, but rather as a precarious equilibrium to be maintained through adaptation, the strengthening of emotional competences and the internalisation of specific psychic norms. The contemporary subject is called upon to self-monitor, to perform an adaptive normality on a daily basis, and to internalise mental health as an ethical responsibility and a form of self-management competence. Castel anticipates Rose's (2007) concept of somatic ethics: a governance of health that is no longer imposed by force, but internalised as a diffuse, voluntary obligation.

However, as Brossard and Chandler (2022) observe, the very notion of a mental health crisis is mobilised by multiple actors – health and educational institutions, the media, the digital industry, policy makers – without problematising the structural conditions that make this proliferation of psycho-social governance possible. According to the authors, the crisis does not concern only the increase in suffering, but the crisis of legitimacy of contemporary forms of life that push subjects to translate distress into psychopathological categories. What emerges is thus a categorical crisis: a categorising spiral in which pain can be narrated and computed only if converted into clinically codified languages.

Far from representing a neutral response to distress, this proliferation of psychologising narratives fuels new surveillance regimes: between individual empowerment and risk governance; between emotional literacy and institutional control; between rhetorics of listening and the reproduction of normalising control. From this perspective, mental illness is no longer a strictly clinical object, but a social field governed by multiple dispositifs – diagnostic, educational, psychopharmacological, algorithmic – that produce vulnerable and hyper-surveilled subjectivities.

Extending the Foucauldian analysis, Rose emphasises how contemporary biopolitics now operates at a molecular scale: it is no longer the population that is governed, but the individual brain, its genetic predispositions and its neurochemical balance. Mental health thus becomes an index of biological citizenship, with individuals being called upon to become a neurochemical self (Rose 2007) and engaged in governing their own psychic vulnerability as an individual risk to be managed preventively.

Taking care of one's mental health thus becomes a moral and performative imperative: the healthy subject is someone who regulates themselves, corrects themselves and functions. Psychic adequacy is transformed into a criterion of social inclusion and into a permanent socio-affective competence.

As Fisher (2009, 2019) observes[20], the biochemical ontology of mental disorders coincides with their radical depoliticisation: all suffering is reduced to neuronal imbalance, systematically eluding the question of its social causes. If depression entails low levels of serotonin, as Fisher writes, then the question remains why certain subjects possess such levels within this specific socio-economic and cultural conjuncture.

It is precisely in this direction that my work is situated: to interrogate mental health not as a clinical object, but as a cultural dispositif and regime of truth, within which conditions of recognition, legitimacy and agency are produced. This theoretical shift is not an abstract epistemological exercise, but the political premise for restoring to psychological suffering its historicity, its material conditions and its rootedness in relations of power.

1.2.2 Neurochemical self and psychological governance of risk

In the contemporary context, speaking of mental health inevitably means interrogating the very forms through which the subject is produced. But which subject is today interpellated as the bearer of psychological distress? Through which languages, norms and expectations does this subjectivity become visible, knowable and governable?

Far from configuring a return to classical models of psychiatric discipline, the contemporary governance of mental health operates through more pervasive and diffuse logics. The subject is no longer segregated within total institutions, but mobilised as a permanent manager of the self: constantly urged to monitor their emotions, to recognise signs of distress promptly, to seek help at prescribed times and in prescribed ways. As Castel (1981, 2024) has shown, overcoming the asylum has not produced the liberation of the subject, but rather a diffuse reconfiguration of psychiatric power: mental medicine has dissolved into general medicine and subjectivity has been redefined in terms of a latent fragility, statistically normalised as a *potential risk*.

[20] It is necessary to specify that my reference to Mark Fisher is useful for recognising the social and affective contradictions produced by contemporary capitalism. However, I am aware that Fisher's thought, if taken in isolation, risks abandoning the subjective dimension and the possible practices of care. As Negrogno and Saraceno (2024) rightly emphasise, the force of denunciation and cultural critique in Fisher is not matched by an effective elaboration of alternative forms of social bonds, nor by a reflection on the conditions for a shared practice of care, reproduction and the preservation of the world. This is not, of course, a matter of denying the existence of psychological suffering, but rather of questioning the epistemological and moral legitimacy of psychiatry as a disciplinary apparatus. In this sense, while on the one hand Fisher's theory has contributed to reactivating a critical awareness of the structural links between capitalism and mental distress, on the other it must be integrated with perspectives capable of interrogating the concrete possibilities of care and transformation.

It is precisely within this potentiality that the new biopolitics of mental health takes shape. What is treated is no longer what is pathological, but what might deviate from the norm[21]. Subjectivity is constituted by performing this very probability of risk: distress becomes a predictive function, and the subject is governed as a pathological eventuality. The objective is no longer to cure, but to prevent the rupture of adaptation; to ensure functionality, self-regulation and permanent normalisation. In this scenario, mental health takes the form of a continuous performance: being well is not a right, but a moral and social duty. Those who fail at psychic self-management fail publicly.

Rose (2007) defines this configuration as that of the neurochemical self: a subject who is at once the effect and the manager of their own cerebral biology. One is not simply anxious or depressed: one becomes a subject with a condition, in treatment, at risk of relapse. Mental health is no longer separate from individual identity, but increasingly constitutes it, organised through psychiatrised languages and practices of performative self-regulation[22]. The subject is not only called upon to seek treatment, but also to constantly demonstrate their commitment to recovery, their adherence to prescribed models of emotional transparency and individual responsibility.

Within this discursive space, performativity—understood here not as mere expressive capacity, but as a political process of constituting the normed self—takes on a fully governmental valence. The subject of mental health does not pre-exist biopolitical interpellation: it is produced in response to the demands of the dispositif that names it as governable, normalisable, adaptable.

Brossard and Chandler (2022) enrich this reading by highlighting how the pandemic and post-pandemic periods have further accelerated these dynamics. Entire populations have been exposed to new forms of psychological vulnerability, while the psychological lexicon has intensified and spread: terms such as anxiety, burnout, depression, panic attack have entered the everyday language of media, educational institutions and social networks, now constituting genuine codes of recognition and/or social identification, while also partially losing the meaning they carry. However, this discursive proliferation has not produced a greater collective capacity to process distress; on the contrary, it has translated into an escalation of the individualisation of the problem, too often framed in terms of self-correction and the ethical responsibility of self-care.

---

[21] Castel speaks of a low-risk medicine, grounded in predictive dispositifs, light forms of surveillance, and strategies of continuous adaptation.

[22]In this sense, it is compelling to observe how the disciplining of mental health—through the absolutization of a pathological condition into an intrinsic characteristic of individuals—closely mirrors what has historically occurred with sexuality (Foucault, 1976; Kosofsky Sedgwick, 1990), where so-called “acts against nature” came to define an essence that encompassed the individual in their entirety, including their moral character.

The contemporary subject of mental health is thus hyper-visible and hyper-responsibilised: they must be able to name their distress, but within prescribed languages; they must be able to ask for help, but without dependency; they must be able to suffer, but without compromising their productive efficiency.

Brossard and Chandler show how this type of subjectivity is not (and cannot be) emancipated, and is instead constantly precarised and interpellated to perform models of psychological well-being as a socio-affective competence. Mental health, once an almost transcendent experience which was difficult to narrate, has been transformed into a moral dispositif and a criterion of social legitimacy. Those who do not adhere to it, who do not narrate themselves according to prescribed codes, who do not correct themselves or adapt, risk being excluded from the circuit of psychic recognisability and full affective citizenship.

It is on this condition of governed vulnerability that the need opens up for a more radical perspective, not only on those who suffer, but on how suffering is rendered visible, intelligible and governable within contemporary regimes of mental health.

1.2.3 Situated suffering and re-politicisation

As we have seen, if contemporary subjectivity is interpellated by dispositifs that render it responsible for its own mental health, it becomes essential to interrogate not only who suffers, but how and why suffering is represented, listened to, regulated and/or delegitimised. In their reflections on the relationship between capitalism and mental health, both Fisher (2009) and Ehrenberg (1998) invite us to reject the neoliberal privatisation of stress, a logic according to which psychological distress must be treated as an individual problem, to be managed chemically or narratively, isolated from its social and political context. The fact that depression is currently the most widely treated condition in Western healthcare systems – Fisher observes – cannot be explained solely on a neurochemical basis. The dominant representation reduces all suffering to neuronal dysfunction (APA, 2022), eluding the structural question of the social, economic and political causes that produce it. Both the epistemic processes through which clinical taxonomies are produced, and their entanglements with dispositifs of gender, race, class, sexuality and ability (McRuer 2006; Kafer 2013; Mills 2014; Piepzna-Samarasinha 2018; Pilling 2022), remain systematically depoliticised.

Therefore, the crucial question is not how to regulate serotonin levels, but why an increasing number of subjects live in a world that produces them as suffering ones. It is necessary to interrogate the epistemic and institutional contexts that structure psychiatric knowledge and to understand which

care practices are authorised and which configurations of power determine who can be defined as curable, treatable and normalisable.

Mental health must be understood as a historically and politically situated experience, rather than an abstract and universal clinical entity. Psychological suffering manifests in bodies positioned along intersectional vectors of gender, class, race and sexuality; it is narrated through normative codes that define its sayability or incomprehensibility; it is mediated by dispositifs that regulate its visibility, treatability and diagnosability. Therefore, to speak of mental health also means to interrogate the epistemic and material conditions that determine who can claim to be unwell and in what forms, and who, instead, is silenced, excluded or excessively pathologised.

To move beyond both exclusively individualising readings and structuralist approaches that dissolve subjective experience, Brossard and Chandler (2022) propose an approach of situated pluralism: a critical perspective that treats mental health as an unstable and intersectional object. This means recognising that there is no single way of suffering, nor a single legitimate regime for narrating distress. It also means restoring to suffering its full political dimension, its rootedness in inequalities and in differential regimes of visibility and listening.

As urged by Fisher (2009, 2019), repoliticising mental health is not only an analytical task, but an ethical necessity and an epistemological gesture. It is an attempt to decentre knowledge about suffering from purely clinical dispositifs towards subjects themselves, without, however, dissolving the complexity of the material conditions that make the experience of distress possible. From this perspective, distress can become a critical lens, a form of resistance, a space for collective articulation – rather than an individual anomaly to be corrected.

It is against this backdrop that it becomes necessary to specifically interrogate the relationship between mental health and gender. Contemporary masculinities are constituted, expressed and often contradicted precisely in the impossibility of narrating one's distress outside the codes of strength, hegemonic rationality and emotional control. My proposal is to read diagnostic labels not as ontological descriptions of the subject, but as performative acts through which subjects attempt to orient themselves within a deeply normed affective and discursive field. Diagnosis is not simply something one possesses, but something one becomes, through situated processes of social recognition.

The question guiding my analysis thus becomes: which subjectivities can be recognised in pain? Which forms of narrating suffering are validated (even in a pathologising key), and which are instead

silenced, ridiculed or disavowed? To interrogate diagnosis means to interrogate the regime of truth that renders it operative and to ask who holds the power to name, narrate and legitimise distress today.

In this direction, following Fernando (2017), it becomes indispensable to place at the centre the question of the intrinsic colonial dimension of psychiatric institutions[23]. Any critical research on mental health must in fact reckon with the fact that dominant psychiatric knowledges are historically produced and managed by Western, white, male, cisgender and Eurocentric medico-scientific institutions.

The issue of epistemic injustice, as theorised by Fricker (2007), then comes into play, highlighting the existence of forms of hermeneutical injustice that occur when the conceptual resources needed to render the experiences of marginalised subjects intelligible are lacking or actively obstructed. As Tuana (2006), Mills (2007) and Sullivan (2006) also emphasise, such epistemic gaps are not mere absences of knowledge, but structured and politically sustained ignorances, dispositifs of non-knowledge that protect dominant groups from having to reformulate their normative frameworks. In other words, the power to name suffering—and thus to determine who can access care and with which tools and codes—remains firmly in the hands of a psychiatric knowledge that is still inscribed within the parameters of the neoliberal Western white man.

Within this framework, it becomes imperative to interrogate how gender binarism traverses and reproduces these dynamics, not only in processes of labelling and individualisation, but also in defining which lives are thinkable as fragile, as capable of care, or as pathological deviations to be contained. It is from this intersectional awareness that, in the next paragraph, I intend to open a specific analysis of mental health and masculinity, interrogating how masculinities inform and organise contemporary dispositifs of recognition and governance of distress.

1.2.4 Masculinity and Mental Health: A Critical Review of the Literature

Over the past two decades, sociological, psychological and medical literature has progressively recognised the crucial role of gender in shaping the experience of psychological suffering (Baker, 2016; Chandler, 2012, 2019, 2022; Cleary, 2012, 2019; Canetto & Cleary 2012; Jaworski, 2014; Jordan & Chandler, 2019; McDermott & Roen, 2016; McDowell, 2000; McRuer, 2006; Mills, 2014; Oliffe et al., 2010; Piepzna-Samarasinha, 2018; Pilling, 2022). The emergence of the so-called psychological turn in Western societies—as extensively discussed by Rose (2007) and subsequently

[23] Who can define what mental health is? Who can speak about it? And, furthermore, who can name which individuals can experience it and how? (Fernando, 2010)

taken up by Brossard and Chandler (2022)—has transformed mental distress into an omnipresent discursive object, simultaneously inscribing it within regimes of individual responsibilisation, emotional literacy and adaptive governmentality.

Within this scenario, gender has established itself as an indispensable analytical category for understanding trajectories of vulnerability and care. Historically, psychiatric knowledge has systematically pathologised female subjectivity by medicalising its emotionality, fragility and hysteria (Ussher, 2011; Fernando, 2010), while male distress has long been rendered invisible and trivialised within the discursive framework of rationality and emotional control, presumed natural attributes of masculinity (Cleary, 2012; Chandler, 2019; Jaworski 2014)[24].

In an initial phase, studies on the relationship between gender and mental health highlighted how gender socialisation produces differential effects in the expression of suffering and the seeking of help. Adherence to norms of masculine autonomy and invulnerability inhibits emotional expression (Petersen 2004; Lupton 1998) and hinders recourse to care services (Addis & Mahalik, 2003; Rice et al., 2021; Ridge, Emslie & White, 2011). These norms also rigidly define what can be articulated and recognised as suffering for men (Mahalik et al., 2003; Seidler et al., 2020), and what must be confined outside the realm of intelligibility.

The progressive incorporation of gender into the study of men's mental health has developed around the application of the concept of hegemonic masculinity (Connell, 1995; Connell & Messerschmidt, 2005), which is used to interpret men's difficulties in processing and communicating their emotional distress (Cleary 2012, 2019; Oliffe et al., 2010; Oliffe et al., 2012; Oliffe et al., 2015; Reeves & Stuckler, 2016). From this perspective, norms of strength, autonomy and self-sufficiency are read as invisible costs of masculinity, hindering help-seeking and fuelling a model of stoic suffering (Seidler et al., 2020; Watkins et al., 2017)[25].

Research on the relationship between masculinity and help-seeking has also shown how men's requests for support are often delayed, mediated by narratives of compromised functionality and constrained by specific patriarchal social expectations (Addis & Mahalik, 2003; Cleary, 2012;

[24] As Durkheim had already observed, albeit through an androcentric lens, male suicide has historically been interpreted as the expression of a systemic malaise linked to structural factors, obscuring the gender configurations that shape the production of distress (Chandler, 2019).

[25] As Watkins's work (2017, 2019) effectively shows, the experience of male mental suffering cannot be understood except from the standpoint of its situated intersectionality. Therefore, it must be analysed through the specific ways in which relations of power, processes of racialisation and conditions of marginality contribute to continuously redefining what it means for a man to suffer, to seek help and to be recognised as credible in his experience of distress.

Ferlatte et al., 2019; McKenzie et al., 2018; Roy et al., 2014), while the process of stigmatisation is internalised and enacted through practices of emotional self-censorship (Gough 2018; Gough & Novikova 2020).

Another strand of research has highlighted how the production of male distress is strongly situated at the intersections of gender, class, ethnicity and social marginality. Studies conducted on and with working-class young men (Biddle et al., 2007; Stahl, Adams & Wang, 2024), Black and racialised populations (Gibbs Jewelle 2010; Watkins 2019), and racialised men show how male vulnerability is deeply differential and rooted in regimes of visibility and hierarchies of care (Cleary et al., 2023; Fisher et al., 2021; Watkins et al., 2017).

However, as Chandler (2019) emphasises, the relevant literature tends to take at face value what is said about emotions, without considering the intersubjective and embodied aspects of emotional experience and the role of power and gender stratification in shaping narratives of emotions, distress and psychological suffering. Chandler has identified certain explanatory limits in the simple application of the hegemonic masculinity model, which she has sought to move beyond by interrogating men's lived experience of vulnerability (as well as the ruptures that traverse it) through theoretical frameworks that attempt to restore the complexity of the hetero-cis-patriarchal and binary order that informs and orients the experience of masculinity, particularly at the intersection with the dimension of suffering (Ibidem).

«Rather than simply lacking emotional openness, men's narratives point to the disruptive experience of failing to live up to expectations that feel unachievable» (Chandler, 2019, p. 12).

From this perspective, male suffering cannot be reduced to a form of communicative deficit; rather, it emerges as an epistemic and affective friction, whereby the experience of distress produces misalignments – even if only temporary – with the normative regimes of masculine functioning. The arrest of normative trajectories renders visible the performative instability of contemporary masculinities.

Taken together, these contributions have produced a progressive theoretical shift in the contemporary landscape: from the description of cultural barriers and the individual costs of hegemonic masculinity, towards a more complex analysis of the ways in which male suffering is produced, performed and governed within intersectional normative regimes. It is upon this complexity that grounds the need to open up a more radical reflection on the ways in which male psychological distress is articulated

within the contemporary (digital) context and within (algorithmic) dispositifs of visibility and recognition, as I will do in the following paragraphs.

1.2.5 Mental health, gender and digital media: emerging intersections

In recent years, the growing use of digital media has significantly redefined the way psychological suffering is narrated, made visible and governed. Subjects are increasingly using social networks both as tools for dissemination and awareness-raising and spaces for self-narration and the everyday sharing of experiences of mental distress (Carpenter, 2023; Giles & Newbold, 2011; Keum & Ogrodniczuk, 2023; McCashin & Murphy, 2023; McCosker, 2018; Milton et al., 2023). These participatory processes have opened up new horizons of socialisation and emotional literacy, contributing on the one hand to the destigmatisation of mental disorders, and on the other to the emergence of new forms of algorithmic governance of the vulnerable self (Brossard & Chandler, 2022; McCosker & Gerrard, 2020).

The internet now constitutes a central environment in the construction of mental health competences, where subjects access information, build affective communities and articulate narratives of their own suffering. Online forums, peer-support spaces, social media pages, educational videos and mutual aid groups constitute veritable arenas in which languages of recognition and management of psychological distress are elaborated (Brown et al. 2021; De Choudhury & De, 2014; Gerrard 2018; Ging & Garvey, 2018; LaMarre & Rice, 2017; McCosker 2017, 2018; Moreno & Whitehill 2016; Proferes et al., 2021; Ross Arguedas, 2022). In some contexts, even dating applications dedicated to individuals with psychiatric diagnoses attest to how mental health becomes an element in the configuration of relationships and social belonging.

Within this reconfiguration, digital spaces do not merely passively reproduce mainstream psychiatric discourse; sometimes they displace it, generating forms of knowledge that are partial, situated and contested. Digital platforms inevitably produce a shift between official knowledges and experiential knowledges, placing dominant clinical grammars in tension with self-generated narratives of suffering, vulnerability and everyday agency[26]. As McCosker and Gerrard (2020) show, social media thus participate in the construction of a public and algorithmic narrative of the vulnerable self. This

[26] In discussing the role of online communities, Brossard and Chandler (2022) explicitly speak of a dual register: on the one hand, these communities enable forms of *resistance as empowerment* (Bonnin, 2020); on the other hand, they simultaneously produce new configurations of normalising visibility and therapeutic practices, functional to renewed forms of governance of emotional risk (Hendry, 2017; Reynolds et al., 2020).

narrative, in turn, becomes both object and instrument of ordering, functioning as a dispositif of selection of visibility and reputational circulation.

While the issue of men's mental health has been widely addressed, the analysis of male mental health in digital spaces remains underexplored in its specific processes of performativity, negotiation and self-narration within and through social media.

As Brossard and Chandler (2022) effectively observe, "the growing public exposure of mental suffering online simultaneously produces new forms of discursive agency and new risks of algorithmic pathologisation" (ibid., p. 124), thus redefining the relationship between visible vulnerability and adaptive governability.

In sum, digital platforms today represent a new biopolitical threshold for (male) mental health: while they amplify the possibility of narrating the vulnerable self, they simultaneously reinscribe this vulnerability within the logic of algorithmic selection, emotional aestheticisation and individual responsibilisation. It is precisely on this ambivalence that the critical focus of my analysis is situated: to interrogate how contemporary cisgender masculinity is performed, surveilled and continuously recoded within the processes of digital visibility of psychological suffering.

1.3 Interrupted Masculinities: Theories, Arrests, and Regulatory Vulnerabilities

I first encountered the concept of *being stopped*[27] in Chandler's (2019) work on the interrupted biographical trajectories of white, cisgender, working-class men who had experienced – or were experiencing at the time of the research – self-harm and suicidal thought. Beyond the theoretical framework itself, what immediately captured my attention was the author's ability to operationalise the concept in a situated way, adapting it to the lived experiences of the people she interviewed. In other words, what was striking was not only the sociological description of contexts, but the way in which Ahmed's (2006) queer phenomenology was put to work to read the narratives of "arrested"[28] lives – lives that, as masculine and white, had been oriented towards an expectation of linearity, success and stability, which an "unexpected" obstacle had prevented them from achieving.

---

[27] From this point onward, and for the purposes of this research, also "arrest" or "interruption" [Author's note].
[28] The quotation marks are used because such unpredictability is conceivable only from a position of privilege in terms of gender and whiteness.

In these accounts, I recognised the power and radicality of a concept that is both theoretical and political, allowing mental health to be observed not only (or not so much) as a blockage or a crisis, but as an actual point of conjunction and friction between the individual and the norm that daily shapes them (or attempts to do so)[29]. In these male subjectivities, arrest does not translate only into a loss of direction, but it takes on the contours of a genuine process of (self-)delegitimation, a moment in which the body itself becomes ungovernable, moving out of time, out of place. It is from this intuition that I began to question what happens when the orientation of masculinity comes to a halt, and what form the ensuing attempts at adaptation and/or response take.

For me, the concept of *being stopped* thus becomes a key to reading moments of emotional discontinuity, psychological distress and male vulnerability not as exceptions, but as signals – interruptions that render visible the normatively oriented trajectory from which they deviate.

When a cisgender male subject, accustomed to moving along a linear trajectory, encounters an interruption – an emotional disturbance, a psychic crisis or a moment of vulnerability—a fracture emerges that is both subjective and structural. The body comes to a halt and no longer returns what the world expects of it. In this sense, what is observed is an interruption not only of coherence, but also of the subject's social legibility.

In my view, this interruption is not an intentional subversive act, but rather an arrest imposed by the very norms that had until that moment guaranteed the fluidity of movement[30]. It is precisely in this arrest that the norm becomes visible in its violence and rigidity. From this perspective, male suffering does not challenge the system: it reveals it, while simultaneously demonstrating that such linearity is not natural but naturalised, through the (more or less conscious) compulsion to repeat.

I believe that reading male suffering, strain or vulnerability through the lens of arrest allows us to reorient our gaze from the lack of emotional communication to the rupture of orientation. Therefore, it is not a matter of silences to be filled, but of interruptions to be understood[31].

---

[29] Chandler shows how these interruptions cannot be understood as mere personal failures, but must instead be interpreted as structural ruptures that reveal a privilege that had until then remained invisible: the privilege of being able to proceed.
[30] In other words, by not anticipating ruptures or interruptions, the norm creates a kind of "grey area" of the experiencable, in which subjects are left to themselves—and to whatever resources they may have—in attempting to cope with these contingencies.
[31] As I reread what I have written, I realize how this reflection, initially directed at my positioning as a researcher and conceived as an invitation to re-direct the academic gaze, may also serve as a first, concrete form of awareness for the subjects who live through these experiences.

In my view, it is along this interrupted line that the possibility of interrogating masculinity is at stake. This involves reading the male subject not as a given, but observing it in its exposure, in its failure, in its loss of direction. Read in this way, cisgender masculinity is not an essence that is universal and stable over time, but rather an artificial and compulsory orientation. When this orientation comes to a halt and enters into crisis, the normative power that sustained it emerges. It is in this pause, in this breakdown of the body, that a critical space opens up for thinking about male well-being not as an equilibrium to be restored, but as an opportunity to rethink these very trajectories, to question them, interrupt them and disorient them. In the next paragraph, I intend to explore how these interrupted trajectories manifest through experiences of distress and vulnerability that also emerge in digital languages, visual gestures and (non-)care practices.

1.3.1 Masculinity and the Politics of Emotions: Affective Regimes and Normative Dislocations

While the previous paragraph used critical phenomenology and Ahmed's concept of *being stopped* to explore the male experience of suffering as the interruption of a normative trajectory, it is now necessary to interrogate what moves within this arrest: emotions, understood not as individual contents, but as social, relational and situated practices (Ahmed 2004; de Boise & Hearn, 2017; Lupton 1998; Petersen, 2004). In this sense, emotions do not merely fill the void produced by a biographical rupture, but are an active and generative part of its very experience. The cis male body that stops, that loses its direction within a normed space, is not only a body that does not act, but a body that feels—and the way it feels is already mediated by logics of power, by learned trajectories, by sedimented norms. The concept of *being stopped* thus opens an analytical space that allows us to observe emotions not as what occurs within the individual, but as what occurs at the moment when the body loses its orientation towards what is normatively expected.

Historically, the discourse on male emotions has been one of the sites in which the social constructions of gender have expressed themselves with the greatest intensity and ambivalence. For a long time, sociology neglected the systematic investigation of (male) emotions, at most treating them as accessory traits in relation to rationality and the tendency towards action, often within an implicitly androcentric and universalising perspective (de Boise & Hearn, 2017). It is primarily through the intervention of feminist theories that emotions have been recognised as political elements constitutive of the subject and of social relations, thus opening a critical space for interrogating their connection with structures of power (Ahmed 2004). This theoretical shift has made it possible to

question the apparent emotional inaccessibility of men, no longer understood as an individual deficit or a biological truth, but as the outcome of a specific socio-historical and patriarchal organisation of masculinity (de Boise & Hearn, 2017).

As Pease (2012) has suggested, social scientists have long focused their attention on the supposed inexpressiveness of men and their alleged incapacity to access their emotional sphere. However, contemporary readings show a progressive departure from this reductionist narrative. In particular, the work of de Boise and Hearn (2017), which offers a sociological and historiographical overview of the literature on masculinities and emotions, as well as that of Chandler (2019), challenge the idea of a naturalised and universalised male emotional deficit. From this perspective, male emotions should not be analysed in terms of their presence or absence, but rather in terms of their performativity: the social and relational circuits within which they circulate, and the norms that authorise, modulate or, conversely, inhibit their expression.

An initial phase of studies, influenced by feminism and the sociology of the family, emphasised the costs of masculinity (Messner, 1997), showing how the rejection of vulnerability, the repression of pain and affective distance compromise men's mental health. Pioneering works (Sattel, 1976; Seidler, 1991) highlighted the link between emotional closure and social privilege, thus reproducing the Cartesian dichotomy that has historically located men—white, cisgender, heterosexual—within the sphere of hegemonic rationality.

Alongside this interpretative line, increasing attention has been devoted to the role of socialisation, which deeply shapes the ways in which men learn, internalise and legitimise certain emotions rather than others. Various transnational studies (Brody, 1999; Fischer & Manstead, 2000) have in fact shown that emotional performativity is culturally situated and historically mutable. These contributions have highlighted that so-called inexpressiveness is not a universal trait, but rather a learned norm and, in many cases, one that is intensely policed.

In more recent developments, de Boise and Hearn (2017) have systematized three main analytical approaches: (i) softened masculinities perspectives, which interpret increased emotional openness as a sign of a shift toward more inclusive forms (Anderson, 2008; Roberts, 2013); (ii) hybrid readings, which acknowledge these openings while highlighting their coexistence with the persistence of privilege (Holmes, 2015; Lomas et al., 2016); and (iii) constructivist perspectives, which reject a natural ontology of emotions and instead emphasize their discursive and situated production (Galasinski, 2004; Pease, 2012). The central issue I share with de Boise and Hearn concerns the need to distinguish between what men say about emotions, what they feel, and what they perform in

specific contexts. Emotional expression is not inherently emancipatory; it may also reinforce privilege and neoliberal dynamics of individualization and the depoliticization of distress.

On closer inspection, the very concept of emotion, far from being neutral, is the product of a heterosexual genealogy, tied to the development of Western psychology and the medicalization of bodies (Ahmed, 2004). Speaking of male emotions, therefore, entails engaging with a situated epistemological construction that has privileged certain bodily expressions—often coded as "feminine" or "non-white"—in order to marginalize or pathologize them[32].

In this sense, emotions are never innate: they are embodied and oriented (Ahmed, 2010), regulated by cultural dispositifs that determine who is allowed to feel what and with which words. Interrogating male emotions thus means interrogating their conditions of possibility and the regimes of visibility that govern them.

I consider it necessary to move male emotions beyond the interpretive binary of absence versus redemption, and to politicize male suffering not in order to deny it, but to situate it. I am not interested in whether men "are able to express" emotions; I am interested in asking what they express, under which conditions, for whom, and with what effects. Taking male emotions seriously, then, means undoing their naturalization and reading them as social productions that, each time, reveal the norm that orients them.

From this perspective, it is not sufficient to investigate male emotions as expressions or suppressions of individual interiority: they must be analyzed as situated articulations of power, norms, and discursive possibilities that shape feeling itself. Not all emotions are authorized, not all are sayable, and not all produce the same kinds of effects. Taking these dynamics seriously means moving masculinity beyond the linear narrative that opposes repression and liberation, and situating affective discourse within its normative and political matrix.

It is precisely from this critical juncture that the following reflection unfolds. If emotions are never neutral, their reconfiguration in terms of "care" also requires careful problematization. In recent years, the debate within Critical Studies on Men and Masculinities (CSMM) has shown growing interest in the theme of caring masculinities, proposing that increased affective openness may serve as a vector of transformation for masculinity. However, as I will seek to show, this trajectory of openness often proves less emancipatory than it appears at first glance, and must be interrogated in its ambivalence,

[32] In this, I follow de Boise and Hearn (2017): male emotions should be understood as material and discursive processes that are inseparable from the context and the normative structures that select and authorize them.

its normative assumptions, and its differential effects of power. It is at this threshold—where male vulnerability meets the discourse of care—that the next part of my analysis is situated.

1.3.2 Caring Masculinities: the genealogy of a debate

Initially proposed by Elliott (2016), the concept of caring masculinities has acquired a significant role in Critical Studies on Men and Masculinities (CSMM), opening up a discursive space for discussing the possibility of masculine practices grounded in care, relational responsibility and interdependence, as an alternative to traditional models centred on dominance, distance and invulnerability.

According to this perspective, the adoption of a caring posture could disarticulate hegemonic masculinities, breaking the historical association between masculinity, violence and detached rationality. Caring masculinities thus take shape as a declared rejection of patriarchal norms, aspiring to relational models that align with feminist values of mutuality and shared responsibility.

However, as de Boise and Wojnicka (2025) critically observe, this reconfiguration is not without ambivalence. The adoption of forms and practices of care by men does not automatically produce a shift or redefinition within and of power relations. In fact, men's willingness to engage in care (whether for themselves or others) may function as a symbolic extension of privilege, becoming a new form of moral capital selectively accessible to certain male subjects—white, educated, heterosexual, cisgender—whose engagement in care is rewarded as ethical virtuosity, while the same practice, when carried out by women, remains invisibilised and naturalised as duty.

From this perspective, de Boise and Wojnicka (ibid.) advocate a more situated and materialist reading of male care practices that recognises their heterogeneity and their historically contingent locations. In fact, male care cannot be understood as a universal gesture; it must be interrogated in its differential performativity, within the regimes of gender, race, class and sexuality that condition its emergence and legitimation.

The fact that caring only becomes noteworthy when enacted by men is already, in itself, indicative of the genealogy of power that informs these narratives. From this follows the urgency of an intersectional and critical approach that does not merely register the appearance of new, apparently more empathetic masculine subjectivities, but interrogates the material and normative conditions that make their existence possible, as well as those that preclude access to them or condition their recognition.

1.3.3 Rethinking Men's Care: Interrupted Trajectories and the Politics of Vulnerability

It is within this theoretical tension that I situate my analysis. Rather than adopting an heteronormative and celebratory reading of caring masculinities, my attention turns to those practices of care for the self that emerge in conditions of crisis, disorientation and arrest. As discussed through the engagement with Ahmed and the concept of *being stopped*, the mental health and well-being of cisgender men cannot be understood as internal states, but rather as situated effects of normative and material configurations. Similarly, care never appears as a pure or spontaneous act, but rather as a politically oriented practice, stratified by gender dispositifs and regimes of legitimation.

My question is not whether men are capable of caring, but under which conditions they do so, and through which languages, postures, incorporations and regimes of meaning; and, above all, what happens when care emerges not as a deliberate choice, but as a response to a fracture in normative orientation. In this sense, the heterosexual matrix does not cease to operate: every gesture of male care is always situated within the tension between the reproduction of, and the challenge to, the heteronormative regime that organises genders, desires and bodies.

Within the current neoliberal context, which privatises suffering and individualises mental health as a managerial responsibility of the self, the risk is that male care practices themselves become functional to the stabilisation of the system, transforming into ethical performances compatible with the logic of self-improvement. Hence the need to politicise care as a field of differential production of subjectivities: who can be vulnerable? Who can be recognised as caring? And, above all, which male lives are considered worthy of care?

My interest lies at this threshold: not in the narrative of the caring man, but of the man who is stopped, who loses his normative orientation and, from that fracture, may open a critical space for rethinking masculinity. It is precisely within this liminal, uncertain and non-guaranteed zone that I glimpse the political possibility of an alternative conception of care.

1.3.4 Toward a Queer and Community-Centered Politicization of Care

In my view, it is precisely within this ambivalence that lies the need for a radical reformulation of the concept of caring masculinities. While representing a significant turning point in the debate, Elliott's (2016) proposal often tends to inscribe itself within a normative horizon that conceives gender

equality as an individual project of male responsibilisation, rather than as a collective transformation of structures. The figures that populate this discourse—the father, the partner, the self-aware worker—remain situated within a neoliberal logic of the self as self-improving and performative.

Within this narrative, care risks being reduced to a privatised ethical practice, a new aesthetic of "responsible" masculinity, leaving the idea of a full, self-sufficient and morally educated subject intact. Hence the urgency of asking: where are the material conditions that make care possible located?

Care is never neutral, but rather a normed and selective field, laden with ambivalences and hierarchies. As Rose (2017) and Castel (1981, 2024) show, the discourse on care has long been medicalised, depoliticised and rendered functional to the logics of neoliberal individualism. Care is thus normed as a reparative gesture, a privatised responsibility or an individual ethical capital. Yet it is also, inevitably, a dispositif of governance that authorises certain subjectivities while silencing others.

Therefore, to politicise male care means restoring it to a systemic and relational location, interrogating its conditions of possibility, both in gestures directed towards others and in those directed towards the self. For subjects socialised as men, self-care is never a neutral act: it is always oriented by affective pedagogies that have historically codified detachment, strength and invulnerability as constitutive norms of cisgender masculinity. Recognising the practices of care that emerge in moments of arrest and disorientation thus means rendering them visible as politically situated responses, rather than as spontaneous or morally virtuous gestures.

My proposal moves from this double requirement: firstly, to read the forms of care that are activated within fractures; and secondly, to analyse the regimes of possibility that authorise their emergence. It is not enough to observe practices of proximity or individual well-being: it is necessary to shift the gaze towards communal and transformative forms of care, as suggested by the Care Collective (2020), which conceives care as a common infrastructure, relational justice and a collective practice of survival.

The way caring masculinities are often conceived today risks representing an aestheticised and moralised version of neoliberal masculinity: not its deconstruction, but its performative and subsumptive renewal. In contrast, what interests me is to think of a care that is interrupted and uncertain: a care that does not configure itself as a new masculine norm, but as an affective and political possibility that emerges precisely within the vulnerability produced by arrest, by *being*

stopped, by the loss of orientation. Perhaps, it is within that fracture that another possible space opens up for rethinking masculinity.

1.3.5 Interrupted masculinities: Disorientations Situated in Mental Health Governance

The interruption of the normative trajectory of masculinity does not in itself produce liberation or queer openings, nor does it represent an intrinsically transformative opportunity. Rather, the condition of arrest exposes the governed and differential character of male vulnerabilities within the contemporary context of mental health.

As I have shown in the previous paragraphs, the contemporary biopolitical regime of mental health—which, according to Rose's (2007), configures a *psy-complex society*—no longer primarily operates through psychiatric confinement, but through a diffuse governance of fragility and a growing emotional literacy (Brossard & Chandler, 2022). Within this dispositif, male vulnerability is progressively normalised, provided it remains confined within the logics of an adaptive, performative and individualised management of the self. Far from subverting gender hierarchies, the recognition of male vulnerability thus becomes a new stake in the reproduction of privilege: who can declare fragility, and under what conditions they will be heard, remains strongly structured by class, race, sexuality and citizenship (Addis & Mahalik, 2003; de Boise & Hearn, 2017; Fernando, 2010).

In this sense, arrest does not correspond to an act of necessarily emancipatory agency, but to an imposed and unchosen rupture of the normative orientation of the cisgender male subject. This misalignment that temporarily renders visible the lines of force that had until that moment guaranteed the fluid movement of privilege, without, however, automatically dissolving their effects. The *stopped* masculinity does not constitute itself as a queer subject in the strict sense; it continues to inhabit the normative cis-masculinity position, but experiences a momentary crisis of self-governability that exposes its normative infrastructure.

As Chandler (2019) suggests, in male narratives of psychological suffering, self-harm or suicidal ideation, what emerges is not so much a rupture of masculinity itself, but a temporal and spatial friction with the linear expectation of stability, success and progress that informs the heteronormative masculine mandate.

The theoretical risk to be avoided is twofold. Firstly, there is the danger of reading arrest as a guaranteed opportunity to deconstruct masculinity, depoliticising the fact that these are still privileged bodies that are temporarily halted within a circuit of governance that continues to absolve them. Secondly, one is exposed to the possibility of falling back into a functionalist reading that interprets male distress as a mere adaptive dysfunction to be corrected.

In contrast, the concept of interruption I propose seeks to name this threshold of misalignment as an ambivalent field, situated at the intersection between governed vulnerability and the temporary suspension of privilege. In this sense, coming to a halt represents a condition, a deviation that, while not dissolving male privilege, renders it materially perceptible and analytically interrogable.

In conclusion, if we assume that mental health is inseparable from the dispositifs that enable its visibility, we must also interrogate the sites—material, symbolic and technological—where distress takes shape and becomes narratable. Following the configurational approach proposed by Brossard and Chandler (2022), I consider digital space not as a neutral backdrop to suffering, but as a fully-fledged relational and affective configuration. Digital platforms such as TikTok constitute complex social environments in which gender norms, attention economies, algorithmic practices and discursive genres intersect, contributing to defining what counts as suffering, who can express it and in what ways. In this sense, digital space is itself an actor within the ecology of contemporary distress: a site of exposure and recognition, but also of selection, hierarchisation and affective normation. My ethnographic investigation on TikTok, which will be presented in the following chapters, arises from this awareness: it is not a matter of studying what people say about their distress, but of understanding how this distress is performed, received, aestheticised and at times monetised within a socio-technical environment that orients visibility and shapes subjective expression.

1.4 TikTok, digital culture and mental health

In recent years, TikTok has assumed a central role in redefining digital languages, forms of mediated sociality and modes of self-expression. There has been an exponential growth in academic interest in this platform, resulting in a multidisciplinary body of work ranging from media studies to digital anthropology, social psychology, cultural studies and the sociology of health.

In this chapter, I propose a discursive and systematic review of the existing literature on TikTok, which also retraces the main stages in its transformation from an app initially designed for the Chinese market, oriented towards musical and choreographic performances, into a global phenomenon. I will then analyse its technical infrastructures, discursive and affective practices, and finally the ways in which health-related narratives, with a focus on mental health, have been articulated on the platform.

1.4.1 The Genealogy of TikTok: From China to the World

TikTok was launched in 2016 as the international version of Douyin, an application developed by the Chinese company ByteDance. As analysed by Kaye et al. (2020), Douyin and TikTok represent two parallel versions of the same technical infrastructure, but localised for radically different markets: Douyin for mainland China, TikTok for the global market. This distinction is not merely geographical, but deeply political and cultural. Douyin operates under a stringent regime of state surveillance, and is subject to governmental censorship and to a regulatory system that imposes restrictions on political, religious and moral content. In contrast, TikTok is designed to adhere to the requirements, moral values and cultural sensitivities of Western and international markets, and therefore adapts its content moderation policies to different national regulations (such as the GDPR in the European Union, the COPPA in the United States, or the recent Indian regulation before the platform was banned in the country). This adaptation also concerns the interface, the promoted content, the modes of engagement and the aesthetic codes that are valorised. This dual model, which allows ByteDance to circumvent geopolitical restrictions while maintaining a global presence, has given rise to a form of two-way platformisation that enables the dynamic recalibration of logics of visibility, censorship and content valorisation according to glocal principles (Waechter, 2021; Vizcaíno-Verdú 2024).

Literature on the emergence of TikTok highlights the expansion and acquisition strategies that characterised its initial growth, particularly through the 2018 merger with Musical.ly[33]. ByteDance's acquisition of Musical.ly was a strategic move to capture the North American and European markets, capitalising on an existing loyal user base accustomed to discursive and expressive practices centred on the body, on audio resources and on the aestheticisation of subjectivity. The integration of the two platforms gave rise to TikTok as we know it today: an app that fuses the participatory grammars of Musical.ly with ByteDance's algorithmic infrastructure, generating a hyper-responsive environment based on the continuous analysis of user behaviour and the real-time personalisation of the feed. This process has led to the construction of a global identity based on short, highly aestheticised, replicable and performative content, capable of crossing cultural and linguistic boundaries while maintaining forms of selective localisation[34].

1.4.2 Affordance, Architecture, and Algorithmic Governance

TikTok's original technical architecture is based on a highly sophisticated recommendation system that modulates users' feeds through continuous predictive analysis of in-app behaviour. What distinguishes TikTok from other social networks is the centrality of the "For You" feed (For You Page), which functions as the primary experiential interface, overlapping with and often replacing the pre-existing social network. This technical structure not only orients consumption practices, but actively co-constructs the user experience, privileging inferred interest over declared interest.

Zulli and Zulli (2022) define this process as "technological mimesis", to indicate how TikTok fosters the circulation of content through mechanisms of imitation, remix and performative reiteration. Videos are not so much evaluated on the basis of their authorship, but for their capacity to be reused, adapted and performed by other users: it is through replicability that a piece of content becomes socially visible. This principle generates what the two authors call "imitation publics": fluid and temporary aggregations of users brought together by shared gestures, sounds, aesthetics and codes, which mutually reinforce one another's algorithmic visibility.

---

[33] Launched in 2014 by Chinese entrepreneurs, but with a strong operational presence in the United States, Musical.ly quickly became popular among young people as an app for lip-syncing, dancing and performing short musical pieces.
[34] Zhang (2020) speaks of "infrastructuralization", emphasising how TikTok is part of a broader transformation of platforms into dispositifs of governance of visibility and participation.

TikTok's architecture is also intrinsically designed to stimulate audiovisual production oriented towards rapid, emotional and visual engagement. The platform's affordances—the ease of editing, the intensive use of filters, the preloaded audio libraries—produce a highly performative subjectivity, in which the body, voice and face become central instruments of communication. The interface invites creativity, but in doing so it standardises modes of expression and encourages conformity to dominant trends.

Alongside these expressive dynamics, the platform implements forms of algorithmic governance that exert a selective power over the visibility of content. TikTok's moderation system combines artificial intelligence and human review to filter content according to criteria which, although formalised in public guidelines[35], operate through an opaque and non-neutral infrastructure. Vera (2023) documents the strategies through which users discussing self-harm or mental health resort to techniques of *algospeak*[36] to evade automatic removal, revealing how the platform tends to marginalise content considered too sensitive or disturbing for the mainstream narrative of engagement.

This moderation is never neutral: it responds to commercial, regulatory and cultural logics that shape what is socially visible and what remains on the margins. In this sense, TikTok configures itself as a socio-technical platform which, far from being a mere technological environment, acts as a normative, aesthetic and affective dispositif[37] capable of profoundly shaping the construction of the digital self and the intelligibility of emotional experiences.

---

[35] https://www.tiktok.com/community-guidelines (last accessed 22 January 2026).

[36] The term "algospeak" refers to a set of linguistic and semiotic strategies—such as abbreviations, lexical substitutions or the use of emojis—adopted by users to evade the automated moderation of content on digital platforms. Unlike other forms of netspeak, algospeak does not emerge to mark group identity, but as an adaptive response to the perception—and often the experience—of a non-contextual, arbitrary or discriminatory algorithmic moderation (Steen, Yurechko & Klug, 2023).

[37] We thus find ourselves within a space of power that does not merely regulate the consumption and production of content, but also actively contributes to the constitution of the subjects who inhabit it. In this sense, it becomes necessary to recognise how gender binarism and compulsory heterosexuality do not represent cultural residues to be overcome, but structural axes of capitalist digital platforms. The materialism that traverses them is not neutral: it is an oriented materialism, which valorises and capitalises subjectivities that conform to the heterosexist and binary mandate, rendering them visible, desirable and, above all, productive. The marginalisation of anything that exceeds the binary is therefore not a superstructural or symbolic issue, but an epistemic and material condition of digital capitalism. It is precisely within this close interdependence between economic order and gender regime that the nexus between compulsory heterosexuality, binarism and digital platforms is at stake. The embodied experiences that manifest on TikTok—even when they appear deviant or eccentric—do not escape this matrix, but are continuously re-oriented and valorised insofar as they are compatible with the aesthetic, performativity and logic of visibility that render certain bodies more inhabitable, desirable and intelligible than others.

1.4.3 Global culture, racialization, and vernacularity

TikTok is also a fertile ground for analysing the intersection of global culture, local appropriations and racialised political tensions. Several studies (Abidin, 2021; Lee & Abidin, 2023; Zeng, Abidin & Schafer, 2021; Vizcaíno-Verdù, 2024; Zeng & Abidin, 2023) have highlighted how TikTok operates as a global infrastructure that selectively mediates musical cultures, gestures and semiotic codes across different national contexts. Far from being a neutral space for youth expression, the platform constitutes an environment traversed by mechanisms of translation, adaptation and censorship that respond to both global and local dynamics. In particular, the literature has focused on the ways in which TikTok filters and hierarchises content according to aesthetic, racial and affective parameters, contributing to the construction of a stratified visibility. These tensions reveal TikTok's ambivalent nature as a site of both possibility and exclusion, where creativity confronts technical and cultural dispositifs that modulate its circulation and performative efficacy.

Within this context, the concept of vernacularity assumes a central role in understanding digital cultural practices on platforms such as TikTok. Originally proposed by Burgess (2007) to describe forms of non-professional media creativity, the term has been taken up and redefined by scholars such as Zhao and Abidin (2023) and Lee and Lee (2023) to indicate the set of aesthetics, rhetorics and modes of expression that emerge from below, yet are always shaped within and through the affordances of platforms.

Zhao and Abidin (2023) propose the concept of the *vernacular of gesticular activism* to describe how activism on TikTok is constructed through specific audiovisual languages, shaped by aesthetic templates native to the platform: the strategic use of filters, effects, sounds and editing becomes a vernacular grammar that enables users to articulate micro-political and affective narratives. In this sense, vernacularity should not be understood as a sign of spontaneity or authenticity, but as a performative and situated form that bends to the algorithmic and visual logics of the platform. Vernacular activism on TikTok is often more oriented towards visibility than organisation, more expressive than reivindicative, and manifests itself as gesture—as "gesturality" rather than as discourse.

These tensions reveal TikTok's ambivalent nature as a site of both possibility and exclusion, where creativity confronts technical and cultural dispositifs that modulate its circulation and performative efficacy. Zhao and Abidin (2023), in exploring the dynamics of racialisation

through the analysis of the *Fox Eye Challenge*[38], show how seemingly ephemeral content can be reappropriated by marginalised subjectivities as forms of resistance and agency. This type of content demonstrates how TikTok also functions as a platform for political acts encoded in corporeality and repetition.

Music, sounds, remixes and imitative-narrative chains contribute to making TikTok a unique environment for the construction of an ephemeral collective memory[39]. In particular, the circulation of sound clips not only serves as a soundtrack for individual performance, but also functions as a marker of shared identity, an affective language that allows users to inscribe themselves within transient micro-communities. Musical and gestural repetition generates a form of embodied and shared memory, in which the body and sound become vectors of participation. At the same time, the algorithmic recognisability of certain trends incentivises the reproduction of standardised expressive forms, highlighting how creativity is constantly mediated by logics of visibility and technically driven selection. The imitative act is never neutral, but laden with symbolic, cultural and sometimes political values, insofar as what is imitated, remixed or ignored reflects the platform's aesthetic and social hierarchies.

1.4.4 TikTok, Gender, and Representations of Masculinity

There has been a rapid proliferation of research focusing on the relationship between TikTok and gender dynamics within the social sciences.[40].

A first strand of studies (Duguay, 2023; Simpson & Semaan, 2021), situated at the intersection of queer studies and media studies, has explored the ambivalent way in which the platform engages with LGBTQIA+ subjectivities. In particular, Simpson and Semaan (2021) show how the For You Page contributes to producing an identity environment traversed by profound tensions. On the one hand, TikTok fosters the formation of affective communities and the

[38] The *Fox Eye Challenge* was a viral trend on TikTok in 2022 in which users (often white women) mimicked the elongation of the eyes with their fingers to recreate an "Orientalised" aesthetic, associated with an exoticised idea of beauty. Zhao and Abidin (2023) show how this gestural repetition triggered a critical response from Asian users, who re-signified the same audiovisual form through practices of denunciation and testimony. These response videos, rooted in the aesthetics and affordances of the platform, produced a political and vernacular counter-narrative: not a structured campaign nor an institutional form of activism, but a form of *gesticular activism* that intertwines bodies, affective memory and irony to denounce the symbolic and historical violence embedded in the racial appropriation of Asian somatic traits. Through the strategic use of sounds, memes, poses and filters, anti-racism became a viral and affective gesture, operating within and against the very logics of algorithmic visibility that had made the original trend popular.

[39] Vizcaíno-Verdú and Abidin (2023) speak of "in-group storytelling" through musical memes, highlighting how belonging is encoded in audiovisual forms that hybridise nostalgia, identity and algorithmic recognisability.

[40] Alcazaren & Labor, 2023; Dillon et al., 2024; Dhoest, 2025; Duguay, 2023; Farci & Scarcelli 2024; Foster & Baker 2022; Hansson 2024; Hatton, 2023; Lovari & Scarcelli, 2022; Quaglia 2023; Simpson & Semaan, 2021; Tanner & Gillardin 2025; Alvermann, Wynne & Wright 2021; Xing, 2024.

circulation of queer languages; on the other, it exposes users to a potentially hostile regime of visibility. Duguay (2023) also offers similar insights, emphasising the constitutive doubleness of the platform: while TikTok possesses an undeniable "queer potential", this potential remains firmly inscribed within an economy of visibility that is regulated by commercial and normative criteria which are difficult to circumvent. Within this same field of reflection fall studies dedicated to trans and non-binary experiences, which interpret TikTok as a kind of discursive archive in which subjects traverse, name and render their experiences narratable (Dillon et al., 2024). Convergently, studies on femboy aesthetics and queer expressions have focused on analysing how identity is never given once and for all, but is performed through signs, poses, transitions and sounds chosen for their replicability on the platform.

A second constellation of research draws more explicitly on the theory of performativity. For instance, Alvermann, Wynne and Wright (2021) analyse how Generation Z users re-enact gender on TikTok through an intensive use of memetic repertoires and platform-specific aesthetics. Their work highlights how bodies are literally staged through the ritualised reiteration of gestures, stylistic codes and narrative archetypes. The authors note that, in this sense, performance itself produces the subject as a socially legible figure. Studies focusing on cross-gender performances—conducted, for example, in the Chinese context (Xing, 2024) or in the United States (Hatton, 2023)—highlight a similar dynamic. In these cases, TikTok emerges as a diffuse stage, within which masculinity, femininity and forms of gender fluidity are constantly re-enacted, often in ironic, playful or openly dissident registers, yet still inscribed within an economy of appearance that encourages the repetition of prefigured codes.

By introducing the notion of *queerised affordances*, Alcazaren and Labor (2023) reflect on how TikTok is not constituted only by technical infrastructures, but (also and above all) by genuine material relations between digital tools and social practices that LGBTQIA+ users can deviate from and resemanticise. In this context, the use of the *stitch*[41], the logic of remix and the economy of trends assume the function of real technologies of the self, capable both of amplifying and of containing specific modes of appearance.

Overall, then, the existing literature enables us to read TikTok as a dispositif of gender materialisation, an environment in which the body takes shape through the continuous relation between performative acts and technical regimes of visibility. Gender is not simply represented,

[41] The *stitch* function allows users to incorporate parts of another person's video into their own, either to comment on it and/or to expand its content.

but generated through iterative practices that the platform codifies, amplifies or suppresses. However, what emerges clearly from this review is also the fragmentation of approaches: performativity, socio-technical infrastructure and algorithmic normativity tend to be analysed separately, without a full theoretical recomposition capable of holding them together within a single analytical framework.

Studies on men and masculinities on TikTok remain largely unexplored, with only a few exceptions (Dhoest, 2025; Foster & Baker, 2022; Frejsjö & Birgersson, 2023; Quaglia, 2023). These studies have focused on showing how the platform in fact favours the circulation, sedimentation and legitimation of misogynistic, hybrid or normative configurations of masculinity, and on analysing how its affordances, both visual and algorithmic, do not merely host pre-existing representations of masculinity, but actively intervene in shaping their staging.

Dhoest (2025) emphasises how the platform functions as a form of *public pedagogy*, within which the action of the algorithm progressively orients users towards increasingly radicalised content, including in relation to gender. This process thus contributes to the normalisation of ideals associated with the manosphere and, at the same time, to the re-legitimation of structurally hierarchical gender roles. From this perspective, masculinity does not appear as a simple set of individual traits or characteristics, but as a practice constantly performed, repeatedly called upon to demonstrate power, self-control and moral superiority.

The figure of Andrew Tate, analysed by Frejsjö and Birgersson (2023), exemplifies this logic. His videos, widely disseminated by his fanbase, rework traditional stereotypes by translating them into digitally appealing and easily circulable forms. Through this operation, this type of content contributes to the contemporary reconstruction of gender hierarchies, rendering a masculinity founded on aggression, economic success and the exercise of control and violence over women more legitimate and desirable.

As Tanner and Gillardin (2025) show, these materials are embedded within a broader communicative ecosystem, in which what the authors define as *sigma masculinities*[42] operate as ready-made interpretative frameworks. These frameworks are capable of mobilising, along a fluid continuum, different registers—from irony to cynicism, from bodily discipline to

[42] «The sigma male self-proclaims a successful, productive business person who can live his comfort zone. He is self-sufficient and disciplined (with a balanced diet, physical training, and few distractions). He knows how to please women but maintains a distant, cynical and cruel attitude toward them» (Tanner & Gillardin, 2025, p. 2)

misogyny—that can extend from the seemingly innocuous meme to explicit forms of symbolic violence.

Conversely, where experiences emerge that appear to offer alternatives to these hegemonic models—as in the case of the self-narratives of men with diabetes analysed by Quaglia (2023)—we witness the emergence of what the author interprets as *softer masculinities*. These configurations, in fact, integrate practices traditionally considered feminine and/or feminising, such as the adoption of specific dietary and therapeutic regimes, the enactment of self-care practices and the adherence to expressive modes typical of the platform, such as dancing and singing.

Overall, therefore, TikTok does not merely amplify already existing forms of masculinity, but actively contributes to producing, training and rewarding them.

1.4.4 TikTok, health and medical knowledge

The dimension of health has acquired significant visibility on TikTok, partly due to its capacity to combine entertainment, personal narration and the viral circulation of content. McCashin and Murphy (2023) show how a substantial portion of content addressing health-related themes is produced by non-professional users, frequently young people, who share subjective experiences without the mediation of medical figures. Medical knowledge is thus hybridised (ibid.) with forms of autobiographical narration, self-help, spirituality, humour and spectacle. Jerin et al. (2024) studied videos collected under the hashtag #EduTok[43] and highlighted how the effectiveness of mental health content depends heavily on the use of emotionally engaging communicative tools such as hope, humour or a sense of affiliation. These affective registers increase the circulation of content, but also simplify its epistemic scope[44].

Moreover, as shown by Basch et al. (2022), the platform fosters an aestheticisation of health that promotes the public display of cared-for, performative or resilient bodies. Consequently, the very concept of health tends to coincide with the ability to present oneself as a subject in control of one's lifestyle, capable of conveying motivational or recovery-oriented messages. In

[43] In the context of the research by Jerin et al. (2024), the use of the hashtag #EduTok was employed as a methodological criterion to identify and select videos that defined themselves—or were perceived—as educational content related to health.

[44] To this is added the fact that TikTok not only encourages the rapid and fragmented consumption of information, but also rewards its most engaging and visually dynamic forms, contributing to the creation of a kind of audiovisual "pop medicine".

other words, even when suffering is shown, it is often narrated through formats that render it compatible with the logics of algorithmic visibility and with a motivational aesthetic. The scholars (ibid.) confirm that a large proportion of videos associated with the hashtag #mentalhealth focus on individual and confessional experiences, often driven more by engagement logics than by a commitment to providing accurate information. This scenario highlights a transition from expert knowledge to situated knowledge, where emotions, lived experiences and personal aesthetics become legitimate vectors for speaking about health, while simultaneously redefining who can speak, about what and with what authority. TikTok thus emerges as a hybrid narrative ecosystem, in which health is simultaneously spectacle, affiliation and a dispositif of social recognition.

1.4.5 TikTok and mental health

Mental health represents one of the most widespread and controversial topics on TikTok today. The platform has become a privileged environment for narrating one's own psychological suffering, often in the absence of engagement with specialist figures. Wang et al. (2023) introduce the concept of *algorithmic woven community* to describe how TikTok enables—and, in some ways, stimulates—the formation of affective and relational networks among users sharing experiences of psychological distress. The algorithm itself acts as a vector of relations, connecting users through emotional patterns, thematic hashtags and similar communicative styles. In this context, psychic pain becomes a relational grammar, a recognisable affective code that generates belonging.

Some studies have highlighted TikTok's potential as a space of visibility and recognition for conditions that are often invisibilised or stigmatised. Zehrung and Chen (2024), for example, analyse how neurodivergent users employ the platform to create alternative narratives, rejecting the dominant clinical-diagnostic framework. The strategic use of the hashtag #actuallyautistic enables a bottom-up articulation of voice that challenges the medical gaze and constructs proactive subjectivities and peer-to-peer communities.

At the same time, other studies underline the ambivalences and risks of this algorithmic visibility. Tudehope et al. (2024) point to a prevalence of content centred on negative emotions—sadness, loneliness, despair—which, while generating empathy, tends to reiterate visual stereotypes and diagnostic simplifications. Vera (2023), who studied content related to

non-suicidal self-injury, describes creative linguistic practices (*algospeak*) through which users attempt to evade automatic censorship, revealing the tension between the need for expression and the platform's logics of removal.

A particularly debated issue is that of self-diagnosis. Dewak (2023) and Milton et al. (2023) show how symptomatic identification through viral TikTok content leads many users to recognise themselves in symptoms associated with ADHD, borderline disorders or generalised anxiety. This phenomenon raises important epistemological questions: who holds diagnostic authority? What is the status of experiential knowledge in relation to clinical knowledge? Some studies speak of "diagnostic contagion", that is, the tendency for the viral spread of symptomatological frameworks that end up influencing individual self-perception.

A further critical element concerns the aestheticisation of suffering. TikTok rewards aesthetically curated and affectively performative content, favouring representations of distress that conform to the platform's codes. Some experiences—those more difficult to represent, such as selective mutism, paranoia or dissociation—tend to be excluded from the visual frame of virality[45]. Finally, Zhao (2024) highlights that academic research itself must confront new challenges when working within digital environments governed by algorithmic logics[46]. The distinction between public and private, access to digital traces and the responsibility of researchers are central issues for rethinking ethnographic methodologies and research ethics in the context of platformed environments.

1.5 Toward Research: Guidelines and Perspectives

Against the backdrop of the—albeit rapid—review of the literature just outlined, TikTok today emerges as a paradigmatic platform for understanding contemporary transformations of the self, affectivities and health in digital society. The analysis of the literature has shown how the platform constitutes a space of co-production between subjectivities, technologies and epistemic regimes, in which mental suffering is staged, narrated, performed and at times

[45] Conversely, as will be analysed and discussed in the third chapter, other forms of concretising one's distress—such as, for example, self-harm—find wide visibility and recirculation on TikTok.
[46] Zhao (2024) also invites reflection on the role of the researcher in these spaces: studying mental health on TikTok entails engaging with new methodological and ethical dilemmas, including the difficult distinction between public and private, the responsibility of observation, and the influence of one's own presence on the observed environment (cf. Chapter Two).

commodified. However, what also emerges in filigree is the transformative potential of these experiences: the possibility of rewriting the codes of vulnerability, of contesting traditional dispositifs of care and of articulating new forms of situated knowledge.

It is from this framework that I have designed my research, which aims to explore the ways in which cisgender men perform their mental suffering on TikTok through a transfeminist digital ethnography. My objective is not only to observe content, but to understand how suffering is made visible, shared and rendered recognisable through the body, voice and aesthetics, and how these forms of exposure are oriented—or deviated—by the platform's algorithmic infrastructure. By interrogating masculinities not as a fixed identity, but as a position oriented in space (Ahmed, 2006), I intend to observe interrupted trajectories, situated emotions and forms of care enacted by subjects who find themselves at the margins of the normative discourse on mental health.

Through a combination of digital observation, discursive and visual analysis, and qualitative interviews, my research seeks to problematise the construction of male mental health as a space laden with heteronormative, productivist and binary expectations. In this sense, it is situated within a critical tradition that challenges the dichotomies between normal and pathological, between visibility and silence, between care and control, and that considers the platform itself to be an epistemic, affective and political field, as a paradigmatic arena for understanding contemporary transformations of the self, affectivities and health in digital society. From Douyin to TikTok, from dance to discourses on mental illness, the platform has articulated a complex grammar that intertwines vernacular aesthetics, algorithmic logics and practices of care. Analysis of the literature reveals a stratified discursive ecosystem, in which visibility is both a possibility and a constraint, and in which subjectivity is formed within regimes of algorithmic recognition that are often opaque and selective.

Studying TikTok therefore means interrogating the intersection between digital culture, platforms and the production of the self.

1.6 Conclusive Reflections

Assuming with Brossard and Chandler (2022) that mental distress cannot be understood outside the relations that constitute it, the practices that name it, and the dispositifs that render it legible,

then it becomes necessary to interrogate also the spaces in which suffering takes shape, becomes visible, circulates and stratifies. Space, understood not as a neutral container but as an affective, normative and discursive configuration, plays a crucial role in the production of vulnerable subjectivity. From this perspective, the trajectories of distress are neither free movements nor inner expressions, but bodily and symbolic orientations that respond to unequal social geometries, as also suggested by Ahmed (2006) in her work on the queer phenomenology of affectivity.

In the contemporary context, these spaces are increasingly digital, algorithmically mediated and affectively overdetermined. Digital platforms, and TikTok in particular, do not function merely as sites of individual expression, but as socio-technical configurations that generate visibility, produce normative aesthetics of suffering, and participate in defining what counts as "authentic", "credible" or "curable". Pain is not simply expressed: it is performed, received, scrolled, remixed, subjected to comments, likes, metrics and filters of recognition.

In this sense, my shift to analysing TikTok is not a change of subject, but a coherent extension of the issue of understanding how mental health, far from being a fixed clinical entity, emerges and is structured within relational and algorithmic ecologies. The male bodies I observe do not simply speak about distress: they embody it through postures, gestures, editing practices, trends and sound effects, often repeated, often interrupted, always situated. It is within these micro-practices that the possibility of making pain visible, of legitimising it as suffering and of positioning oneself as a vulnerable subject—or of remaining outside the field of what can be recognised — is at stake.

From this perspective, TikTok is neither a container nor a mirror: it is a performative and normative environment that structures the appearance of vulnerability. In the transition to the next chapter, I will focus on how these dynamics unfold, closely observing the ways in which mental health becomes a relational technology and an affective stake in its public and digital dimension.

2. Methodology

The decision to conduct this research at the intersection of masculinity, cisgender identity, mental health, and TikTok stems from a theoretical and epistemological urgency to examine how lived experiences of mental suffering — experiences that produce situated and irreducible forms of knowledge, rooted in bodies and lived realities — are narrated, recognised, and mediated within digital space. In particular, it is grounded in an attempt to understand how cisgender men speak about and experience mental suffering. Moving from this perspective, I therefore investigate how mental health is shaped by gender performativity, and how these dynamics are reflected and translated in visual digital contexts, specifically on TikTok. Furthermore, I analyse how mental health, embedded within the capitalist logics inherent to social media, is narrated and made visible through a gendered lens; and how the affective, discursive, and algorithmic dynamics of the platform shape the visibility, legitimisation, and forms of recognition of these narratives, thereby contributing to delineating new geographies of suffering and contemporary masculinities. Naming the conditions that make mental health a subject of discourse and visibility means challenging heteronormativity and masculinity understood as universal models, and questioning the neoliberal privatisation of suffering.

For these reasons, I turned to digital ethnography (Pink et al. 2016; Abidin 2020; Markham 2020; Wang and Liu 2021; Schellewald 2021; Ritter 2021), as it provides both the space and the tools to explore the meanings, experiences, and embodiments that constitute the cornerstones of my research. Digital ethnography, informed by digital methods (Rogers 2013, 2019; Caliandro 2018), makes it possible to observe how bodies and meanings are co-produced alongside the socio-technical structures of the platform, taking into account the impact of the algorithmic environment and the interrelation between mental health, gender performativity, and the psychological turn (Rose 2007) as a socio-cultural process.

From this perspective, the relationships between human and non-human actors unfold within an intra-active dimension (Barad, 2007), where knowledge emerges from the co-presence of practices, affects, and infrastructures. Digital ethnography — including observant participation (Seim, 2024), interviews, content and visual analysis — informed by digital methods and integrated with computational approaches, makes it possible to address the complexity of digital environments that are platformized, massive, ephemeral, fluid, real-time, and algorithmically structured.
The fieldwork thus took shape through a hybrid and procedural methodological pathway, initiated—as will be discussed in the following paragraphs—through the creation of a profile (explicitly

identifiable as that of a researcher) and developed through participation in and observation of the platform's dynamics. "Minimal" practices, such as liking content, following users, and saving posts, contributed to co-constructing my feed and, consequently, the field itself: while in an initial phase I queried the platform through general keywords and hashtags, I subsequently and progressively oriented the feed toward content produced by cisgender men, refining queries and interactions until a specific content bubble was delineated.

At the same time, relevant content was saved and archived, often accompanied by screenshots and/or direct annotations on frames, with the aim of developing a content and visual analysis focused on embodiment and reproduced practices. Observation was then extended to users' profiles themselves, which were monitored over time in order to grasp specific languages, positionalities, and modes of engagement with their audiences. This monitoring allowed me to select and contact participants and to conduct interviews through which I collected: (1) biographical narratives of mental distress; (2) subjective interpretations of the relationship between gender and mental health; (3) practices of TikTok use in managing distress; (4) representations of the platform as a space of support, exposure, or risk, with particular attention to the visibility and legitimation of male mental health.

This qualitative dimension of analysis was complemented by a systematic data collection process using Zeeschuimer and 4CAT, through which I was able to construct datasets, analyze the most (and least) recurrent hashtags, interactions, and related metadata, and identify otherwise invisible patterns. In this sense, the entire research process took shape as a hybrid practice between ethnographic immersion and the structuring and systematization of data, in which participant observation and computational analysis were in constant dialogue, enabling me to critically interrogate both algorithmic dynamics and their logics of visibility, as well as the forms of narration of (male) mental health and distress available on the platform.

2.1 An introduction

As Brossard and Chandler (2022) have argued, the sociology of mental health can no longer be confined to studying of marginalised, reclusive, and pathologised minorities. The *psy turn* of neoliberal capitalist societies has made mental health a widespread language — one that permeates people's lives and everyday practices, as well as the social spaces they inhabit. Therefore, it has become urgent to analyse digital contexts as spaces of production and proliferation of the language and experiences of mental health. Some institutions such as the WHO (2025), have drawn public attention to the need to investigate digital spaces as central arenas in young people's daily lives in relation to mental health, as fluid environments in which relationships take on algorithmic and

temporary forms. They also call for an investigation into how cisgender men (do not) create and seek care and dialogue concerning their psycho-physical distress.

In fact, it is especially within these environments that we are currently witnessing a transformation in the ways one expresses suffering and/or narrates mental health, in line with the discursive order imposed by the codes of different platforms. Engaging with this field entails understanding how masculine performativity informs distress, suffering, and practices of care, while also observing how these processes take place in the informal spaces centred on the co-construction of artefacts — between users and the affordances of the platform —that have now become central to everyday life: namely social media. In this sense, my focus has shifted from the narratives of medical expert knowledge to the voices of those – expert by experiences – who have personally experienced distress, suffering, and/or mental illness[47]. This particular research focus has enabled me to understand how addressing the issue of "mental health" extends beyond the actual medicalisation of experiences and an individual's biographical trajectory, and at the same time, how this issue is increasingly taking shape as a transversal language — crossing national borders, genders, and bodies — through which to make sense of everyday life and the challenges (often even the smallest ones) its entails. I have therefore chosen to seek out the narratives of those experiences that cannot be reduced to clinical knowledge or are difficult to capture through the tools of biomedical disciplines, which unfold within spaces of digital informality. The otherness of these lived experiences, indeed, is deeply connected to the specific contexts in which they are generated and situated: media spaces shaped by neoliberal logics and, in the specific case of my research, TikTok — the platform that has redefined the infrastructures of digital societies more than any other.

Initially, I also considered other possible fields, such as forums dedicated to mental health, thematic discussion spaces, and, naturally, Reddit. However, the predominantly medicalised perspective on individual experiences in the former[48], and the marked radicalisation within the manosphere in the

[47]While a more in-depth reflection will be provided in the following chapters, I consider it useful at this stage to emphasise that, in my approach to studying (male) mental health, I deemed it appropriate to also engage with medical expert knowledge. To this end, I engaged in dialogue with a psychiatrist, national representative of the physicians' sector within a well-known trade union, whose contribution proved particularly significant, as it allowed me to verify and deepen my understanding of the *psy turn* in Western societies, and to find strong confirmation of it from a professional within the healthcare sector. From his privileged standpoint, he particularly highlighted the growing vulnerability of the younger segments of the population, further accentuated by the pandemic period, and, when invited to comment on my intention to investigate mental health within digital spaces, he recognised its full legitimacy — especially, as he observed, as a way to address the short-sightedness that still characterises the medical and healthcare gaze towards that grey area of distress which precedes the (more or less coercive) medicalisation of the individual.

[48]Importantly, no judgement is directed towards individuals and their attempts to make sense of their experiences through the discursive resources available to them, such as the pursuit or reception of a diagnosis. However, in dialogue with a Foucauldian perspective, it is necessary to acknowledge the problematic nature inherent in the biomedicalisation of these

latter, soon led me to deeply reflect on the possibility and the need to analyse other spaces where languages and practices were neither closed nor specific (Massanari 2015). For instance, although Reddit is among the most visited platforms in the world, it is strongly characterised by a computing and *geek culture*[49], which can be cryptic for those who do not fully share its codes. Reddit is a space that privileges writing, argumentation, and discursive negotiation among users who are often already embedded with highly structured and self-referential communities[50]. By contrast, TikTok privileges the visual dimension over the textual one, restoring centrality to the body and embodiment in the practices of representing mental health. The character limits significantly reduce written communication, bringing images and gestures to the fore as the main vehicles of meaning and relation. In this sense, the recovery of the audiovisual dimension — which is nearly absent on Reddit — allow for a more complex exploration of the forms of subjectivation and the modes of presence produced on the platform.

Today, conducting research on topics such as masculinity too often means restricting the field to the observing of specific subreddits, frequented in anonymous or semi-anonymous forms. While these spaces are certainly valuable for understanding discursive and community dynamics, yet we cannot expect to trace every form of masculinity — nor every related phenomenon — within a single platform, one that is moreover used predominantly in Anglophone contexts and far less widespread in the rest of the world. To broaden and complicate the discussion, it is necessary to include also other digital environments, embracing the methodological challenge of studying less delimited and more massive spaces, where sociality is constructed through forms of visibility, relation, and participation that rely on the public and algorithmic exposure of subjectivities rather than community closure.

From the moment I began to take my first steps within TikTok, I was struck not only by the novelty of an environment that I had only marginally (and not as a researcher) experienced before, but above all by the feeling of being immersed in a dimension of disarming vastness and speed. Up until then,

---

exchanges, as they tend to inscribe individual suffering within clinical categories that may ultimately reinforce normalising dispositifs. In this sense, it becomes crucial to recover the Basaglian legacy, which calls for a critical interrogation of the processes of psychiatrisation of discourses, knowledges, and experiences. Only from such a standpoint is it possible to engage with narratives of suffering without reducing them to individual responsibility, but rather situating them within the social and communal fabric through which they unfold (cf. Fisher 2019).

[49]The term *geek culture* refers to a set of practices, languages, and codes that initially developed within computing and technology communities in the 1980s, but have gradually spread to broader digital contexts. It encompasses a highly technical, ironic, and self-referential attitude, expressed through mastery of digital tools, the creation of internal jargon, and the intensive use of memes and specific cultural references (from gaming to science fiction to programming). This cultural horizon can render forums such as Reddit partially opaque to those who do not share the same skills and sensibilities, reinforcing the perception of a cohesive yet selective community.

[50]Reddit is organised into thematic subsections called subreddits, which are created around a specific topic, interest, or community. Each subreddit has its own rules, moderators, and codes of conduct, which determine its internal functioning and its degree of openness or closure to the outside world. From this perspective, subreddits are not simply "categories", but rather actual micro-forums that allow the formation of autonomous communities, often characterised by a high degree of self-referentiality and established discursive practices.

my relationship with TikTok had been almost accidental: fragments of videos and memes forwarded to me by my brother, who was born in 2007, or trends that reached Instagram belatedly, and were already recognisable as the remnants of a life cycle born and consumed elsewhere. One I began engaging with the platform systematically, it soon became evident that TikTok, far from being a mere repository of short videos, was instead an totalising environment, capable of redefining temporalities, languages, modes of interaction and, above all, the forms of visibility through which subjectivities take shape and acquire meaning within — and beyond — it.

2.2 TikTok as field

In its current configuration, TikTok is an extremely young platform that plays a central role in the global digital landscape (Kaye, Zeng and Wikström 2022). Since its release in 2017[51], it has gained such prominence in just a few years that it has become one of the most significant spaces of contemporary communication, redefining its global logics. It was among the first platforms worldwide to base its uniqueness on the ephemeral audiovisual content, exploiting an algorithmic architecture that popularises previously unseen content and accelerates dynamics already taking shape in other social environments, such as Instagram (Bainotti et al. 2020). In this sense, TikTok has not only introduced a new discourse, but has also innovated the very modalities of access and interaction, transforming brevity into an autonomous communicative grammar capable of redefining the times, languages, and practices of digital sociality. This innovation has filled a gap in the demand for digital media, positioning the Chinese platform as a concrete alternative to the hegemony of U.S.-based platforms (Kaye et al. 2022).

[51]TikTok was launched in China in September 2016 under the name *Douyin* (抖音), developed by the technology company ByteDance. Initially, the app was designed exclusively for the Chinese market, dedicated to the creation and sharing of short music videos and creative clips, in a style similar to Vine. In September 2017, ByteDance launched the international version of the app, *TikTok*, aimed at a global audience and equipped with servers separate from those in China for legal and censorship-related reasons. A few months later, in November of the same year, ByteDance acquired *Musical.ly* — a highly popular app among young users in the United States and Europe — for approximately one billion dollars. In August 2018, the company merged *Musical.ly* and *TikTok* under a single name, automatically migrating all existing accounts from the former to the new platform. This merger provided TikTok with a vast international user base in a very short time, enabling it, from 2019 onwards, to establish itself as one of the most downloaded apps worldwide, profoundly influencing music, fashion, communication, and digital marketing. However, I consider it reductive to contrast a "censored" *Douyin* with a "free" *TikTok*, as often happens in a North American perspective grounded in the centrality of freedom of expression. In my view, both platforms are based on strong processes of centralisation and constraint: *Douyin* uses explicit political and regulatory apparatuses, while *TikTok* uses opaque algorithmic logics, pervasive content moderation practices, and extractive commercial strategies. From this perspective, I regard it as important to think of the governance of the two platforms as convergent in their ability to shape — albeit in different ways — the conditions of users' expression and visibility.

Therefore, TikTok's uniqueness lies not only in its consolidation of the short video format, but also in its intertwining of this format with an infrastructure that directs its circulation and virality. The core of the user experience is the *For You*[52] feed — a personalised and potentially endless stream that is not based on networks of friends or followers, but rather on a recommendation system that organises content according to logic of relevance, interest, and engagement that remains opaque to the user. In this way, the minimal unit is not the profile, but rather the individual video, which may gain unexpected visibility[53] at any time.

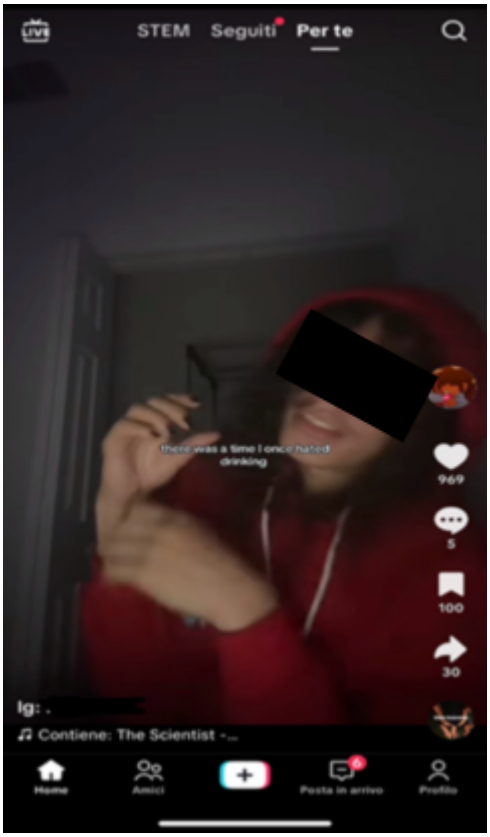


Image 1: Screenshot I took of the FYP (For You) section of my profile

This primacy of video has had a profound impact on the digital cultures that have formed around and within the platform. Participation is no longer organised solely around stable communities, but rather through practices of imitation, reuse, and replicability that give rise to what Zulli and Zulli (2022) define as *imitation publics* — ephemeral collectives that form and disband around a sound, a filter, and/or a performative gesture. "Being on TikTok" largely means inhabiting and embodying these publics, participating — even temporarily — in a shared context that requires no identity-based

[52]Often abbreviated as "fyp".
[53]Unexpected from the user's perspective, of course. As will be further discussed later in the text, particularly in the empirical chapters, visibility on TikTok takes shape as a complex interaction between users' strategies and the platform's algorithmic affordances.

adherence[54]. In this sense, the user experience combines the logic of television flow — with its hypnotic and sequential rhythm — with that of digital participation, whereby each subject is simultaneously a spectator and a potential creator (Faltesek et al. 2023).

The technical and cultural structure of TikTok thus encourages what Kaye et al. (2022) refer to as a *circumscribed creativity*, whereby innovation unfolds within the constraints of pre-existing sounds, templates, and functions that foster the production of recognisable content. Zulli and Zulli (2022) described this process as *being on*, that is, the possibility of "being there" within different spaces and ephemeral communities without necessarily sharing offline identities or affiliations with other users. Similarly, Zeng and Abidin (2021) have demonstrated how, through native functions such as the *Duet*[55], generational (e.g. Zoomers vs. Boomers) and community-based (e.g. LGBTQIA+) forms of belonging have emerged, whose sense of affiliation is constantly negotiated and redefined through specific affordances (Zeng, Jing and Abidin 2021; Vizcaíno-Verdú 2024).

The fluid and situated nature of usage cultures is intertwined with the dimension of the ephemeral: rereading Shifman (2013), Schellewald (2021) has described short videos[56] as complex cultural artefacts that translate everyday practices into replicable and shared forms of communication. *Templatability*[57] — already observed on Instagram (Leaver et al. 2020) — becomes an organisational principle on TikTok, enhanced by multimodality, where image, sound, and text coexist within standardised formats, ready to be remixed and reactivated.

Even if what we observe appears as an original usage culture, it nevertheless cannot be separated from the hegemonic dynamics that traverse the digital communication ecosystem. Since the advent of *Web 2.0*[58], the design and governance of social networks have been profoundly shaped by

---

[54] It is important to clarify that this statement aims to provide a general overview of the platform's functioning, without claiming to exhaust the full range of possible forms of participation. For instance, one may think of the phenomenon of *lurking* — a term used to describe those users who engage with social media in an observational manner, limiting themselves to consuming others' content without actively producing any of their own.

[55] The *Duet* is a TikTok feature that allows users to place their own clip alongside that of another user in a split-screen video. Beyond its technical dimension, this feature functions as a relational and remix affordance, enabling forms of dialogue, identity negotiation, and community building through iterative and participatory processes. In this sense, the Duet embodies the very essence of the platform's cultural logic, which is grounded in the collective reworking of content and in playing with generational and affiliative differences — along with all that this may entail.

[56] For ease of reference, they will henceforth also be referred to as "TikToks."

[57] «Memorable posts are no longer memorable for their originality, but often for either beginning or, far more often, perpetuating a visual style that has been rapidly popularized on the platform. Templates, we argue, are not cultural norms, nor hegemonic, but are visually memorable and memorizable visual stylings, settings and practices that can be replicated with relative ease to the extent that they become, for a period of time, iconic.» (Leaver et al. 2020, e-book location: p. 585 of 786).

[58] The term *Web 2.0* refers to the shift, beginning in the early 2000s, from a predominantly static web centred on content consultation (*Web 1.0*) to an interactive digital ecosystem based on participatory user production and the integration of

Anglophone actors based predominantly in California (Hepp 2024). TikTok presents itself as both a counter-example and as a hybrid: although it was created in China, it has from the outset inherited and experimented with communicative logics and linguistic-cultural structures characteristic of other (supra-)national platforms and contexts, such as the U.S. one. Added to this is cross-platform convergence (Jenkins 2006; Light, Burgess and Duguay 2018; Abidin 2020), whereby TikTok content is continuously re-circulated and re-signified across Instagram, Facebook, YouTube, and other platforms. This circulation amplifies the reach of hegemonic formats and languages, thereby consolidating English as a lingua franca and reinforcing the primacy of certain aesthetics and grammars of visibility at the expense of others.

Entering TikTok required a redefinition of the very concept of "field" (Markham 2013): it is no longer a stable site of observation, but rather an environment in which practices, aesthetics, and relationships emerge in real time, shaping the research itself. Within this context, the visuality of the content proved to be central, becoming the starting point for understanding how mental health, gender, and performativity intertwine in the everyday digital life. With its reduced temporal and spatial rules and its connection to platform trends, the short video format produces authentic social artefacts. Analysing them means observing not only dynamics of embodiment, but also the forms of co-participation that users — often unconsciously — activate within the research process. The — public, ephemeral, performative, and at times theatrical — content that users produce constitutes the raw material of my analysis, even though it was created independently of my presence as a researcher.

The complexity of TikTok thus makes it appear to be a horizontal and open space, when in reality new forms of cultural hegemony are constantly at play. Altough it promises meritocratic access to visibility, the algorithm privileges certain languages, aesthetics, and formats while rendering others invisible — not through explicit censorship, but rather through pressure to conform to more scalable and monetisable standards. Describing TikTok therefore means to acknowledge this dual nature: on the one hand, a platform that multiplies expressive and communal possibilities, and on the other, it is an infrastructure that consolidates and crystallises inequalities and hierarchies. It is precisely within this tension that my entry into the field took place — into an environment that does not merely host narratives, but actively shapes and directs them, a space in which mental health, gender, and

social platforms. During this phase, blogs, social networks, and collaborative environments emerged, placing at the centre the idea of *user-generated content* and paving the way for new attention economies and unprecedented forms of governance over communicative flows.

performativity become nameable only through cultural and technical grammars that reflect aesthetic and political logics.

Approaching a field such as TikTok means questioning the established references of ethnography (Markham 2013). One does not encounter clear boundaries, stable communities, or a linear temporality. Rather, one immerses oneself in a mutable environment, scattered with fragments and traversed by algorithmic logics that define its accessibility. In my case, this meant recognising from the outset that the "field" was not something given, but something that took shape alongside me — through my choices, my everyday gestures, and my (even minimal ones) interactions with the platform. The feed is never a neutral archive, but rather a surface that transforms according to how it is engaged with: typing a word, saving a video, liking a post — these are acts that produce concrete consequences. As each of my actions contributed to shaping the visibility of certain bodies, discourses, and forms of suffering, I soon had to accept that the algorithm itself was part of the field — a silent yet decisive interlocutor that selected, ordered, suggested, and censored.

To address this instability, I did not rely solely on the tools offered by qualitative analysis, but I decided to integrate different approaches. Rather than functioning as mere exyternal devices for data collection, tools such as Zeeschuimer and 4CAT acted as true mediators of the field, capable of revealing patterns and trajectories that would otherwise have remained invisible. Hashtag frequencies analysis, co-occurrence visualisation, and the frame-by-frame video decomposition were not simply quantitative supports, but essential research instruments for opening up new ethnographic questions. This is not about validating qualitative data through quantity or reducing social complexity to numbers; rather, it is about recognising that the digital compels a methodological hybridisation in which computational tools and qualitative approaches are in constant dialogue. From this perspective, digital ethnography and computational methods — the focus of the following sections — have emerged as the two methodological axes along which my research has developed.

2.3 Being There: Digital Ethnography, Digital Methods and Positioning

Ethnography was born as a practice of observation that, from its very origins, has intertwined knowledge and power. The tradition inaugurated by Malinowski and other anthropologists during the colonial era legitimised the presence of the "researcher in the field" as a condition of scientificity. However, it has done so within asymmetric relations and structures of domination (Tuck & Yang 2012; Smith Tuhiwai 2012; Abu-Lughod 1991; Spivak 1988; Said 1979). Acknowledging this genealogy today means recognising that ethnography is always situated and traversed by power

relations. Bringing this lesson into the digital realm means recognising that, here too, ethnography does not merely record "what is", but co-produces worlds together with the human and non-human actors inhabiting the platforms.

So-called *digital ethnography*[59] must also be situated within this legacy (Markham 2013; Abidin and De Seta 2020): on the one hand, paying attention to the everyday, to the materiality of bodies, and to relations of meaning; on the other, engaging with digital environments that can no longer be treated as mere archives of content. Christine Hine (2015) speaks of an *embedded, embodied, everyday* digital ethnography — embedded in social practices, rooted in bodies, and intertwined with the everyday. From this perspective, the online realm is not a separate elsewhere, but a constitutive dimension of experience. Abidin and De Seta (2020) advocate observing platforms as cultural artefacts, analysing narratives, aesthetics, and interactions, and recognising that affordances are not a backdrop, but instruments of inquiry. In this sense, the infrastructures, algorithmic logics, and conditions of visibility that define what can and cannot be said must therefore be interrogated (boyd 2010; Bucher 2018; Markham 2020).

Since engaging in ethnographic work within digital spaces means confronting a field traversed by power relations, my entry — through the creation of an open and recognisable researcher profile — was not a merely technical gesture, but a political and epistemological act. Choosing to make myself visible meant accepting that my presence might not be welcomed or accepted, and that it could become a constitutive element of the ethnographic relationship. Investigating how cisgender men — socialised as men from birth and identifying as such — share and give meaning to their intimate experiences related to mental health meant practising an ethics of care oriented towards horizontality and respect rather than protecting a presumed neutrality. Therefore, the decision to adopt an open ethnography was based on the intention not to conceal my identity and positioning (Markham 2005; McQueeney 2013; Hine 2020), but instead to bring into focus the fragile boundaries between personal experience and research, between body and field[60].

---

[59] In recent years, the label *digital ethnography* has experienced an extraordinary proliferation, to the point of becoming a veritable "academic brand" (Abidin & de Seta 2020). This growth has had the merit of legitimising the digital as a field of research, yet it has also generated tensions between approaches. The computational dimension is often perceived as more legitimate, being associated with the lexicon of big data and the "hard" sciences, whereas ethnographic immersion tends to appear ancillary — useful only for "humanising" results already established elsewhere. My stance resists this hierarchy: the value of ethnography does not lie in colouring quantitative findings, but in revealing how data are themselves produced, filtered, and oriented by socio-technical infrastructures and relations of power.

[60] During the interviews, too, presenting myself transparently fostered the creation of spaces of reciprocity, in which I asked participants how they envisioned the research might contribute to mental health more broadly and in its gendered dimensions. This allowed me to decentre my position of power, at least partially, transforming the encounter into an occasion for reciprocity and recognition.

Liking videos, following other users, or saving content were simultaneously processes of field construction and tools for investigating the socio-technical structure of TikTok (Zao 2024; Zeng 2024). These practices constituted forms of presence — ways of "being there" (De Seta 2020; Deuze 2016) — that enabled me to engage in *observant participation* (Seim 2024). Being on TikTok meant inhabiting the platform, making myself visible and interactive within its algorithmic and relational logics. These seemingly mundane everyday practices configured my presence as a mode of being mediated by TikTok's algorithms and rhythms of visibility. It is within this interstitial space between observation and interaction that my research position is located — close to what De Seta (2020) defines as an *eager participant-lurker*[61]. In this way, my ethnography took shape not so much as an attempt to "capture" a community, but rather as an effort to follow the flows — resisting the disciplining logics of the platform while simultaneously attempting to act upon them through my presence.

This open posture was made possible because the field did not coincide with closed communities or with spaces that required researcher anonymity (Curlew 2019). In more hostile digital contexts, however, other scholars have had to resort to concealment in order to protect themselves from the risk of doxxing or retaliation (Bainotti and Semenzin 2020; Botto and Gottzén 2024; Perin 2025). In my case, however, given the relative traversability of the digital space in question, the encounter between different presences and corporealities allowed — albeit still within a binary framework — for a recognition between subjectivities that became an integral part of the narrative apparatus. As a cisgender woman, this posture also enabled me to investigate the inter-gender relationality of narratives and embodiments of mental health among those socialised as men at birth and identifying as such[62].

During the interviews, for instance, it was particularly valuable to observe how gender was performed and made operative within self-care practices — in the ways men narrated and told each other their suffering, made sense of mental health, and staged the bodies within digital space. The very encounter with a person embodying the "opposite"[63] gender became — at least momentarily — an integral part

[61]In this sense, my participation was intermittent and situated: I observed and interacted, learning the platform's codes, temporalities, and grammars, until my ethnographic presence itself became entangled in the very social and technical dynamics I sought to study.

[62]From a transfeminist and decolonial perspective, taking corporealities, privileges, and vulnerabilities as epistemic components of research has meant rejecting the fiction of the universal, neutral researcher: personal positioning, far from being a limitation, becomes part of knowledge itself — a heuristic resource that enables the emergence of connections between bodies, emotions, power structures, and the production of knowledge.

[63] From their point of view, a researcher — socialised as woman from birth and identifying as such — who was interested in listening to them.

of their gender performativity, of their narratives of distress, and, more broadly, of the ways in which the cisgender men I met made their experiences of suffering public. It was equally significant to notice how social gender expectations around care practices affected my own emotions, shaped my processes of empathy and compassion[64], and at the same time generated ambivalent sensations — such as vulnerability when contacting participants, anger when confronted with self-improvement podcasts that reproduced mechanisms of masculine normativity, and doubt concerning the awareness of the central role attributed to the male body in suffering[65].

Thus, the traditional boundaries between researcher and participants were constantly crossed. The emotions, fears, and sense of care accompanying the observed content or the encounters themselves were not side effects, but integral to the research, influencing how I observed, represented, and delimited the field. Analysing content produced by cisgender men and engaging with them meant reorienting the gaze from marginalised alterities to the subject embodying dominant norms, making it even more urgent to foreground positioning, privilege, and vulnerability as integral components of knowledge production[66].

In this context, *digital methods* prove indispensable. Rogers (2013) invites us to *follow the medium* and to be guided by the tools of the platforms, rather than imposing external and alien methodologies. Methods are already embedded within digital environments, their affordances, and their flows. Consequently, following the medium without questioning its filters risks becoming a form of epistemic submission that leads to the loss of the situatedness of knowledge and to the erasure of the relational and affective dimensions of the field (Caliandro 2018).
For this reason, in my work I combined *following the medium* with a complementary principle — that of *resisting the medium* — foregrounding failures, silences, and algorithmic exclusions, and

[64] In the Schopenhauerian sense of the term.
[65]As will be shown in the following chapters, this body appeared as constantly transformed, sculpted, abandoned, worshipped, or constrained — as though its transformations directly determined either psychological well-being or the emergence of the "monsters" that haunt the mind.
[66]In this sense, I cannot refrain from acknowledging that my research is situated not only politically, but also — and above all — historically. All its phases have been intertwined with — and, painfully, have unfolded alongside — the ongoing genocide against the Palestinian population. This contingency has continually traversed my work, compelling me to question the very meaning of writing about mental health and masculinities at a time when systematic violence is literally destroying the bodies and minds of those who endure it. This awareness did not invalidate my research, but rather redefined its contours: it forced me to confront its scope and its limits within a geopolitical horizon marked by extreme asymmetries, and to reflect on what it means to conduct research — and to produce knowledge — while the world around us is collapsing.

developing alternative strategies to critically account for them, creatively inhabiting a space that would otherwise be inaccessible or pre-formatted. Here, resistance coincides with the potential to find (methodological) alternative solutions capable of critically accounting for the dynamics of visibility, the politics of labelling, and the forms of precarity that traverse TikTok, particularly with regard to sensitive issues such as mental health. In other words, *resisting the medium* means not passively accepting the field imposed by the platform, but activating a gaze that can reveal both possibilities and contradictions, thus opening up spaces of knowledge that would otherwise remain difficult to discern.

In this sense, following and resisting the medium also means redefining the relationship with the platform's users. Rather than seeking out a "native" to represent, it is a matter of recognising a multiplicity of actors — bodies, algorithms, affects, and infrastructures — that co-produce the field. My empirical experience made this condition tangible. Each video proposed by the algorithm — wheter painful confessions of self-harm, educational content on mental health or memes about anxiety and burnout — opened up subfields with their own specific languages and audiences. Yet no bubble is ever completely isolated: sounds, hashtags, and filters act as bridges, revealing a broader field of connections and cross-contaminations. Within this landscape, messiness does not represent an obstacle, but rather the living fabric of digital research (Abidin and DeSeta 2020).

Intertwined with this framework, I engaged with a broader reflection on the social role of the researcher, which led me to orient my practice towards a *queer materialism*, allowing me to further decentre myself from the power logics embedded in my academic position and to openly declare my identity. In this sense, two factors were decisive: firstly, the conviction that the visible presence of academic research within ephemeral spaces is necessary to show what research is and how knowledge is produced — assuming a social responsibility that challenges binary systems and established powers, and avoiding the reduction of the researcher to a neutral or ghostly entity. Secondly, exposing myself with my name, surname, and work also meant confronting the fear of being exposed — an experience that became an object of inquiry in itself.

Doing ethnography also meant developing strategies — saving, archiving, taking field notes — to capture immediacy and, conversely, to accept that part of the field might suddenly be lost. Rendering

this *messiness*[67] in writing means including failures, excesses, and uncertainties (Markham 2018) — not as a confession of weakness, but as an epistemic condition. Within this theoretical and methodological framework, I can therefore account for how I actually operated in the digital field, constructing and following the feed in order to observe participants' dynamics of interaction, visibility, and narration.

I began my fieldwork in December 2023 and completed it in March 2025. During this period, I collected and analysed data in all its complexity, moving from the videos to the socio-technical structures of the platform and conducting fifteen interviews. To keep the investigation as *user-based*[68] as possible, I primarily used my smartphone. All the observed videos were saved and archived on my TikTok profile, which served both as an archive and the central device for collecting material. I took screenshots of video frames, later working on them via tablet, which allowed me to zoom in, write, and draw directly on the still images. At the same time, I maintained a continuous flow of methodological, theoretical, and analytical notes — mainly conceptual maps created on Procreate and notes taken on the tablet, on Google Docs, on my phone, and on any other available electronic or paper surface. After opening the profile, my entry into the field marked the beginning of an iterative and situated process of feed construction, which continuously redefined the "where" and "how" of the research.

In the initial phase, I began to explore the digital environment through the search bar, investigating "mental health" in a broad sense. I typed combinations of keywords and hashtags — #salutementale, #mentalhealth — and later followed the terms and combinations suggested by the platform: #vent, #recovery, #mentalhealthmatters. This allowed me to notice that the vast majority of videos were oriented around gender and sexuality, with a striking absence of content produced by cisgender men. This initial incursion immediately revealed the gendering of care and of the narration of suffering on TikTok: the platform markedly translates and channels certain emotional and discursive registers, associating suffering with non-normative (and non-privileged) genders and sexualities.

Subsequently, I began to refine and direct the platform's algorithm almost daily, using more targeted hashtags with the aim of being introduced into the bubble of mental health content produced by cisgender men. To this end, I also began to interact with content created by people who presented

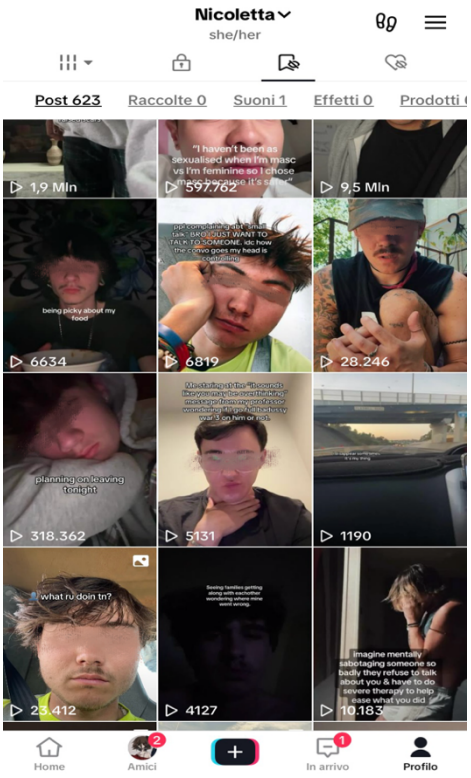
---

[67] Like Abidin and de Seta (2020), I regard *messiness* — data excess, evaporating trends, fragmentation, and content incoherence — not as a flaw but as analytical material. The temporal instability of TikTok — trends collapsing within hours, content disappearing, feeds updating incessantly — is not a limitation, but a key interpretative lens.

[68] I.e., aimed at replicating the experience of any user arriving on the platform.

themselves as cisgender men in their videos and profile bios. Thanks to the algorithm's high responsiveness, the co-construction of this bubble occurred almost immediately: my feed became completely immersed in videos related to mental health, narrated, produced, and performed by cisgender men.

I found myself facing an apparently immeasurable vastness of content in which young men talked about their relationship with mental health. I came across a wide array of content: *POV*s about distress and mental suffering, videos in which boys filmed themselves crying while listening to a song; mock podcasts on self-improvement and mental health; tutorials on how to conceal *self-harm* scars; accounts of hospitalisations; and confessions by young men who said they could no longer cope with life and felt invisible, reiterating that no one cared about them.[69].



Imagine 2: Example of the content I encountered during my research.

[69] As one might imagine, from the very first observations it became clear that content generated and consumed on a large scale and in real time could not be understood through manual navigation alone. Digital ethnography — informed by computational tools — soon proved indispensable for analysing the platform's algorithmic architecture, tracing the formation of so-called content bubbles, and examining the thematic decomposition of materials, which appeared as webs of connections. This approach allowed me to reconstruct clearer links between individual experiences and collective patterns by analysing of hashtag co-occurrences, identifying thematic groups within captions, and constructing maps of relationships and clusters emerging from the collected datasets.

I therefore chose to continue structuring the field day by day, aware that TikTok is built upon each user's singular experience: maintaining my feed — which I had co-constructed with the platform itself — was essential in order to continuously observe that bubble over the time. Weaving networks within an ethnographic field means engaging with a multiplicity of elements, sometimes distant, that intersect in unpredictable ways. When the research object is not rigidly circumscribed, as in my case, each node can open up new bubbles, interlocutors, or previously unseen categories of data, generating that sense of vertigo typical of anthropological exploration[70]. Each node in the network raises questions about what to include, which connections to follow, and which, instead, to abandon. Subject to contractual deadlines and limited funding, the answers to these recurring questions often have to take the form of a — bitterly arbitrary — reduction of content. In this sense, my work required careful selection and, inevitably, exclusions and pruning[71] of the field and of the bubbles intertwining and interwove within the platform. In other words, the incursions into my feed of mental health content produced beyond the dimension of cisgender masculinities — particularly that created by people assigned female at birth and identifying as such, or by trans men — prompted me to severely question what (and whom) to retain and what (and whom) to exclude.[72]

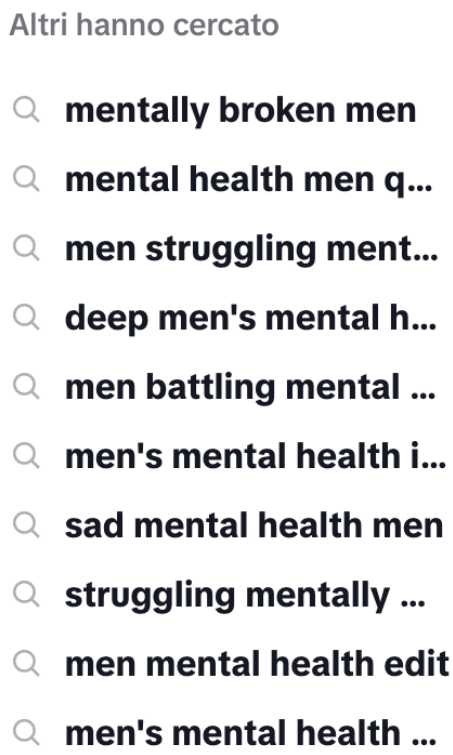
I therefore began to construct combinations of words and hashtags, in both Italian and English[73], that would allow me to keep track of both the correlations I identified myself and those suggested to me by the platform.

[70]De Seta (2020) offers several insightful reflections on this matter.

[71] «[...] in order to decide what does or doesn't belongs in one's research project and to produce a viable written report, the ethnographer continuously prunes down networks as they proliferate, constructing a skeletal 'field as network' that eventually feels more like a crooked bonsai tree than an expanse of thick experiential wilderness.» (DeSeta 2020, p. 84).

[72] The dimension of neurodivergence, for instance, remained a constant background presence — a recurring thread continually proposed to me by the field. However, when seeking to understand how the psychological turn of advanced capitalist societies manifests within digital spaces, I chose to retain *mental health* as a more broadly conceived category — as it has also been reformulated by capitalism itself — including videos addressing the relationship between mental health and neurodivergence, while excluding those focused exclusively on the latter.

[73] From the outset of the research, I realised how essential it was to maintain English as a language through which to navigate the platform. Beyond granting access to a more distinctly transnational dimension, on TikTok — as on many other platforms, such as Instagram — the use of English has by now largely, if not entirely, hegemonised the construction of hashtags, the basic elements of online search (Abidin 2021).



Imagine 3 Screenshot of a list of suggestions that appeared in my search bar during the ethnography

The hashtags I used referred explicitly to men, masculinities, and cisgender identity, combining and reiterating them in order to construct an area of interest within which to prompt the algorithm to show me other similar content and users. In other words, I *co-oriented the feed*: I followed users who matched my parameters; I followed, saved, and liked content; I interacted with the platform by participating with and through it and, at the same time, I took part — albeit minimally — in engaging with the content and the users' profiles. All these steps constituted the process of entering and constructing a space that allowed me to curate the audience that I later investigated, and which inhabited my feed — more or less unknowingly — for an entire year. This space, unofficially referred to as *mensmentalhealthTok*[74] , can be understood as a networked extension and appendage of the broader *mentalhealthTok* — an environment where one can find content addressing a multitude of themes related to mental health.

[74] The suffix "-Tok" is used to indicate thematic domains — sorts of "containers" — through which content on TikTok is organised and promoted. Examples include *mentalhealthTok*, *EduTok*, *adhdTok*, and so on. Although an official and recognised *mensmentalhealthTok* did not (and does not) exist, I believe that my research contributed to bringing it into being, co-constructing it alongside the platform, its socio-technical structures, and, of course, its users.

As discussed earlier in the theoretical chapter, I decided to focus my analysis on the population of cisgender men. The dimension of male suffering, distress and pain remains under-explored, especially with regard to its modes of expression and performativity, which are rooted in specific forms of socialisation and experience of masculinity and cisgender identity. This approach makes it possible to understand how compulsory heterosexuality operates not only as an explicit apparatus of power, but also affects the very possibilities of expressing, processing and narrating psychological distress, care and suffering.

Specifically, when I identified relevant videos — through hashtags and keywords related to mental health and cisgender masculinity — I visited the corresponding profiles to verify whether the content posted was consistently dedicated to these topics and how the authors identified themselves. When this was the case, I chose to follow their profiles — both to prompt the algorithm and expand the field of observation — and to monitor the evolution of their content (videos, stories, live streams, and interactions with the followers) over time. From the point of view of nationality[75], I chose not to restrict the analysis to the Italian[76] population alone. From the very first stages of exploring the platform, a strong transnational connotation of the content (and of the users who created it) emerged: videos, hashtags, and algorithmic trends tended to intertwine experiences and languages originating from different socio-cultural contexts. For this reason, I considered it methodologically more consistent to adopt the perspective of a user immersed in the platform's flow, allowing myself to be partially guided by its recommendation mechanisms while at the same time observing what it suggested to me and how it constructed my feed. From a demographic perspective I only included adult users — not only for obvious reasons relating to privacy and consent, but also in order to investigate their actual degree of autonomy in managing self-care practices related to mental health. In this sense, adulthood constitutes a useful criterion for reflecting on the relationship between responsibility, agency, and self-determination when using digital platforms and constructing self-narratives in relation to psychological well-being.

Finally, I consider it important to situate this research within a broader context, in which digital platforms today represent informal and everyday spaces for narrating mental health. As the WHO

[75]Regardless of nationality, all the people I interviewed were white with the exception of Mirko, who has Afro-descendant Italian-Brazilian origins. Both from a theoretical standpoint and in light of the large number of videos created by racialised users that I had collected and analysed, it was my intention to include non-white participants in the interviews as well. I tried — and came close on several occasions — to arrange meetings with users who experience forms of racialisation, yet these were systematically postponed and, each time, ultimately "cancelled" (by the individuals themselves). Faced with the time constraints inherent in conducting research and, above all, in writing a doctoral thesis, I decided — albeit reluctantly — to limit my sample to the interviews I had managed to collect.

[76]As may already have been inferred earlier.

also noted(2025), it is necessary to investigate these spaces not only to understand the impact of social media on mental health, but also to observe how mental health is narrated, what languages and discourses emerge, and which social and algorithmic configurations enable them. In my view, overcoming the "moral panic" that automatically associates social media with psychological distress is crucial to nuancing and deepening our understanding the relationship between the digital realm, masculinity, and mental health.

2.4 Oriented Artefacts and Corporeality: Content Analysis and Visual Approach

In recent years, there has been a growing proliferation of qualitative studies that integrate a visual approach (Rose, 2016) into content analysis (Highfield and Leaver 2016; Niederer 2018; Rogers 2021), either as a primary research tool or as a component integrated within broader methodological designs (Colombo and Niederer 2019; Roger and Bainotti 2022). This trend, among other factors, reflects the increasing centrality assumed by social media in people's everyday lives and in the processes of producing socio-cultural artefacts and stylemes. Among these, we can also observe the rise of platforms centred on imagine and, especially, video at the expense of text-based ones, which has further redefined modes of communication, interaction, and (self-)representation online, increasingly shaped by audiovisual languages and codes. In this scenario, content analysis emerges as a crucial perspective for understanding the dynamics of contemporary digital spaces, where the image constitutes the very structural framework of discourse, rather than merely complementing it (Bainotti et al. 2020; Pearce et al. 2020; Schöps 2020; Bainotti et al. 2021; Venturini et al. 2021; Giorgi and Gandini 2023).

I set out to develop a digital ethnography guided by what the field itself rendered central: the intrinsic visuality of videos and the predominant presence of the body and its embodiments as a (sometimes unconscious) channel of communication (Delli Paoli and D'Auria 2021). The digital realm is both the context and the condition of possibility, yet the primary object of my investigation was the audiovisual dimension of corporeality, as evidenced by the content itself: with the exception of the algorithmic-linguistic layer of hashtags, everything that emerged appeared first and foremost as image, word, gesture, gaze, or sound fragment. Just as memes have been analysed for their political and social significance (Shifman 2013; Galip 2023), the short and unstable videos on TikTok similarly open up spaces for telling oneself, constructing a self, performing it, spectacularising it, or fragmenting it into multiple forms. Visuality thus becomes a lens through which to understand how

subjects narrate their suffering, decide what to show and what to omit, and/or find alternative spaces for self-expression. From a visual study perspective, Braun and Vollmer Mateus (2024) have in fact described a genuine "TikTok turn", that is, the simultaneous presence of two "selection machines" — the researcher and the algorithm — which co-curate what becomes visible and analysable. In this ecosystem, glitches, low resolution, and remix are not secondary aspects, but rather constitutive aesthetic features with significant epistemic implications. Intermittent and layered, digital visuality compels us to question the ways in which the visible is produced, interrupted, and rendered sayable.

This peculiar form of visuality is defined by three interwoven features: multimodality (the synchronous combination of image, sound and text), replicability (templates and remix as a transversal language), and accelerated temporality (short sequences with high affective and communicative density). These elements clearly illustrate why, unlike in textual forums, experiences of mental health on TikTok circulate in forms that closely intertwine perception, empathy, and the performance of the self: crisis becomes image, care takes the shape of a tutorial, and diagnosis translates into audiovisual stylemes.

It is at this point that Sara Ahmed's critical phenomenology becomes a theoretical and methodological compass: the observed content is not merely audiovisual material, but takes shape as an affective and bodily orientations. Ahmed (2006) demonstrates how emotions are not internal states, but forces that orient bodies in space, producing proximities and distances, possibilities and obstacles. From this perspective, the algorithm can be understood as an *orientation machine*, since it does not merely distribute content, but arranges affective and perceptual trajectories, reinforcing certain lines of visibility while obscuring others.

This framework led me to question not only what the videos show, but also what they do: how they orient the viewer's gaze, how they create atmospheres that attract or repel, and how they set suffering, care, or desire into circulation. Visibility on TikTok is never neutral: it constitutes a field of forces in which users seek spaces of recognition and relief, while simultaneously facing new forms of — social, cultural, and digital — exclusion. In this sense, short videos are not only self-representations, but also an attempt to inhabit and reorient the world, to carve out "lines of flight" within intensely regulated digital spaces.

Finally, content analysis also materialised at a tangible level: screenshots and video frames were collected, annotated, and reworked directly on the iPad. This practice significantly shaped my research method, prompting reflection on the meaning of taking notes *onto* the images themselves — turning the visual material not only into an object of observation, but into an active component of the analytical process.

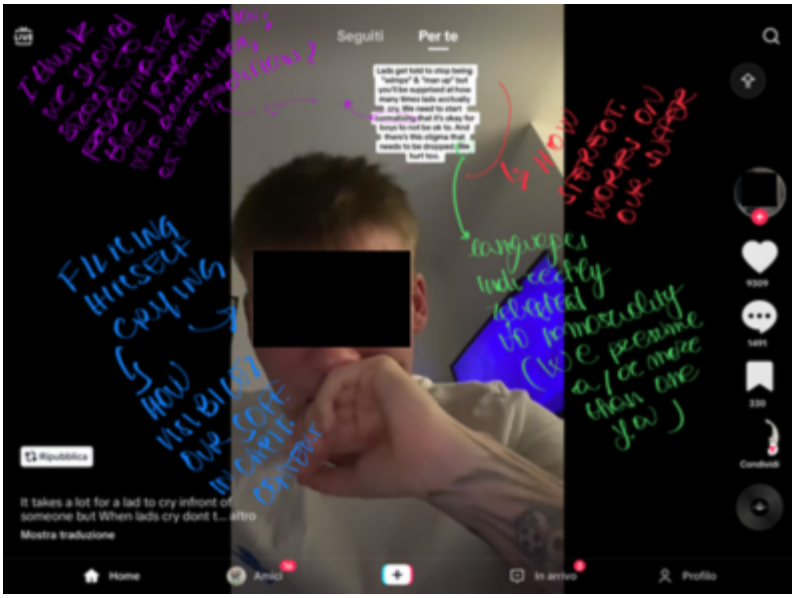


Image 4: Example of my work on still images

Whenever a video fell within my scope of interest, I saved it to my account, taking a screenshot and downloading the video itself each time. Content and visual analysis were carried out directly: using my tablet, I traced annotations on frames and screenshots, reflecting on the topic addressed, on bodily movements and postures, and on how these were used to represent and project forms of mental self. In parallel, I recorded elements concerning the videos' production environments, constructing field notes that captured the relational and visual contexts in which the content took shape[77].

The selection of videos followed both thematic and visual criteria. I prioritised embodied content in which the body appeared prominently or in reproducible settings — such as a person speaking to the camera, or within domestic or public environments — while excluding non-embodied materials such as short films, film excerpts, or montages lacking significant bodily presence. This criterion was guided by my aim of examining embodiment — the contexts in which the body acted, the processes of content production, visual corporeality, and its orientation within the platform. For each analysed

[77]During this phase, I chose to follow specific trends, such as the one associated with the song *Mr. Rager*, in order to observe how particular sounds or formats contributed to the diffusion of discursive practices around mental health.

video, I also examined the user's entire profile, monitoring their positioning on the platform, the kinds of content produced on mental health, the language employed, posting frequency, and forms of engagement[78].

This process, which in many ways resonates with the practice of ethnographic annotation, enabled me to maintain a direct, tactile engagement with the image — to "scribble" on it, to manipulate it — observing it not as data to be transcribed, but as a living surface for reflection. In this sense, the image was not a mere illustrative support, but an interlocutor that, through the marks and traces left upon it, oriented me — quite literally, in Ahmed's sense — towards new lines of analysis, revealing how research is always a situated process of reciprocal orientations between bodies, images, and digital worlds. However, the vastness and fluidity of the content circulating on a platform with over one billion monthly active users soon made it necessary to integrate computational tools into the analysis (Ford 2014; Airoldi 2018; Calandro 2018; Bjerre-Nielsen and Glvanind 2022).

2.5 Following Big Data. Digital Ethnography Meets Computational Methods

As has been shown, the ethical dilemmas I encountered were closely intertwined with technical practice: to what extent could I orient my feed to make certain subjectivities visible? How could I balance the need to generate research material with the risk of exposing vulnerable lives further? How do I position myself when I am a co-author of the very field under investigation? I chose to accept these tensions as an integral part of fieldwork, acknowledging them and treating them not as obstacles to be overcome, but as dimensions that structure the research itself (Varis 2014). In this sense, ethics and technique do not appear as separate moments, but as a single terrain of experimentation (Kozinets 2002; Garcia et al. 2009; Prior, Miller 2012; Scaramuzzino 2012; Caliandro 2018). This awareness guided my choices regarding the use — and refusal — of computational tools, starting from TikTok's API.

When I approached the vastness and potentially infinite proliferation of content related to (male) mental health, I was faced with a question that permeated the entire research process: whether or not to engage with *TikTok for Developers*[79] and, specifically, its *Research API*. This did not take shape

[78]Some profiles, for instance, featured paid content, forms of channel support, or links to other platforms, marking them as particularly interesting nodes for understanding the dynamics of monetisation and visibility on the platform.

[79] TikTok for Developers is an ecosystem of official TikTok tools providing APIs and additional resources for researchers, developers, and anyone interested in quantitatively analysing the platform's mechanisms and processes. These various resources include Data Portability API, which allows the transfer of user data (posts, profiles, activities) on request, as well as research tools (Research API and Commercial Content API) providing controlled access to data. These functions are offered — subject to platform review, as will be discussed — to users ranging from creators to companies and

merely as a technical choice concerning a data collection tool, but rather as an awareness of the process through which the platform itself — through evaluation and control procedures — positions itself as an active agent in defining what constitutes legitimate research. Access to this functionality requires not only methodological skills, but also a process of legitimisation: institutional affiliations, verifiable curricula, bureaucratic scrutiny, and compliance with corporate criteria of data governance and privacy criteria. Within this framework, the researcher is no longer merely an observer of a field: they also become an object of observation and classification, legitimised or rejected according to parameters imposed by the platform. This process has made it clear that the method; rather, it entails a broader political and epistemological reflection[80].

TikTok's API does not merely provide data: it constructs a field that is already filtered and selected, constrained by daily access limits, geographical and temporal biases, and structural absences such as removed or shadowed content (Corso et al., 2025). In this sense, access to the Research API was not only an opportunity, but also a form of subjection to a regime of truth determined by the platform, which would shape my research trajectory from the outset. As Bonini and Gandini (2020) have shown in their reflection on the functioning of music streaming platforms, opacity and refusal are not merely obstacles, but ethnographic data that reveal the very nature of the field. TikTok has made this condition even more evident, by transforming access into a disciplinary device[81], whereby the researcher must conform to the logics of authorisation and legitimisation that precede any data collection[82]. Far from being a simple support, the selection and use of computational tools becomes an integral part of the ethnographic process, compelling reflection on the degree of agency afforded by the algorithm in determining what appears significant.

---

researchers. The link to the page presenting these functionalities is below: https://developers.tiktok.com/ (last accessed 12/10/2025).

[80] In such a situation, following the medium would no longer constitute an act of observing digital practices, but rather a form of epistemic submission to a regime of visibility and intelligibility imposed by the platform.

[81] Although seemingly unrelated to the topics discussed so far, it is worth dwelling on what emerged during the revision of this chapter. In recent days, several news outlets have reported statements made by the Israeli Prime Minister, who, during a public meeting, explicitly defined social networks as 'the most important weapons' of the present day, more effective than drones or cavalry. This assertion is not merely rhetorical hyperbole, but a precise revelation of how information warfare — and thus the algorithmic manipulation of truth — has become an integral part of geopolitical strategy. Within this context, Israel's interest in the potential acquisition of TikTok through a consortium led by Larry Ellison (founder of Oracle and a figure long associated with Israel's military leadership) assumes paradigmatic significance. Supporting this trajectory, some investigative reports indicate that the Israeli government reportedly entrusted the U.S. company Clock Tower X with a multimillion-dollar contract to produce Zionist digital content, primarily targeted at Generation Z. As stated in internal documents, the goal is is to generate tens of millions of monthly impressions on TikTok, Instagram, YouTube, and other social platforms, through viral videos, algorithmic optimisation campaigns, and even interventions intended to "retrain" artificial intelligence models to provide responses more favourable to the Israeli narrative. For further detail, see: https://it.insideover.com/guerra/i-cittadini-usa-simpatizzano-per-i-palestinesi-israele-reagisce-con-tiktok-e-vuole-riprogrammare-chatgpt.html/amp; https://www.aa.com.tr/en/middle-east/netanyahu-admits-using-social-media-as-weapon-to-influence-us-opinion-amid-gaza-genocide/3700646.

[82] Recognising these conditions means not merely noting an obstacle, but framing this lack of transparency as an integral part of the research object itself and reflecting on how to account for it analytically.

After consolidating my feed, as reported in the preceding paragraphs[83], I began the computational work. Between 26 February 2024 and 21 March 2025, I created — at roughly monthly intervals — 16 datasets, collecting approximately 40,000 videos sourced both from my feed and from searches based on keyboard combinations (e.g., men, mental health, suffering, recovery, depression, anxiety, and sadness). This stage marked the beginning of integrating the manual video collection process with the analysis of a data corpus which, while remaining situated and partial, could be treated as a comparative and systematic basis for ethnographic analysis (Caliandro and Gandini 2019). To operationalise this strategy, I first relied on Zeeschuimer, a Firefox extension designed for collecting content from various platforms, including TikTok. In my case, it was configured to automatically download videos and comments that I had viewed manually by scrolling my feed[84]. This decision allowed me to explore — and, in a sense, to "explode" — the numerical dimension and proliferation of the platform's content.

Image 5: What the Zeeschuimer extension looks like

[83] For the purposes of my research, the most significant consequence of this consolidation was the marked gendering and thematic "radicalisation" of my feed, which began showing me almost exclusively content created by cisgender men and/or addressing male mental health. As will shortly become apparent, this was all crucial in enabling me to make use of tools such as Zeeschuimer.

[84] I attempted to combine Zeeschuimer with Firefox extensions that simulate automatic page scrolling, in order to expand the collected data further. However, TikTok blocks any form of automation — a sign I interpret, albeit indirectly, as part of a strategy aimed at restricting content analysis outside its proprietary APIs.

Subsequently, I began uploading the collected datasets thus to 4CAT[85], an open-source toolkit developed by the University of Amsterdam within the framework of digital methods[86] (Rieder 2020; Rogers and Bainotti 2022). Designed to provide researchers with an infrastructure for collecting, organising and processing data from various online platforms, 4CAT allowed me to extract not only the main content, such as videos and images, but also the accompanying metadata (such as usernames, descriptions, hashtags, likes and audio tracks). Furthermore, the tool enables data to be exported in tabular formats (such as CSV) and includes built-in modules for applying filters, performing preliminary cleaning, and consulting basic visualisations. For me, this meant being able to transform TikTok's ephemeral feed flow into structured collections: I could retrieve not only individual videos, but also the network of relations that render them visible and situate them within a circuit of meanings. This choice thus responded to my need to analyse and understand the vast amount of content that emerged during feed scrolling more deeply, and to accompany my ethnographic intuitions and reflections on the observed relationship between users, socio-technical structures, and platform policies with those concerning cisgender masculinities and mental health.

To this end, I carried out a series of targeted operations using 4CAT, including identifying the hashtags used (and the most recurring ones), analysing the number of likes (for each piece of content and author), the flow of music used (and related URLs), the effects and stickers present in the videos, interaction data, comments, the presence or absence of advertisements or duets, as well as the number of followers of the video authors and the total number of videos published by each user.

[85] Initially, I visualised and explored them separately and, subsequently, unified them for analysis within a single corpus.
[86] My participation in the Digital Methods Initiative (DMI) Summer School and Data Sprint 2024, held at the University of Amsterdam from 1 to 12 July 2024, was of great help in consolidating and refining my use of the toolkit.

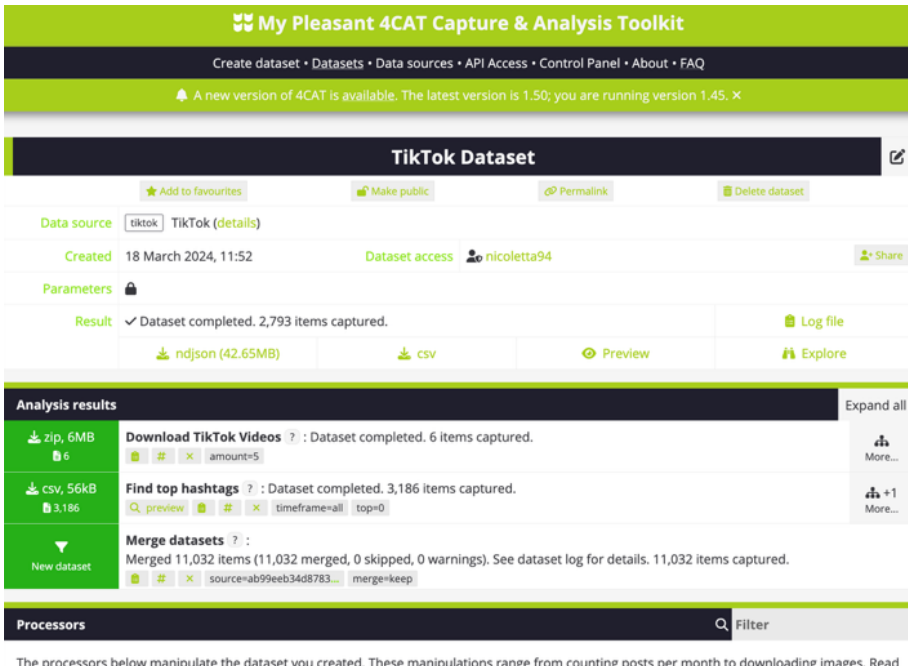


Image 6: Screenshot of the dataseat creation screen on 4CAT

I also used the features offered to download images and videos from TikTok, as well as to create word trees and merge texts into a single text file useful for generating word clouds or conducting lexical analyses. Finally, I made extensive use of pseudonymisation/anonymisation tools to protect user privacy.

In this way, I developed a hybrid analysis in which situated observation intertwines with quantitative analysis. 4CAT proved useful not only as an operational tool, but also in prompting reflection on the data itself and on what it could represent beyond mere numbers. In this sense, the use of 4CAT allowed me to demonstrate how computational methods can inhabit ethnographic work, making visible dynamics that would otherwise remain opaque and enabling a more in-depth analysis. This was made possible by the insights provided by the numbers, tables, and resources contained within the toolkit, which fed my reflections and intuitions. It also allowed me to explore dynamics related to interruptions in content moderation and the strategies users employ to circumvent them, analysing in particular how, when, and to what extent TikTok blocked access to certain content via hashtags, and how users responded to these limitations[87].

A crucial node common to all these forms was that of visibility: almost all the content I encountered was embedded within the platform's own logic of virality. The circulation of videos and hashtags

[87] My approach thus aligns with Caliandro's (2018) perspective, which calls for a rethinking of classical concepts such as field, community, and identity in the face of digital spaces that are fluid, unstable, and organised according to algorithmic logics.

demonstrated how the pursuit of connection and recognition is inextricable from the very algorithmic dynamics that govern visibility on TikTok. Similarly, I closely followed monetisation dynamics — coaching, subscriptions, paid support requests — as these economic forces not only shape the content, but also the modes of support, proximity, and listening that unfold within it. However, monetisation should not be read purely in problematic terms, as it can also take the form of practices of support, recognition, and encouragement to continue producing content. These logics also traverse other platforms, such as Instagram — with links to Linktree or other forms of micro-donation — and are fully integrated in ecosystems like Twitch, where economic and affective relationships become part of a single visibility infrastructure[88].

In light of the methodological considerations and ethnographic practices described here, the question that has continued to guide my work is this: did my ethnography observe a community or did it construct one? Through my interaction with the algorithm, I contend that I have "observed a non-community," an audience that exists only insofar as the platform and I co-produced it. This condition does not diminish the empirical validity of the research; on the contrary, it enriches it, as it highlights how the platform itself constantly shapes what can be narrated and made visible. Studying the co-production of the feed thus means investigating the conditions of possibility for narrating one's lived experience of mental distress and/or wellbeing online. By following the medium, at times resisting its constraints and at other times informing it, an integrated methodological practice emerges, combining situated ethnography, computational tools (such as 4CAT), content analysis, and critical reflexivity.

2.6 «- What are you doing?– I don't know, but it's interesting»[89]. Interviews as Situated Spaces of relationship and knowledge

As already mentioned throughout this chapter, a central component of my research journey was conducting interviews with some of the users whose profiles had emerged during the study. These encounters represented a moment of synthesis in my exploration of TikTok and its bubbles related to male mental health, allowing me to verify and enrich my preliminary observations, integrate users' perspectives, and, at times, reorient my interpretation of practices and uses that risked being read partially or misleadingly. At the same time, the interviews highlighted the continual reversal of roles between researcher and participants, helping to deconstruct the traditional positioning of the

[88] In this chapter, I will merely point out the presence of visibility and monetisation mechanisms as contextual elements: these dynamics will be explored in greater depth in subsequent chapters, dedicated to empirical analysis, as constitutive dimensions of the production and reception of content on TikTok.

[89] Excerpt from comments made during the live interview on TikTok

researcher and problematise my presence in and on the field. Recruiting participants for the interviews soon became a source of growing anxiety. I had been warned about the difficulty of finding willing participants, but when I began, I came across the 128 users I was following and thought that I would need to contact all of them[90] to have any possibility of success. In the end, I conducted fifteen interviews, taking notes both during and after each encounter.

Engaging participants was not straightforward[91]: building trust, making evident my attention to their stories, and conveying my willingness to listen all took time. My position as a woman played an ambivalent role: on the one hand, it facilitated the establishment of a dimension of care and attentive listening (albeit involuntarily on my part), while, on the other hand, it exposed me to a subtle frustration — that of having to embody an almost performative availability, particularly evident when interlocutors tended towards self-promotion. After defining the (semi-structured) interview framework, I organised the questions into four macro-thematic areas: daily life, the relationship with TikTok, mental health, and gender issues, with a final section dedicated to suggestions for future developments in mental health research. I thus conducted thirteen interviews[92] with cisgender men whom I followed on TikTok: they were selected for the narrative strength of their content and the expressive ways[93] they articulated mental distress[94]. To these thirteen interviews, I added one with a cisgender girl and one with a trans boy whose content I had encountered during the months spent in and on the digital field. The decision to interview these two creators—who will appear throughout the analysis as Laura and Zay—stems from considerations regarding the usefulness of the content they produced on TikTok in order to refine and complexify the reasoning around some of the empirical findings.

---

[90] This almost obsessive search for participants also stemmed from the sense that a certain scepticism towards digital ethnography still persists within the sociological field, and that interviews remain the most tangible way to anchor it to the traditional approach.

[91] When I had told my host professor at the University of Amsterdam that I intended to conduct 25 interviews, she had responded cautiously, reminding me that trust is not easily gained and that people are often reluctant to share their stories. She was right.

[92] I contacted most participants via private messaging on TikTok, where messages only become visible once the conversation request has been accepted. Where I was able to find alternative contact channels through the profile bio, such as an email address or an Instagram account — which, however, presented the same messaging limitations — I attempted to use these avenues to double the chances of reaching the individuals in question.

[93] For example, despite having posted few videos during my observation period, Christian became particularly viral over the months of ethnography. When his content appeared both to me and to some friends — who, being aware of the topics I was studying, forwarded them to me — even on social platforms other than TikTok, I realised that I wanted to interview him.

[94] I also made this choice in order to circumvent algorithmic logic – at least partially –, prioritising the topics covered by a user over their number of followers.

Partecipante	Provenienza	Identità di genere	Età	Modalità	Livello di Educazione	Followers	Video pubblicati	Modello contenuti	Esperienze di sofferenza narrate[95]
Michael	USA	Uomo Cisgender	28	Teams	Bachelor's degree	1880	165	Coaching/ confessionale	OCD / Misofonia / autolesionismo
Caleb	AU	Uomo Cisgender	19	Scritta	High school Diploma	571500	1545	POV	Ansia (inoltre, ADHD)
Alvin	IE	Uomo Cisgender	25	Teams	High school Diploma	86800	338	POV	Depressione / autolesionismo
Ethan	ITA	Uomo Cisgender	21	Scritta	High school Diploma	180.000	119	IRL	Generica sofferenza / Episodi di autolesionismo / Abuso di sostanze
Giovanni	ITA	Uomo Cisgender	27	Teams	High school Diploma	80100	1641	IRL	Sintomi personalità bordeline
Joseph	USA	Uomo Cisgender	20	Teams	High school Diploma	277.400	1556	IRL	Depressione / Abuso di sostanze psicoattive
Gaven	UK	Uomo Cisgender	21	Teams	High school Diploma	65300	964	IRL	OCD / aurtolesionismo
Jack	UK	Uomo Cisgender	30	Teams	Banchelor's degree	640.000	3134	POV	Depressione / abuso di sostanze
Marcello	ITA	Uomo Cisgender	25	Scritta	High school Diploma	335800	3493	POV	Ansia (inoltre, ADHD)
Martin	ITA	Uomo Cisgender	27	Scritta	High school Diploma	6.902	300	Coaching/ confessionale	Pensieri depressivi
Francesco	ITA	Uomo Cisgender	30	Teams	Bachelor's degree	11.024	13	IRL	Pensieri ultraveloci/ ricoveri psichiatrici
Mirko	ITA	Uomo Cisgender	Maggiorenne[96]	LIVE su TikTok	High school Diploma	2497	555	Coaching/ confessionale	Depressione / tentativi di suicidio
Andrew	NZ	Uomo Cisgender	22	Scritta	High school Diploma	38200	1680	IRL	Depressione / tentativi di suicidio / autolesionismo

[95] Questa sezione fa riferimento alle esperienze vissute ed esplicitamente riportatemi dagli intervistati.

[96] Mirko, pur confermandomi di essere maggiorenne, ha preferito non rivelarmi la sua vera età. Ho preferito non calcare la mano, anche per instaurare un clima fertile per l'intervista, rispettandone le volontà. Pur, ovviamente, non potendone aver certezza, suppongo che, per Mirko, il problema non fosse tanto comunicare a me la sua vera età, quanto al suo pubblico (la relativa intervista, infatti, come si evince anche dalla tabella, è stata condotta durante una sua live). A conferma di questa mia supposizione, il suo profilo non riporta alcuna informazione che ne possa far desumere l'effettiva età.

Almost all of the interviewees wanted to use their real names or their full TikTok usernames. This desire prompted me to deeply reflect on the role and involvement of the people I encountered within my research. As will be discussed more thoroughly in the following chapters, I initially wondered whether this request stemmed from a misinterpretation of the visibility (for themselves and/or their profiles and content) that I could potentially "offer" them, or from a purely denotative desire to instrumentalise my presence. At the same time, the awareness that publishing their identities and associating them with my personal interpretations of what they had shared with me raised serious ethical concerns. Nevertheless, in order to respect the personal wishes of each participant[97], as indicated in the table, I followed their guidance.

Not all interviews followed a linear path. Some participants withdrew after initially agreeing to take part; others postponed several times or requested changes to the format of the meeting. Some of this instability is typical of ethnographic work; some of it is linked to the affordances of TikTok, characterised by ephemeral interactions and constraints such as reciprocal following for message visibility, which facilitate temporal misalignments. In some cases, the mode of interaction itself was rethought at the participants' explicit request. For example, some preferred to receive the questions in a .docx file so they could respond at their own pace; others chose to conduct the interview via TikTok chat or rescheduled the meeting due to anxiety or fatigue. I treated these choices not as deviations to be corrected, but as situated forms of relational practice: accommodating discontinuous timing, non-linear temporality, and subjective preferences between written and spoken formats acknowledges that the interview is not a neutral device, and that spaces and times are part of the negotiation of knowledge itself. In one particularly emblematic instance, a participant's proposal to conduct the interview during one of his TikTok live streams required situating my presence in a shared public space, transforming the framework of the encounter in a manner consistent with the field itself and the dynamics of the platform[98].

[97] Of course, each participant had previously been thoroughly informed and made fully aware of their involvement in my research.

[98] The exposure required by the live stream allowed me to observe the processes of negotiation, control (and its loss) that accompany research in digital contexts, revealing their fluid, unpredictable, and intrinsically relational nature. This particularly emblematic moment will be discussed further in the following chapters.

Image 7 Screenshot I took during the Live stream

Certain episodes highlighted the complexity of drawing clear boundaries between personal life and research. After our initial contact, a participant from the United States began sending me persistent messages, putting pressure on my ability to respond promptly and creating an overlap between work and personal space. With other participants, however, a closeness developed that, while not crossing the boundaries of the field, profoundly influenced my perspective and experience. It was not their suffering per se that weighed on me, but rather the way it was narrated, rendered into material for storytelling and relational strategy: an element that demonstrated how distress and malaise can become a living thread of meaning, constituting an indispensable ground for methodological and analytical reflection in the research.

Accepting participants' own timings, delays, interruptions or shifts to different channels was not just an organisational expedient, but also a practice that makes the methodology permeable to subjectivity and context. In other words, just as knowledge and language must be situated, so too must the forms of the encounter be able to adapt, multiply, fragment, and differentiate, reflecting the complexity of the field and the relationships that traverse it.

In this sense, the digital ethnography I conducted did not aim to discipline the field, but sought to traverse it, accepting that the researcher’s own disorientation could be part of the knowledge

produced. This is where my contribution lies: a hybrid, transfeminist, and intra-active method that weaves together digital ethnography, interviews, and computational analysis, following and resisting the medium to critically convey the complexity of a platformised, massive, ephemeral, and algorithmically structured environment. It is on this basis that I was able to address the empirical core of my research: observing how masculinities and mental health take shape on TikTok not as mere "content," but as processes of algorithmic, aesthetic, and political subjectivation — situated artefacts intertwining bodies, affordances, and regimes of visibility.

Finally, in light of the research questions—aimed at investigating how gender informs the lived experience of mental health among cisgender men and at analyzing the ways in which men make sense of, represent, and perform mental health within (and through the tools of) the TikTok platform—and given the multiplicity of operational concepts mobilized to develop these reflections, and before moving into the more strictly empirical chapters of this thesis, a synthesis of the criteria for selecting the material encountered and the operational concepts employed is provided.

The corpus of videos observed was constructed according to transversal criteria valid for the entire analytical framework: in this sense, content produced by cisgender men aged between 19 and 30 was selected, explicitly referring to experiences of mental distress and characterized by the direct, first-person presence of users.

Having outlined this empirical perimeter, the third chapter will focus on the relationship between TikTok and mental health, investigating how the platform participates in the production, organization, and regulation of mental health discourses through reference to the concepts of algorithmic governance, mass psychological culture, affordances of recovery, and affordances of relatability.

The fourth chapter will be devoted to exploring the emergence of mental distress, its embodiment, and the strategies mobilized by cisgender men to name and manage it. It is addressed through the notions of interruption, gender performativity, the body as medium and agent, and homosocial sanism.

The fifth chapter expands on the issue of the performativity of interruption and, in particular, examines how cisgender men choose to respond to and cope with experienced interruption, and how such practices are shaped by the criteria and affordances of TikTok. This chapter draws on the concepts of interruption, sanism, the privilege of ignorance, self-branding, and gender performativity.

Finally, the sixth chapter interrogates mental health as a possible new discursive dispositif of normality, deepening the tension between legitimation, representativeness, and control, as well as the phenomenon of help-seeking. The concepts mobilized include mass psychological culture, gender performativity, the performativity of mental health, sanism, self-branding, the privilege of ignorance, and individualization.

3.0 TikTok as a field of mental health: management, affordances, and strategies of resistance

3.1 Introduction

My ethnographic work on TikTok has progressively enabled me to understand how the platform does not merely host discourses on mental health, but actively contributes to producing, organising and directing them through its socio-technical structure. By observing its content on a daily basis, TikTok appeared to me as a vast and porous space, a grey zone where embodied experiences, forms of self-narration and, as will be shown, logics of affective productivity demanded by the algorithmic dispositif intertwine. In this sense, it is an environment that cannot be analysed solely through the register of moral panic that associates the platform with mental distress[99], nor can it be reduced to a mere space of emancipation, whether individual or communal. Rather, what emerges is a regime of continuous management (Castel, 1981, 2024), in which the embodiments and experiences of distress, as well as the very modes of its narration, are filtered, rendered compatible and re-coded in accordance with the platform's positive and individualising grammars.

It is in this sense, therefore, that TikTok represents a privileged space for observing the psychological turn that traverses advanced capitalist societies (and spaces[100]). Mental health becomes a widely shared interpretative repertoire through which many people organise the meaning of their everyday lives; psychological categories proliferate and circulate "from below", are employed in informal contexts, and produce a therapeutic language no longer

[99] The notion of moral panic is invoked here to indicate the growing attention to the risks associated with TikTok's highly responsive algorithm. Several organisations have raised awareness of these critical issues: in particular, Amnesty International has published the reports *I feel exposed* and *Driven into the darkness* (https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/I_feel_exposed-FINAL.pdf https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/driven_into_the_darkness.pd), which document both the intrusive nature of the platform's surveillance model and the capacity of the "For You" feed to lead young users into a spiral of content related to sadness, self-harm and suicidal ideation. These studies appear to show how a space designed for entertainment may, in certain cases, become an environment that amplifies emotional vulnerabilities and psychological risks through specific algorithmic design choices.

[100] Digital spaces, by virtue of their socio-technical genealogy, emerge and persist as dispositifs structurally embedded within neoliberal capitalism. Their economic infrastructure—based on models of value extraction, private platform ownership, data commodification and the centralisation of actors—renders them intrinsically capitalist, regardless of the geographical or social context in which content is produced and circulated.

exclusively tied to the psy professions[101]. This proliferation manifests with particular intensity on TikTok: while, for some (generally external to the platform), it is viewed critically for the ways in which it hosts and disseminates content related to distress, it is simultaneously considered by others as a space for narrating, projecting and performing one's own mental health. This dichotomised view is further complicated by the fact that the platform itself establishes the rules, filters and protocols that govern what can (or cannot) be narrated.

Analysing these dynamics and their functioning led me to interpret TikTok as part of the heterogeneous contemporary apparatus of mental health[102], which is simultaneously a tool of official representation of health—often shaped by forms of *mentalhealth-washing*[103] and guided by a set of guidelines suggesting how distress ought to be discussed—and a space for personal and/or autobiographical narration by a community of users who recount and represent their experiences while navigating between the apparent liberalisation of discourse around mental health (Brossard & Chandler, 2022) and its effective algorithmic regulation. TikTok reproduces what Morrall and Muir-Cochrane (2002) define as the *psychiatric paradox*[104], pursuing the imperative to promote empowerment and recovery on the one hand, and the injunction to safeguard the community[105] through removals, reporting mechanisms and forms of invisibilisation on the other, ultimately generating processes of self-regulation.

The tension between promotion and removal constitutes one of the key sites where the psychological turn becomes empirically observable. TikTok does not merely reflect ongoing transformations; it is one of the spaces in which these logics are produced, reiterated and rendered operative on a daily basis. Castel had already identified the emergence of a diffuse

---

[101] This will be discussed in greater detail in Chapter Five of the thesis.

[102] As will be discussed in more detail in the rest of the chapter, on closer inspection it is clear that TikTok currently constitutes one of the principal arenas in which contemporary configurations of mental health are negotiated and defined. However, within it, users engage with a multinational, billion-dollar actor under conditions of marked asymmetry, often lacking adequate tools of protection or mediation, suspended between the desire to express and share aspects of their everyday lives and interests, and the need to conform to the platform's policies. Rather than a space devoted solely to entertainment, it thus appears as an analytically fertile site for investigating socio-political dimensions of particular relevance.

[103] The term *mentalhealth-washing* is proposed—by analogy with other forms of subsumption identified in advanced capitalist societies—to designate the process through which private and/or institutional actors position themselves as spokespersons for (or, more problematically, even representatives of) social issues related to mental health.

[104] The authors use the term *psychiatric paradox* to refer to the intrinsic contradiction of institutional psychiatric practice, in which activities explicitly framed as therapeutic coexist with surveillance, discipline and social control. This tension is particularly evident in the nursing role, which is simultaneously oriented towards care and the exercise of coercion.

[105] In TikTok's promotional discourse, the term *community* is presented as a cohesive and almost organic entity, a homogeneous public united by shared interests and values. In reality, this notion is grounded in a markedly individualised and neoliberal interpretation of belonging: users are treated as members of a "community" not because they participate in forms of social bonding, solidarity or collective identity, but because they cohabit the same digital space governed by the algorithm. The "community" is thus reduced to an aggregate of individuals who share a technical environment rather than a social, cultural or political belonging. This distinction, and its implications, will be explored further below.

psychological culture and its shaping of a new type of individual, transforming forms of governmentality from disciplinary to post-disciplinary power[106]. Applying his reflections to my specific field of research, I was able to observe and further explore how the expansion of psychological techniques (and technologies) produces fragile, immediate and recursive forms of sociability, and how it fosters the idealisation of the individual as an entrepreneur of the self: a subject embedded within a neoliberal governmentality that acts as though it could survive autonomously.

To study TikTok therefore means interrogating one of the key arenas in which this mass psychological culture multiplies and transforms, and in which modes of managing the individual and governing subjectivities are constantly re-produced. As previously suggested, TikTok—and the processes of constructing mental health that it hosts—can be read through Castel's framework of risk management and the psychologisation of everyday life. The platform not only facilitates the diffusion of a therapeutic lexicon, but also operationalises—through its algorithmic infrastructures—the logics of a permanent psychological labour that individuals perform on themselves and their relationships.

For these reasons, I propose the analytical category of the 'affordance of recovery', referring to TikTok's socio-technical configuration. This configuration does not simply invisibilise or legitimise distress in a binary manner, but rather orients it, filters it and renders it narratable within recognisable boundaries. This affordance operates through metrics of visibility, moderation practices and emotional grammars that select which forms of psychic distress can circulate, which should be considered exemplary, and which, by contrast, are to be obscured or rendered less accessible. Fieldwork enabled me to understand that, far from constituting a neutral environment of expression, the platform is instead configured as a dispositif of affective governance that modulates the presentability of distress and produces a version of it compatible with its own ecosystem.

[106] The conceptual framework developed by Castel enables a deeper understanding of this dynamic. From the 1960s onwards, the category of "dangerousness" gives way to that of "risk", shifting attention from isolated individuals to groups, conditions of vulnerability and the contexts in which probabilities and factors of exposure are distributed. Statistical techniques, predictive tools and community-based dispositifs inaugurate a mode of governance that operates through modulation and anticipation rather than vertical discipline. Within this framework, psychic distress is inscribed within a continuous management of populations, and the subject is treated as a node of variable combinations rather than as an individual to be corrected or normalised. Their relationship to distress, and to the narration of their own experience, is thus structured through categories of vulnerability, adaptation and capacity.

In the following paragraphs, I will analyse the logic through which the platform constructs and modulates the visibility of distress, thereby positioning itself as one of the principal actors within contemporary psychological culture. In particular—through an analysis of TikTok's mental health campaigns; the repertoires of *mental-health-washing*; practices of (self-)moderation and their function of preventive exclusion; and, finally, the strategies of adaptation and resistance enacted by users—I will examine the consolidation and functioning of the *affordance of recovery* and the *affordance of relatability*.

3.2 mentalhealthFYP: the affordance of recovery

During my ethnographic research, I found myself wondering—perhaps under the sway of a kind of oneiric intuition rather than through a strictly philological exercise—what Castel might have thought had he been able to download TikTok and create a profile. How would he have analysed the platform's modes of sharing, control and policy in shaping videos and the lived experiences of distress and illness? How would he have interrogated the figures of creators producing content centred on mental health? What would his interpretation of TikTok's prompts and invitations to download apps for sleep regulation, mindfulness or anger management have been?

It is from these questions that I have isolated and analysed what I define as the *affordance of recovery*. This set of possibilities and constraints, embedded within the platform's socio-technical infrastructures, operates—as anticipated—through the differential distribution of visibility, the organisation of vulnerabilities and the modulation of thresholds of acceptability of distress. As the image below illustrates, the platform's positioning is made explicit in its Community Guidelines:

:

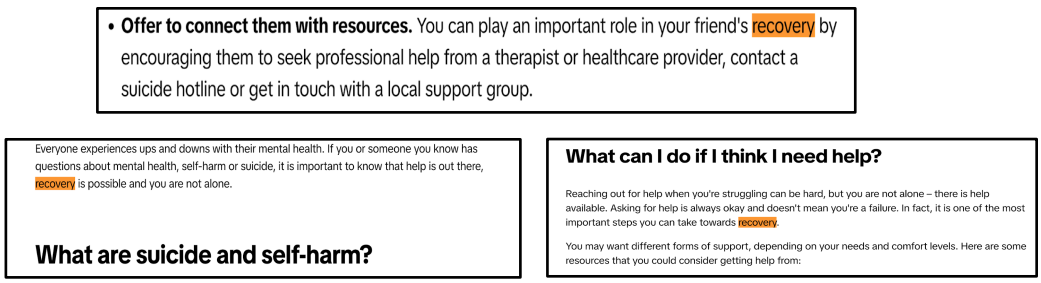


Figure 8: Excerpt from TikTok's Guidelines, screenshot by the author[107]

To understand how this dynamic takes shape on TikTok, it is necessary to briefly retrace the history of recovery and the transformations that have led it from being a political and community-based practice to becoming a normative dispositif. Reconstructing this genealogy represented a crucial turning point in my research.

The concept, which emerged in the 1960s and 1970s in the United States within civil rights movements and struggles against racial discrimination (Jackson, 2002), and in radical opposition to psychiatric power, initially functioned as a powerful tool for collective emancipation and for the emergence of forms of community mutualism and self-organisation (ibid.). However, from the 1990s onwards, the concept underwent a process of institutionalisation, becoming subsumed within clinical knowledge and practice. Within this institutional framework, recovery increasingly became an individualised process, oriented towards the medicalisation and monadisation of lived experience in the field of mental health. Consequently, recovery is now a particularly ambiguous concept: despite its distinctive origins, it has become an integral part of the medicalising programmes and rhetoric of mental health. The critiques directed at it concern, in particular, the individual responsibilisation of users (in managing their own pathways, symptoms and functionality) and the pressure it exerts towards normative goals (such as employment, autonomy and productivity). As several scholars (Cohen, 2005; Costa et al., 2012; Negrogno, 2024; Rose, 2022) and political collectives (Recovery In The Bin, 2016) have pointed out, the recovery promoted and valorised by mental health services too often fails to address systemic violence and injustice, focusing instead on resolution narratives that celebrate the successful completion of recovery itself.

Today, recovery is thus frequently emptied of its original collective and community dimension, becoming a mere pathway of self-improvement (Recovery In The Bin, 2016), shaped by liberal values and ideals. In this sense, TikTok offers a paradigmatic example: it incorporates recovery not as a clinical concept, but as a logic of visibility and ordering of mental health (and, of course, of the content related to it). It does not prohibit psychic distress, but organises it according to coordinates of exposure and invisibilisation.

It does not eliminate distress; it legitimises it according to criteria of recognisability, emotional tone, relatability and adherence to the aesthetic codes that the platform itself helps to produce.

[107] https://www.tiktok.com/safety/en-gb/suicide-self-harm/.

Certain forms of narration—those more compatible with the aesthetics of recovery, with motivational languages or with the regulatory optimism of self-care[108]—are amplified; others, more dissonant and "failure"[109] from this perspective, and not reconcilable with the ideal of personal growth, tend to be obscured or rendered less accessible.

In this way, the *affordance of recovery* is configured as a governmental dispositif: it orients the margins of expression, regulates and adjusts what can be said and how it can be said, and constructs a grammar of subjectivities that aligns with what Castel defines as the differential management of fragility. Within this framework, individuals are not merely censored or endorsed for the content they produce; they are guided towards expressing psychic distress in ways that align with the platform's normative expectations and its socio-technical infrastructure.

From this perspective, TikTok is not merely a container of narratives; it is an environment in which psy categories become principles of order, maps of value and criteria of selection. Mass psychological culture does not function as a mere ideological backdrop, but as an operational logic that structures affordances, visibility metrics and the modes through which individuals learn to narrate themselves. Psychologisation, in this sense, is no longer only a process diffused throughout users' everyday lives, but a technical infrastructure that governs the very form of the public visibility of distress.

I therefore speak of an *affordance of recovery* because I consider the entire TikTok ecosystem—from official mental health campaigns to safety guidelines, from moderation systems to the platform's pedagogies—as a coherent set of practices of risk management and the psychologisation of normality. In this sense, TikTok represents an exemplary case of the contemporary transformation of dispositifs of subjectivity governance: a space in which mental

---

[108]The use of the English term *self-care* refers to a concept historically situated within feminist, Black and queer movements, where it was employed to denote practices of self-defence, mutual support and political survival (see Ahmed 2014 and Lorde 1988). Its original meaning, therefore, does not coincide with its current mainstream version, which is more ambiguous and depoliticised: from a collective gesture against structural conditions of oppression, the term has been absorbed into neoliberal discourse as an individual duty of self-optimisation, much like the trajectory undergone by the concept of *recovery*. It is important to distinguish this shift, as taking care of oneself is not intrinsically problematic; what generates misunderstanding is the reduction of a practice that originated as a form of resistance into a privatised, consumable dispositif, detached from the social contexts that made it necessary.

[109] The use of quotation marks is due to the fact that, as Halberstam (2022) reminds us, the idea of "failure" is not an ontological condition but a cultural technology: a category produced and reproduced first by bourgeois rationality and later by liberal rationality, both firmly anchored in a regime of normativity centred on success. What is named as failure is almost always a misalignment with the parameters of efficiency, productivity and self-improvement that govern the social grammar of "recovery": one fails in relation to a metric, not as a human being

health is made possible, presentable and shareable, but only within the boundaries of an emotional normativity that the platform itself helps to produce.

These logics do not remain abstract: they find one of their most evident expressions in institutional campaigns dedicated to mental health. It is precisely these initiatives that make visible how the platform translates mental health into a communicable, pedagogical product fully compatible with its own criteria of visibility.

3.2.1 *In your mental health washing era*: Official mental health campaigns and institutional narratives

During the months that I conducted my fieldwork, TikTok launched several campaigns dedicated to the mental health of its "community".

As emblematic cases of the broader psychological turn in advanced capitalist societies, these initiatives reproduce a regime of visibility that treats mental health as a domain to be administered: a terrain to be managed through the modulation of risk, the production of individual competencies and the dissemination of positive, proactive languages around "suffering".

Notably, in 2023, precisely coinciding with my entry into the digital field, TikTok Italy launched a specific campaign, *Mental Health Month*, dedicated to self-harm as a «topic that does not receive sufficient attention» in public life (TikTok Italia, 2023). The dedicated section, accessible via the app, provided informational materials and the possibility of contacting the "Lucy" helpline, managed by the Bambino Gesù Paediatric Hospital for the duration of the initiative. Alongside healthcare institutions, the campaign involved three content creators, who were selected for their ability to "speak to the community with authenticity" and to collaborate with healthcare professionals to produce educational content. TikTok explicitly described this collaboration as a means of transforming the community into a "powerful megaphone capable of raising awareness and fostering understanding".

The overall structure of the campaign proved indeed effective in terms of accessibility: the involvement of a paediatric hospital and the presence of a specialised helpline appeared, on paper, to constitute a concrete resource for users lacking other forms of support. However, taken as a whole, the campaign was not able (and, upon closer inspection, did not aim) to promote and valorise the autonomous production of content—and, simultaneously, of processes of

meaning-making—by users themselves. In fact, it presented a curated collection of content, carefully produced by institutional actors and selected creators, in which the model of "care" offered is technically mediated, filtered through an optimistic aesthetic and, in this sense, fully controllable by the platform from a narrative standpoint.

The creators involved were selected both because they live with forms of psychological distress and because they possess established visibility on the platform, thus embodying— as will be explored in more detail in the following chapters— the different modes of narrating mental health that the platform legitimises and (to varying degrees, as in this case, algorithmically) promotes. Maddalena is a make-up artist with a substantial following, who openly shares her moments of psychological distress and her (highly controlled) relationship with psychopharmaceuticals; by adopting a comic register, Giovanni favours the format of "everyday life snippets" to speak, among other things, about his anxiety; Benedetta, Gender & Inclusion Editor for the web-magazine *The Wom*, produces content focused on the relationship between gender and disability. Paradoxically, their direct biographical experience is what gives them authority and authenticity within the campaign (even leading to their selection as ambassadors), yet it is also the dimension that remains least explored — indeed, entirely backgrounded.

The creators are positioned within a narrative framework that, while drawing on their experience of distress, tightly circumscribes the modalities of its articulation. Their experience, placed at the service of the platform within this collaboration, effectively disappears, and, were it not for the presence of different individuals, videos tend towards near isomorphism. For instance, there are vague references to youth and adolescence as critical phases in individuals' biographies, yet these do not attempt in any way to account for the contextual and intersectional dimensions that shape such criticality. Instead, the narration of mental distress during adolescence is framed in emergency terms and conveyed through quantitative data: «One in ten adolescents finds themselves in this situation, a situation in which they may no longer see a way out» (excerpt from the creators' videos). And again: «Data estimate that one in ten adolescents suffers from mental health disorders, and the numbers are constantly increasing» (excerpt from the creators' videos).

Despite the campaign's declared focus on self-harm, the practice is stripped of its intelligibility. At the campaign's launch, Professor Villani—Head of General Paediatrics and Director of the Institute for Child Health at Bambino Gesù—states that «[the Child and Adolescent

Neuropsychiatry Unit of the Hospital, author's note] has recorded an exponential increase in cases of psychological distress or actual mental disorders, often associated with episodes of self-harm». Chiara Nava—Trust & Safety Partnership Manager for TikTok South Europe—confirms: «[…] Particular attention is devoted to the issue of self-harm […] in order to reach a wider audience on this specific topic, which currently does not receive adequate attention» (TikTok Italia, 2023). However, self-harm—as a situated and embodied gesture through which individuals regulate their emotions by using their bodies as a medium (Chandler, 2012)—is deprived of its nominability, censored and linguistically elided[110]. The experience is deferred to evocative and metaphorical imagery: Benedetta reminds us that «[…] however easy it may seem at that moment, the solution is never to shut oneself off or even to go so far as to physically harm oneself» (excerpt from the published video). In another video, Giovanni states: «[…] drop by drop, this ends up filling you…Imagine being a container that can be filled to later collect and hold a lot of water…but at a certain point that water becomes too much…even for you, until you can no longer bear it…And this is not good…This could lead you to harm yourself» (excerpt from the published video).

As noted, although the lived experience of the creators constitutes the very pivot through which the campaign is able to address the public by means of experts by experience, the content of the message and the solution proposed remain entirely entrusted to the institution. Everything is embedded within a communicative project defined in advance, directed (and directive) in a univocal manner towards specialist services[111]. In effect, the campaign advances an interpretative paradigm centred on the medicalisation of experience, constantly and assertively affirming the centrality of healthcare institutions as the sole providers of care. The external social context is presented as a space that does not understand (and cannot understand), and in this way the creators' experience—however sincerely evoked—is reabsorbed into a discursive dispositif that uses it as a communicative lever, without allowing it to express itself in its complexity or to challenge the pre-established interpretative framework.

In light of these considerations, it becomes evident that the collaboration between TikTok and a hospital institution—while presented as an opportunity to address a major and increasingly dominant issue in public discourse such as mental health—actually constitutes a strategy of

[110] Not only is self-harm not named, it is also described as the apex of despair and suffering. However, this interpretation trivialises the act by overlooking the fact that many people engage in it precisely as a strategy to regain a sense of control. While it is certainly a practice that is often dangerous, it is not devoid of logic: it is a situated and intrinsically embodied response to emotional suffering and/or psychological distress.

[111] "There is a solution: ask an expert for help."; "There are many support services… Asking for help is always the first step." (Extracts from published videos).

mental-health washing enacted by the platform. Rather than genuinely providing space and visibility to a socially relevant issue, the effect of the campaign has been to reduce mental health to a set of discursive topoi aligned with the paradigm of recovery, further contributing to the invisibilisation of the diverse forms of vulnerability that manifest and intersect in people's lives (Mingus, 2015)[112].

The very partnership established with creators and with the hospital to promote "mental wellbeing"[113] content fits seamlessly within a regime of recovery, where care is never a relational dynamic but appears only in a performative form, tied to the individual's capacity to maintain stability, self-control and continuity[114]. Mental health thus assumes the characteristics of a badge that the platform displays—a desirable trait within the market logics that structure its engagement with the Bambino Gesù Hospital. Launching hashtags such as #mentalhealth or #salutementale, and producing ad hoc content by selected creators, effectively constitutes the provision of a service aimed at addressing the issue, which, however, is neither sustained, developed nor expanded once the period of collaboration ends. In turn, the hospital lends legitimacy to the platform by endorsing the narrative it promotes. This encounter between institutional authority and a commercial platform represents a form of alliance that appears oriented towards wellbeing, yet produces domesticated, normalising representations of care grounded in the individual management of distress (Mingus, 2015)[115].

The platform explicitly acknowledges its governmental role (and its claims to it) in press releases related to the campaign, stating that it is "committed […] to safeguarding our community".

Using the verb *to safeguard*[116], in relation to mental health, immediately situates the discourse within a logic of risk anticipation: no specific problem is identified; rather, a diffuse risk is

---

[112] Though not explicitly stated, this reduction of complexity recalls a technical-procedural model of health management that, in Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha Mingus (2015), can be recognised as one of the effects of the Medical-Industrial Complex, whereby care increasingly takes on standardised and accountable forms.

[113] Significantly, the concept of malaise or distress—or, if I may use the term, mental "non-health"—never appears within the campaign.

[114] Mingus (2015) describes similar dynamics when she highlights how the MIC produces models of well-being centred on individual self-management and the normalisation of bodies and behaviours, rather than on relationality and collective engagement.

[115] In this sense, the collaboration between TikTok and the Bambino Gesù Hospital can be read as an effective example of how mental health must be rendered compatible with the forms of digital visibility and the communicative requirements of the platform.

[116] The term "to safeguard" implicitly evokes a proprietary and vertical logic of "caring for what belongs to us" and, above all, reveals the resonance between the rhetoric surrounding mental health and the mechanisms of governmentality that manage risk by psychologising "normality".

presupposed, potentially present in anyone. The mere possibility of a disorder within the community thus becomes a generalised vulnerability, a preventive modulation of normality—as Castel would put it—which does not aim to treat distress but to pre-empt it as a contingency inscribed within the population.

TikTok proposes a continuous form of care, oriented towards optimising the individual functioning so as to guarantee community wellbeing, which is the only subject the platform declares it intends to protect. The "safeguarding" logic implies that the community must self-activate, that each user is responsible both for their own and others' balance: a responsibilisation that has no emancipatory effects, but instead fits squarely within neoliberal forms of producing flexible, performative subjects committed to self-regulation.

At the beginning of this section, it was mentioned that TikTok has launched several campaigns worldwide related to mental health. For instance, in 2024, TikTok collaborated with Headspace, a US-based company specialising in digital mental health, which provides subscription-based services such as guided meditation, mindfulness and online therapy. The collaboration aimed to provide 20,000 creators, selected by TikTok, with six months of free access to the app, presented as a tool to "reduce stress, increase positivity and build resilience to cope with life's ups and downs".

Within this framework, mental health is explicitly inscribed within a perpetual cycle of optimisation: what is problematised is not so much anguish or distress in itself and in its underlying causes, but rather the strategies of resilience aimed at rendering such states productive. The solution proposed is not structural intervention, but the adoption of standardised, universalised self-care routines, externalised to a digital tool. The dimension of individual responsibilisation, centred on self-control practices, thus becomes even more pervasive, extending to the point of encroaching upon the domain of sleep itself.

The model of care and wellbeing promoted by TikTok—through its dedicated campaigns—closely echoes the observations of Castel (1981, 2024), as well as those of Rose (2022) and Mingus (2015): a form of "care" that does not challenge the logic of risk management, but rather extends it. This form of care that operates as self-governance, as individual responsibilisation within a regime that distributes vulnerability while delegating its management to individuals. Systematic observation of these branding practices implemented by the platform reveals a coherent configuration: the campaigns do not function as support interventions, but as infrastructures that produce a particular type of suffering subject, one

aligned with the parameters of legibility and governability of the algorithmic environment. The affordance of recovery is thus an injunction to care and individual wellbeing, to the optimisation of the self through a necessarily upward trajectory of improvement. This affordance channels mental distress into a narrative vocabulary that is compatible with the logic of optimisation, rendering it a managerial competence rather than a situated social experience.

From this perspective, mental health becomes both a resource to be administered and a classificatory category. Campaigns operate as a filter: they select which forms of psychological distress can be shown, which must be translated into the language of self-help, and which are deemed unpresentable because they do not conform to the aesthetic of transformative positivity. It is here that the promise of community reveals its deeply conditional nature: the community exists only insofar as it produces content compatible with the ideal of a self capable of self-management, while anything that exceeds this framework is silenced or redirected towards external forms of care.

This economy of visibility, grounded in the recovery paradigm, calls attention to another crucial aspect: if the platform incentivises certain ways of narrating mental health, how does it intervene in relation to those that do not adhere to them? The grey area between promoting wellbeing and controlling the representability of distress is the space in which the algorithm fully becomes a dispositif of governance. It is within this space—where risk management translates into criteria of filtering, removal or de-prioritisation—that the material meaning of recovery is ultimately at stake.

3.3 #$H #su!c!d3: the dispositif of moderation and resistance strategies

As discussed in the previous section, TikTok has consistently promoted campaigns in recent years aimed at supporting the mental health of its "community". The other side of this coin—equally central in shaping the affordances of recovery—concerns the issue of content restrictions, particularly those related to self-harm and/or suicidal practices, and the strategies users adopt to circumvent this control. As Marcello notes:

> «[...] the problem with TikTok, unfortunately, is that there's a lot of censorship around certain topics and how they're addressed… like self-harm, suicide… and eating disorders. I'm aware that these are incredibly difficult subjects to talk about, but I'm equally convinced that discussing them can only do good… In this case, censorship is a huge own goal». (Marcello, 25 years old).

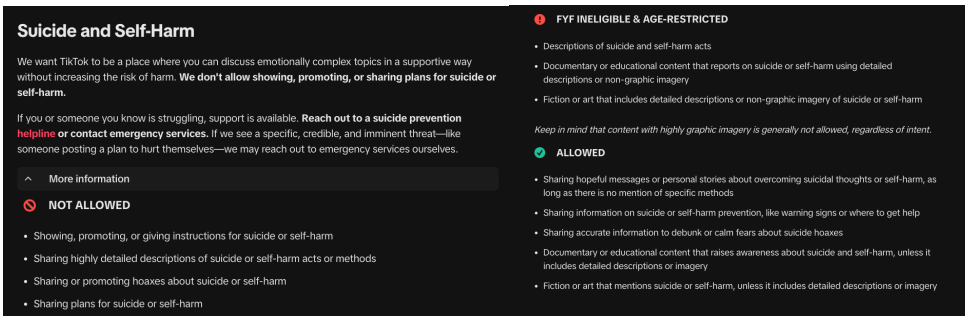


Figure 9: TikTok guidelines regarding content on suicide and self-harm, screenshot by the author

The platform's Community Guidelines are, once again, highly explicit on this matter, specifying in detail what is permitted to be shown and promoted through sharing, and what is not. Direct references to suicide methods or plans, whether or not accompanied by explicit images, are prohibited on the platform, which, on this issue, only allows the sharing of content focused on overcoming suicidal or self-harming thoughts, or on directing users towards institutional helplines.

During my ethnography, I was able to experience these limitations first-hand when surveying and analysing the hashtags used by users to label content centred on this topic. The term *selfharm*, particularly in its hashtag form, is exemplary of this process. Rather than displaying content related to the topic when entered into the search bar, users are redirected to a screen listing a series of "useful numbers" to call in case of emergency, organised by national context, along with a set of rather questionable tips[117] for coping with the situation.

[117] See Figure 10.

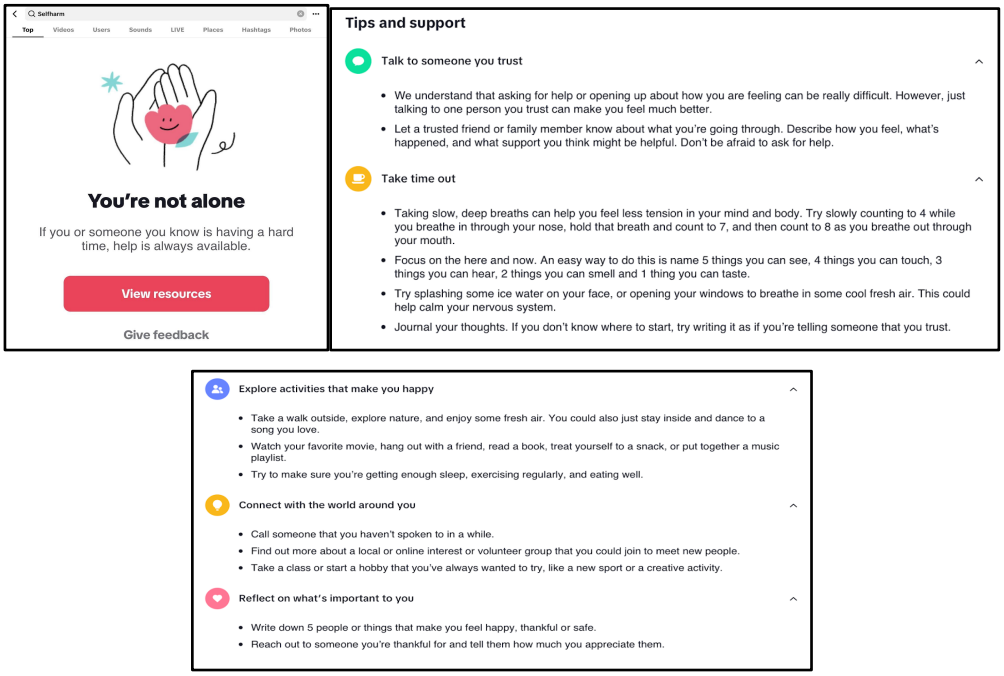


Figure 10: Screenshots that appear when searching for "self-harm" or content deemed sensitive on TikTok; screenshots by the author

In this case, the affordance of recovery, in its censorial dimension, renders the everydayness of distress invisible—thereby also denying any possibility of intervention—and relegates the phenomenon to the mere sphere of emergency. In this way, TikTok almost denies the very existence of self-harm, except when it erupts forcefully, and often irreversibly, into users' lives.

However obvious it may seem, self-harm exists on TikTok, as in all spaces, digital or otherwise. As one interviewee reports, following a trend on TikTok, "self-harm exists because I exist". The intelligibility of self-harm, as well as of suicide, can only be claimed by users through a strategic use of the platform's socio-technical structures. Thus, beyond official mental health campaigns and hashtags, there exist strategies and techniques that allow the embodied experiences of self-harm—and, as will be shown, the trajectories of life and experimentation with mental distress that do not align with the platform—to exist within it. Through the skilful (often combined) use of hashtags, emojis or symbols inserted in captions or directly within videos via stickers, these practices materialise in the graphic alteration of censored words. Alterations such as "〓", "||", "$h", "su!c!d3" and "suìcìd!"[118] constitute symbolic reformulations designed to bypass the removal algorithm—practices enacted by users in order to speak about and share their experiences without incurring the

[118] Drawing on the ethical reflections proposed by Annette Markham (2012) on the creative use of online materials, I chose to reformulate certain hashtags by modifying their structure or adopting non-traceable variants. This operation reduces the risk that such expressions might be blocked, obscured or penalised by TikTok's automated moderation algorithms, while at the same time preserving the analytical integrity of the material and avoiding that the literal reproduction of hashtags might activate filtering mechanisms or bans by the platform.

platform's restrictions (which often result in content removal or the outright invisibilisation of the account that posted it).

Through these practices, users bypass a preventive and opaque moderation system that blocks access to certain content without offering any possibility of contestation. These tactics function as forms of resistance to the governmental power that the platform exercises over bodies and lives, exposing TikTok's structural limits and disrupting its algorithmic language in order to claim visibility and presence. The linguistic codes of (r)esistance that emerge from those experiences of mental distress that cannot be openly narrated thus become tools for reclaiming spaces and modes of storytelling, affirming the existence of one's (marked) body and of the strategies adopted to inhabit it within an environment that considers it problematic[119].

The affordance of recovery, in its censorship of specific words, languages and lived experiences, clearly operates well beyond practices of self-harm and/or suicide. An example of this is provided by Mirko, who, through his account, documents the daily intake of sertraline prescribed to him following a diagnosis of depression. One of his videos was erroneously removed for being classified as "drug-related content":

> «[…] if you look at my profile there's a missing day… I don't remember if it was day 23, they took the video down… because it was flagged for, like, they said… for drugs or something like that». (Mirko, adult)

A similar dynamic emerges in Zay's account, concerning the removal of a video in which he had unintentionally "let" the marks of self-harm be visible:

> «[…] In that video I wasn't even talking abt my self-harm. It was summer, I had a t-shirt on and I didn't really notice the cuts on my arm were showing. TikTok took it down 'cause it didn't follow the rules. I get it can be triggering, but idk… anyway yeah, for example, that vid got removed. It's gone now». (Zay, 19)

The experiences of Mirko and Zay, together with the symbolic and linguistic strategies employed in video creation, thus highlight an almost paradoxical situation: cuts to the arms and the taking of pharmacological treatments, as well as the possible representation or narratives of suicidal intent—embodied experiences of mental distress par excellence—must be omitted, erased and forgotten on TikTok if one intends to speak about one's own psychophysical health[120].

---

[119] In the "$h" section, for instance, one primarily finds videos in which users exchange advice on how to manage the visibility of wounds in public contexts, alongside personal outpourings or narratives related to self-harm. The affordance of recovery and replicability is thus intrinsically destined to collide with the equally intrinsic corporeal and non-linear nature of everyday experiences of distress, thereby generating further mechanisms of exclusion.

[120] The affordance of recovery and replicability is thus intrinsically destined to collide with the equally intrinsic corporeal and non-linear nature of everyday experiences of distress, thereby generating further mechanisms of exclusion.

Andrew's experience adds a further crucial element: TikTok's Community Guidelines are, essentially, highly nebulous about what content or discourse can actually be shared on the platform. In other words, the platform itself appears not to know (or perhaps not to want to clarify) what it means by "sharing recovery" and/or by the "promotion of suicidal (or self-harming) practices and thoughts":

> «[...]I think that TikTok is *too harsh on their algorithms and what they will allow*. People are *shadow banned quickly* or their *content is removed too easily*... I do find this is *impacted by the way you censor words in your post*». (Andrew, 22 years old).

Paraphrasing Castel, this mode of content moderation operates according to a principle of governmentality grounded in preventive exclusion. The platform distinguishes between harmful and permitted content, however generically and ambiguously, and applies this distinction through automated filters and/or mutual reporting among users. However, these mechanisms do not only intercept content related to the promotion of, or supposed instructions for, self-harm, but also that centred on bodily narratives and embodied experiences that appear ambiguous to an algorithm oriented, as noted, towards relatability and recovery.

The management of "risk" enacted on and by TikTok does not merely translate into a question of content filtering; it becomes a preventive mode of governing speech, the body and, ultimately, mental health itself. Platform policies operate as a form of constant surveillance that users learn to internalise; through content removal, the platform shapes a regime of anticipatory self-management that pushes individuals to regulate themselves, adjusting their language, lexical choices, writing practices and the mobilisation of their bodies in content production and in their interactions with others. In this way, each user is compelled to devise their own solutions to these limitations. Mirko, for instance, felt the need to write to TikTok to explain what sertraline is:

> «[…] I wrote to TikTok… a simple Google search is enough [referring to the fact that sertraline is not a drug but an antidepressant, author's note]! But… I honestly don't know why TikTok acts… like that, I talk about this kind of stuff… oh well». (Mirko, adult)

Zay, in turn, apologises in a video for potentially having "upset someone"[121], while Michael offers a particularly effective account of the practical process of learning which words to avoid and which terms to censor or substitute in order to prevent content removal:

> «[…]Yeah, so… I definitely had issues sometimes with that. In the beginning, like… you can't, you know, you can't say certain things. If you… if you do, your video gets flagged and it'll get taken off the For Your Feed and you'll get notified. They're really good about sending you a notification and say: "Hey, you know, your video violated our terms of use. Here's why and you can appeal it". […] So like, if I, you know, like

[121] "[...] Yeah, I apologised after, just in case anyone took it the wrong way." (Zay, 19 years old).

> if you say the word like suicide, for instance, that's a perfect example. So I would just either bleep that out… or I would, you know, say something else. And I noticed like… okay, these are some… even especially with like hashtags too, sometimes if you use those hashtags, your video gets flagged… sometimes you can't even use them. But yeah, you're just going to have to work around their community guidelines policies». (Michael, 25 years old)

In Michael's words, we find what many users describe as a process of continuous adjustment to the platform's socio-technical framework. Strategies of rewriting, the use of beeps, lip-syncing or surrogate linguistic forms are not merely stylistic devices, but the result of an interaction with an environment that filters, predisposes and orients what can (and how it can) be named and made visible. The narration of psychological experience is thus shaped prior to its public articulation, as content must be rendered compatible with the implicit standards that regulate the circulation of risk. This gives rise to a selective process that does not simply label certain content as explicitly sensitive, but defines the very boundaries of the sayable, delimiting the legitimate forms through which "suffering" can be represented[122].

From this perspective, governmentality renders intelligible the way in which the platform—through its affordances—shapes conduct, configuring an environment in which certain practices become more likely and more aligned with the dominant discursive order, while also contributing to the emergence of a diffuse panopticism. In this sense, surveillance is not confined to the technical dimension: it is distributed across the social relations mediated by the algorithm, which amplifies and operationalises users' evaluations of one another. The affordance of recovery orients this reciprocal vigilance by providing an immediate—and culturally legitimised—criterion for distinguishing between what appears to conform to an idea of safety and what is perceived as disturbing or as a deviation from the implicit norm.

3.4 TRIGGER WARNING, or «life isn't always a bowl of cherries»

When we came to address the issue of content moderation, Francesco initially struggled to articulate his position on this dimension of the platform, highlighting a key aspect of the matter: what is grouped under the umbrella term of mental health/distress often consists of pervasive and traumatic experiences that, in some way, must also be "dealt with" by those who watch your videos:

> "[...] the boundary… is very blurred, because… one person decides to share certain content about mental health. Another person might define it as triggering and feel somehow implicated and… I wouldn't say offended… but affected, let's say, by the content. This has happened to us too in the group [WhatsApp, Author's note] we have from the psychiatric clinic because… a girl wrote that she was having problems with stalking… and so another girl who had had… more or less the same problem told her: 'Look, I won't

[122] The affordance of recovery plays a decisive role in this process: it suggests a preferential mode of representing mental health, grounded in individual responsibilisation, self-monitoring and a trajectory of improvement that becomes an implicit criterion of legitimacy.

> even listen because this could hurt me'… I mean, even at the level of WhatsApp… it's already something very sensitive, imagine at the level of social media, when everyone can see it… what might happen! So… on the one hand it's right and beautiful to see that there are [these contents]… and that people recognise themselves in us and therefore share more or less the same thoughts… on the other hand, you also have to be a bit careful not to trigger people because these are very sensitive topics… that's it. The boundary is difficult to define, I wouldn't have a precise answer… but I feel I can say that… since I studied law and… in law you always have to have a kind of behaviour… like on TikTok, you have to balance different needs, but I… from my point of view I lean… more towards dissemination… sharing, because personally the content I've shared has been very well received, I haven't had people triggered or anything like that… so… In my opinion, from this point of view… if I have to take a position… I'm in favour of sharing… come on, I'll take a stance, I'll take a stance, let's leave the technicalities aside, let's leave them aside." (Francesco, 30 years old)

In attempting to name what happens both within and beyond the platform, Francesco conveys with particular clarity the ambiguity of the boundary between sharing one's lived experience and the potential reactivation of others' more or less latent memories. Upon closer inspection, his hesitation does not concern the legitimacy of speaking about "suffering" (because it is right and beautiful that this occurs), but rather the difficulty of anticipating the effects that such narratives may have on listeners. When he describes the episode that took place in the clinic's WhatsApp group—a piece of content that reactivated a girl's trauma, leading her to immediately disengage—Francesco captures the very dynamic that Kafer (2016) identifies in practices of disclosure: there is no trauma that can be discussed in the abstract, because every narrative is inscribed in situated bodies, bearers of histories, vulnerabilities and unpredictable reactivations. As Kafer observes, the issue is not the "sensitivity" of the audience, but the unstable temporality of trauma itself, which resists containment within fixed dispositifs or clear-cut distinctions between what is safe and what is not.

This structural uncertainty is particularly evident in Francesco's reasoning: what some recognise as necessary or valuable content may reopen wounds, trigger flashbacks or intensify latent suffering for others. His assertion that 'the boundary is very blurred' echoes Kafer's critique of the idea that a universal criterion of 'safety' can be established through a simple trigger warning.

In fact, Kafer's reconstruction shows that trigger warnings originated as situated political tools—rooted in feminist struggles and in movements of survivors of sexual violence—with the aim of enabling participation, rather than marking more or less impassable limits through a standardised protocol. Their original function was to prepare the conditions of sharing, not to neutralise the content itself. It is within this tension that Francesco's doubt is also located. When he states that, for him, sharing remains a necessary and valuable act, and that, at the same time, it requires attention and care towards those who may feel affected, he appears to be posing the same question that guides Kafer: how can the presence of traumatised bodies in shared spaces be made possible without resorting to a defensive logic that ultimately silences, individualises, or pathologises responses to trauma?

On TikTok, this question has found an answer in the widespread use of trigger warnings as stickers, devices employed by users to establish a form of protection for viewers. However, this practice has become progressively decontextualised: the trigger warning has been subsumed into a generalised and mainstream use that tends to strip it of its original critical charge. The device that was meant to create the conditions of access is transformed into a way of avoiding engagement with what, in trauma, exceeds the parameters of shared safety. Francesco's account, with its dual positioning—between the desire to share and the awareness of others' vulnerability—makes it possible to grasp precisely this shift. As with processes of recovery, the trigger warning can also be re-signified and absorbed into the mainstream, transforming from a situated care practice into standardised risk management protocols.

This transformation inevitably raises profound questions about how much of trauma remains sayable when its political conditions of enunciation are absorbed into algorithmic and normative logics. Kafer invites us not to lose sight of the fact that every sensitive piece of content is always, first and foremost, an encounter between bodies and histories—a "collision" that no warning can neutralise on its own:

> "[...] I think that adults, in some way, also need to know that these things exist… that the world is… not always a bowl of cherries, but is also made up of people with personality disorders. And you never know who you are talking to, maybe you find yourself talking to someone who is borderline, maybe… like it happened to me the other day when I threw a pan because I was angry. If my friend hadn't known that I was just borderline and understood me… that these things can happen. After that… I control myself a lot from having impulsive reactions. [If the friend hadn't known about her diagnosis, Author's note] he wouldn't have understood that gesture, so for general awareness I wouldn't limit so much the content related to mental health." (Laura, 27 years old)

Laura's reflection sits in continuity with what emerges from Francesco's words, yet introduces a further element that broadens its perspective: speaking about mental health is not just about narrating trauma, but it is also about making recognisable forms of experience that are often misunderstood or interpreted through pathologising frameworks in everyday life. Her statement—"life is not always a bowl of cherries"—constitutes an epistemic positioning and expresses an awareness that certain manifestations of psychological distress, such as an impulsive act or an intense emotional reaction, often remain confined within a logic of risk and dangerousness when they are not accompanied by narratives or explanations that restore the voice and situated experience of those who enact them.

When she recounts the episode of throwing the pan and her friend's ability to understand it thanks to his knowledge of her lived experience, Laura brings to light a dynamic that runs through much of the

critical literature on survivors: understanding cannot be taken for granted; it has to be made possible[123].

Her account directly resonates with Diana Rose's (2022) reflections on the indispensable value of first-person narratives. The testimony of individuals with lived experience of psychological distress, psychiatrisation and/or abuse (Rose 2018) is not merely a biographical fragment, but a form of knowledge that challenges the epistemic hierarchy of psychiatry and places lived experience at the centre as a tool for social understanding[124]. Speaking about and making public one's experiences of pain and/or containment means wresting these experiences away from sanist interpretations that frame them as irrational, dangerous, or devoid of meaning.

As Kimberly LeBlanc and Elizabeth Kinsella (2016) remind us, sanism operates not only as stigma but also as a dispositif that undermines the credibility of those who experience psychological distress by denying them the role of epistemic subjects. In their work, the marginalisation of mad knowledge is described as a structural form of injustice, whereby certain voices are discredited before they are even heard, and the interpretative resources necessary to understand specific experiences remain absent or inaccessible. This is precisely the dynamic Laura contests when she insists on the need for "adults to know", to understand what it means to live with a personality disorder in everyday life.

Her account deconstructs the algorithmic model that TikTok tends to privilege—one that admits only narratives already ordered and compatible with the aesthetics of recovery. Laura asserts the importance of including what escapes linearity: impulsivity, anger, exhaustion, bodily reactions that can hardly be codified as "safe" content. In this sense, her voice is situated at the intersection of representational demands and a claim for epistemic justice, as theorised by Miranda Fricker (2007). She claims the right to show aspects of mental health that the algorithm tends to expel or render invisible, and she affirms that such representations are necessary to enable broader forms of intelligibility, reducing misunderstanding and expanding the available interpretative resources.

In this respect, what Laura brings forward is a situated voice that operates in rupture with algorithmic sanism. She asserts the necessity of performing embodied knowledge, even when it is not "algorithmically replicable". Her act of speaking does not merely describe her experience: it points

[123] See, in this regard, Chamberlin, 1998; Faulkner, 2017; Gariglio & Luvera, 2023; Golightley, 2019; Rose, 2018, 2022; Rose & Beresford, 2024. This body of literature was consulted thanks to my participation, as an auditor, in the inaugural lecture of the course *Introduction to Participatory Research in Mental Health*, delivered by Luca Negrogno at the University of Padua

[124] In particular, see Rose (2022), in which the author discusses the epistemic authority of users and survivors at length and in depth.

to the interpretative deficit of both society and the platform, calling for mental health knowledge not to be filtered solely through domesticated narratives or those that are already reconciled with the ideal of recovery.

In this way, Laura's testimony becomes a dispositif that expands the field of the sayable: a political act that, in continuity with the analyses of Alison Kafer (2016) and Rose (2022), claims the possibility of rendering recognisable what often remains at the margins of visibility and intelligibility. Above all, it interrogates those who listen—not only those who speak—about the responsibility of building contexts capable of accommodating, understanding and legitimising the more complex forms of psychological distress. Experiences of distress do not follow linear or measurable trajectories, nor are they composed of steady progress leading predictably towards resolution. Much more often, they consist of everyday, reiterated experiences—far from linear—marked by repeated and (more or less) fragmentary attempts at recovery.

3.5 "Mental health matters until…": the affordance of relatability

Another characteristic of the platform—an essential final element for investigating the specific relationship between TikTok and mental health—is the affordance of relatability, which operates as complementary and synergistic with that of recovery.

The ethnographic work conducted on TikTok reveals with particular clarity that relatability—that is, the capacity of a piece of content to be recognised, reused, imitated and recontextualised—is not merely a by-product of video circulation, but a structural principle of visibility. Interviewed users reiterate this constantly: a piece of content "works" when it can be appropriated by others, when it allows viewers to see themselves in it or to use it to create further videos. Relatability thus becomes an algorithmic criterion of legibility, whereby what is replicable is more likely to surface in the feed, while everything else tends to disappear, slipping into what users perceive as a zone of programmed invisibility.

This dynamic is not abstract, but deeply embedded in the platform's affordances. Features such as duet, stitch and repost operate as normative invitations: they do not simply enable technical actions, but orient users towards a specific model of expressivity based on reworking and multiplying content. The platform rewards what can be recirculated through recognisable, concise formats compatible with audio or visual trends. Therefore, autobiographical experience—including that related to mental health—must be translated into a potentially replicable form in order to gain visibility.

It is within this context that an internal hierarchy of diagnoses emerges. Interviews reveal a persistent frustration: not all mental health conditions carry the same value in terms of visibility. Laura illustrates it particularly well when she describes ADHD as a diagnosis that is "trendy", whereas borderline personality disorder is perceived as something the algorithm "doesn't like". The content she produces—centred on her everyday experience and therapeutic journey—tends to receive less visibility than videos that approach mental health in a lighter, more ironic and immediately recognisable way.

Within the ethnography, ADHD emerges as one of the diagnoses most heavily charged with ambivalent meanings. On the one hand, it becomes an object of aestheticisation and creative reworking; on the other hand, it reveals the functioning of a neoliberal rationality that tends to reconfigure the disorder as a resource. What users describe as a "trend" is not merely a superficial label, but a process of re-signification through which neurodivergence is transformed into an aesthetic and, in many cases, into a performative identity position. Hyperfocus becomes talent, impulsivity becomes creative energy, and inattention takes on comedic traits that lend themselves to reproduction in the form of sketches.

The aestheticisation of ADHD does not simply make the condition more visible: it renders it functional within a socio-technical regime that valorises what is productive, immediately consumable, and capable of generating engagement. ADHD "works" because it taps into a broader logic, characteristic of advanced capitalist societies, that reframes cognitive or behavioural difficulties as potential resources. It is here that neoliberal governmentality comes into play—a regime that calls upon individuals to govern themselves and to transform their vulnerabilities into levers of self-optimisation. The subject is interpellated not as someone who suffers, but as an individual who must capitalise on their distinctive traits. In this sense, ADHD becomes relatable precisely because it offers features that can be converted into social, aesthetic, and productive value.

On TikTok, this transformation takes on a paradigmatic form: the platform not only facilitates the circulation of humorous content about ADHD, but also provides the affordances that make it possible to render "entertaining" what, in everyday life, may entail significant difficulty[125]. Aestheticisation

[125] For example, constant distraction and uncontrolled multitasking are represented in videos through very rapid editing, in which the creator starts multiple tasks without completing any of them, transforming a frustrating experience into a comedic sequence. Similarly, moments of hyperfocus are depicted in ironic clips where intense concentration is directed towards trivial activities, such as organising pens by colour, thereby emphasising the contrast between distraction and hyperconcentration. Memes and sketches that exaggerate forgetfulness and disorganisation render viral what, in everyday life, generates anxiety, while videos portraying impulses and sudden emotional reactions produce comic effect.

thus becomes a simultaneous form of reappropriation and response to the algorithmic invitation to produce light, recognisable, and replicable content. This process is not without consequences: users clearly perceive that diagnoses which are less "entertaining" or less translatable into aestheticised forms—such as borderline personality disorder or psychosis—are penalised, rendered invisible, or deemed "too heavy". Their narratives are not replicable and, consequently, are not rewarded.

The regime of replicability is so powerful that it generates a value-based classification of diagnoses: what cannot be replicated is marginalised. This is also evident in the trend "mental health matters until…", where users list conditions perceived as unworthy of algorithmic attention. This trend ironically exposes a double standard: mental health "matters" only when it remains within the boundaries of lightness and recognisability; once distress exceeds this aesthetic space, it disappears. Within this dynamic, distress must be performed in order to become visible. It is not enough to narrate it: it must be rendered concise, compatible with a sound, a visual effect, a rhythm. It must be remixable. Mental distress becomes an act of editing—a representation that is always aestheticised; to be seen, it must be shareable, and to be shareable, it must be replicable.

3.6 Conclusive reflections

The ethnography conducted on TikTok clearly shows that the platform's logics of visibility do not operate as mere technical filters, but as socio-technical affordances that systematically orient the public form of psychological distress. The two affordances that emerged—recovery and relatability—are not superimposed theoretical frameworks, but operational dispositifs embedded within the platform, capable of shaping what can be narrated, recognised and sustained in circulation.

The affordance of recovery operates through procedures that do not prohibit distress, but reconfigure it within a regime of visibility compatible with regulatory optimism, narrative linearity and individual responsibilisation. Official campaigns, safety protocols, institutional partnerships and moderation guidelines construct a grammar of "suffering" in which distress is acceptable only insofar as it is inscribed within a pedagogical journey, oriented towards seeking professional help and the promise of improvement. The platform thus operates as a dispositif of preventive governance, anticipating what might prove destabilising and pushing users towards forms of self-monitoring and pre-emptive self-censorship. The effect is not the elimination of distress, but its integration into an affective order that privileges narratives compatible with the governmentality of risk.

At the same time, the affordance of relatability constitutes the technical-cultural mechanism through which this normativity is made operational within the feed. The platform's infrastructures—from

algorithmic practices to formats (duet, stitch, audio trends, narrative templates)—incentivise expressive forms that are replicable, recognisable and easily appropriable by other users. Mental distress only becomes visible when it takes on a format that can be translated into short, recognisable and reusable micro-narratives; whereas more non-linear, embodied, opaque or difficult-to-replicate experiences are automatically de-prioritised or excluded from circulation. The algorithm does not merely filter content, but produces a style of mental health: it codifies the ways in which distress must be presented in order to be "legible" according to the platform's parameters.

These two affordances reinforce each other. Recovery provides the emotional and narrative norm—mental health must be oriented towards growth, responsibility and resolution—while relatability supplies the algorithmic form through which this norm becomes visible, reproducible and shareable. The former defines legitimate content; the latter determines its capacity to exist within the feed. This interplay creates a regime of visibility in which narratives of mental health are permitted only within configurations that keep distress controllable, predictable and non-disruptive, both for the platform and for the community that inhabits it.

The everyday labour imposed by this dual affordance is made visible through users' practices of circumvention(semantic rewritings, visual codes, strategies of concealment, self-censorship and micro-linguistic adjustments). Users learn to internalise the thresholds of what can be said, modulating their narratives in order to avoid removal or algorithmic invisibility. These practices simultaneously reveal the tension between the embodied experience of distress and its forms of public presentation: what exceeds the norm of recovery or the form of relatability does not disappear, but is displaced into liminal zones, where distress is rendered possible only as a coded experience, rather than as a situated one.

The dynamics observed in hashtags and videos related to self-harm—from semantic substitutions (✂️, sh, su1c1d3) to textual and visual forms of camouflage—make particularly evident the materiality through which users negotiate the limits imposed by these affordances. The constant presence of such strategies, together with situated user accounts, shows how the affordances of recovery and relatability do not operate as mere interpretative frameworks, but as practical conditions that shape whether and how bodies, lived experiences and vulnerabilities are able to enter the platform's everyday visibility.

In this sense, the identified affordances do not merely describe the platform's technical conditions, but also the contemporary modes of governing mental health[126]. TikTok does not simply reflect the psychological turn: it operationalises it, modulating distress through an affective regime that combines risk prevention, individual responsibilisation and the production of emotionally legible content. The platform thus becomes a space in which the conditions of what can be said about mental health are redefined, distributing visibility, selecting bodies and narratives, and orienting the public form of distress towards what can be consumed, recognised and replicated.

Therefore, the ethnography highlights that, within these affordances, psychological distress is not simply narrated, but shaped: rendered compatible with an economy of visibility in which care becomes a performance, risk a managerial category, and self-narration an affective labour mediated by the algorithm. It is precisely within this interplay between norm and form—recovery and relatability—that the new conditions through which mental health becomes both an object of governance and a site of ongoing negotiation for users can be observed.

[126] Within the framework I have outlined, TikTok does not merely function as an entertainment platform, but represents a digital extension of what Mia Mingus (2015) defines as the Medical Industrial Complex, i.e. the ensemble of institutional or para-institutional entities that deal—across different roles and modalities—with health.

4. Interrupted Boys

4.1 The words to tell it: electric bodies and cosmic bummers

As has been outlined in the first chapter, this research work adopts the lexicon of critical phenomenology (Ahmed, 2006, 2007, 2010) and that of queer theory on the performativity of gender (Butler, 2013a) as analytical devices that make it possible to examine in depth the embodied experience of cisgender boys when they attempt to narrate their own experiences related to mental health. The materiality of their bodies—which, as Butler teaches us, is always the effect of norms that precede and inform them, consolidated over time—is never a neutral starting point, but rather the sedimentation of a hetero-cis-normative horizon that produces them as "aligned" subjects, oriented within a world prepared for them and that, through socialization and experience, they have learned to inhabit without friction.

What Rich (1980) identifies and defines as the social structure of compulsory heterosexuality—a regime that channels (and then naturalizes) the direction of desires, shaping in advance what appears as spontaneous, ideal, and normal—constitutes for young men[127] a field of oriented smoothness, a horizon of meaning within which to linearly signify their own biography. Not only are they socialized to move within it linearly, but the world itself is architected to confirm—without any (apparent) effort on their part—the position they occupy. Ahmed would say that their bodies "follow the lines," walk along already traced paths, pursuing and enacting an orientation that precedes individual intentionality. Butler (2013a), for her part, reminds us that a body that moves through the world without friction is a body that "counts," materialized according to specific norms that render it intelligible, livable, and not threatened by abjection.

However, when psychic suffering erupts—when conditions such as depression, anxiety, OCD, or borderline disorder arise—a phenomenological shift occurs, and the body that "knew how to go" discovers that it can no longer do so and/or is no longer able to. The testimonies collected through interviews and during the ethnography clearly show how the experience of psychic distress is not perceived as an internal and isolated psychological event, but as an ontological rupture in one's very way of being in the world.

---

[127] As illustrated in the first chapter, the processes of orientation and gender performativity inevitably intertwine with structural and identity dynamics linked to racialization and non-normative sexualities. In this study, however, I have chosen to focus on the socialization and experiences of cisgender masculinities, in order to investigate more clearly their intersection with mental health. The organizational and temporal constraints of the research have also contributed to imposing a necessary delimitation of the analysis to this variable.

Michael, coming from what he himself defines as "a standard family, with intelligent and successful parents," describes misophonia[128] as a "cosmic bummer"—a weird condition (and one that makes him feel as such) destined to manifest itself in his life sooner or later. It is completely alien and incomprehensible to him because it cannot be explained through the myth of heteronormative linearity within which he had always lived. Conversely, when Caleb's anxiety linked to ADHD intensifies to the point of requiring pharmacological treatment, he begins to perceive himself (thus inaugurating a long period of disorientation) as the victim of a wrong. In this perception is condensed the collapse of the order of the world—that world that was supposed to function and that now suddenly appears hostile, as if an implicit promise of coherence had been broken. Andrew, who has been affected by maternal violence and economic precarity up to homelessness since childhood, defines the onset of mental distress as a reversal, whereby, all of a sudden, "the world turned upside down." After the sudden death of his father, which drags him into depression, Joseph perceives his body as "falling."Francesco recounts a corporeality that short-circuits with itself, through the account of his body becoming electric and his head exploding in an obsessive proliferation of ultra-fast thoughts, after being left by his girlfriend and suffering a series of injuries:

> «[…] my head exploded, at a certain point between studying, work, and my girlfriend… my head exploded at the end of 2020… and from there it began, well…» (Francesco, 30 years old; author's translation)

Favoring either cosmological metaphors or narratives centered on a body that jams and/or stops functioning, the boys report similar experiences:

> «I gained a ton of weight since I started therapy, guys… I'm not even kidding, like 35 kilos all at once… some mornings, uhh… I swear, you know[129] I'm honest, I don't recognize myself, what a shock, guys…» (Mirko, adult; author's translation)

> «There are days when it really feels like a punishment. But I experience it as if they nerfed[130] my head. Like, who did I piss off?» (Ethan, 21 years old; author's translation)

> «Yeahhh…I mean…I say it with a laugh, right? Cause if I don't… if I don't sort of play around with it a bit… it just drags me under…depression's…yeah, it's a trap… a proper trap, really…but… yeahhh… that's how it went. And, you know… I've kind of made my peace with that» (Jack, 30 years old)

> «As if there were something wrong with you, or as if you had done something that led you to feel this way and now you're being punished, whatever it is.» (Martin, 27 years old; author's translation)

---

[128] Misophonia, also known as selective sound sensitivity syndrome, is a condition characterized by a form of reduced tolerance to sound and is thought to be a neurological disorder resulting from a negative experience related to hearing, regardless of whether the specific triggering sound was of lower or higher intensity.

[129] As noted in the second chapter, the interview with Mirko took place during one of his own TikTok live streams. The plural address ("I won't even tell you"; "I swear to you"; "guys") is therefore also directed at his audience.

[130] To "nerf" is a slang term of video game origin, used to indicate the intentional reduction of the effectiveness of a character, a weapon, or a specific ability considered excessively powerful within gameplay. By extension, the verb is used outside the video game context to describe any intervention of "downgrading" applied to a function or competence perceived as imposed from above.

> «[...]Thennn…I started to lose confidence in my own mind...I didn't trust anyone, not even myself... it was difficult…». (Alvin, 25 years old)

> «I don't recognize it anymore [speaking about his own body, Author's note], I can't get out of bed, today it's like this… me there asking myself why, why me… I'm a good person… kind… then obviously you can't really judge, you don't know me… when this thing started, I broke down… really broke down…». (Giovanni, 27 years old; author's translation)

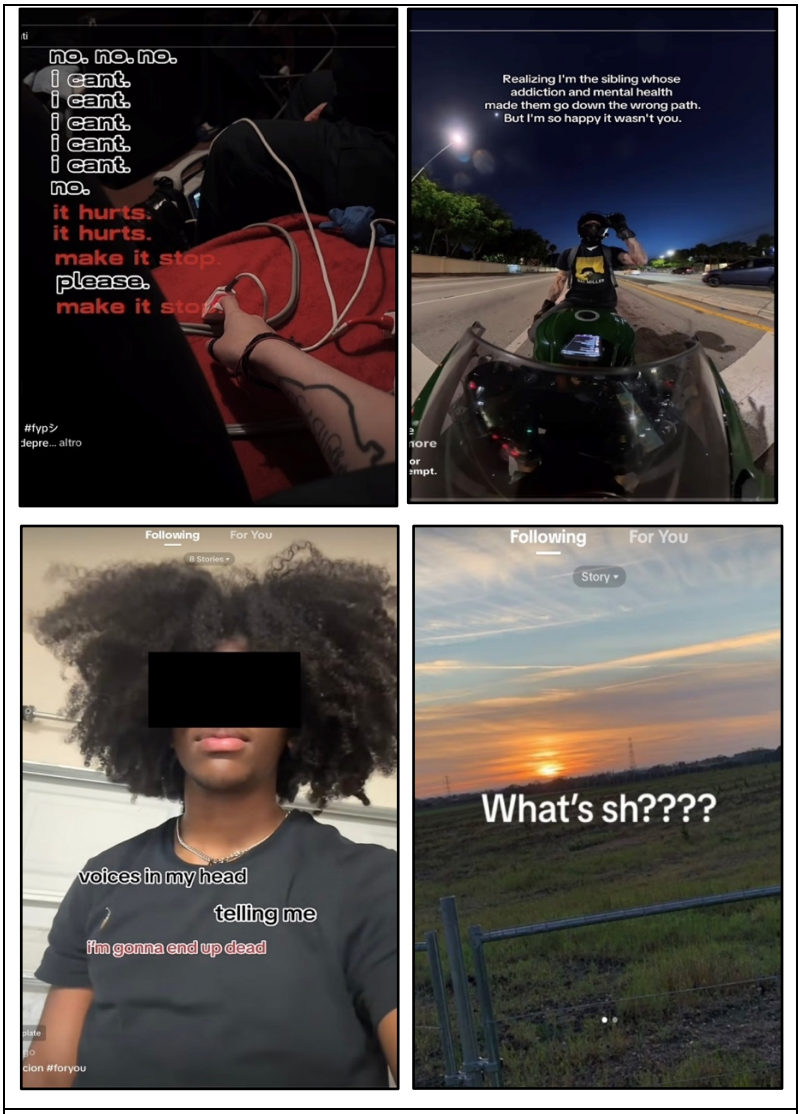
What emerges from these narratives is that the experience of psychic suffering, for these boys, never translates into merely an inner fact: it is a material interruption of their being-in-the-world. These bodies, which had been "trained" to go unnoticed—"counting" precisely because they were perfectly conforming to *compulsory heterosexuality*[131] and the patriarchal order—stop functioning and become visible (because they are no longer smooth, guaranteed, or "natural") precisely at the moment in which they cease to adhere to the norm. In this new kind of visibility, however, a form of ontological disorientation is inscribed, leading the boys to perceive themselves—and to narrate themselves—as out of place in a world that had previously recognized them (and allowed them to recognize themselves) as perfectly situated. Thus, the onset of mental distress leads young men to no longer recognize themselves in the body they inhabit, to no longer recognize the world around them, and to no longer recognize any form of continuity between before and after.

Queer phenomenology is crucial in analysing this process, as it allows us to understand how the interruption is not a simple biographical accident, but rather represents a collapse in the alignment between body, norm, and world. Deprived of its linear orientation, the body suddenly appears vulnerable, exposed, and non-functioning, and is no longer able to live within the boundaries established by that normative intelligibility which Butler (1996, 2013a) describes as the very condition of possibility of the livable subject. It is from this perspective that what the boys testify can be understood: the emergence of bodies that no longer flow along the groove of the world that had produced them, but that now, paradoxically, begin to appear.

The ethnography conducted shows that the interruption—that moment when cisgender young men discover that their body no longer "flows" along the lines of the world that had produced them—is never experienced as a simple psychological event. Instead, it generates a complex interpretive work through which the boys attempt to restore meaning to the fracture between before and after, between the body that functioned and the one that suddenly withdraws from the hetero-cis-normative

[131] In this research work, consistently with what is outlined in the theoretical chapter, the concept of compulsory heterosexuality is used in a sense pertaining to queer theory, thus understood as a norm that orders and renders all subjectivities intelligible, and not exclusively as a reference to sexual orientation. Some of the interviewed boys and subjects observed during ethnographic observation, in fact, are gay boys who nonetheless share the same cisgender positioning as the other participants, thus being equally exposed to the normative dispositifs of masculinity (while, of course, often experiencing them in a form misaligned from the standpoint of sexuality).

orientation that had rendered it natural, invisible, and readable. Three distinct modes emerge from their narratives —often intertwined in practice, but treated here as ideal-typical responses—through which the interruption is signified, performed, and, above all, confronted[132].



Immagini 11-14: alcuni esempi di come l'interruzione sia presentata su TikTok

The first is a discursive response, which addresses the rupture through a work of symbolic and emotional distancing: linguistic, ironic, or hyper-rationalizing strategies that allow the trauma to be objectified and kept at a distance. The second is a bodily response, in which the boys resort to altering the sensory field—through perceptual intensifications or attenuations—as a tool to redefine or anesthetize their experience of emotional suffering, thus renegotiating some form of habitability of the self. The third is a relational-homosocial response, which attempts to work through the individual

[132] More or less effectively.

interruption and its potential propagation within the homosocial dimension by constructing (new) shared bonds with other boys, forms of proximity that function as repairs to the ontological fracture produced by mental distress.

These modes of response do not offer a concrete and definitive resolution to psychic suffering, but rather represent forms of phenomenological survival, attempts to re-establish a minimum of continuity between body, world, and norm after the alignment has cracked. Analyzing them means observing how masculinity—from a linear and given orientation—becomes, at the moment of interruption, something that must be constantly put back to work, repaired and/or reinvented.

4.2 What Boys (Don't) Tell

As we have seen in the previous section, the men I interviewed experience the onset of mental distress as a sudden event: the head that "explodes," the body that "falls into depression," an "internal malfunction," bad luck, a deviation that comes to interrupt a gendered linearity, a sudden rupture of one's orientation in the world. In this paragraph, I first consider how these men—through a regime of emotional intelligibility shaped by gender norms—attempt to organize and confront the very sayability of the interruption. These "discursive responses" to the interruption do not result in emotional silences, but in situated forms of affective sayability. These forms do not refer to an emotionality understood as a natural datum of the subject, but produce the effect of an emotional interiority through situated discursive practices, in line with the perspective developed by Ahmed (2010).

When I invited the boys to talk about themselves and their lives, they often recounted a multitude of deeply traumatic events. It is this tension—between the perceived interruption (as instantaneous) and the one actually situated in the materiality of their lives—that gives rise to specific discursive responses to the interruption, characterized by the extensive use of socially learned forms of emotional control. During the interviews, among all the accounts of violence and work-related and/or existential precarity that I collected, no overt emotional expressions ever emerged: rather than individual self-control, this "composure" reveals how emotions have already been socially organized. It is not a matter of the absence of affectivity, but of the way in which certain bodies learn—or are compelled to learn—to move through the world within affective regimes that precisely prescribe which emotions can circulate and which must remain subdued. The narrative even assumes a clear and defined sequential and chronological structure:

«I firstly have to say that my background and my trauma is mainly because of my birth giver/biological parent. My background has a lot of traumatic experiences, which it seems that is all I can focus on. I grew up in Christchurch, New Zealand. We didn't know it until it happened, but we have a fault line here. We didn't realise until it was too late. [...] After the earthquakes, my biological mother and I went through a lot. Together, this included *being homeless*, *living in busses and caravans*, and *moving between different cities*, and attending four different schools in the space of the one year that this was going on. [...] When things had finally calmed down, the immense stress of everything had started to get to my biological birth parent. I could never deny the strength she had, but I can also never deny the *unnecessary trauma she caused me*. She had turned towards alcohol. She was drinking to the point we started getting evicted from camping grounds because she couldn't afford the rent. She didn't have a job. We were living off the welfare system. [...] My point is that our beds were three-five feet away, without dividers, and during the night when I was asleep, she would often be bringing drunk men over to have intercourse. During all of this. *She was heavily abusing me*. [...] She was always pinning me down on my bed and hitting me or she would grab me so hard her nails would fall off. [...] She had crashed her car by the river while being drunk and then tried to hang herself. After that I was then living with my new "mum" for about six-nine months before I realised she was an opioid addict and couldn't afford the new house rent. I was then living with my best friend and her parents for the rest of my high school life. I was with them from 2017-2022. They really supported me throughout my years but *were never into the whole mental health thing*. [...] They kicked me out when I was on a date with another guy and stayed out for the night. They politely said I needed to move on. I was then forced to live with the guy after one date in the midst of a global pandemic. I was scared that I was goin' to be homeless again. After that *life went downhill for me*. My mental health started coming through. I didn't have much to me. I was constantly moving around houses (in the last two years I have been in five houses). [...] *I was sexually assaulted badly that I was sectioned in the adult mental health hospital under the mental health act*. I was constantly turning to alcohol and opioids. *I still struggle today but I have almost finished my study in finance and as stable as one can be during this time in their life*». (Andrew, 22 anni).

«And if you like, I'll tell you all about my traumas… if you like, I'll start from the beginning… so let's start with the first one: when I was four, my mum threw an ice pack at my head, right here [pointing to his head, Ed.]… my dad was holding her back and my mum was screaming, 'Why the hell are you like this?' She wanted to beat me to a pulp, and then… then when I was nine I was on a school trip and at one point I came out of the loo and felt a hand on my shoulder… my classmate calling me… and there he was, basically with his bit out, and he forced me to give him a… you know… in front of two other lads… so, even at nine I didn't even know what wanking was, never mind, then bullying, I got pelted with stones, I failed my exams three times, they spat at my back… racism[133], like 'fat bastard', all that sort of stuff… even the n-word, even 'gay' from my dad… then more trauma… ah, whatever, my mum getting drunk… my dad had a heart attack… well, nothing, then the eviction thing happened, the landlord cut off our electricity and water for seven months… and then we went to this terrifying place… I still remember them telling me, 'Don't worry, we're only staying here for two weeks'… I was there for a year and a half… there you go, here we are… I was shaking… and I haven't even told you half of it… my dad, when I told him these things, would say, 'If you die, all my problems will be sorted out'." (Mirko, adult; author's translation).

«I started vomiting in the morning, feeling sick all day… I started a course of psychotherapy that led me to total disaster, because… this so-called psychologist, no one even knows how to define him, was an idiot, a total idiot… he was doing EMDR[134]… he based everything on childhood traumas. […] He made me believe I had childhood traumas that were events that had happened but were really bullshit and so in some way he made me distance myself from my family… […] I believed him… at that moment I needed to be helped… […] then I had a fairly serious injury to my feet and from there… four-five thromboses, injuries of all kinds, plantar fasciitis, etcetera… and from thereee [I started to feel, Author's note] neuropathic pain everywhere […]… and before getting back to a, so to speak, normal life, four years passed and now I have this problem of hyper-thinking, hyper-accelerated thinking… but I've been in a psychiatric clinic twice to try to solve these problems, I take all kinds of psychiatric medication, which however… isn't really helping me that much, I go to a psychologist who isn't… isn't really helping me that much… it's something I have to solve on my own… I have to manage it myself… because it's not a problem like others and even psychiatrists

[133] Mirko is Italian-Brazilian.

[134] Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), that is, the desensitization and reprocessing (of traumatic events) through eye movements, is a clinical methodology that has spread since 1989 and is used in some psychotherapeutic practices. It is applied in particular to the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder (PTSD, post-traumatic stress disorder).

> have told me they've never seen anything like it […] so this has been kind of my story» (Francesco, 30 years old; author's translation)

The relevance of these accounts does not lie only in the severity of the narrated contents, but also in the enunciative regime that organizes them. The tone remains uniform, devoid of affective markers, regardless of the violence of the episodes described. The "traumas" are delivered as a sequence of events to be listed, rather than as experiences emotionally lived through. In this way, a recurring narrative dynamic takes shape: verbalization assumes a linear, enumerative, and apparently neutral form, which allows the actual emotional impact of the events to be kept at a distance. Despite the disorientation produced by the experienced interruption, adherence to this linearity reveals a regime of emotional regulation that establishes how pain must be made sayable.

Recognition of experiences thus appears distanced, as if an ordering force were operating in the very moment of narration, disciplining (emotionally) what can circulate. Rather than being "cosmic" or inscribed in a malfunctioning of the body, the interruption emerges discursively as the outcome of situated and socially produced affective economies: the life stories that have generated the interruption show how emotions are (rather than mere "inner contents") social and socially situated practices that produce orientations and redraw the boundaries of bodies and the conditions of their intelligibility in experiencing the interruption. The apparent detachment of the interviewees is not a veil that conceals "true emotions"; rather, it is the means by which masculine affectivity materializes in narration[135], making possible the existence of a habitable subjectivity despite the interruption.

The awareness of pain and the very act of narrating it do not express an already given inner process; they become the site where suffering takes shape and becomes recognizable first, and then narratable. Discourse does not simply respond to trauma; it constructs it, transforming it into an experience that can be said within the available affective regimes. The linear, chronological, and controlled narrative does not signal a "natural" distance from the described event, but reflects the action of norms that orient cisgender male bodies toward expressive modes consistent with their social intelligibility. As also shown by de Boise and Hearn (2017), men are not so much educated into silence as into an emotional register that allows them to speak about pain without interrupting the affective lines that sustain masculinity as a coherent social position. From this perspective, the list of traumatic events offered is not simply a way of remembering. It takes shape as a situated affective practice, a form of organizing suffering that produces distance while simultaneously enabling the experiencing subject to remain unified and cohesive.

---

[135]And, even though they were speaking "only" with a researcher (see the following paragraphs dedicated to homosociality), also in the relationship with the interviewer.

The control evident in the narration is not an individual trait, but a process through which the body attempts to reorient itself within the misalignment produced by the interruption. When the lines that sustain masculinity are disrupted, controlled narration functions as a device of recomposition within the permitted affective boundaries. The boys do not avoid narrating trauma; on the contrary, they often expose it in an extended and detailed manner, but always maintaining a constant and regulated emotional tone. Verbalization takes the form of an account. The detached character of the narration thus appears to be a performative practice that responds to specific expectations of gender intelligibility regarding what is sayable (and in what manner). Moreover, it is particularly significant that, in their accounts, subjectivity is narrated as something that "gives way" all at once in the moment of psychic suffering, while the material conditions that rendered it unstable appear as a background, despite having repeatedly eroded the possibilities of coherence of the masculine self within those very conditions over time.

4.3 Dis-oriented Bodies: Self-Harm, Suicide, and Abuse

The digital ethnography has clearly shown how, at the moment when mental suffering erupts into an individual's life—destabilizing its balances—the body becomes at once object and agent, in the attempt to respond to misalignment (Chandler, 2019). The experience of interruption, therefore, consists at the same time of a psychological suspension and, drawing on the insight offered by Ahmed's (2006) critical phenomenology, of a halt in bodily orientation; whereby the world ceases to offer practicable directions to the boys, who witness the rupture of their trajectories, the constant withdrawal of objects from their reach, and the progressive evaporation of possibilities for action.

When mental suffering disarticulates the elementary coordinates of experience—what orients, what gives continuity, what renders the world temporarily habitable—the body becomes the only terrain upon which it is possible to intervene. It is not only a site where distress manifests, but also a device actively used to confront it: it is in this sense that it assumes a dual function.

The body, as object, becomes the material recipient of action: it is cut, wounded, burned, saturated with alcohol or opioids, driven to physical exhaustion through grueling training or sexual encounters experienced as mechanical operations. Andrew's account is fundamental to understanding this process. Removed both from his biological mother and from his first adoptive mother—and gripped by the anxiety of possibly returning to live on the street—he began to self-harm, to attempt suicide, and to engage in multiple sexual relationships (which he describes as unhealthy and as a form of violence against his own body, carried out in an attempt to anesthetize it):

> «[...] *I started self harming* and then *had my first major suicide attempt…I had about five SERIOUS attempts*. […] I was constantly moving around houses…in the last two years I have been in 5 houses, I was having a lot of sexual intercourse, and the worst of all that was up to three times a day at my worst with different guys». (Andrew, 22 anni).

The body is manipulated so that it produces an effect: the reduction of emotional overload, the anesthetization of one's sensations, distraction, temporary sensory detachment. Objectification thus becomes a strategy through which what is difficult to name is made manageable.

At the same time, the body is an agent, because, when the capacity to name, explain, or share one's emotional state fails, it continues to "do." It should be emphasized, also drawing on Chandler (2019), that this agency does not imply a mind-body dualism: it is, rather, a procedural form of embodied action, a minimal margin of movement that survives reflective paralysis. The body "decides" where the subject feels immobilized. This is the case of Mirko's body, which drags itself along the subway platform ("I couldn't take it anymore… I tried to end it…"); of Joseph, who seeks relief in the abuse of psychoactive substances ("[...] I constantly relied on alcohol and opioids…"); of Jack who, like many of the users whose content I examined, finds comfort in the cyclical repetition of the same trajectories ("[...] My life was home gym, home gym…").

From this perspective, bodily agency is a form of survival, a minimal form of orientation that re-establishes (or attempts to re-establish) the broken continuity:

> «I was basically in survival mode, I was constantly trying different things.» (Ethan, 21 years old; author's translation)
>
> «Ah, *it's a battle… It's constantly a battle*…Like some days are easier than others». (Jack, 30 years old)
>
> «I was pretty much just in survival mode for like six years after that all the time». (Michael, 25 years old)

Acting on the body becomes a way of achieving what proves impossible to carry out on the symbolic, social, or relational level. The body is therefore put to work: it is cut, burned, it ingests alcohol, opioids and/or psychotropic drugs[136]. Alternatively, the body is pushed to the limit in the gym, constrained within rigid routines. In this sense, practices such as self-harm, suicide attempts, addiction, and forced sexuality are techniques of sensory modulation, which—rather than regulating emotions in the psychological sense of the term—are oriented toward controlling the perceptual field itself. It is as if, in the face of the intolerability of misalignment, the body were brought under control

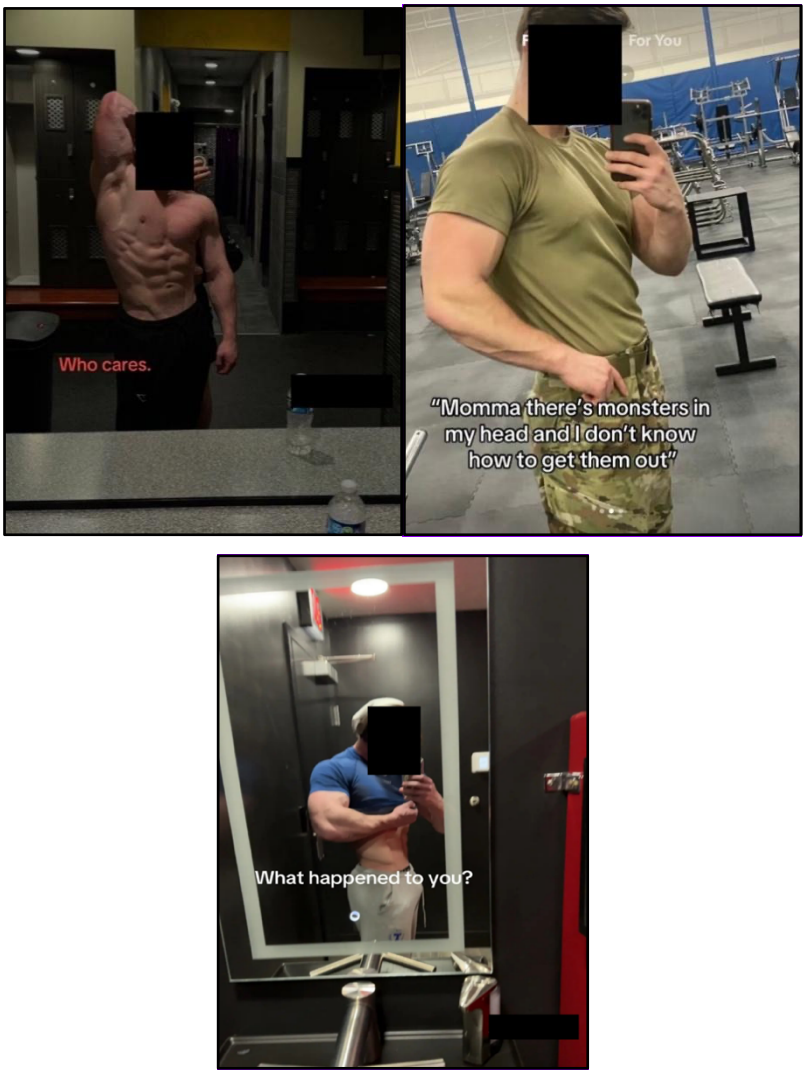
[136] Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is a clinical method that has spread since 1989 and is used in certain psychotherapeutic practices. It is applied in particular to the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder (PTSD).

in order to produce a new horizon of meaning. Violent or disciplinary action does not eliminate (and cannot eliminate) suffering, but makes it manageable, reducing it to a visible wound, to muscular fatigue, or to a temporary intoxication.

The same dynamics emerge when considering the contents I collected during the ethnography: a continuous alternation of bodies drinking from bottles, ingesting pills in sequence, alternating drugs and energy drinks, experimenting with dietary regimes and (pseudo-)therapeutic paths, or subjecting themselves to extreme training. Their analysis indeed returns a kaleidoscopic panorama of interrupted bodies.

This survey of the bodily dimension of male interruption highlights how, when gender normativity provides the grammar of action, suffering translates it into gesture. Taken together, these practices convey the complexity of inhabiting a body that is not allowed to feel and upon which one feels compelled to intervene, in an attempt to reappropriate one's perceptual-sensory system. Despite their differences, they all share the fact that, through them, the interruption is not overcome, but rather treated and contained within forms more aligned with the heteronormative mandate. The reading proposed in this paragraph, grounded in Ahmed's critical phenomenology and in Chandler's distinction between body-as-object and body-as-agent, highlights how bodily action should not and cannot be understood either as regression or as a will to destruction. On the contrary, it represents an embodied form of survival in contexts of dis-orientation: the enactment of masculinity that takes shape in such action does not reflect immutable essences, but rather normative repertoires that are activated in an attempt to remain intelligible, both to oneself and to others.

Within this set of attempts to establish control through the body, two main and opposing modes of action emerge. In one case, the body is in some way sacralized, through a constant process of optimization and disciplining: in this sense, the overuse of the gym, diets, or supplements takes on the function of a device of emotional control, aimed at alleviating and distancing the suffering produced by the interruption. The boys who enact this response put forward a vision of body care that functions as a monitoring of suffering and vulnerability, which are inscribed within an aesthetic regime of health and (its) performance, one that tends to push bodies to the limits of their potential.

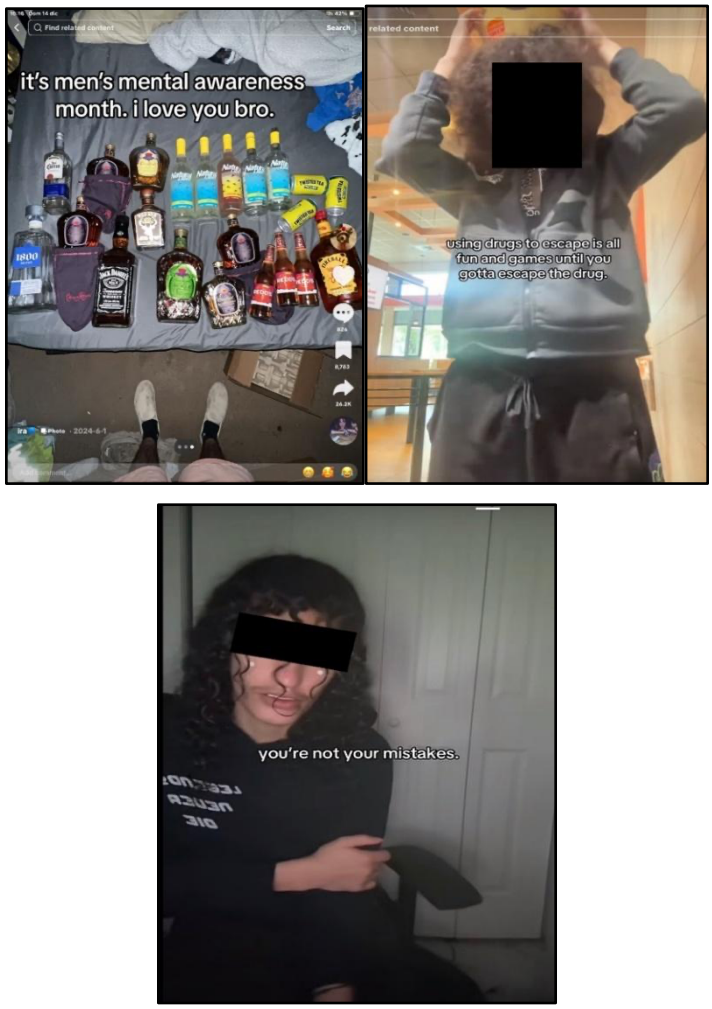


Images 15–17: The sacralization of interrupted bodies

From this perspective, caring for the body takes shape as a form of control over suffering, inscribed within an aesthetic of health and performance that pushes the body to the limits of its potential.

In the other case, the body is instead profaned, primarily through substance abuse, alcohol, opioids, and medications, as well as through suicide attempts and practices of self-harm, which constantly highlight its fragility. The body is no longer an object of optimization, but becomes a site of

consumption and annihilation, subjected to forms of control[137] that deny its sacrality and reveal its structural vulnerability.



Images 18–20: The desecration of the interrupted bodies

In both variations, however, the body takes shape as a privileged space for the management of emotions and is marked by practices that, although opposed[138], share the same purpose. The body becomes the primary (and, perhaps, the only) possible space for governing the self, the only domain in which a form of control can still be exercised. Although opposite in form, both respond to the same need to re-inscribe the subject within a regime of governability and management, shifting the focus

[137] Understood, as previously noted, as the modulation of one's own sensory field.
[138] Also, and above all, in adhering—in the case of sacralization—or not—in the case of profanation—to the affordances of recovery and relatability promoted and disseminated by the platform.

from the external world to the body. The body thus becomes the place where the governmentality of the self continues to operate even when one's being in the world ceases in its normativity. Both modes therefore represent attempts at re-alignment and re-adhesion with the world, with one's self, and with a habitable body.

4.4 From Homosocial Fracture to Its Staging: Sanism, Solitude, and Imaginary Reparations

The notion of male homosociality, as formulated by Eve Kosofsky Sedgwick (1985), designates the set of relations among men that structure an affective, symbolic, and performative continuum, whose coherence is nonetheless constantly troubled by heteronormativity. Sedgwick highlights how these relations are traversed by a desire for mutual recognition that, although concealed, is decisive in the constitution of male subjectivity. This desire is, however, constantly monitored by a system of interdictions, which separates legitimate proximity from feared proximity and imposes a strict regulation of emotional intimacy, in order to ward off what she terms "homosexual panic." The homosocial relation thus becomes a field crossed by tensions, a site of symbolic interdependence and, at the same time, one in which vulnerability is perceived as a destabilizing, uncomfortable, and potentially dangerous element.

More recent literature takes up Sedgwick's insight (Bird, 1996; Ferrero Camoletto & Bertone, 2017; Scarcelli, 2021), showing how the fabric of relations among men is characterized by ritualized forms of emotional distance and by dynamics of mutual valorization that pass through irony, light competition, and the performativity of control and strength (Camoletto & Bertone 2017). Within studies on men's mental health[139], it clearly emerges how psychological vulnerability represents a point of identity fracture for many men. These contributions attest that the expression of mental distress is experienced as a risk of interpersonal devaluation and as a threat to virile respectability. These works, while not directly thematizing homosociality, nonetheless converge in indicating that psychic distress exceeds the usual forms through which men recognize one another, calling into question the very stability of peer bonds.

It is at an empirical level that these dynamics take on a defined shape: in the interviews, psychic suffering does not so much take the form of an intimate experience, but rather that of a point of

[139] See, for example, Chandler 2019, 2022; Cleary et al., 2023; Oliffe et al., 2010; Rice et al. 2021; Seidler et al., 2020; Watkins et al., 2017.

maximum relational tension, in which participants attempt to activate forms of closeness, listening, and mutual care. The request for support is not advanced randomly, but emerges as a precise and structured desire, located within the male homosocial circuit, to which the interviewees attribute a fundamental meaning for their experience of self.

One participant, in particular, expresses this point with particular clarity: «[…] *none* [of his male friends, Author's note] *had these problems*… and so I had no way… *on a human level, of human contact, zero*» (Francesco, cisgender boy, 30 years old; author's translation). The reference to "human contact" (or, rather, to its absence) reveals the expectation of a male proximity capable of welcoming pain and conferring meaning on vulnerability. It is not the absence of bonds as such that generates loneliness, but rather the lack of recognition coming from other men. The young man indeed reports having established numerous relationships with girls he met during a stay in a clinic, with whom he was, among other things, able to share important aspects of his experience. However, in this narrative this form of care appears insufficient: not because it lacks value, but because it lacks the symbolic function that male homosocial bonds should instead fulfill. In other words, loneliness does not derive from a concrete affective void, but from the absence of recognition that only the homosocial sphere can confer.

Another participant recounts: "[…] *I argue with everyone*… they called me *mentally ill*, a *failure… then alone again*" (Mirko, adult; author's translation). These words do not refer only to a conflictual dynamic; they also call into question the very fracture that opens at the moment when male suffering becomes visible and attempts to become shareable. Vulnerability produces a disruption of the relationship, which becomes rigid and denaturalized. Mental suffering is expelled, treated with embarrassment, or converted into mockery: this is not always out of intentional cruelty, but often out of an inability to accommodate it without putting at risk the fragile balance of shared masculinity.

> «My biggest problems… started during high school, with anxiety and… social situations… *I had many* friends, different friends. *With many of them, though, things ended… badly, becauseee… because I couldn't control my emotions*. […] And so now I'm… a bit alone, well.» (Giovanni, 27 years old; author's translation)

This passage reveals a fundamental link for advancing an interpretive hypothesis: mental distress appears as a raw nerve of homosocial bonds. Even before becoming an explicit stigma, it takes shape as a site of hesitation, as a positioning that men struggle to sustain within the relationship. The literature on epistemic justice—particularly LeBlanc and Kinsella (2016)—shows how sanism manifests through subtle processes of attribution or withdrawal of credibility. In the empirical field, these take the form of a relational unavailability, whereby male peers do not present themselves (and, generally, cannot present themselves) as reliable interlocutors in moments of need, producing in those

who suffer a perception of radical loneliness. Another relevant element is that inter-gender relations, although they may offer listening and presence, are unable to compensate for this lack. Inter-gender care is welcomed, at times it provides relief, but it does not alter the perception of being alone. This is because the loneliness experienced is not the absence of relationships, but the lack of male bonds capable of recognizing (one's own) vulnerability. The relationship with girls, a residual substitute, is also the sign of a gap, which ultimately underscores even more forcefully the absence of forms of male homosocial care—namely, the only form of recognition (that among men) that participants consider to be decisive for feeling seen and for not slipping into isolation.

It is from these observations that I advance the idea of a homosocial sanism. The difficulty of male peers in accommodating psychological suffering does not represent merely an individual phenomenon, but is a direct expression of the set of performative practices that govern proximity among men, which protect the balances of homosocial bonds by safeguarding them both from the possibility of excessive intimacy (homosexual panic) and from the possibility that another's vulnerability might destabilize the register of strength, autonomy, and self-control. Homosocial sanism thus does not translate into a contingent prejudice, but takes the specific form of a bond among men that protects (and self-protects) itself from the irruption of pain. It is the product of a double process: on the one hand, vulnerability calls for interdependence (The Care Collective, 2020); on the other, male homosocial culture rejects it in order to preserve the symbolic coherence of the group. What remains is a loneliness that is not mere lack of company, but a relational and identity wound, the impossibility of being recognized by the men to whom one wished to turn for care.

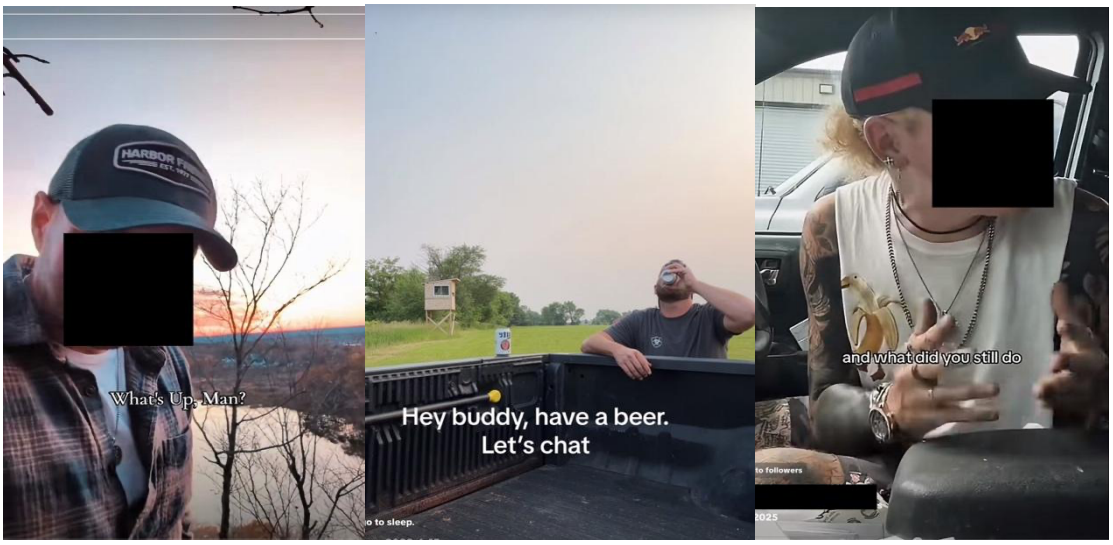
During the ethnographic observation of content produced by young men on TikTok, a constellation of practices emerged that allude to the (re-)construction of an idealized homosocial space. In these videos, users stage a relation among men that, in everyday life, appears for many as unfulfilled or lacking. What is striking is not only the recurrence of certain settings—the interior of a car, the passenger seat, the hood of a car parked in an open space—but the way in which these are mobilized to evoke an imagined male interlocutor, a "you" who is not visible, but is presumed, invoked, and desired. Regardless of variations in setting, these contents share the fact that they immediately and very clearly define their target audience. From the very first seconds—through the creator's own voice addressing the viewer ("hey bro," "what's up man?") or through the use of tools such as stickers and captions ("#men," "#manup," "#bro")—the intention to direct these fictitious conversations toward a male audience is evident. These allocutive acts, beyond their apparent informality, function as markers of a desired belonging: they interpellate an audience that (among other things) TikTok's algorithm does not at all guarantee to be composed solely of men. The performativity of the call—

such as a “hey bro” addressed to an undifferentiated audience—nonetheless founds the scene as intrinsically homosocial, regardless of the viewer’s actual identity.

For example, in numerous videos young creators film themselves from the passenger seat, placing the camera in correspondence with the driver’s seat. This visual device constructs the fiction of a dialogue between men sitting side by side, as occurs in the car conversations so present in a certain male youth imaginary. The viewer is momentarily invited to occupy the driver’s seat and to become the recipient of a confidence that, although not reciprocal, reproduces the spatial dynamic of male proximity, transforming him into a surrogate for the absent friend. In others, creators open two beers (or other non-alcoholic beverages), one for themselves and one for an imagined interlocutor, and toast toward the camera. The extra bottle becomes a symbolic and relational artifact that materializes the perceived void and, through it, a symbolic friendship is established that finds no counterpart in everyday life. Here too, the performative dimension is evident, and the act of “offering” a beer to the camera produces a scene of conviviality that does not require the actual presence of the other to exist: it is enough to evoke it for it to acquire affective substance.

These micro-performativities reveal a fundamental aspect of the issue: however obvious it may seem, the platform's pervasiveness is precisely due to its capacity to facilitate the circumvention of the relational difficulties that emerge in embodied homosocial contexts. Vulnerability, which in offline life often produces distance, embarrassment, or derision, can here be made visible without the risk of incurring an immediate reaction. From this perspective, TikTok takes shape as an aesthetic and affective dispositif through which men attempt to stage the possibility of a homosocial bond, purified of those tensions that render it difficult to enact in real life. It is, therefore, a space in which mental suffering can be named without the act of enunciation itself entailing the rupture of the relationship. On TikTok, then, we find not so much a mirror of the lack of homosocial intimacy that young men experience offline, but rather its symbolic translation, its simulacrum, an attempt at repair carried out by performing a desired male proximity. Ultimately, this digital ethnography shows how young men address an imagined male audience in order to fill the social and relational fracture that runs through their biographical experience. The digital scene allows them to utter what has not found a listener in the embodied world. The friend who was not there becomes a narrative device; the male care that was not received is evoked through reproducible and ritualized aesthetic forms. If offline life is marked by what I have defined as homosocial sanism—the impossibility of accommodating another man’s vulnerability—digital life hosts its counterpart: an imagined homosociality that attempts to compensate, at least symbolically, for the care that was lacking.

The systematic observation of content produced by young men on TikTok makes it possible to grasp a further dimension, one that silently traverses all the practices described: a deep, almost atmospheric loneliness, which does not coincide with social isolation but with the absence of a credible, recognizing male interlocutor capable of accommodating vulnerability. The digital scenes constructed by users—the passenger seat[140], the offered beer, the hood of the car transformed into a place of nocturnal confidences—are the aesthetic contours of an attempt to mitigate this loneliness. Every gesture performed toward the camera appears as a movement aimed at recreating the missing relationship, at filling the space left exposed by the embodied male world.



Images 21-23: male homosociality on TikTok

This imagined homosociality does not eliminate loneliness, but renders it narratable. It does not restore a real bond, but represents it. It is a dispositif that provides a momentary foothold, a fragile compensation, through which users attempt to reach a male "you" who, in everyday life, has shown himself unable or unwilling to accommodate suffering. The platform makes it possible to evoke the desired interlocutor without exposing oneself to the possibility of direct rejection, and for this very reason it lends itself to being invested with a reparative function. The loneliness that motivates these practices is not resolved, but suspended, aestheticized and, at times, staged with ironic or confiding tones aimed at mystifying its intensity. If offline life is characterized by the impossibility of

[140] Or other settings that are characterized as male homosocial contexts.

mobilizing homosocial bonds as a resource of care, online life stages its imagined version, attempting to heal—at least partially and symbolically—the void produced by the absence of male care.

> «I felt alone, alone, also at the level… yes, at the level of friendships or things like that. No one… has this kind of problem [among male friendships] and so… I didn't have the chance, in person, I mean, to share with other people, except girls… those who were in the clinic. Becauseee… I had a lot of friendships, but all female… and so I shared these problems with them… But on a human level, of human contact, absolute zero. Nothing.» (Francesco, 30 years old; author's translation)

> «[…] I argue with all my friends… once again… after I had made peace. So I end up alone… just to make you understand… my friends used to tell me 'you're a mongoloid,' 'mentally ill,' 'fucking failure'… 'people come to your birthday out of pity'… and then nothing, I argued with everyone again.» (Mirko, adult; author's translation)

The accounts of the boys I interviewed are characterized by the profound absence of homosocial relationships. What clearly emerges is the desire for exchange and the void surrounding it. Friends appear in memories of the past, before the interruption, or return (perhaps temporarily) when things improve again. In this context, TikTok seems to take shape as an alternative space, where new homosocial dynamics can be established precisely starting from the interruptions themselves.

4.5 Conclusive Reflections

Identifying one's interruption as the result of bad luck, whether cosmic or otherwise, or as the result of the body ceasing to function, implies and denotes the need to find a point of origin for one's condition, to attribute to someone (or something) responsibility for what happens, for who one is. This process is far from obvious: despite living in a mass psychological culture—which constantly pushes toward practices of recovery and self-management—when young men must come to terms with their own interruption, they are left with nothing but clinging either to the transcendent (cosmic bad luck) or to the immanent (the body that does not function) in order to make sense of their situation. The total absence of tools available to the individual shows, beyond any reasonable doubt, the pervasiveness of a sanist approach to mental health, which demands that mad subjectivity conform to the regime of recovery, and that it do so through its own forces.

What I mean is that, in a neoliberal and hetero-cis-patriarchal society, where individuals are compelled towards individualism and responsibilization while simultaneously experiencing the loss of linearity and meaning in their being-in-the-world (as the impossibility of embodying the norm), it becomes necessary to find a scapegoat. In this sense, the responses these boys find are deeply and

intrinsically tied to themselves and to their lived experience: individual responses to problems that are not individual (or not only).

Obviously, no value judgment is being expressed about these responses: in the absence of forms of collective and communal construction of mental health, and in a historical and socio-economic moment when it is increasingly costly to find the time, space, resources, and tools to activate a care process, the aim is to bring attention back to the dimension of loneliness. In critical studies on men and masculinities, reflections on the relationship between masculinity and care are emerging with increasing frequency (generally focused on male parenthood and/or the homosocial relational dimension), namely the so-called caring masculinities. However, what emerges from this research work seems to suggest that, when interruption erupts into an individual's life, he is left (more or less radically, more or less explicitly) to himself in the attempt to mend this fracture. The boys I encountered—through interviews or through the viewing of the content they posted on TikTok—enact different strategies to confront the interruption, centered on narrative reappropriation, on the control of their own body, or on the symbolic representation of homosocial bonds absent in offline life, but united by being individual paths aimed at overcoming their own disorientation[141].

These individualized care practices can be read as forms of governmentality of the self, capable of modulating the relationship with one's interruption and with the experience of the lived world. From this perspective, mental health education takes on a decisive value, but only if conceived as a relational process oriented toward mutual care, removing psychic suffering from the logic of (individual) blame. Instead, what emerges is the responsibility of a society that lacks spaces and means for the awareness and articulation of suffering.

[141] In this sense, the possibility of masculinities oriented towards care (of the self or reciprocal) is not denied, but the validity of individual practices, detached from the communal and collective dimension, is called into question.

5. #doingmenmentalhealth: Confronting Disruption, Exposing the Illusion of Gender

5.1 Introduction

As has already been emphasised in previous chapters, TikTok is not merely an empty space in which to upload and circulate one's own content, nor is it a neutral platform in which subjects freely express already fully formed identities. Far from representing such an epistemological naivety, TikTok constitutes a socio-technical matrix within which gender is incessantly negotiated, produced, rendered legible, reiterated and, in some cases, revealed in its artificial nature. It is this juncture that allows us to grasp how masculinities, in their intersection with mental health – and also in their interrupted manifestations – are configured and made intelligible through and within the platform.

Gender is a reiterated practice, an unceasing doing that always takes place within a normative framework that precedes it: the heterosexual matrix, the mandate of heterosexuality, compulsory heterosexuality. There is no materiality of the sexed body that is not culturally mediated; there is no body that can evade the grammars of recognition; there is no subjectivity that does not have to be shaped through acts of repetition, and even the masculinity most aligned with the norm is continually traversed by interpellations that compel it to reaffirm itself (Butler 1996, 1997, 2013a). I consider TikTok to be one of the most emblematic contemporary declinations of this framework: the user interface, formats, sounds, the brevity of video temporality, the logic of remix and the pressure of the algorithm constitute a set of dispositifs that not only host gender identities, but also contribute to their performance. Every video is already a citation: of other bodies, of other narratives and/or of other aesthetics sedimented in the platform's algorithmic memory. The repetition of these formats sanctions in everyday life the performative act through which male subjects must confirm their belonging to the domain of the recognisable.

What, in offline life, largely occurs in an almost imperceptible manner – the submerged reiteration of gender – on TikTok becomes declared, aestheticised, replicable. The boy recording himself, speaking to the camera, synchronising his vulnerability with a recognisable soundtrack, adopting a filter or aligning himself with the rhythm of a trend, stages the imitative structure of his own gender.

It is in this way that, on TikTok, masculinity reveals its illusory nature. Even when fully conforming to the heterosexual order, male subjects are by no means free: they are compelled to reiterate gestural and affective codes that the platform amplifies. Each time they perform these acts, they reproduce their own masculinity as a staging, a script that can be easily dismantled, recombined or remade. Even privileged subjects do not escape interpellations: being a cisgender man means responding to a law of gender, renewing it and confirming it on a daily basis (Butler 2004)[142].

In the case of *interrupted boys*, this logic manifests with particular force. These young men do not merely narrate their psychological suffering; they must do so in accordance with the aesthetic possibilities afforded by the platform. Their interruption is filtered through the brief, rhythmic, musical and confessional aesthetic specific to TikTok. To speak about their pain, they must employ narrative formats that structure its intensity, that render it recognisable and consumable within the neoliberal logic of visibility. From this perspective, this chapter is devoted to the analysis of the three main (ideal-typical) models which I encountered during the ethnography through which young men interpret, articulate and, above all, confront their own interruption[143]

5.2 The first model: confessional coaching

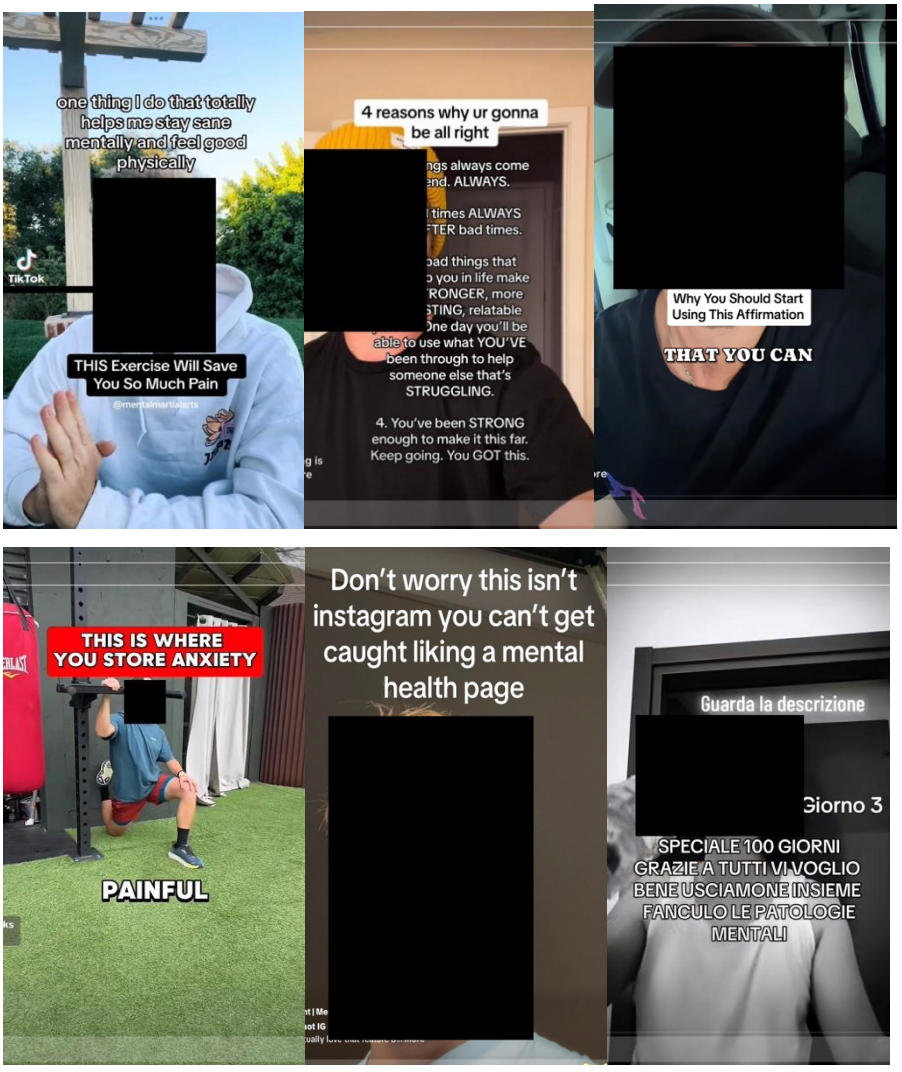
During the conduct of the digital ethnography on TikTok, the first model to emerge through which cisgender young men narrate their experiences of interruption is what I define as confessional (or, alternatively, therapeutic). This model is primarily oriented towards the construction of a space centred on coaching and self-improvement. In these "confessions", lived experience is reworked according to the codes of neoliberal recovery, which valorises self-sufficient, proactive subjects who are fully responsible for their own healing journey. The young men who adopt this register present themselves, in fact, as mediators of recovery, positioning themselves in an intermediate zone between the "expert by experience" and the "expert by profession", thereby assuming a hybrid authority that combines personal experience and consultative logics.

---

[142]In other words, on TikTok, what tends to be traditionally regarded as socially "naturalised" reveals itself in its nature as a repeated practice. Paraphrasing Butler (2013a), it would seem that on the platform masculinities – and not necessarily only interrupted ones – manifest themselves as drag versions of themselves.

[143] Far from proposing crystallizing, archetypal, or monolithic categories of masculinity, the aim here is to convey that the ways of reconstructing and presenting one's own interruption encountered during the fieldwork primarily fall into three macro narrative clusters: the confessional, the theatrical, and the *IRL* (as will be discussed in the following paragraphs).

In the vast majority of videos, what is presented to the gaze is a semi-professional setting, centred on the creator's face – which is always filmed in close-up and "dazzled" with frontal lighting. The most widely used filters (such as, for example, Flawless Skin and Light Makeup), aimed at smoothing and illuminating the videos themselves, point to a continuous calibration of the emotional atmosphere surrounding discourse on mental health, creating a climate in which the viewer may feel more understood, and relaxed as if speaking with an acquaintance («[...] as Facetiming with your friends…», Michael, 25 years old). Compared to the other models encountered, as will be shown, one's own interruption is more extensively mediated and aestheticised in videos belonging to the confessional model: in other words, rendered more consistent with (and deployable within) the discursive regime of TikTok.



Images 24–29: Some examples of content belonging to the confessional model

Alongside the visual repertoire, the study of the linguistic-discursive dimension of these videos reveals a densely structured conceptual universe. The analysis of the most recurrent and widely used hashtags returns an organised discursive field, which constructs suffering as an individual journey of improvement, self-management and self-healing.

In this sense, suffering is reinterpreted and mobilised as a resource for reconstructing the self. Rather than being a spontaneous language, it is a codified lexicon that offers a "domesticable" vision of suffering within the neoliberal paradigm of recovery. These discursive categories belong to a popular, flexible and immediately recognisable psychological repertoire, which provides a diffuse grammar through which individuals can transform the experience of vulnerability into an ordered process, teleologically oriented and culturally shareable. This "therapeutic language" does not serve the function of describing a condition; rather, it is a narrative dispositif aimed at rendering interruption intelligible in a discursive form designed to preserve the continuity of the self.

#fyp
#mentalhealth
#selflove
#selfcare
#anxietyrelief
#relief
#healingjourney
#motivation

Table 1: The ten most frequently used hashtags in the confessional model

It clearly emerges how psy language constitutes the principal dispositif through which these men can reinscribe their interruption within a regime of visibility that does not undermine but rather re-signifies their gender intelligibility. Therapeutic language, therefore, provides the subject with a veritable semantic infrastructure, aimed at positioning the individual within a normative framework of masculinity capable of containing the rupture and reorienting it towards a horizon of recomposition.

> «*Start over.* Start f*cking *loving yourself and owning it. You're amazing*» (excerpt from a video; italics by the author).

> «*REMEMBER*: Create a folder on your phone with videos *for sad days*» (excerpt from a video; italics by the author).

> «*You're always supported*. One of the best mental health tips I've ever read is: Remember at any given time you're *fully supported by the earth*. Lay down and notice any tension and resistance in you. Practice letting go of these sensations and fully surrendering to the support of the universe. *You're here for a reason. You're capable of everything you desire. And you deserve it*» (excerpt from a video; italics by the author).

«*Have you tried EMDR*? Bilateral stimulation and its effects on your mental health are fascinating. There's a wide range of studied benefits ranging from anxiety relief, trauma processing, *and* more» (excerpt from a video; italics by the author).

«*Heal that inner child. Love ya*» (excerpt from a video; italics by the author).

In this type of video, suffering is constantly reorganised within the framework of improvement, learning and/or personal reconstruction. The subjective experience of crisis is thus reinscribed within a linear narrative that makes it possible not only to recount pain, but to attribute meaning to it that is functional to the continuity of gender. Within this model, a veritable technological construction of the self takes shape: confessional practices, motivational imperatives and advice on "how to feel better" or "how to manage anxiety" – as well as, above all, the transformation of interruption into therapeutic competence to be offered to others – reveal the existence of an underlying regime whereby subjects internalise the necessity of governing themselves, orienting their conduct through a set of knowledges, techniques and dispositifs (Foucault, 1967, 1998, 1992).

Governmentality manifests itself here in two complementary directions. Firstly, there is the government of the self, whereby care becomes a set of micro-practices – breathing exercises or EMDR, journaling one's mental health, creating playlists of videos for "sad days" and grounding[144] routines – through which the subject shapes, disciplines and orders their interiority. Conversely, there is the government of others: one's own (capitalised) experience becomes coaching material, a normative resource and an organising principle for others' suffering. This dynamic emerges with particular clarity through the analysis of the comment sections associated with this model of video, where a widespread appropriation and re-articulation of the suggestions, exercises and advice proposed by creators[145] can be observed.

@amberstep💛: Seeing your video made me realize I've been too hard on myself. Trying to take one small step each day now 💛

@softwaves🌊: I've started writing down my thoughts every night, and I can already feel something inside me calming down. Thank you for the inspiration🙏" (Author's translation)

@nightinked: Could you share some tips on grounding exercises? I've never tried them but I feel like it could help me stay calm in stressful moments 🌿"

@velvet.echo🖤: Keep going, everyone! Small steps really do make a difference, even if it doesn't feel like it today ✨"

[144] Grounding is a psychological and psychotherapeutic practice centred on a set of strategies intended to help the subject connect with, or become "anchored" in, the present moment, increasing their self-awareness and enabling them to cope with internal and external stressors with greater control.
[145] In other words, users "do the homework" assigned by the creator from time to time through the comment sections of individual videos.

@haze.exe🌫️: I feel like I have no control. I feel weak. I feel like someone took over my head and body and they hate me and I'm just watching myself fade away... I'm going crazy and I just want it to stop.

@mintcloud☁️: can you please give advice about derealization and being detached from life

@cherryflip🍒: I say today “thank you anxiety, I know you’re trying to protect me, but I’m safe here I promise” I know it’s lame, but it’s been helping me.

@goldenhabit⭐: I tell myself that I dont have the time to worry about this right now let’s come back to it 😂 seems to work haha

@neonorbit🌀: I use this every day, it works

@ghostcrowd👥: Thank you - in the Moment I‘m in my circle of media addiction to hide from something. Your video broke it somehow - let‘s face the task :)

@rawskin✨: Interesting concept. I am craving sugar most times. No idea if this is a trauma response.

@goldenstandard✨: Being a failure, I don't want to fail anyone. I want to be perfect for everyone. I want to have good grades. I want to be as good as my brother. I want to be perfect.

@carrytoo.much🌙: That I'm failing my kids, our dogs and my hubby. I'm also insecure about so much that I take on more then I can handle my biggest insecurity is my scars all over my body and my stretch marks.

@inbetweenlines🫧: my teeth, my weight, my gender.

@emptyseat👥: never being someone to anyone. everybody laughing at me and making fun of me behind my back or infront of me. nobody will ever love me.

@markedskin✨: my weight and my scars

(excerpts from the comment sections[146]).

In this sense, the government of others does not end with the enunciation of practices, but is taken up, reiterated and returned by the communities themselves, generating a reproductive dynamic functional to the maintenance of this discursive model. Creators are thus recognised in their proposing and presenting themselves as coaches, while community responses take shape as forms of adherence to the pseudo-therapeutic patterns they promote. I believe this represents a significant demonstration of how the diffusion of psychological culture has led to an expansion of the figures responsible for mental well-being: no longer exclusively the psy professions, but also – and above all, within the context of social media – para-professional figures (or rather, figures whose aim is to be perceived as such).

However, although vulnerability is displayed in these videos, it is never left in a state of indeterminacy; it is immediately organised as a preliminary phase of an ascensional trajectory, in which the man reconstructs himself, improves himself, acquires new emotional competences and reaffirms himself as a subject capable of governing his own interiority[147]. TikTok significantly

[146] Following the reflections on ethical fabrication proposed by Markham (2012), it was decided that, when reporting the comments, users should be pseudonymised by reformulating their usernames.
[147] It is language itself that generates this narrative sequence, providing the subject with a set of categories that authorise them to interpret their suffering as a task, an investment and/or a progressive trajectory.

encourages this process: its technical structure, based on the brevity of content, the recurrence of sounds, the familiarity of hashtags and the standardisation of aesthetics, produces a temporality of the self that privileges serial form, micronarrative and gradual certification of an ongoing change. Each video becomes a fragment of a broader trajectory, and it is precisely this fragmentation that enables suffering to be distributed along an ordered temporal line. Young men using this model are not merely talking about themselves, but are performing a certain idea of the self, engaging in a process of identity reiteration that produces continuity precisely through the declaration of rupture. It is precisely the repetition of these words – "healing", "keep going", "you are enough" – that makes it possible to recompose the subject within a coherent, disciplined image, fully legible as masculine.

The interrupted biography is here mobilised as a legitimising premise: having experienced anxiety, "thought chaos" and/or decision paralysis enables one to present oneself as a partner for those who "remain stuck", as someone who can accompany others even in the most difficult decisions. What thus takes shape is an adherence to neoliberal recovery that enables individuals to recognise and valorise their own interruption by improvising themselves as "mental health coaches". Personal stories become assets, pain becomes content, content becomes identity, and identity – ultimately – takes on the fully realised form of the brand.

> «As a coach, the problems I love to help my clients solve are: 🤍 thought chaos: I love to help people organize their thoughts 🤍 decision-making paralysis: I love to partner with people so they aren't stuck in isolation and can make even the tiniest decisions and move forward» (excerpt from a video; italics by the author).

> «Start prioritizing your mental health with Grow Therapy!» (excerpt from a video).

> «Make yo mind yo best friend. Simple anxiety relief tips» (excerpt from a video; italics by the author).

> «You deserve the best. Someone that loves your weirdness and wants to bring it out of you. Not someone that tries to talk you into being more "normal"» (excerpt from a video; italics by the author).

In this way, a peculiar form of therapeutic entitlement is produced, whereby suffering becomes symbolic capital to be invested in the construction of an emotional masculine pedagogy which, although always inscribed within a process of brandisation, nonetheless constitutes a form of male homosociality oriented towards support. Saying "what goes on in men's heads" is possible only after having publicly demonstrated – through videos, captions, products and advice – that one has explored one's own interiority to its limits. Within a broader neoliberal paradigm of recovery, interruption is

not a residue to be overcome; rather, it is the resource that authorises them, the material to be valorised, the distinctive mark to be branded. Ryan's case is emblematic: the brand "youranxietyislyingyou", which appears in his videos, on the T-shirts he sells and in the book he has published, is not just a motivational slogan, but the commercial formalisation of his biographical rupture.

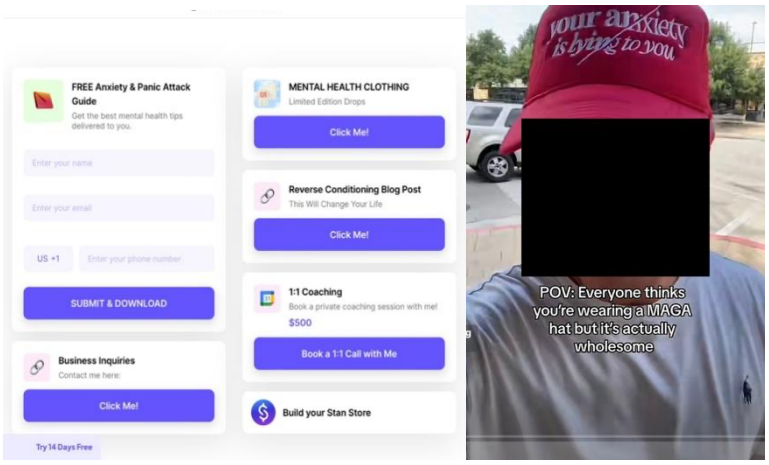


Image 30 (left): An example of a service package offered by a coach on TikTok

Image 31 (right): An example of the branding of interruption

All of this also emerged clearly in the interviews. Although implicitly, both Michael and Mirko attribute to their profile and to their activity of creating content a coaching function.

> «[...] I see views as a means to reach as many people as possible… and to make as many people as possible feel less alone… I mean… like… you know… my goal is to reach, like… I don't know… Fedez, because he's also suffered from this kind of stuff… to reach as many people as possible to normalise this thing as much as possible… I mean I don't care, if I want to make money, I go on Twitch and play video games. I just use TikTok to help people… obviously I'm not a doctor… help… I mean, like a friend at a distance who texts you and keeps you company but, obviously, then I say go to a doctor» (Mirko, adult).

> «*I started writing a blog of what I was trying…* because it was a reach to point where I was like… either, you know, I'm gonna like end my life… or I'm going to figure this out because I don't want to live like this…[...] I was constantly trying different things like different diets, medications, therapies, all sorts of treatments…and *I was writing about it, the different things I was trying and nothing worked.* [...] And *then… I started making like kind of TikTok, about things I've learned… like tried stuff that it helped not helped.* […] *I was actually looking for a new job,* and I was really struggling because it was *after I had taken a few years off of work to figure out the mental health stuff.* And I felt like it was just, you know, rejection, rejection, rejection… And so I *thought like, okay, well maybe I'll just lean into doing the mental health content full time*» (Michael, 25 years old).

On the one hand, Mirko clearly distances himself from the professional figure; on the other, however, he openly states that his aim is to help people. In order to pursue this, he intends to reach as wide an audience as possible (in other words, to expand his following). Similarly, Michael states that he

decided to dedicate himself to mental health professionally and full-time after losing several jobs due to his mental health conditions and given his experience in this field.

The men who reproduce this narrative model do not merely confess their vulnerability, but mobilise it in order to construct a self that appears constantly engaged in correcting itself, improving itself, realigning itself. This is an individual who is no longer controlled from the outside, but who instead makes inner surveillance – the monitoring of one's mental states, emotions and progress – the core of their existence (Castel 1981, 2024). Self-improvement[148] thus becomes a form of re-linearisation: interruption is accepted, but only to be immediately oriented towards a new narrative coherence. In this model, interrupted masculinity does not present itself as a definitive rupture, but rather as a moment requiring intervention, discipline and optimisation.

However, what is produced is a masculinity perfectly aligned with what Foucault (1978, 1985) identified in contemporary processes of subjectivation: an individual who constitutes himself as a project, who conceives of himself as a duty towards himself and who transforms vulnerability itself into a task. In other words, it is the site where the performativity of gender intertwines with the performativity of care: two normative regimes that sustain, reinforce and amplify one another within TikTok.

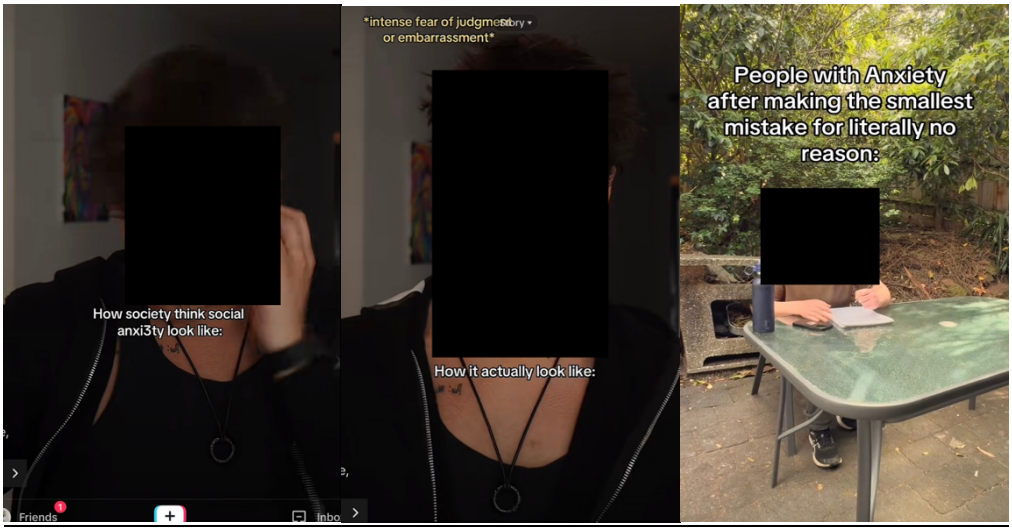
5.3 The second model: the theatricalisation of POVs

In the second model, which I define as theatrical, interrupted masculinity is not so much narrated through direct confession or therapeutic language, but rather through a performative register that makes theatricality, acting and the staging of everyday life its central dispositif. This is the realm of the POV[149], a performative formula that enables others to embody one's perspective and to simulate situations in which they can recognise themselves. The POV is therefore a technology of visibility that enables the subject to externalise what remains confined within their subjectivity – anxiety, depression, confusion, emotional blocks – and to translate it into a scene. Essentially, this model reconstructs subjectivities in the first person, deliberately shaping them in order to be returned to the gaze of others.

[148] As we have seen, this also takes on the features of self-entrepreneurship and self-branding on TikTok.
[149] In literature, cinema and video games studies, the term POV (an acronym for *Point of View,* is used to describe the perspective from which a story is told or a scene is shown. When referring to content published on social media, POV indicates that a situation is being observed from someone else's point of view, as if one were seeing the world through the eyes of the creator.

This transformation of one's lived experience, staged for an audience, is a way of naming and rendering visible what creators perceive as being socially unrecognised, namely male fragility, mental suffering and the set of fractures that may interrupt the linearity of normative masculinity. In their videos, young men whose content belongs to this model recreate moments of everyday life in which suffering "erupts": episodes of anxiety, moments of derealisation, sudden slips into panic and/or recollections of childhood trauma..

Compared to the previous model, which was founded on the activation of the body (and on the centrality of the recovery process), the theatrical model is characterised by its predominant absence, as it appears neither as an object of care nor as a means of controlling (and self-controlling during) interruption. The fading of the more strictly bodily dimension gives way to a discursive and theatrical form of narrating and confronting (male) suffering. Here, re-signification operates through a translation of interruption into an ironic or dramatic key, aimed at normalising the traumatic episode (or suffering itself) and bringing it back within a more manageable horizon of meaning[150].



[150] Jack, for example, as he himself reports, has specialised in staging episodes from his childhood, marked by the psychological control of his parents, or moments when depression "strikes" without warning.

Immagini 32-37: alcuni esempi di contenuti appartenenti al modello teatrale

Here, the performativity of gender is not merely invoked; it materialises concretely. Gender is not a property of the subject, but a series of reiterated acts which, through repetition, produce the effect of reality; the POV translates this repetition into a precise aesthetic code, showing what the subject experiences at the moment when the masculine norm cracks and staging the interruption of linearity - the moment when the body no longer adheres to the prescriptions imposed by the heterosexual matrix.

> «People with anxiety after making the smallest mistake for literally no reason» (excerpt from video)
>
> POV: you have anxiety and try to explain your issues to anyone» (excerpt from video)
>
> «Here are some symptoms of generalized anxiety disorder!» (excerpt from video) (Author's translation)
>
> «No one: People with OCD» (excerpt from video) (Author's translation)
>
> «Break the pattern before the pattern break you» (excerpt from video)
>
> «When you're having an argument with your parent and they hit you with: "I'm not mad at you, I'm disappointed» (excerpt from video)
>
> «That moment when it hurts so much» (excerpt from video)

The theatrical model is therefore aimed at illustrating the dualism between what others see and what the subject actually experiences. The theatricalisation creates a double level – the visible and what is individually perceived – and it is precisely through this splitting that male suffering is rendered intelligible in a manner that is consistent with the platform's codes and affordances. This aesthetic offers a scenographic and theatrical transposition of gender: each time a young man performs himself or stages an episode linked to his own (and/or others') suffering, each time he simulates the internal

monologue of a depressive episode, he enacts – to paraphrase Butler – an imitation of an imitation of masculinity[151].

Like drag (Butler 2013a), POV reveals gender as a reproduction without an original[152], as a performative effect that only holds together so long as repetition is not exposed in its own artificiality. Videos belonging to this model show what "is not seen" in everyday life and which, precisely through this narrative device, becomes nameable: theatricality becomes ontological, allowing suffering to exist.

POV is, moreover, a "relatable" modality, recognised and claimed as such both by creators and by users.

> «[...] it feels like *I'm creating a space for people to relate*, and find many others that relate […] there's *definitely a sense of community*». (Jack, 30 years old)

> «I used to post videos sharing my thoughts directly to the camera, and it slowly evolved into *more comedic/skit[153] based content as I realised it would reach a lot more people. But my preferred style of content are skits that share relatable experiences, so people don't feel alone about it».* (Alvin, 25 years old)

> «*I want to share experiences and reflections* with young people because I feel *that's what I relate the most to. I like to share videos that raise awareness about mental health*, thoughtful and emotional content». (Marcello, 25 years old) (Author's Translation)

Theatricality thus becomes an algorithmic and relational strategy, whereby what is recognisable, repeatable and shareable is what circulates. In this sense, interruption must become relatable in order to be visible: creators offer a point of view in which everyone can see themselves, while also structuring videos in which their personal experience of suffering is shaped to be as compatible as possible with the platform's codes and, therefore, re-shareable.

> «I mainly filmed outside at the start due to the fact that the lighting inside my house is awful but it was also because I wanted a "brighter" scene as *I think it helps people to feel more positive*…[...] I used different perspectives for different purposes, so if i'm talking directly to the camera, it's because I want to express something, even comedically…[...] when I do "POV" videos, *it's because a lot more people are likely to be able to relate easily, due to the perspective being how people see the world*…like through their eyes…[...] I can show a lot more different situations, as it's zoomed out and I can decide whether or not to use closeups to show reactions/expressions». (Caleb, 19 years old)

---

[151] As emphasised, this model does not feature the language of recovery, which instead largely characterised the first. Therefore, what emerges is an introspective staging of interruption, which is not oriented by an ambition of confessional coaching nor by a reworking in terms of recovery or self-improvement.

[152] Without, however, subverting the gender norms themselves, as occurs in drag performances.

[153] *Comedic and skit refer* to two distinct modes of comedy. The term comedic denotes a broader register or expressive form in which humour operates as a device for interpreting the social, often through irony and satire. In this sense, comedy is not merely entertainment, but a space for the symbolic reworking of norms and collective roles. By contrast, a skit is a short, self-contained form of comic performance, constructed around recognisable situations and shared stereotypes. Its function is to condense complex social dynamics into rapid sequences that are easily consumable and replicable, particularly within contemporary media contexts. Both comic genres, in adapted form, are widely used on TikTok.

Computational analysis clearly reflects this dynamic: of all the datasets collected, and across all the models considered, the one centred on POVs contains the content with the highest rates of re-sharing[154]. This dynamic also appears to be confirmed by analysing comments, where (typically brief[155], given the nature of TikTok) formulas of approval prevail, and spaces open up to continue and "enrich" the episode proposed by the video, adding details drawn from one's own personal history and experience.

> @lowtierbeing🕷️: "What am I a level 1 human" real af😂😂
>
> @silenttides🌊: i made a mistake at work & i didnt eat for three days. very sane & logical reaction
>
> @Ornax: "The neighbours heard that. Must stay indoors and as silent as possible
>
> @indoormode🔒: me at the slightest inconvenience
>
> @fragilebalance⚖️: When I was little, if I looked at someone the wrong way I would either apologize or be sad or avoid it the whole day, and one time I cried in my bed bc of something like that
>
> @softapology: as someone who does this I can confirm it's most likely a trauma response but it's so silly to me cause what do you mean I cried for hours because I thought I was gonna be sent back to public school😂
>
> @memoryloop☆: NO THIS IS SO REAL BECUASE TODAY I HAD A HUNCH OF CONSTRUCTION GUYS AT MY UOUSE BECUASE THUE WERE REDOING MY SHITY ROOF BUT I STILL HAD TO WALK THE DOGS AND OT WAS SO EMBARRASSING TO WALK OUT OF THE HOUSE
>
> @shiftedbelief🫐: At first I was more skeptical and thought you could still keep them under control! Then I tried them myself! I totally get it! Hugs (Author's translation)
>
> @bodyalarm❀Heart palpitations, restlessness, confusion, fear, hot flashes—you want to run away, but you try to stay calm; you wait for it to end, but it leaves you feeling so exhausted (Author's translation)
>
> @spiralstart🌀: I've been suffering from this for years now; it all starts with dizziness, a racing heart, shortness of breath, hyperventilation, fainting spells, and fainting.(Author's translation)
>
> (excerpts from the comment sections).

Despite this – and in comparison with videos belonging to the other two models – this type of content tends to favour a mode of engagement centred on relatability and self-recognition, but within a particular type of experience, rather than within another person's biographical trajectory. In this sense, unlike the fanbases of the coaches of the first model, or the more restricted (and generally more alarmed) communities of IRL creators, the theatrical content fosters more self-referential form of participation, where viewers tend to relate to the video itself as such, rather than to its creator or to the experience it narrates.

Beyond computational data analysis, the effectiveness of the POV lies in its capacity to transform trauma, anxiety and/or depression into codified, standardised and immediately re-shareable micro-

---

[154] On average, in fact, a piece of content belonging to the POV model obtains approximately 22,153.47 re-shares, compared to 1,724.08 for the confessional model and 398.91 for the IRL model.

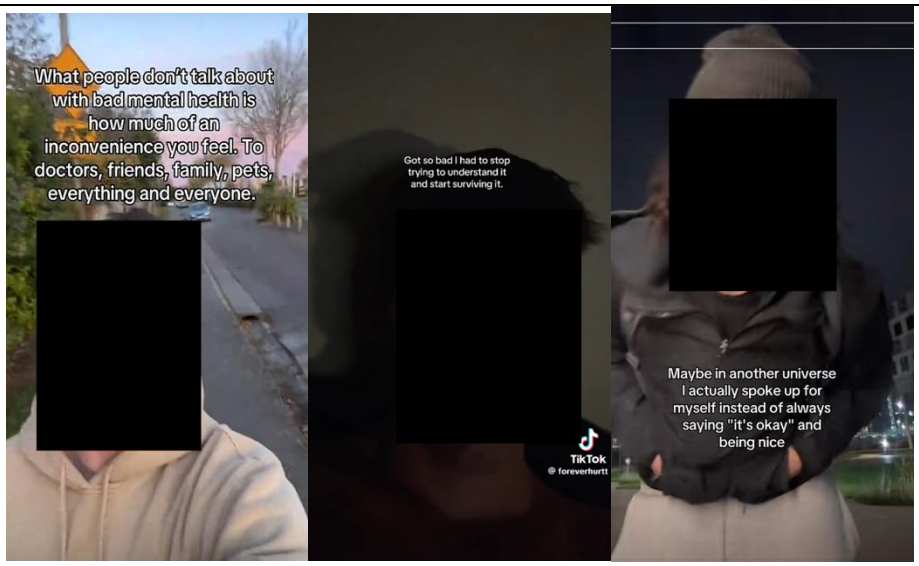
[155] Such as, for example, "fr" (for real), "true", "real", "it's me", "happened to me", to cite the most frequent.

situations. Suffering is aestheticised, edited, rendered fragment. All this responds to the logic of TikTok: brief, immediately graspable content, in which the subject stages themselves not in order to illustrate their interiority, but to render it replicable. The individual's point of view becomes universal. Within this algorithmic economy, interruption loses part of its singularity: through standardisation, it is neutralised. The POV does not narrate "my suffering", but suffering – generalisable, reusable, applicable to anyone – and individual experience thus becomes a (re)shareable[156] template.

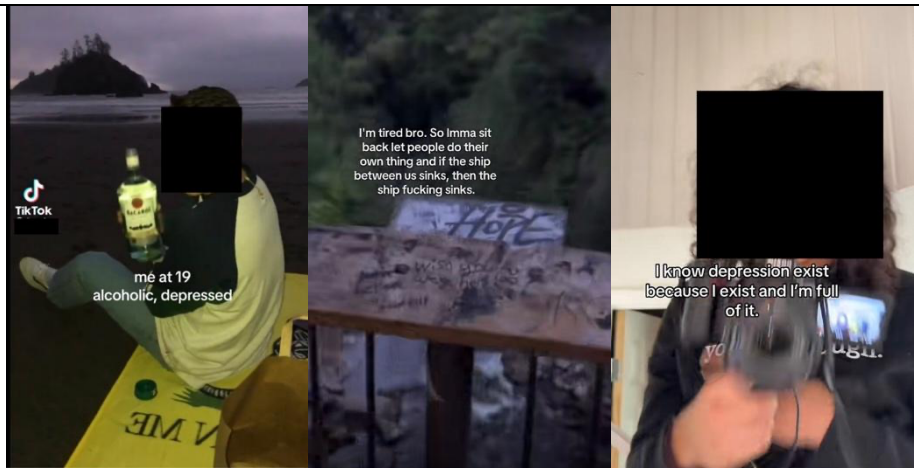
It is here that interrupted masculinities find one of their most sophisticated forms of expression: in the capacity to become scene, to become visibility, to become an act that shows what the masculine norm tends to conceal. Through POV, men not only represent their vulnerability, but remake it, re-enact it, and re-signify it as an integral part of their way of being men.

5.4 The third model: the IRL interruption

The final model I have identified encompasses the set of content produced by young men who use TikTok as a veritable daily diary of their interruption. Unlike confessional modes, oriented towards emotional pedagogy, or the theatricalisations of POVs, here interruption is not narrated ex post, processed or re-signified: it is shown as it happens, in its irregular temporality, in its constant making and unmaking. These videos do not reconstruct a trajectory; rather, they expose its uneven terrains and its boundaries.

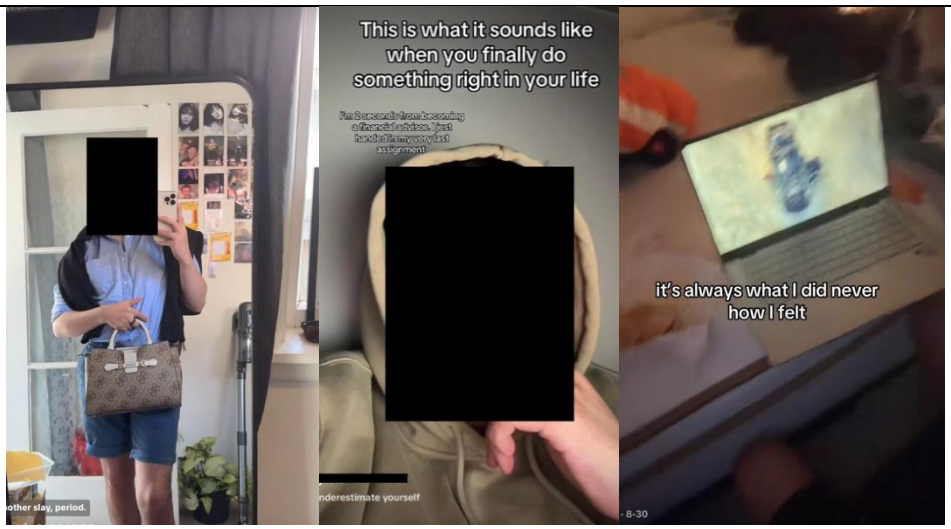


[156] The interviewees state this openly: they want to reach "those who feel alone", "those who have not had support" and "those who can recognise themselves in what I show".



Images 38–43: Some examples of content belonging to the IRL model

On their profiles, these young men alternate between posting videos in which they show their coexistence with mental health, their relationship with psychotropic medication and the challenges of everyday life[157], and videos of them playing video games, listening to music or simply displaying ordinary fragments of their lives.



Images 44–46: Examples of sharing moments from daily life (IRL model)

Their responses to interruption become the very fabric of the content they share, and interruption is no longer conceived as an exceptional event, but as a permanent condition of subjectivity: a rhythm of life and a form of temporality of the self. When constructing their profiles and their corresponding

[157] Through this, they seek to open up to their peers a glimpse, among other things, into the intimacy of psychiatric wards, hospitalisation pathways, self-harm and the abuse of alcohol, opioids and substances.

modes of narration, there is a kind of sought-after genuineness of interruption, as if it offered a form of validation of the subject's existence in the world:

> «I don't know… *it just felt sooo wrong*. Like, everyone else was out there living their lives, and *I was just stuck*, thinking why is this happening to me?... *So I started to do TikToks*... I guess *I just needed to get it out there*. It's like *my life was frozen, and the world kept moving on without me*. *That's what made me want to open up*, you know?». (Joseph, 20 years old).

> «I felt that *it was deeply unfair* that no one knew anything, while *I was stuffing myself with medication and lying in bed all day,* paralysed. So I tried with TikTok, but precisely because I felt, I don't know, *a sort of injustice*, I think, I mean, I was like that». (Ethan, 21 years old)

> «[...] because in my opinion there are certain topics… including mental health… that are still a taboo, even if now people talk about them more». (Francesco, 30 years old).

> «In those days I felt as if I had… disappearedd… and that thing hurt me… hurt meee…. At a certain point I felt the need to say something, to leave something… I don't know… a bit like this». (Giovanni, 27 years old).

Moreover, the young men whose narratives adhere to the IRL model narrate much more explicitly the abuse they have suffered, the traumas and the difficulties they have faced and/or are still facing. They often use – to accompany their videos musically – songs that are particularly meaningful to them and evocative of interrupted and failed imaginaries[158], such as those by Lil Peep, an artist who thematises living with depression and who died from an overdose of psychotropic medication.

In attempting to convey the failed everydayness of living with mental suffering, this narrative mode is often centred on the search for forms of authenticity, as claimed by the creators themselves:

> «I see a lot of relatable content that's within reach. I don't want to toot my own horn but… [by visiting one's profile, Author's note] I feel like I would see someone who has been through a lot. My goal with my page is to give others validation for what they have been through». (Andrew, 22 years old)

> «Some parts of TikTok content aggravate me. I have a big passion for mental health… but others will say they're OCD. *Too many people lie about what they have… I ask if they have been diagnosed* with OCD and they haven't. *It is very degrading for someone that does have it*». (Gaven, 21 years old)

In this sense, authenticity belongs to those who have certain experiences to share and who do so according to specific communicative registers: a raw, unfiltered aesthetic representation and a frank, direct mode of communication. It is precisely in this sense that, in this type of video content (which, for this reason, also appears less performative than other types of narration), the experience of interruption in its everyday unfolding is observed more frequently and more explicitly. In this form

[158] Also in this case, as in the previous chapter, reference is made to the notion of failure put forward by Halberstam (2022).

of narration, precisely on the basis of this sought-after authenticity and in contrast to the previous models, a more direct and personal interaction tends to be established between creator and community. One can particularly observe a distinctive care in the way the experience of interruption is narrated, an attempt at authenticity that takes shape within the aesthetic and communicative specificities of the platform.

As observed in the other two models proposed – the theatrical and the confessional – the comment sections provide relevant insights into the different modes of engagement with the respective contents. In the first case, a predominantly episodic and self-reflexive mode of engagement prevails, whereby the staged event is confirmed and related back to one's own personal experience. By contrast, in the second case, comments primarily take shape as a space of practical application, with users declaring that they have carried out the proposed suggestions and exercises with the explicit aim of improving their mental health. However, in this model, due to the search for "authenticity" it seeks to propose, a different dynamic emerges, characterised by users' marked emotional externalisation and their deeper, more continuous involvement in the creator's trajectory. Indeed, by analysing and exploring the comment section, I observed how genuine relationships of (parasocial) attachment come to be established.

> @unshaken_strength💪: You have immense strength. For me, you have been a point of reference. These moments happen, they are part of the journey. (Author's translation)
>
> @ _🌊: Hold on, don't stop now. This phase too will pass. (Author's translation)
>
> @Auralynx: Don't stop believing 💙 you are not alone, there are many of us fighting together. (Author's translation)
>
> @Fynrae: Relapses are part of the journey: true strength lies in getting back up every time. (Author's translation)
>
> @ver_0: In difficult moments it is essential to support one another. It takes time, but you get back up one step at a time. (Author's translation)
>
> @pol: Relapses become part of the journey. Real strength is continuing to get back up, without questioning the direction you have chosen. Keep going like this and the result will come, sooner or later.
>
> @Rivenhart: i'm so proud of you and all the progress you've made, you've come so far and even when it doesn't feel like it, the future is so bright for you ❤️❤️ love you forever✨
>
> @Lyssara: Don't let the decisions of others dictate your worth. I'm sorry you had to experience that kind of pain growing up, you're worth so much more than that ❤️

(excerpts from the comment sections).

Users thus appear to follow the creator's vicissitudes over time, expressing concern when videos are not uploaded with a certain daily regularity, or showing attention and engagement in response to content that provides updates on the therapeutic and/or pharmacological trajectory. Similarly, a strong level of involvement emerges in relation to the representation of situations perceived as "concerning" by the audience itself (e.g. when the effects of heavy alcohol or opioid use are shown). In this sense, the comment section takes shape not only as a space of reception and/or reaction, but as a site of affective monitoring and accompaniment of the personal trajectory.

However, this proximity also entails a paradoxical side effect: the greater the intimacy displayed and/or actually enacted, the greater the degree of surveillance and judgement on the part of the audience. This kind of claim to intimacy on the part of users, who come into contact with very private dimensions of the creator's life, becomes further complicated when the content (which is generally intimate and filmed in private spaces such as bedrooms) is accompanied by explicit manifestations and/or declarations of one's fragility. In these cases, users often adopt a more surveillant stance, almost perceiving a need to monitor and judge the creator's behaviour, as if a greater exposure to (and of) vulnerability somehow legitimises increased attention and external intervention.

> «You just have to be careful *not to share when you're feeling too low*, because on TikTok you can also come across awful comments. Luckily, *you can always close the comment section and protect yourself a bit*» (Ethan, 21 years old)

> «[Referring to comments, Author's note] I feel like sharing my story definitely helps me. It is *another way to have validation*. The good side of the comments show too! They can be inspiring with what they say. Whether that be something supportive or just a few kind words. [...] sometimes you may get terrible comments that dont help [...] *some comments that say "womp womp" or "get over it"*». (Andrew, 22 years old)

> «I would like it to be clear to those *who follow me that my life is not exhausted by what I share*. I have a job, *I have an everyday life that exists outside the screen*. And if one day I feel like showing how I dress, the shoes I have just bought or a video game I am enjoying, *this does not call my diagnosis into question*. It is not that *I stop being borderline just because I share something light*». (Giovanni, 27 years old)

Paradoxically, therefore, precisely when a creator attempts to present themselves authentically, by distancing themselves from platform-sponsored narratives – centred on the affordances of recovery and relatability – their content, while (objectively) frank, risks being perceived as false or inadequate.

What also emerges from the comments is the existence of a sort of threshold of tolerability of male suffering. Young men are allowed to suffer, but only within clearly defined limits: their distress is deemed acceptable as long as it does not translate into a sustained letting go, a loss of control, or an exposure of the self as definitively "broken" or misaligned. When distress exceeds the boundaries of what is considered a legitimate form of male mental suffering within an ableist framework, it is immediately redirected towards an imperative of recovery, self-correction and a return to normality. In this sense, the comments do not openly deny the possibility that young men may suffer, but rather

closely monitor the modes and timing of its expression. Male vulnerability is thus only legitimised insofar as it presents itself as transitory, contained and oriented towards healing; instead, it is sanctioned when it manifests as persistent, destabilising or not immediately referable to a will to return and/or to a linear trajectory of well-being.

Thus, what emerges is a form of homosocial sanism[159], which does not exclude male suffering as such, but disciplines its intensity, duration and form.

> @Samel🖤: Being at home isn't good for you… you have to get used to pain (Author's translation)
> @Thalen💫: It's unbelievable, it looks fake… you do everything a healthy person does. (Author's translation)
> @Marvello🦬: The condition is trying to resist… you're looking for support to give up. (Author's translation)
> @Saverio⚡: Great actor!! (Author's translation)
> @Arveno🖤: Try to find a job, it all goes away (Author's translation)
> @Juno_7: Clench your teeth and carry on (Author's translation)
> @PizzaConOcchi: Get out of bed, you have to react (Author's translation)
> @Gat_to: When you get married and have children you have other priorities (Author's translation)
> @cosmiccat: I really hate you, kiddo!
> @Kairo💀: move on trying to gain clout over a suicide is sad
> @VoidWhisper: this is so fucking cringe. What kind of person posts themselves crying like this on social media?
>
> (excerpts from the comment sections).

5.5 Conclusive reflections

Throughout this chapter, I have proposed an analytical and interpretative reflection on the identified models, with the aim of conveying the complexity of the processes of signification and reproduction of male mental health on TikTok. What emerges is a multifaceted picture of how young men orient, narrate and give form to their distress on the platform, showing how interruption is articulated according to profoundly different logics, languages and purposes.

In the confessional model, mental health tends to be valorised through a strong centrality of recovery: creators and their communities, in fact, mobilise the affordances of healing, self-care and the sacralisation of the body and emotions, configuring suffering as a passage to be traversed and

[159] Cf. Chapter Four.

overcome. In this context, the homosocial dimension assumes a relevant role, being explicitly activated in order to construct a reference audience and to strengthen mutual recognition among subjects who share similar experiences.

By contrast, in the theatrical model a marked quest for re-shareability emerges, which entails an (almost total) neutralisation of intimate experience in order to render it universalizable. Here, the body becomes a purely performative dispositif: not a site to be "worked on" in terms of care or emotional control, but a medium through which to stage what finds more difficulty in being expressed in everyday life and which can instead be presented online as common and shareable. Individual experience is thus made to conform to the viewer's expectations, while the homosocial dimension is not explicitly sought, since the affordance of relatability would plausibly be limited to an excessively specific audience.

Finally, the IRL model reveals a collapse of the affordances of both recovery and relatability. Here, a self is presented that is neither optimised nor necessarily oriented towards healing, and a body that shows the management of emotions as it is attempted, enacted and experienced in everyday life. The search for relation and approval is grounded in showing oneself and being recognised as "real", through an exposure that rejects any form of domestication of suffering. However, this act of laying oneself bare is not functional to the model of well-being promoted by the platform and frequently becomes an object of judgement and surveillance on the part of the community, which positions itself as the promoter of an injunction to recovery and a particularly gendered form of ableism. In other words, young men are allowed to present themselves as vulnerable, but only to a certain extent: "yes, boys cry too", provided that they then quickly realign with a trajectory of well-being. This "real" exposure thus produces an ambivalent panopticism, capable of generating both attachment and control simultaneously.

	AFFORDANCE RECOVERY	**AFFORDANCE RELATABILITY**	**CONTROLLO CORPOREO**	**CONTROLLO EMOTIVO-DISCORSIVO**	**OMOSOCIALITÀ**

MODELLO CONFESSIONALE (COACHING)	+	+	+	+	+
MODELLO TEATRALE	/	+	-	/	+
MODELLO IRL	-	/	+	-	-

Table 2: A graphical summary of the differences between the models presented in this chapter

Overall, TikTok emerges as a space in which male biographical interruptions are narrated and performed according to plural modalities, each endowed with specific temporalities, spaces and enunciative forms. However, these modalities are never neutral: they are (more or less markedly) shaped by mass psychological culture, by the platform's affordances, and by gender and hetero-cis-normative norms that regulate what can be said, shown and recognised as legitimate suffering. In this sense, TikTok represents one of the most distinctive and compelling stages through which to observe and analyse the illusory nature of gender today, particularly in its interplay with the expectations and social constructions that bear upon male (mental) health.

6. Mental Health as the Norm: Gender, Support, and Visibility

6.1 Introduction

As has also been observed in the previous chapters, the term mental health has experienced an unprecedented diffusion in public discourse in recent years, to the point of becoming an ordinary and common category for naming experiences of psychological suffering. It is a particularly flexible concept, capable of being connoted both positively and negatively, but which has acquired a status of legitimacy and social recognisability that was absent from most definitions of the past, which were intrinsically stigmatising. In this sense, one is no longer mad or mentally ill, but rather a person with mental health problems; one does not go mad, but instead goes through periods of burnout, breakdown and/or meltdown.

This massive irruption of psychological and psychotherapeutic vocabulary into everyday language has therefore contributed to normalising the discussion of psychological suffering, removing it from the symbolic marginality that long characterised it. In this sense, mental distress has progressively emerged as a widespread and potentially shared experience, rather than as an exceptional or deviant condition: the availability of words to name (one's own) suffering has undoubtedly represented a crucial step in processes of de-stigmatisation and social recognition of distress.

However, the growing proliferation of categories of a medico-psychological matrix raises a number of critical issues that cannot be overlooked. These categories tend, in fact, to function as self-exhaustive dispositifs, reducing the space for the articulation, appropriation and re-signification of subjective experience and thereby facilitating the proliferation of processes of individualisation of suffering and the systematic disavowal of its intrinsic socio-structural roots. Their circulation beyond specialist circles also contributes to the naturalisation of theoretical and normative assumptions that are rarely problematised, rendering expert language (and perspective) an integral part of common sense.

However, critically interrogating this process does not entail reducing the analysis to a dichotomous opposition between psychiatry and anti-psychiatry. As Negrogno (2025) notes, part of the anti-psychiatric critique has ultimately missed its target, ultimately denying the empirical reality of psychological suffering and disability and thus, paradoxically, contributing to the reinforcement of the pathological paradigm it sought to contest. Questioning the scientificity of mental illness has often assumed the existence of an objective biological normality, focusing on the violence of medical

practices or the arbitrariness of diagnoses, without, however, interrogating the broader neuronormative logic that structures contemporary capitalism.

Adopting a mediating position between psychiatry and anti-psychiatry therefore means simultaneously recognising both the material reality of psychological suffering and the historically, socially and politically situated dimension of the knowledges that define it[160]. From this perspective, the problem lies not so much in the existence of diagnostic categories per se, but in their functioning as dispositifs of naturalisation of distress, which tend to depoliticise experiences produced within specific social, relational and economic conditions. It is precisely within this tension – between recognition and reduction, between visibility and normalisation – that the contemporary diffusion of the language of mental health is situated.

In this chapter, and drawing on the words and reflections of the young men I encountered and interviewed, I will analyse further elements that are useful for deepening the nuances of the complex relationship between masculinity, mental health and digital practices, as well as for integrating a fuller understanding of what has been presented in the previous chapters.

First, I will examine definitions of mental health (in a broad sense), as they emerged during observation, together with the processes of literacy that made them possible. Subsequently, the analysis will focus on representations of male mental health and on how these are constructed through engagement with alterity, with particular reference to cisgender girls. Next, I will proceed by exploring the experiences of the young men in relation to the requests for help they receive online from their peers, highlighting TikTok's central role in shaping these dynamics. Finally, I will offer a reflection on the significant impact that intergenerational processes and dynamics appear to have on the relationship between masculinity and mental health.

6.2 A Super-Normal Life: "Mental Health" as a Discursive Technology of Normality

The term *mental health* today appears to be simultaneously widely shared and used, and semantically indeterminate: broadly recognisable, therefore, but also laden with heterogeneous meanings. This ambivalence is not only a feature of public discourse in general, but also emerges clearly in the narratives of the young men when they are asked what they mean and what it signifies for them to speak of mental health.

[160] See, among others, Chapman (2023); Basaglia (1981); Rose (2022); Negrogno (2024).

This aspect also emerges with particular clarity when considering the set of analysed videos: the computational datasets clearly show how diagnoses and psy-derived terminologies are widely used. The knowledge and diffusion of these terms in everyday language does not only testify to a process of mental health literacy, but also establishes the possibility of recognising and recognising oneself in distress and suffering: being able to verbalise one's discomfort and/or to know and engage with the experiences of others plays an important role in the dissemination and destigmatisation of mental health.

> «Well, if a guy who seems super normal, like me, says it, then it doesn't seem like something for crazy people, right? I mean, that's how people stop thinking it's something weird… especially guys». (Ethan, 21 years old, Author's translation)

> «Before, like, *mental health was just this really vague thing*, you know…*Now* it's still vague, but *at least we've got more words for it*…And once you've got the words, you can actually talk about it…I guess». (Gaven, 20 years old)

> «When you say you have mental health problems in front of thousands of people anddd… no one makes fun of you… well, almost no one… things kind of change…». (Giovanni, 27 years old, Author's translation)

> «Before I didn't even know how to explain what I had in my head, I mean how I was really feeling. Making videos helped me understand myself as well. If you can say it out loud, then it exists, it's not just something you make up in your head». (Martin, 27 years old, Author's translation)

> «*Labels help, you know?* They give you somewhere to stand. Even if it's not totally accurate, *it's better than not knowing how to explain yourself at all*». (Alvin, 25 years old)

The analysis of the hashtag graph further reinforces this interpretation. The co-occurrence network shows how the term *mental health* functions as a central semantic node, around which a plurality of often highly heterogeneous meanings gravitates. The degree of extensivity and intensity of its connections visually reflects what also emerged at a qualitative level: a concept that is widely shared, recognisable and mobilisable, yet not rigidly defined.

Mental health thus appears less as a univocal clinical category and more as a discursive container within which experiences, diagnoses, emotions, care practices and personal and/or autobiographical narratives converge. A co-occurrence graph of hashtags relating to the overall dataset was produced, extracted via 4CAT and analysed in the Gephi environment: nodes represent hashtags, edges

represent co-usage relations, while colour indicates membership of the different clusters identified through a modularity algorithm.

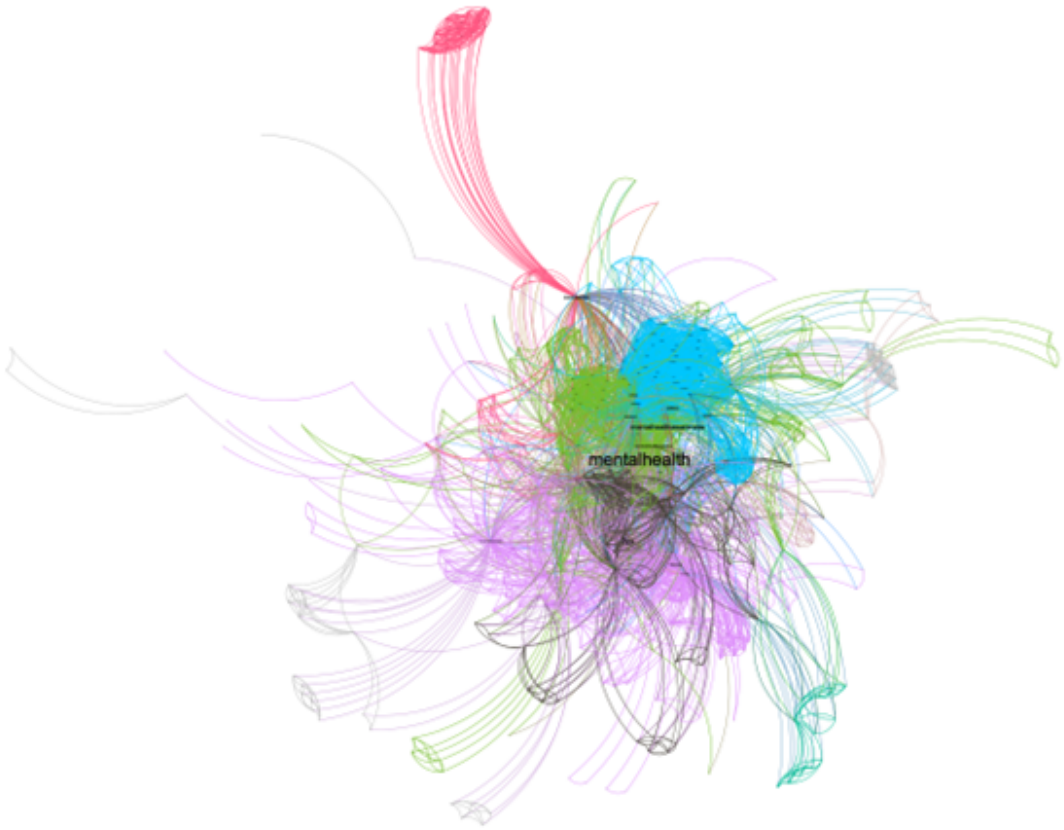


Figure 47: Visualization of the co-occurrence network among hashtags in the overall dataset (4CAT), analyzed in Gephi.

In particular, within the cluster highlighted in light blue, numerous hashtags emerge that can be traced back to specific diagnoses and clinical categories (bpd, bipolar, borderline, schizophrenia, autism, adhd, ptsd, depression, psychosis, spiritualpsychosis, did, mania, obsessivecompulsivedisorder, pots, potssyndrome), confirming that psy culture constitutes one of the principal symbolic repertoires through which young men interpret, name and narrate their experience of mental health today. The fact that this cluster displays the highest average degree in the entire network also indicates a strong structural centrality of clinical discourse, which does not appear as a marginal niche but as an organising node of the conversation.

The widespread use of such diagnostic labels testifies not only to an increasing familiarity with psychological language, but also to a process of translation of subjective distress into clinically

recognised (and easily recognisable) categories, which function as discursive resources for self-representation and for the legitimisation of distress within the digital space.

The fact that young men employ diagnoses and psychological categories in everyday communication signals a significant transformation: distress is no longer confined to the sphere of the unsayable or the unspoken, but becomes narratable, comparable and recognisable. Naming suffering – even through clinical terms – functions as a practice of meaning-making, allowing individuals to situate their personal experience within shared interpretative frameworks and to recognise themselves in the narratives of others. In this sense, the diffusion of psy vocabulary performs an ambivalent yet central function: it standardises the language of distress while enabling processes of recognition and destigmatisation.

From a gender perspective, this finding takes on additional significance. In the content produced by cisgender young men, adopting a psychological vocabulary must also be understood as a form of distancing themselves from the traditional injunctions of the masculine norm, historically grounded in the silencing, denial and/or somatisation of emotional distress. The explicit use of terms linked to psychotherapy and diagnosis signals the possibility – at least discursively – to legitimise vulnerability and render it communicable, partially disrupting the model of a self-sufficient masculinity impermeable to suffering.

In summary, the centrality of psychotherapeutic vocabulary does not merely indicate the diffusion of expert knowledge into everyday language, but points to a deeper transformation in the ways in which the self and distress are defined. As narrated by these young men, mental health emerges as a hybrid semantic space, situated between lived experience and expert knowledge, between self-narration and clinical categories, between individual vulnerability and collective literacy.

During the interviews, all of the young men also expressed a strong need to de-stigmatise the issue of mental health. They largely recount in uniform terms how they began to share experiences, content and reflections – albeit through different modalities (see, in this regard, Chapter Five) – in order to speak about something they perceive as still insufficiently addressed, surrounded by taboo and stigma. Throughout the interviews and video content, there are recurring references to the need to normalise problems and forms of distress related to mental health.

However, the interviews clearly show how this need is not (and cannot be) satisfied by the mere destigmatisation of discourse, and how this must be complemented by a specific – and complementary – attribution of meaning to the concept of mental health, often in an ableist and normative key. The

young men do not use the term as a simple euphemism or as a synonym for mental illness, but as a genuine criterion through which to define, imagine and evaluate what constitutes a liveable, desirable and, above all, *normal* life. In this sense, mental health tends to function less as a clinical category and more as a dispositif capable of orienting expectations, practices and judgements about oneself and others.

> «Mental health for me is… it's simple… I mean, literally mental peace. It's simple to say, but it's hard to explain… Mental health is going out without having a heart attack every two seconds, going out without having, like, looking at what you don't have, and having depressive episodes… going out without thinking about ending it. It's going out and feeling okay. Doing everyday things, even just doing the shopping, without having to check every single thing, without having paranoia. Or simply living. Mental health is having a normal life and feeling okay in your head». (Mirko, adult)

Unlike "mental illness", which evokes rupture, deviance and dangerousness, "mental health" is an umbrella term that denotes a state to which one aspires. It does not so much indicate something that does not function, as what should (and could return to) function. In this sense, recognising that one has problems related to one's mental health does not immediately place the individual outside the norm, but instead opens up alternative spaces for adherence to the norm itself.

Mental health thus operates as a discursive technology of psy culture, enabling distress to be narrated and interpreted within the boundaries of *normality*. It is a language that makes suffering nameable, albeit at the cost of recoding it as a (temporary) absence and of reconfiguring the very process of stigmatisation: no longer between the healthy and the ill, but between those who are (mentally) healthy and those who are *not yet*.

> «I would say it's the most important thing a person has… so mental health equals serenity, and health – I mean, mental health in the true sense of the word. Not in the literal sense of the term, so mental health in this sense, not problems». (Francesco, 30 years old, Author's translation)
>
> «As someone who only improved due to caring about the state of my mind, I believe it's the most important thing, as it dictates the quality of your life, as well as your ability to do everything else». (Caleb, 19 years old)
>
> «Simply your mental state, like how you feel in everyday life… I would say happiness, stability, security». (Michael, 25 years old, Author's translation)
>
> «Mental health does come to the core of who we are and how we act». (Andrew, 22 years old)
>
> «Well, mental health means everything to me». (Jack, 30 years old)

Mental health is thus rendered the core of one's individual identity, an object of responsibilisation and an identity variable to be cared for and monitored, on pain of the impossibility of functioning fully as social subjects. In this sense, it is configured as a dimension that appears to resonate deeply

within the lives of these young men, beyond the strictly medical domain, and that comes to represent a fully operative symbolic resource.

As it emerges from the interviews, mental health is not merely a descriptive category: it indicates what one ought to be, the state to which one should aspire and the condition which, if attained, makes a "normal" life possible. Distress is thus translated into a (non-intentional) temporary distancing from an ideal of balance, stability and everyday functionality. This shift allows for the discursive inclusion of distress, but at the same time operates a depoliticisation of suffering, which is primarily reduced to work on the self, individual care and the personal management of one's mental state.

Although this research is predominantly focused on cisgender young men and includes only two interviews with *othered* subjectivities[161], it is nonetheless noteworthy that precisely these two voices present narratives that are significantly more fragmented, reflexive and problematising than those of the young men. While a comparative analysis is not possible based on these data, it is nevertheless analytically relevant to observe how Laura articulates a reflection that is not only divergent, but structurally more discontinuous and critical than the predominantly linear and coherent narrative register adopted by the young cisgender men.

> «[...] mental health… I wouldn't know how to describe it, because I think it's ambivalent, there's the part that is more tied to self-description, that is, health, mental health, so something positive that should at least be protected and everything else… If you go to the emergency department, you never find a psychiatrist in theee… in the emergency wards they treat you as if you were a dog, not me… it hasn't happened to meee… personally. But I have seen situations really on the edge of mistreatment… And so mental health declines, people talk about mental health when in reality sometimes there is very little health, partly due to ignorance, partly due to an inability to find resources… partly because there is no willingness to empathise with the situations that some people experience». (Laura, 27 years old)

> «When people talk about *mental health*, I'm still kind of trying to make peace with that word. I know it matters, and I know it's important to talk about it, but for a long time I only associated it with that horrible place I was sent to the one I talk about in my older videos. [...] Before I came out, *my parents sent me to one of those teen treatment centers. It was basically a prison*[162]. You're constantly abused and punished. The psychologists there say they're trying to help you, but the message is clear: if you're there, you're a freak. [...]*So I think a lot of people use 'mental health' as a way to destroy anyone who's seen as too weird or like a mistake of nature. Now, mental health doesn't mean being okay or healed for me.* It just means making sure no one can ever send me back to a place like that and choosing for myself what it even means. I guess». (Zay, 21 years old)

---

[161] Specifically, I am referring to the interviews with Laura and Zay. The reference to alterity is invoked in relation to the processes of socialisation and the normative dispositifs of a society founded on compulsory heterosexuality and the binary gender order (Laura is a cisgender girl, who was socialised as a woman at birth and identifies with this gender, while Zay is an AFAB trans boy).

[162] Zay refers here to the so-called troubled teen industry, an expression that denotes a set of private institutions in the United States (teen treatment centres, therapeutic boarding schools, wilderness programmes, etc.) aimed at adolescents considered "problematic". These institutions have been widely criticised for the use of coercive and punitive practices, often justified precisely through therapeutic language, and for having taken in and treated LGBTQ+ subjectivities (considered problematic as such).

While acknowledging the positive valence of the term to some extent, Laura and Zay also highlight its structural ambivalence, revealing the gap between the symbolic representation of mental health and the actual healthcare and institutional practices that are supposed to guarantee it. References to emergency departments, degrading treatment, the lack of resources and empathy shows how mental health still (and too often) functions more as a social rhetoric than as a real experience of care.

The narratives collected through the interviews reflect the ambivalent effects of binary gender socialisation: if for young men mental health primarily represents an accessible horizon of normality to which one can aspire, for Laura and Zay it appears as a fragile concept, exposed to the contradiction between promise and reality. It is precisely within this ambivalence that the concept of mental health reveals all its limits as a contemporary common sense category.

6.3 «All a load of crap»: us, gender, others

In the young men's accounts, mental health is directly intertwined with the experience of gender norms, understood not as substantial identities but as a set of social injunctions that shape and organise what is considered normal, desirable and legitimate. The interviewees recognise that the idea of the "normal man" to which they have been exposed simultaneously includes the obligation to be strong, emotionally stable, functional and mentally healthy, configuring a binary and heteronormative model that defines the boundaries of social belonging.

In their narratives, the experience of psychological suffering assumes the function of an interruption of this normative order: distress renders visible the artificiality of the injunction to be strong, stable and constantly functional, revealing the coercive character of a norm that does not admit vulnerability. In this sense, suffering is narrated not only as an individual event, but as a moment of symbolic rupture with respect to a gender normativity that leaves no room for fragility without sanction. As Mirko states, this expectation of masculine strength appears, in retrospect, devoid of meaning, signalling a process of critical distancing from the normative order itself:

> «[...] And then, as for mental health, simply, everyone, whether male, female, trans, suffers in the same way. Simply, both men and women all suffer from these conditions, because we all have the same brain, so, let's say, it also gets ill in the same way. Many times, maybe, someone is weaker. There are women who are extremely strong, I mean there are women who would really walk all over me, I mean there is incredible strength. There are men who are much weaker than some women, and women who are much weaker than some men, it has nothing to do with it. Simply, it is human beings who fall ill, that's all. *Yes,*

> *no, many men, mainly because for men there is a lot of shame, you see, because there is this thing that a man has to be strong, has to be the one who provides for the family… all a load of crap*». (Mirko, adult)

The interviews also show how gender is experienced as a variable that deeply structures the experience of mental health, not so much in terms of psychological differences, but of social recognition: Caleb underlines how many of his mental health difficulties actually stem from uncontrollable social pressures, while Marcello highlights how male silence is produced by the fear of being treated as "different".

Within this framework, gender operates as an ordering principle that regulates who can suffer openly, who must do so in silence and who risks symbolic exclusion when they interrupt the norm.

> «Which I think can be dictated a lot by your gender, and how you're treated because of it. I have found that a lot of mental health issues stem from uncontrollable societal issues. For example, I think it's a lot easier for women to discuss it, but I also think it gets taken less serious as (from what I've seen) women talk about about their mental health more. And with Men, I think it's a very new thing to talk about our mental health, so it gets taken a lot more serious. And when you consider different stereotypes for Men or Women, it makes it hard to break through preconceptions people have». (Caleb, 19 years old)
>
> «[...] Mental health affects so many men every year, and many of them stay silent out of fear of being treated as different». (Marcello, 25 years old)

Overall, mental health emerges as a space in which the binary and heteronormative order is simultaneously reproduced and put into crisis. While it is, on the one hand, conceived as a universal and neutral condition, on the other it proves to be deeply situated, since the very possibility of recognising, naming and sharing distress depends on the degree of conformity to gender norms. In this sense, psychological suffering does not merely represent a problem to be solved, but also a point of friction that renders visible the limits of the contemporary normative order and opens up the possibility of its interruption.

At the same time, however, the interviewees reproduce gender normativity when reflecting on the social legitimacy of expressing distress. Women are, in fact, perceived as being more authorised to speak about suffering and to seek help, whereas for men silence is associated with the fear of deviating from social expectations and the shame that would follow. Nevertheless, this apparent greater female predisposition to verbalise distress is not framed as the effect of a gendered injunction towards care, fragility and emotional exposure, but it is generally naturalised as a difference stemming from a presumed intrinsic disposition, leaving any normative dimension in the background.

More specifically, young men seem able to identify and name the normative action of gender upon themselves, while struggling to recognise its effects in relation to other subjectivities, particularly when these are women. It is therefore possible to speak of a critical awareness of the masculine gender

mandate (which imposes emotional silencing and "non-suffering"), perceived as distant and, in some way, anachronistic in relation to their own lived experience. However, this capacity for problematisation does not extend to encompass an analysis of other positionalities in relation to suffering: the greater social legitimacy attributed to women in expressing their distress is observed without being in any way questioned, and is therefore not identified or interpreted as the effect of a further (and different) gendered injunction.

> «Um, well, statistically men typically have worse mental health than women. Um, suicide rates are higher in men. Suicide attempts are higher in women. Um, more men, I believe at this stage, um, check if that's still accurate, more men, mental illness, I believe. Um, yeah, men are less likely to seek mental health treatment, *more stigma as in men*, uh, one in four, one in 10 men struggle with that, struggles with anxiety or depression. Uh, yeah, men are more likely to…to be diagnosed with certain mental health conditions, but then obviously the rainbow community has a much higher set of effects». (Jack, 30 years old)

> «Women accept it more. They accept it more and live with it better, at least from my point of view, I think. On the part of girls and women, I think there is also more willingness to seek help, to share as well. There is more awareness perhaps, in this sense for sure, from my point of view. Whereas we are more closed in on ourselves, perhaps because of a kind of pride that doesn't really exist, but that's how we are apparently. We don't want to be seen, we always try to hide ourselves». (Francesco, 30 years old, Author's translation)

> «*Men have the stigma of not being allowed to show how they feel whereas females often are very supportive of each other showing how they're feeling.* I think that *some men dont help with the stigma.* Their reply to mental health has 90% of the time has been "go to the gym". I dont think this is beneficial for the whole of mental health. It may be good for anger but not for the rest». (Andrew, 22 years old)

To fully understand this partial capacity for comprehension, it is necessary to mobilise the epistemology of ignorance, in order to grasp how it is not simply a lack of knowledge, but rather a socially produced position that functions to maintain relations of power. The privilege of ignorance consists precisely in the possibility for systemically advantaged subjects not to see how the very structures they now perceive as oppressive for themselves continue to operate in differentiated ways on others.

In this sense, the interviewed men are able to recognise normativity when it translates into a subjectively perceived cost (shame, silence, isolation), but tend to render it invisible when it takes the form of the hyper-legitimation of the other (understood as an advantage rather than as a constraint). The female predisposition to speak about suffering is thus read as a resource, rather than as the effect of a norm that prescribes emotional exposure, relational availability and the responsibility of care.

This ignorance is by no means accidental: it is made possible by a masculine gender position, which allows the norm to be problematised only when it comes into friction with one's own experience, while overlooking its differential operation.

6.4 Requests for help: emergency numbers, liability, and crossing boundaries

As has been observed, the young men appear to be increasingly aware of the norms that act upon them: although these are not explicitly named in gendered terms, they nonetheless highlight their regulatory function. At the same time, this awareness is accompanied by the recognition (and, in some way, the declaration) of a distance between themselves and othered subjectivities. Within the framework just outlined, it becomes necessary to consider a further crucial dimension in relation to the processes of signification and representation of mental health, particularly in its relation to gender: requests for help[163].

Requests for help related to mental distress and their close relationship with gender dynamics have been widely analysed in the literature[164]. This research has shown how this relationship becomes further complicated, by intertwining with broader dynamics, as well as with the ways in which men seek help and the type of support requested from creators. All of the interviewees, in fact, emphasised how, on TikTok, the modalities of requesting help appear to be strongly polarised along gender lines: not so much in terms of the content and/or quantity of requests, but rather in the ways in which they are articulated. TikTok does not function as a space that eliminates gender asymmetries in help-seeking, but as a context that redefines their conditions of possibility. Requests for help thus become a privileged site through which to analyse how gender norms continue to operate even within spaces that appear more open and inclusive.

> «*Many men write to me privately because maybe they are also ashamed to do so in the comments*. Yes, I mean, look, *it may sound strange but perhaps more men have written to me than women*, because women comment more [in the public chat during live streams, NdA], *you know, they're not ashamed*. Whereas men, in private, are the ones who have written to me the most». (Mirko, adult, Author's translation)

> «[...] I would say that the majority of the messages I get are from other guys that are struggling.[...] tiktok will show you your audience and mine's pretty 50-50. But I would say, like, most of the comments I get are from women and then most of the, like, private direct messages I get are from men.[...] like *I feel like guys are maybe more afraid to be like, not exposed, but like to just, you know, share openly about what they're experiencing*». (Michael, 25 years old)

The fact that men prefer to express their concerns through private chats rather than in public contexts does not therefore indicate an absence of need, but rather the activation of specific strategies that make it possible to seek help without exposing themselves. Men tend to favour selective modes of

[163] This is a particularly important element in studies on (male) mental health. It also recalls, among other things, what has already been discussed in this work (cf. Chapter Three) regarding users' relationship with the platform and the processes of mental-health washing, as well as, more broadly, the entire mental healthcare framework (Medical Industrial Complex).

[164] Addis & Mahalik, 2003; Emslie et al., 2006; McKenzie et al., 2018; Roy et al., 2014; Rice et al., 2021.

access to support, which allow them to name their (own) suffering while refraining from doing so visibly: in this process, the role of creators is central, as their public engagement with mental health acts as a mediator, legitimising distress while simultaneously directing it towards channels perceived as safer.

As already emerged in the analysis of homosocial dynamics (cf. Chapter Four), for men the public sharing of suffering entails a high symbolic cost, linked to the risk of being judged or perceived as "less of a man". Help-seeking is not avoided, but displaced into a space of intimacy that circumvents this risk. In this sense, men produce a process of self-stigmatisation: they are aware of their distress and suffering, yet have simultaneously internalised the idea that such suffering should not be exposed. This process generates a shared sense of disorientation that runs through many of the narratives collected.

Although the tools and symbolic spaces for recognising and naming distress (including male distress) appear to be expanding, there is still a lack of shared, practicable models through which men can actually express that same suffering. In other words, awareness does not translate into the possibility of action, but remains suspended in an intermediate zone — a sort of limbo in which the need for help is recognised but not fully legitimised.

The possibility of resorting to anonymity or to forms of digital intimacy offered by the platform is thus perceived as a concrete alternative to public sharing and its potential negative consequences. As Francesco points out, even within institutional care contexts, the difficulty in accepting and seeking help appears more marked among men, confirming the persistent weight of gender norms in regulating access to suffering: «*[...] I also struggled to accept it. I saw many people like me, hospitalised in clinics, who struggled—not only to accept it, but even to let themselves be helped. And they were mostly men*».

Despite the expansion of spaces for expression and the growing awareness surrounding mental health, the reflections of the creators converge on one point: the stigma surrounding male seeking help has not disappeared, but has been reorganised[165]. Ethnographic observation has made it possible to

[165] It is emblematic, in this sense, the experience reported by Laura, who points to a marked gender asymmetry in the psychiatric hospital settings she has encountered: a numerically predominant presence of women and, above all, radically different trajectories of access to services. In her account, male help-seeking emerges as typically delayed and, above all, concentrated in acute (and/or emergency) phases of suffering, whereas female help-seeking appears more timely and situated in earlier, more manageable stages of distress. «So, in all the places where I was hospitalised there were many more women than men. This, in my opinion, is because *women have always been considered more vulnerable, the ones who are somehow more socially justified in feeling unwell, whereas men still have to be the strong ones, the ones who endure pain*. *So the men I saw were all* [...] *who had maybe reached a saturation point and had attempted suicide.* I mean, there was no middle ground… [...] you're not… now, forgive me for the term because it's awful, you're not a lost cause.

analyse how, in relation to requests for help, a particular form (yet another encountered in this research) of male homosociality of care takes shape, configured as a markedly vertical structure[166]. As the creators openly recount, they occupy the top positions, activating with the young men who follow them dynamics of brotherhood in which they offer emotional support and recognition to those who seek their help.

In one particularly emblematic case, a thirteen-year-old boy wrote to one of the creators involved in the interviews, telling him that he had been hospitalised after being beaten by peers who had been bullying him for a long time. The creator publicly recounted the episode – even visiting the boy in hospital – emphasising the importance of his content as a potential tool for reaching vulnerable individuals and building peer support networks. Similarly, both Jack and Ethan reported being contacted privately by numerous users, who stated that they consider them the only people they can confide in and, in some cases, true best friends, highlighting how the relationship with the creator becomes invested with an affective and listening function. In a comparable way, prior to our live interview, several users in Mirko's chat – as he was preparing for our conversation – asked him about his health and/or offered support and encouragement.

On the one hand, these episodes demonstrate the density of the homosocial ties that are formed on the platform and, on the other, reveal how social media can function as new spaces of peer sociality in which to seek and build relationships that are difficult to sustain or activate in offline contexts and/or that do not seem to offer resources for being-in-the-world when one is experiencing disorientation and misalignment.

At the same time, many interviewees reported that, in the course of chat conversations, the requests for help coming from young men sometimes reached a level of intensity and urgency that exceeded the support they were able to offer or guarantee. In these cases, their awareness of their own limits and the over-responsibilisation placed upon them by their followers led them to involve external

---

I mean, among us girls [...] *if you had seen us in the street, we would have looked normal, in quotation marks, whereas men always arrived at the limit before asking for help…* [...] I saw TSO of… quite a lot… of TSO involving men… zero TSO involving women. [...] Men always reach a much more advanced point than women before they ask for help.»

[166] This verticality of relations emerges from a combination of factors. Firstly, the platform's intrinsic dynamics play a role, as they incentivise and promote the construction of influencer figures and their respective communities. Alongside these are the expectations that users invest in their videos at the moment of production and upload: expectations that already include, at an early stage, imagining and positioning themselves as experts by experience in the field of mental health, or at least in relation to specific areas of it, each time defined through a heterogeneous set of diagnoses. It is precisely from this initial self-investiture that processes of recognition are activated, finding their first and fundamental confirmation from below, within the community that forms around the user – or that pre-exists as a peer group and progressively ratifies their role. It is only at a later stage that a form of top-down legitimation can intervene, for instance through collaborations with companies, institutions (such as the Bambino Gesù Hospital in Rome, cf. Chapter Three) or with the platform itself, which presuppose the existence of an already consolidated and visible following.

figures and institutions, e.g. calling on emergency services such as 118 or other emergency helplines active in their respective countries.

> «I often find myself in really absurd situations... when people write to me... in the more serious cases, I've had a guy who wanted to take his own life... so, I called the emergency number... but if the situation seems a bit more stable, my role is just to offer a comforting word. A lot of people tell me they have no one else to talk to... That first time it happened to me, I didn't expect to be the one they'd turn to... in such dramatic moments... it was... it was a bit of a jolt... there's still so much work to be done... on mental health... the stigma around therapy makes everything even harder». (Jack, 30 years old)

These narratives show how digital spaces, when understood (also) as informal dispositifs of listening and support, tend to blur and make less distinct the boundary between peer support and the handling of potentially emergency situations. On the one hand, they succeed in giving space to requests for help that struggle to find other channels of expression; on the other, they reveal how this can easily turn into a process of over-responsibilisation placed on creators, in relation to their communities and/or to those who encounter their content while simultaneously seeking help.

In this sense, the concern expressed by the interviewees — regarding the risk of their role taking on (against their will) semi-professional connotations — also highlights a significant institutional and cultural gap: the absence or perceived inaccessibility of support services, combined with the persistent stigmatisation of mental suffering (and particularly male suffering), pushes young men in distress to turn to figures they perceive as closer, more available and — above all — non-judgemental.

> «At the beginning I replied without thinking too much… also because I want to help, then I realised that for some people I really was the only person they talked to… that's where it gets heavy because sometimes they tell you clearly… that they have no one else… it's not okay, I'm fine with it but someone else might start to feel like a kind of psychologist… because you end up thinking, okay… but what responsibility do I have here?». (Giovanni, 27 years old)

> «The thing that strikes me the most is that many tell me they don't go to therapy. Because it's expensive or because they're ashamed. And so they write to me. But I can't take the place of a psychologist, I always say that». (Martin, 27 years old)

> «[...] and you might get a lot of long messages where they tell you they feel like shit, and then you have to be there because it's true, it's not easy. I also had someone tell me I was the only person they talked to, no parents, no friends». (Ethan, 21 years old)

> «I liked being a reference point, not gonna lie. It felt good that my content meant something to people». (Joseph, 20 years old)

> «At first…it actually felt niceee…*knowing people saw me as someone they could talk to, someone safe*…like…I felt like… I was doing something good. *Then a few people started telling me I was the person they trusted the most, like the only one they really opened up to*». (Alvin, 25 years old)

As clearly emerges from their words, being invested with the role of the "only person to talk to" tends to produce a significant emotional and moral burden, which can generate anxiety, guilt and the fear of not being up to the task.

Thus, while social media can indeed foster the formation of new relationships and help counter isolation, they cannot replace structured networks of care, nor be conceived as self-sufficient spaces for managing distress. On the contrary, their functioning makes evident the need to strengthen dispositifs of orientation, referral and accompaniment towards (also) informal, community-based, collective and grassroots services[167].

6.5 Visibility, representation, and the over-branding of lived experience: mental health and gender as fields of recognition

As has been repeatedly reflected upon, the participants in the study describe their decision to share their interruptions, and their related activity on TikTok, as a choice aimed at finding a space for representing and normalising mental suffering, challenging the stigma and taboos surrounding (male) mental distress. Representativity thus emerges as a crucial dimension not only for recognising one's own suffering, but also for identifying peers who are living or have lived through similar experiences, particularly in relation to experiences that are rarely narrated or scarcely legitimised in the public sphere[168].

> *«I think anything that reaches a lot of people is good for talking mental health, as it opens up people to a lot of individual experiences. I think this is good as most of what you'd hear about before would have to be actively sought after, or by few celebrities who decide to speak about it. The fact that there's less filter as there are real people is very effective».* (Caleb, 19 years old)

[167] From this perspective, the experiences recounted by the interviewees point to the urgency of a twofold intervention: firstly, it is necessary to continue monitoring and safeguarding digital spaces as sites in which signals of distress can be intercepted, fostering the circulation of information about the various accessible support resources. Secondly, there is a strong need for a broader process of literacy around distress and suffering, one that makes it possible to recognise the limits and over-responsibilisation inherent in informal, individual support and to legitimise recourse to collective and/or professional forms of help. Without such cultural and educational work, the risk is that the responsibility of care will be offloaded onto individuals, transforming connection into a burden and relationships into sites of exposure to emotional risk.

[168] In this sense, social media function as dispositifs of connection, particularly for subjects lacking a structured offline social network, those living far from metropolitan centres, or and those without the symbolic and relational resources to name and address certain aspects of their lives. LGBTQIA+ communities and peer-support practices in mental health trajectories represent paradigmatic examples of this resonant function, in which individual experience acquires collective intelligibility.

The diffusion of "ordinary" narratives of mental suffering is set against a previous regime of visibility, dominated by (a few) public figures or by a far more difficult and cumbersome access to information. The presence of real people, perceived as less filtered and more proximate, strengthens the effectiveness of recognition. Within this framework, young creators appear to assume the role of more credible representatives of mental health: social media thus become unprecedented spaces of representation and identification, where one can follow subjects perceived as similar and feel symbolically represented by them.

However, even here, a troubling counterpoint emerges: representativity takes shape as a precarious balance between the desire to serve as a point of reference for an audience and a process of progressive over-branding of the self. TikTok thus appears as an intrinsically dual space: on the one hand, it enables recognition, which Rose (2022) considers fundamental for the legitimisation of lived experience; on the other, it binds this recognition to a regime of visibility that tends to stabilise experience into identities that are recognisable, reiterable and symbolically exploitable.

Once it becomes representative, suffering thus risks being transformed into a mere identity trait, subject to the logics of the platform and the expectations of the audience. Consequently, participants frequently describe their presence on TikTok in relation to mental health in terms that evoke a work-related or para-professional dimension. The young men speak of activities, colleagues, market observation and differentiation of their "offer", adopting a vocabulary that explicitly recalls professional practices rather than creative ones. Content production is presented not as a simple act of sharing and/or personal expression, but as a form of marketing labour that requires skills, strategic choices and constant reflexivity.

Mirko, in particular, describes an initial phase of systematic observation of other creators, aimed at understanding what is being done on the platform and, above all, at identifying a way to differentiate himself.

> «Maybe at the beginning, before making videos, I watched them [other creators, NdA] to understand what others were doing and I wanted to do something different. So obviously I wanted to do something… [...] that was mine, without copying anyone. Something original, that no one else is doing. Maybe I look at others just to stay informed: if there's a doctor talking and explaining certain issues, I'm interested, or *colleagues*[169] talking about this stuff. I leave a like, but then I move on because in the end we're all doing the same thing. I'm happy for them, I mean: it's great, maybe people follow you. But if you do it the way I like… if you add epic music, the "today I'm incredible" thing, no. That kind of bullshit, absolutely not. There's nothing epic about depression». (Mirko, adult)

[169] In relation to what has been observed in this paragraph, it is interesting to note how, in several videos, Mirko referred to the young men who followed him as his fans.

Here, originality is constructed as both a professional value and as a criterion for legitimising one's role. Rather than emulating others, attention is focused on market reconnaissance: knowing who does what, and how, in order to differentiate oneself. References to *colleagues* reinforces this reading, situating activity on TikTok within a symbolically organised space akin to a work environment, with recognisable roles, styles and standards.

In particular, distinction is also articulated through the explicit rejection of certain aesthetics and communicative grammars, perceived as inappropriate or unethical. The critique of "epic music" and motivational storytelling[170] signals a position that is not only ideological or aesthetic, but professional: establishing how one should speak about depression becomes part of the work itself. Within this perspective, authenticity (cf. Chapter Five) is not merely a moral value, but a communicative competence that contributes to defining the quality of content within the platform's dynamics.

> *«I now feel this is my brand. I feel it is important for TikTok pages to keep on their topic».* (Andrew, 22 years old)

> *«*You have to be a bit careful, because *TikTok kind of pushes you to become a character*, but for me it's the best social media. *and mental health is what I'm known for, what I'm identified with». (Ethan, 21 years old, Author's translation)*

> «Sometimes it feels less like I'm talking about my mental health and more like I'm managing a product…If I change tone or stop posting, people disengage…So I keep performing the same version of myself». (Gaven, 21 years old)

In Andrew's words, in particular, mental health is explicitly named as a "brand", and his profile is defined as a space that must assume and maintain thematic coherence. The idea of "staying on your topic" evokes editorial and professional logics, centred on ensuring continuity, recognisability and reliability in content, in order to build audience loyalty. Personal experience is thus organised and mobilised as a form of specialisation, and mental suffering as a domain of communicative expertise.

Branding does not appear as a mere side effect of visibility, but as the very modality through which these young men make sense of their presence on the platform. Speaking about mental health on TikTok becomes a form of symbolic production that requires originality, coherence and positioning: this places creators in an ambiguous zone between personal testimony and the professionalisation of lived experience. It is within this ambiguity that a central part of the participants' experience unfolds:

---

[170] From what he says, it seems that Mirko is aware of the various ways in which mental health is represented on TikTok, also contributing to legitimising the interpretation previously proposed (cf. Chapter Five).

they perceive themselves simultaneously as subjects narrating their own lives and as actors within a field governed by logics of performance, distinction and recognition.

Alongside these trajectories of professionalisation and stabilisation of the self, practices of *suspension and/or withdrawal* also emerge. Making one's lived experience visible allows for the encounter with peers, the construction of spaces of aggregation and the legitimisation of otherwise marginalised experiences. However, the remaining gap concerns the transition from a position of representativity to a dynamic of self-branding, regardless of the forms through which this is enacted (cf. Chapter Five). It is precisely within this gap that the experiences of those who decide to temporarily suspend the production of mental-health-related content on their profiles are situated:

> «[...] I put the profile on hold. I chose to focus on things that interested me and made me feel alive, like traveling and trekking. So I decided to open another profile...I just got to a point where I felt like I want to post about like, like I want to make videos about the stuff that like really excited me before I had all these mental health issues. And so that was what kind of caused the the pivot from just mental health to like the more adventure style thing... if like people send me a DM, you know, I try to check them all and respond to people with questions and everything. But I think... I realized I want to, I want to post about like the things that I want to make videos about the things that really excited me before dealing with the mental health issues». (Michael, 25 years old).

The suspension of activity is not presented as a simple abandonment of the platform, but rather as a genuine distancing from a now burdensome narrative identity. However, the profile remains a space that continues to demand coherence, continuity and recognisability: in this sense, the pause is not merely a moment of interruption, but reveals a misalignment between the subjective time of experience – marked by transformations, interruptions and redefinitions – and the operational time of algorithmic visibility, which requires constant (often daily) presence in order to maintain relevance.

The creation of a second profile thus takes on the character of a strategy of symbolic separation, allowing the creator to escape the obligation of constantly representing a specific dimension of the self and to reactivate a plurality of interests and practices that find no space within the brand built around mental health[171]. Withdrawal, in this sense, becomes a form of agency: a gesture that does not reject representativity as such, but temporarily suspends its conditions of enactment.

These practices show that, while representativity remains a crucial resource for recognition (and for the potential construction of communities), it can turn into a constraint when captured by the logics

[171]From the very early stages of observation, it clearly emerged how the young men systematically used the hashtag *fyp* (For You Page), as it is considered one of the main tools for increasing the visibility of their content and promoting its circulation within the feeds of an ever wider audience. As previously discussed, this tendency was then strongly confirmed by analysing the most frequently used hashtags.

of branding. The pause, therefore, is not a failure of the communicative project, but an indicator of the structural limits within which the visibility of mental suffering can be made possible and sustainable.

Within this ambiguous space, mental health simultaneously becomes content, positioning and symbolic resource. Both observation and interview data point to a marked desire for success and recognisability, contributing to the production of a specific status around creators who speak about mental health. However, access to visibility and audience recognition does not translate into horizontal forms of connection or community-building among creators; instead, it generates dynamics of implicit comparison and symbolic competition, fully embedded in the platform's visibility logics[172].

The homosocial dimension that nonetheless emerges among creators is thus shaped by continuous surveillance and self-surveillance: a constant monitoring of others' content, oriented toward producing something original and distinct.

> «When it comes to mental health, I think we're more or less on the same level. There's, for example, a very famous girl who has encouraged many people to start therapy, so I think it also comes into play that some girls have more success than men. Obviously, maybe people see an attractive girl and follow her, but at the same time there are also many men who are more successful than women doing completely different things. So I don't know, it's very complex, because you'd have to understand how trends and fashions shift: it's a mess. [...] Of course, as time goes on you also see girls who post a video with a sound, three seconds of dancing, and get fifteen million views. That's, let's say, the situation». (Mirko, adult)

Women who speak about mental health, therefore, are recognised as legitimate if they adopt a communicative style perceived as authoritative and limit their self-presentation to "modest" or professional registers. Conversely, when they employ practices typical of the platform – such as dancing, a constitutive element of the TikTok ecosystem – these strategies are interpreted as illegitimate shortcuts, and symbolically framed as "playing dirty." In this way, the use of feminised performative codes is not read as media competence[173], but rather as moral deviation, revealing a double standard of evaluation that intertwines gender, the body and professional legitimacy. The distinction introduced between "girls" and "men" thus operates not only at the level of content or competence, but also in terms of visibility and the modalities through which it is achieved.

---

[172] This analysis does not in any way seek to reproduce a binary and normative reading of gender. On the contrary, it fully recognises women's agency and their reflexive capacity to negotiate, appropriate and consciously instrumentalise the codes of sexualisation. Such practices must be understood within situated processes of doing and undoing gender, in which gender itself, as well as the gaze of others, is continuously produced, anticipated and reworked.

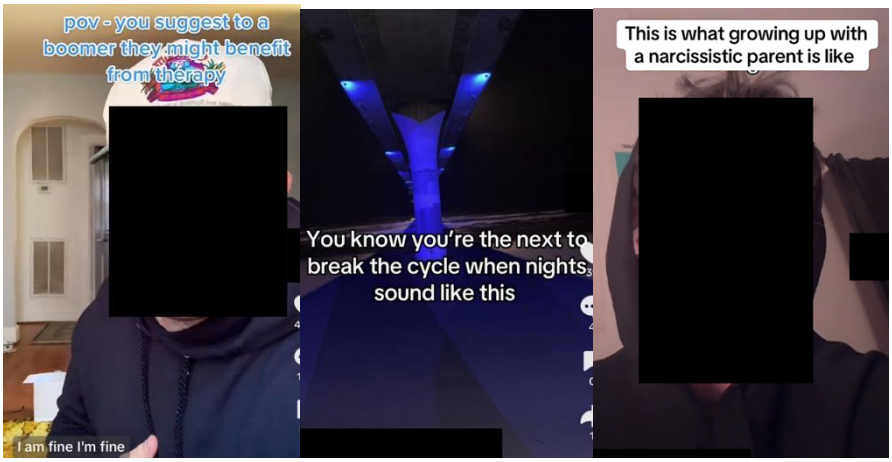
[173] Similarly to the use of masculinised performative codes.

Building on – but also in tension with – what emerged in the previous section, where girls were (perceived and) described as being more naturally inclined to express and accept emotional suffering, the gender dimension here shifts from the plane of a presumed emotional disposition to that of public representation. In this sense, mental health becomes a space in which recognition, competition and the attribution of value overlap, without gender being explicitly theorised as a structuring force, yet still operating as an implicit framework through which the success of others is rendered intelligible.

6.6 Conclusive Reflections: Breaking the Cycle

Men's mental health is gaining increasing centrality in public discourse, emerging, in many respects, as one of the key sites for the renegotiation of normative cisgender masculinity. In particular, men's willingness to speak about psychological suffering is often presented as an act of rupture with inherited models of masculinity—models grounded in injunctions to silence, strength and endurance of pain. This narrative, which intertwines gender and generational dimensions in a significant way, constructs self-care as an emancipatory gesture, capable of marking a discontinuity with a form of masculinity perceived as obsolete and harmful.

Images 48–50: Screenshots from videos on the relationship between generations and mental health



Images 51–53: Screenshots from videos on the relationship between generations and mental health

For instance, a recurring element is represented by expressions that explicitly contrast contemporary practices of care with those of previous generations: formulas such as "I take antidepressants because baby boomers didn't" function less as historically grounded statements and more as rhetorical devices that mark a symbolic discontinuity between a past characterised by silence and a present marked by a greater legitimisation of (and access to) care.

Another particularly significant discursive frame in this regard is that of "breaking the cycle", which emphasises the idea of interrupting a chain of suffering that runs through one's family and intergenerational relationships. This concept recurs as a moral horizon of individual action: taking care of one's mental health is not only a gesture directed at oneself, but assumes the value of a collective distancing from relational and affective models perceived as harmful. In this perspective, care becomes a form of generational responsibility, through which individuals attempt to prevent the reproduction of unprocessed forms of distress.

In the analysed discourses, as well as in broad segments of mainstream debate, the ability to name suffering and the recourse to the language of mental health are thus represented as tools for distancing oneself from crystallised and obsolete models of masculinity. In this sense, mental health operates as a discursive dispositif through which the rupture with normative masculinity is primarily narrated as a generational fracture rather than a structural conflict[174].

[174] During my discussion with the psychiatrist – representative of the medical sector of a well-known trade union, already mentioned in Chapter Two – it emerged with particular insistence how the SARS-CoV-2 pandemic constituted an

However, while this opening to vulnerability undoubtedly represents an erosion of normative masculinity, it is also necessary to critically interrogate the tendency to establish a causal link between men speaking about their suffering and the deconstruction of patriarchy, gender binarism and gender-based violence. In public discourse – and sometimes even in critical discourse – an implicit assumption seems to emerge, according to which recognising one's own fragility would, in itself, constitute a politically transformative act. This equivalence is problematic: while mental health is a crucial dimension, especially in relation to men, it risks individualising distress and shifting attention away from structures of power towards subjective experience. In this sense, male suffering is recognised and legitimised, but masculinity as a position of power too often remains unexamined. Therefore, while fragility may weaken the ideal of the invulnerable and self-sufficient man, it does not necessarily imply a questioning of the relations of domination that patriarchy organises and reproduces. From this perspective, the deconstruction of masculinity tends to be reduced to an introspective process, while patriarchy – as a relational, institutional and symbolic matrix – remains in the background.

In this sense, the idea that masculinity can be deconstructed exclusively, or primarily, through a therapeutic dimension must be problematised. While it is true that the personal is political, it is equally true that the political cannot be reduced to the personal. The transformation of male subjectivities cannot take place without a collective dimension that challenges not only identities, but also practices, privileges and power asymmetries that structure gender relations. The call to "break cycles" of suffering can be read in dialogue with perspectives of transformative justice (brown 2020; Cullors 2018; GenerationFive 2007; Mingus 2022), which emphasise the need to address harm not as an isolated event, but as a process embedded within broader relational and temporal frameworks. Within this perspective, mental health acquires a meaning that exceeds the individual sphere, becoming a symbolic site where a responsibility that is at once personal and intergenerational is negotiated and worked through.

---

additional line of fracture, a real turning point, in the relationship between individuals and mental health. Throughout the conversation, the psychiatrist repeatedly emphasised how the pandemic produced an exponential increase in emergency room admissions for psychological reasons, an increase observable both nationally and, more concretely, in his own everyday professional experience. This rise, he noted, affected the minor population in a particularly marked way. This professional assessment also found significant resonance in the accounts of some of the young men I met and interviewed during the research.For instance, Andrew repeatedly mentioned that the onset of the pandemic, together with the concrete risk of finding himself in a condition of homelessness, has led to a serious worsening of his psychological state. Mirko – whose way of narratively addressing psychological distress as a kind of extended list of events has already been discussed in Chapter Four – explicitly included COVID-19 among the triggering causes of his suffering. Finally, these empirical findings have also begun to find support at the theoretical level: in particular, Brossard and Chandler (2022) highlight how the pandemic led to an implosion of mental-health-related categories and terminology within public discourse, decisively accelerating the ongoing psychological turn in advanced capitalist societies.

7. Positioning and Conclusions

In light of the path that has been undertaken so far, and which is now approaching its conclusion, this chapter offers some final reflections on what has emerged, been observed and interrogated throughout the research. In the previous chapters, I have reconstructed the theoretical, analytical and methodological framework within which the study is situated, as well as presented and discussed the empirical materials collected.

Building on these premises, the first part of this chapter focuses on the relationship between my research positioning and the uncertainties and failures that have shaped both my ethnographic trajectory and my more strictly biographical and private experience during the research process. The second section, instead, connects the findings to the initial research questions, offering some considerations and reflections on the complex relationship between masculinity, mental health and digital spaces.

7.1 Behind the Scenes

When I chose to structure the ethnography as open, I had not yet fully grasped the implications that this decision would have on the relationships I was about to establish, both with the research participants and with the content I was going to observe and analyse on a daily basis. In this paragraph, I propose a selection of episodes to convey the multiplicity of experiences and emotions that a digital ethnography on masculinities and mental health inevitably entails.

The first two episodes concern male entitlement, which, in some cases, produced effects of unidirectional redefinition of relational boundaries between myself and the participants. The first case occurred at the start of the interview candidate sampling phase, after I had contacted a young man who publicly spoke about mental health and wrote songs about his existential struggles. After an initial message on TikTok that went unanswered, I tried reaching out again via Instagram: within a few minutes, the young man began calling me insistently for hours via the platform, without waiting for my confirmation of my availability or for a shared agreement on the interview format.

This gesture immediately made visible how processes of entitlement tend to produce a trespassing of roles. What happened was not simply a communicative difficulty or a different perception of digital timing, but a breach of the boundaries I had explicitly attempted to establish from my very first message. The unsolicited call, followed insistently by a series of video calls after my lack of response,

activated in me a state of alert that was not only professional, but deeply embodied[175]. I found myself questioning why my requests had not been read as binding, why my temporary unavailability had been interpreted as negotiable or bypassable, how many other calls and "intrusions" I had (or would have) received, what might have happened if I had answered, and what opportunity I might have lost by choosing not to do so. It was precisely this chain of questions that made it clear that the situation had not ended with the absence of contact, but had instead continued to produce effects, sedimenting as both experience and reflexive material.

Building on this experience, open ethnographic work can be read as a constant exercise in negotiating between the possibilities of encounter and exchange offered by the field and the situations of potential (even if only perceived) risk that may emerge. In this sense, methodological openness does not imply – at least in my view – an obligation to expose oneself, to exceed one's own limits, or to sacrifice oneself in order to "secure" an interview. Rather, it requires continuous attention to the contexts in which such boundary crossings occur and why, especially when they take place in spaces one inhabits daily – such as a city, a neighbourhood or a social media platform – where the consequences of interactions are not confined to the research, but become entangled with everyday life.

It is possible that, in a different configuration – for instance, with a male researcher – the interaction might have taken on different forms, not necessarily more respectful, but differently articulated. This episode compelled me to reflect on the digital realm not merely as a technical or methodological environment, but as a space traversed by power relations, gendered expectations and, consequently, potential situations of risk. In this sense, the alertness and discomfort – after an initial moment of disorientation – did not hinder the research, but rather constituted analytical tools that rendered visible dynamics that would otherwise have remained obscured.

The second episode related to the dimension of male entitlement occurred during the live interview with Mirko. During the conversation, when invited to express his perception of the relationship between gender and mental health, he stated quite unequivocally that «we are all the same»:

> «So, since I'm left-wing – quite strongly, actually – I'm pro-LGBT, pro-feminist, obviously without the extremes… so I'll answer you in a political way, if you need me to be political… For me, real equality— and the real starting point – is to say "human beings"… I mean… screw this man/woman thing, we're human beings. For me, we really have to be equal, 50–50, also with minorities, with any minority… I mean… you're gay… a trans woman… a trans man… non-binary… for me we're all the same. We're all

[175] This sense of alert was certainly intensified by the fact that, from the young man's social media profiles, I noticed that – at the time of my attempt to contact him – he was living in the same city where I was residing. In this sense, this alert should not be understood as an individual emotional reaction, but rather as a sedimented perceptual mode, and an embodied knowledge that shapes how many women and other marginalised subjects inhabit spaces, including digital ones.

> human beings, all equal, all with the same rights, we're all worth the same… In fact, I'd even get rid of social classes, but that's another answer… it's impossible. And when it comes to mental health… simply, everyone – whether male, female, trans – suffers in the same way… both men and women suffer from these conditions because our brains are the same. It's just human beings who get ill… that's it… we're all the same… […] You know what, maybe the only thing is… when you talk about this kind of stuff, in the end politics has nothing to do with it…». (Mirko, adult)

Towards the end of our conversation – momentarily catching me off guard – he added, in relation to the earlier question, that if he were in my position he would have avoided giving the issue a political framing. This moment of disorientation proved particularly significant, as it later allowed me to understand how my question had been recoded as a political intrusion and a deviation from the (arbitrarily defined) neutral terrain of mental health, grounded in an abstract and decontextualised notion of the equality of minds (and of their suffering).

On the one hand, it was extremely interesting to observe how normative heterosexuality and gender binarism produce a profound myopia with respect to inequalities in experiencing and interpreting suffering. On the other hand, it was far more complex to confront the fact that my positioning was read as mere identity politics, as if the articulation of differences were, in itself, an undue taking of sides. His remark – expressed within his live session, hosted on his own profile – functioned as a dispositif of disciplining and as a call to order, delimiting – through Mirko, as a momentary agent of hetero-cis-patriarchy – what could be said and what was to remain outside the frame.

These two different yet structurally connected episodes enabled me to reflect on how male entitlement operates in multiple forms, manifesting, on the one hand, in the audacity to trespass relational boundaries and, on the other, in the claim to define what is legitimate to discuss and what is not. For someone socialised as a woman[176] like myself, these are not entirely new experiences; yet here they must be situated within an ambiguous space, suspended between research work and personal involvement, where boundaries are constantly being tested.

Finally, there were several moments when I felt overwhelmed[177] by the content I was analysing and by how much mental health was progressively occupying in my life, both within and beyond the research. From videos of young men talking about suicide to those proposing new ways of coping

[176] Or for all those whose subjectivity falls outside the rigid binary boundaries of hetero-cis-patriarchal definitions of gender and sexuality.
[177] At times, I experienced a profound sense of disorientation, accompanied by feelings of nausea and nervousness, after days spent analysing videos and trying to "switch off" from the research, without allowing the topic to permeate moments of sociality or intimacy.

with suffering, from the mental health of my friends and acquaintances to my own, everything seemed to converge on the same theme.

In this sense, delineating the boundaries between the private sphere of my life and the professional sphere of the research proved challenging. It is not my intention to indulge in self-pity or in false identity claims, as I am aware that working on these topics – and being able to carry out this research, even if only for three years – has also been a privilege. However, I believe it is important, in this case as well, to navigate one's everyday and personal experiences alongside those of the research, as these run parallel to and intersect with it.

These situations should not be read as incidental disruptions, but as central epistemic moments within the research process itself: conflicts, frictions and boundary crossings become integral to the field, making even more evident how gendered practices permeate also – and perhaps especially – digital spaces. Taking them into account is therefore not only an ethical choice, but also an epistemological necessity.

7.2 Fugitive Knowers: Notes on Vulnerability and Resistance

Speaking of positioning and of the increasingly blurred boundaries between private and academic life, I would like to briefly address some of the behind-the-scenes of these years, particularly regarding how I approached the research and how I constructed, navigated, resisted and/or contested it.

For me, the research soon took shape as a fragmented, uncertain, uneven and non-linear path that was often opaque and, at times, felt like failure. Several factors contributed to this feeling. First and foremost, the radical (and longstanding) precarisation of academic labour must be acknowledged: today, research is an elitist and inaccessible field for many (too many), generating structural uncertainty due to the absence of any guarantee of continuity. Moreover, the blurring of boundaries between academic interests and personal/political ones further exacerbates this condition, making it particularly difficult both to distinguish between work and other spheres of life and to resist what has been described as the "love trap" intrinsically embedded in academic work. An additional dimension shaped by this sense of failure concerns research situated within the fields of care and of the health/illness nexus. In these contexts, encountering others' suffering – which at times resonates with one's own – raises the question of how difficult it is to hold such fragility and to carry it throughout the entire research process. This burden is not only emotional but also relational: it continuously

solicits the researcher, testing their theoretical and analytical tools, the limits of possible involvement and, more broadly, the very conditions of possibility of research itself.

Far from being incidental disruptions, these forms of uncertainty and disorientation proved to be structural, shaping every phase of the research and destabilising both expectations of productivity and academic subjectivities grounded in mastery, clarity and performance. In this sense—albeit with considerable difficulty—the experience of failure and the prospect of a failing future were re-signified and progressively taken up as critical lenses through which to interrogate the dispositifs of knowledge and power that organise and orient research.

As Halberstam (2022) suggests, from a queer perspective failing means «look[ing] at the impossible, the improbable, the mediocre and the unremarkable», thus refusing the teleology of success and rendering alternative aims imaginable in love, in work, in art and in ways of being in the world. Within an academic context that rewards linearity and privileges knowledge in the service of publishability and the performance of excellence, non-linear, errant and processual thinking – what is traditionally labelled as *confused or digressive* – is systematically suppressed.

Disciplinarity, understood as a technique of modern power, tends to produce expert, governable and standardised subjects. It is grounded in routines, regularities, traditions and (arbitrary) conventions that delimit what can be said, thought and studied, tracing boundaries within which knowledge becomes legitimate and recognisable. In this sense, my experience of frustration, the sense of inadequacy, the lack of confidence and the scepticism toward my research project – as well as the solitude that traverses research work itself – cannot be disentangled from the functioning of the university as an extractive dispositif[178]. For these same reasons, Harney and Moten (2013) invite us *to steal from the university, to steal enlightenment for others* and to constitute a fugitive, non-professional collective of thinkers (as cited in Halberstam 2022), acting against those processes of disciplining that, as Foucault (2010) argues, have founded and continue to re-found modern society. However, we are also called to remain vigilant with regard to the ways and measures through which the university attempts to steal from us, appropriating our time, our energies and our lives.

In response to the difficulties of keeping up with timelines, meeting expectations and adhering to the metrics of academic performativity, I have tried to enact forms of resistance through the creation of alternative spaces of meaning: spaces that opened up within the personal, within relationships, within

[178] This is particularly evident in the expansion of working hours and deep economic and existential precarity. It is precisely from this condition that Harney and Moten (2013) urge us to form collectivities and to seek refuge in the outside world, beyond the ivory towers of the campus.

what cannot be performed, as well as within the affective and political dimensions of everyday life. From this perspective, conversations with loved ones and the shared narratives of precarious lives, uneven relationships, uncertain trajectories and (many, too many) failures became sites of knowledge production, just as much as the field or the archive. Here, failure did not generate shame, but gave shape to a common language and a shared condition, becoming the raw material of an implicit critique of the ideology of success.

Over these years, it has of course been very difficult to delineate the boundaries between my way of thinking, living and being in the world and the working rhythms demanded by academia. However, this porosity has not only been a source of distress, but also a process of politicisation, making evident how the standardisation of victory and success is not so much an individual matter as a structural dispositif capable of producing exclusions, guilt and pervasive forms of self-disciplining. In this light, failure ceases to appear as a deficiency and instead opens up as a practice of withdrawal from the logic of competition, from productivist temporality and from neoliberal promises of self-realisation.

Following Halberstam's insights, we might say that losing without spectacle, failing without heroism, inhabiting irrelevance and mediocrity are, in themselves, forms of resistance – not romantic, but material, everyday and embodied. It is a form of openness that makes it possible to imagine different ways of inhabiting the world, other economies of desire and alternative forms of relation. In this sense, failure emerges as both an epistemological and a political practice, capable of destabilising the normalisation of academic precarity and of rendering visible the cracks within the existing order.

7.3 Drawing the Invisible

To cope with the disruption of boundaries and roles, together with the sense of failure that traversed my research, and in dialogue with other scholars, I identified drawing as a means to deconstruct the discomfort encountered daily in fieldwork. Through drawing, I created a space for reflection on, and bearing witness, to the difficulties, fractures and disruptive experiences that marked my ethnographic work. In line with this perspective, drawing did not represent, for me, a graphic-visual complement to the research process, nor a mere visual translation of content already articulated verbally, but rather an autonomous and alternative medium through which to name, think and convey what exceeds written language. In this way, drawing became a tool for exploring the self and for visualising the connections between my lived experience and the position I occupied in the field. Confronting a different kind of blank page, I found a space in which to give voice to complex and fragmented

sensations, thereby subverting the dominant narrative of what constitutes valid knowledge (hooks, 2000; Anzaldúa, 1987).

Image 54: The Complex Meaning of Mental Health, Turin, Summer 2023

In continuity with approaches that conceive drawing as a form of resistance and communication that exceeds verbal language (Anzaldúa, 1987; Smith, 2022), I came to recognise in this practice a political potential that, through lines, colours and forms, opens up a space for articulating fragmented experiences and affects that are difficult to translate into words, activating a mode of knowing that goes beyond description and conveys the intrinsic affectivity of experience.

During the research, bodies—my own and those of the participants—did not appear as static entities, but as constantly shifting compositions: bodies that expand, contract, incorporate and lose, disconnect or come to a halt. Drawing allowed me to attend to these transformations and to access forms of embodied knowledge that elude verbalisation, opening up a space of meaning that exceeds the linguistic register (Harper, 2002). In this sense, drawing functioned as a technology of attention to the body, capable of registering intensities, frictions and affects that do not easily find a place (at least for the author) within textual accounts.

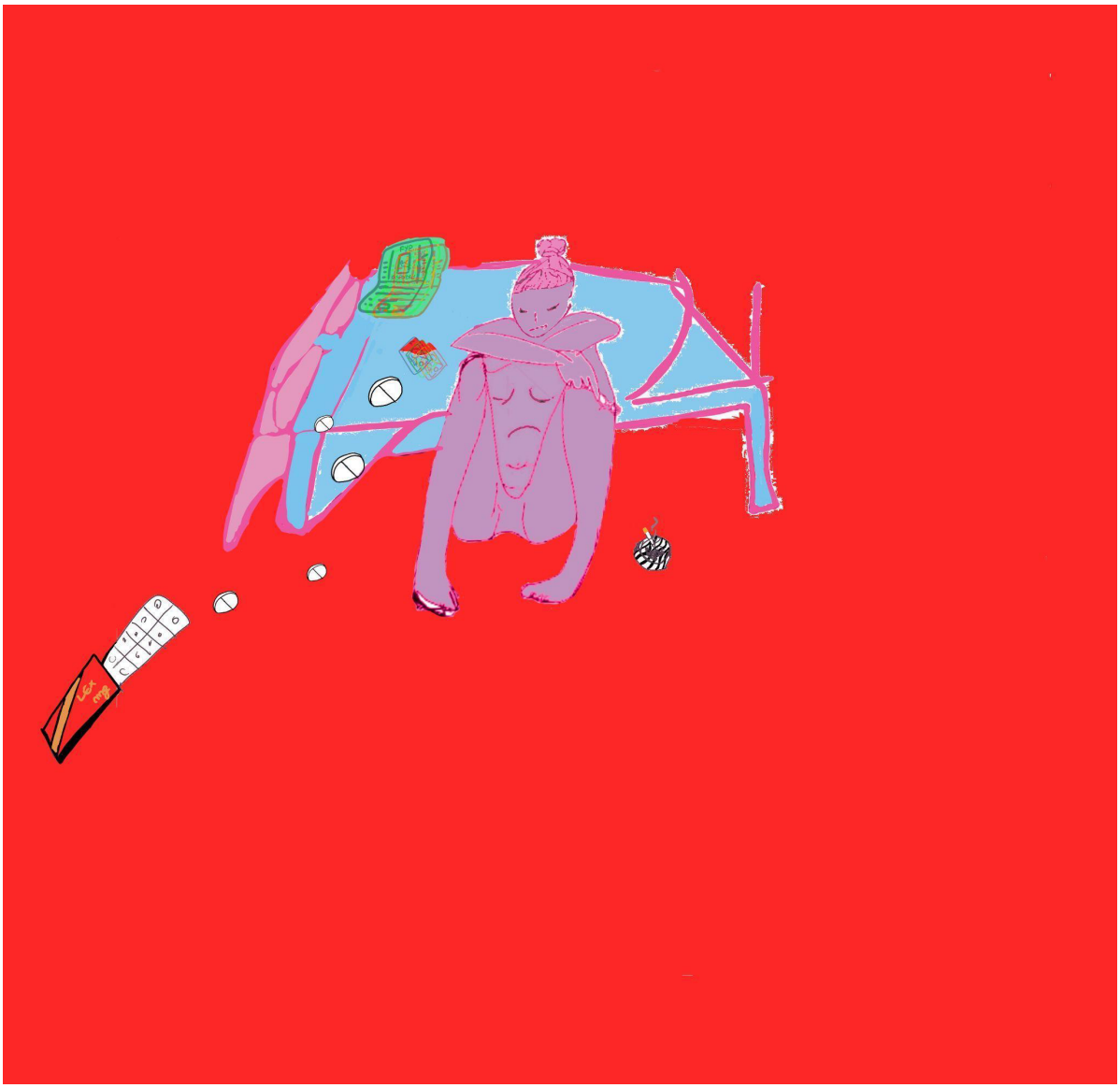


Image 55: The Loneliness of Research, Amsterdam, Spring 2024

Following the reflections of Green et al. (2021), drawing gradually became a device of self-reflection and a bridge between myself and the field, enabling a visual and aesthetic engagement with the research materials. Through drawing, it thus became possible to visualise and map threads, connections and affective flows, deliberately leaving space for ambiguity and multiplicity. This process not only involves the body as a vehicle of knowledge, but also contributes to giving form to silent, often unspoken connections that escape oral language and established analytical categories (Smith, 2022). In this sense, I align with Pillow's (2003) notion of uncomfortable reflexivity, considering drawing as a dynamic means that allows for a critical engagement with reflexivity, oriented not toward resolving clarity but toward exposing the disorder, tensions and complexities that traverse the research process. Drawing thus becomes a way of interrogating the discomforts,

emotions, challenges and ethical and epistemological dilemmas that emerge in ethnography, rather than an attempt to normalise them or render them fully intelligible. Within my trajectory, this activity has taken shape simultaneously as an artistic and aesthetic practice, a qualitative research method and a political investment: a form of resistance against reducing ethnographic experience to measurable and narratable data, and a constant orientation towards a creative engagement with the body, affects and opacities that inhabit the practice of research.

Image 56: Nausea and Overwhelm During Ethnographic Fieldwork, Edinburgh, Fall 2024

7.4 Research Findings: What Remains of the Interrupted Boys?

In this thesis, I have analysed how the mental suffering of young cisgender men takes shape as a site of production, interruption and re-governance of contemporary masculinities, through a transfeminist and queer theoretical framework and a digital ethnography on TikTok.

The theoretical chapter of this research enacts a paradigmatic shift in the way masculinities, at their intersection with mental health, are investigated within Critical Studies on Men and Masculinities. Situated within a transfeminist and queer perspective, this work questions consolidated analytical categories, interrogating the epistemic conditions that render both the male subject and psychic suffering intelligible.

From this standpoint, masculinity is not assumed as a given object, nor as a relatively stable identity, but as a performative effect of the heterosexual matrix, which retroactively produces the illusion of coherence between body, gender and desire. Therefore, the cisgender male subject does not precede the heterosexual matrix that constitutes him; rather, he becomes intelligible as a subject within that very Norm, which guarantees his legibility and naturalisation. By interrogating the matrix that makes the category of "man" possible, I have chosen to move beyond the interpretative paradigm of hegemonic masculinity, while still recognising its fundamental theoretical and analytical contributions to the field.

Drawing on queer phenomenology, gender has been understood as a form of orientation, an embodied directionality that organises the relationship between the body and the world, defining what appears near, accessible and desirable. Cisgender male bodies move along already traced lines, within spaces that facilitate their extension and naturalise their presence, while disalignment emerges as a situated experience that disrupts this continuity. It is precisely within this gap that the functioning of the norm becomes observable as a material and affective infrastructure that orients movements, desires and possibilities of existence, rather than as an abstract structure.

Building on this awareness, the chapter introduces the paradigm of interruption as a theoretical tool capable of rendering the normativity of gender visible when it ceases to function. Drawing on the notion of *being stopped*, interruption is understood as a phenomenological experience in which the alignment between body, gender and world fractures, producing a deeply situated and socially generated disorientation. Interruption does not signal an exceptional deviation from the norm, but rather reveals its constitutive precariousness, showing how the continuity of the subject is always the result of an ongoing normative labour.

It is within this framework that the reconceptualisation of mental health proposed by this research is situated. Far from being understood as a neutral or exclusively clinical domain, mental health is analysed as a cultural dispositif and a regime of truth, deeply intertwined with contemporary processes of subjectivation. The spread of psy culture and the transformation of the subject into a neurochemical self clearly show how psychic well-being has become a normative imperative, a competence to be performed and a criterion for evaluating life itself. Mental health does not merely describe inner states; it actively contributes to producing subjects, orienting their practices, languages and forms of self-understanding.

From this perspective, the relationship between masculinity and mental health can no longer be interpreted in terms of influence or correlation between two distinct domains. Instead, what emerges is a profound co-implication: mental health constitutes one of the primary dispositifs through which contemporary masculinities are produced, regulated and rendered intelligible, while psychic suffering becomes one of the privileged sites where this process becomes observable.

The theoretical contribution of this chapter thus lies in proposing a perspective that allows for thinking together gender, subjectivity and suffering beyond traditional categories. By shifting attention from the presumed stability of gender to ongoing processes of intelligibility, and from mental health as an individual condition to its understanding as a normative technology, this research introduces the paradigm of interruption as an key analytical tool for grasping the constitutive precariousness of contemporary masculinities. In this sense, mental suffering no longer appears as a simple crisis of the subject, but as a systemic rupture through which it becomes possible to observe and interrogate the norms that make that subject's existence possible.

The first empirical chapter shows how TikTok cannot be interpreted as a mere space for expressing mental distress, nor as a neutral container of individual narratives, but must be analysed as a socio-technical dispositif actively involved in the production, organisation and regulation of mental health itself. The ethnography demonstrates how the platform directly participates in shaping the forms through which psychic distress becomes visible, sayable and shareable, fully embedding itself within contemporary regimes of the psychologisation of everyday life. What emerges is not only a proliferation of discourses on mental health, but also their profound reorganisation according to logics of algorithmic governmentality. TikTok filters, hierarchises and modulates the content produced on the platform through a set of affordances that orient users' expressive possibilities. In particular, my analysis has enabled me to identify two central dispositifs—the affordances of recovery and relatability—which operate as regulatory principles of the visibility of psychic distress.

The affordance of recovery configures a normative grammar of distress, within which suffering can only be made public if it is translated into a language compatible with self-improvement, resilience and the optimisation of the self. In this sense, the platform reorganises distress within coordinates that privilege linear, resolutive and individualising narratives, contributing to the transformation of mental health into a managerial competence rather than a socially situated experience.

Concurrently, the affordance of relatability introduces an additional selective criterion: content becomes visible to the extent that it is replicable, recognisable and reusable. For mental distress to emerge within the digital public space, it must therefore be performed in aesthetic and narrative forms compatible with the logic of algorithmic circulation.

From a sociological standpoint, these dynamics produce significant effects. Firstly, they show how mental health is no longer merely a discursive or clinical field, but a fully-fledged cultural and technical infrastructure that organises contemporary subjectivity. Secondly, they highlight how digital platforms act as dispositifs of affective governance, capable of orienting not only what individuals say about themselves, but also the ways in which they learn to recognise, name and represent their own distress. Finally, they reveal a crucial transformation: the visibility of suffering does not coincide with its free expression, but with its compatibility with a normative order that selects which forms of suffering are deemed acceptable and which are instead invisibilised or diverted.

On the one hand, this chapter proposes a conceptualisation of the relationship between mental health and digital media, showing how platforms are not merely contexts of mediation, but central actors in the co-production of distress and its forms of intelligibility. On the other hand, it introduces an analytical perspective that allows mental health to be read as a field of tension between visibility and governmentality, in which practices of self-narration, far from being purely expressive, are configured as situated responses to socio-technical and normative constraints. In this sense, TikTok emerges as one of the privileged spaces for observing the contemporary transformation of mental health as a diffuse dispositif for producing the self, a terrain for normative negotiation and a site where the boundaries of the sayable, the visible and the livable are continuously redefined.

In the second empirical chapter, the analysis shifts from the level of socio-technical infrastructures that govern the visibility of mental distress to the plane of the embodied experience of cisgender men, showing how male psychic suffering primarily takes shape as an interruption of their being-in-the-world. The ethnography demonstrates that, for young cisgender men, mental distress is not experienced as an internal, individual or purely emotional problem, but as an ontological fracture that

disrupts the continuity between body, gender and world, destabilising the normative alignment that had previously allowed the subject to inhabit masculinity in a smooth and "invisible" way.

What emerges strongly from the collected narratives is that interruption does not simply coincide with the onset of a diagnosis, but with the collapse of an orientation: the body that "knew how to move" ceases to function, the world loses its predictability, and masculine subjectivity suddenly finds itself disaligned from the hetero-cis-normative lines that had guaranteed its intelligibility. In this sense, mental suffering appears first and foremost as a phenomenological event rather than a clinical one: a rupture in the perceptual and relational order that renders the subject unable to recognise himself and to be recognised within the social space.

The chapter also shows how this fracture generates a complex process of re-signification, through which participants attempt to make sense of the interruption. The discursive, corporeal and relational responses that emerge do not constitute mere individual coping strategies, but rather genuine practices of phenomenological survival, aimed at re-establishing some form of continuity between the self and the external world. Controlled and chronological narratives of trauma, direct interventions on the body through practices of discipline or profanation, as well as the construction of imagined homosocial bonds within digital spaces, appear as situated attempts at re-orientation within a context that has ceased to offer viable directions.

Particularly relevant, within this framework, is the emergence of a bodily dimension of interruption and its management. Rather than being a mere site of manifestation of distress, the body becomes the primary space of intervention and governance of the self: an object of control practices, but also an agent capable of producing minimal forms of action where the symbolic and relational plane is blocked. Self-harm, substance abuse, the hyper-disciplining of the body or compulsive sexuality thus appear as embodied modalities for managing disalignment, through which subjects attempt to render habitable an otherwise unbearable condition more habitable.

Another key element emerging from the ethnographic inquiry concerns the relational nature of distress. The chapter shows how male psychic suffering produces a specific rupture within homosocial relations, giving rise to what is conceptualised here as *homosocial sanism*. Rather than being welcomed, vulnerability tends to be expelled or neutralised in male contexts, generating a form of solitude that does not stem from the absence of ties per se, but from the lack of recognition within one's primary masculine relational networks. In this sense, mental suffering becomes a crisis point in peer relationships, revealing the structural limits of available forms of male proximity.

It is precisely from this fracture that the role of digital space becomes salient: TikTok emerges as a site where this lack is symbolically compensated through the staging of an imagined homosociality. Simulated interactions, conversations addressed to an implicit male interlocutor, and micro-performativities of conviviality and intimacy constitute attempts at affective repair that do not eliminate solitude, but render it narratable and temporarily inhabitable.

This chapter thus proposes a reconceptualisation of mental suffering as a relational and phenomenological experience, shifting the focus from the intra-psychic dimension to that of orientation in the world. At the same time, it introduces the paradigm of interruption as an analytical tool capable of rendering visible the constitutive precariousness of contemporary masculinities, showing how these are not stable identities, but continuously produced effects, dependent on the material and normative conditions that sustain them.

Finally, the chapter contributes to redefining the relationship between masculinity and mental health, showing how psychic distress constitutes a point of rupture that reveals the limits, tensions and contradictions of the gender order. In this sense, male suffering emerges as a privileged site of sociological analysis, where the mechanisms through which gender organises and constrains subjects' possibilities of existence become visible.

The third empirical chapter represents the point of convergence of the entire analytical framework of the research and demonstrates how interrupted masculinities are not merely narrated on TikTok, but actively performed, reworked and rendered intelligible through the platform's specific socio-technical logics. What clearly emerges is that TikTok functions as a normative and performative matrix within which gender is continuously produced, reiterated and, at the same time, potentially exposed in its artificiality.

From this perspective, the chapter shows that, far from being a stable property of the subject, masculinity takes shape as a set of repeated and regulated acts that, through their iteration, produce the effect of a (more or less solid and) coherent identity. The specificity of TikTok lies precisely in making this process visible: the implicit normative repetition of gender in everyday life is aestheticised, accelerated and standardised into replicable formats on the platform. Each video thus operates as a citation of pre-existing codes, contributing to the construction of a masculinity that is only sustained through its continuous staging.

It is within this framework that the chapter identifies three ideal-typical models through which young men confront and perform their interruption: the confessional model, the theatrical model and the IRL

models. These do not represent mere communicative styles, but distinct ways of articulating the relationship between suffering, gender and visibility, each revealing specific forms of governance of the self and of others.

In the confessional model, interruption is primarily reorganised through the neoliberal paradigm of recovery. Suffering is translated into a resource, transformed into competence and mobilised to construct a subjectivity oriented toward self-improvement and self-management. Creators occupy a hybrid position between peers and pseudo-experts, contributing to the circulation of a masculine emotional pedagogy based on practices of self-monitoring and internal discipline. In this context, pain is not denied, but immediately reintegrated into a linear narrative that ensures its compatibility with an ideal of masculinity that is autonomous, responsible and governable.

The theatrical model, in turn, operates a further transformation, in which interruption is aestheticised and made performative through the logic of POV formats. Here, suffering is staged rather than narrated, fragmented into micro-situations that are recognisable and replicable. This process produces a double operation: on the one hand, it renders visible what in offline life remains concealed—namely male vulnerability; on the other, it standardises experience, transforming it into a shareable template. Individual subjectivity is thus translated into a universalised form, and interruption loses some of its uniqueness in order to become circulating content.

Finally, in the IRL model, a rupture with the previous logics becomes evident. Rather than being reorganised or aestheticised, interruption is shown in its discontinuous temporality and unresolved character. These contents take the form of real-time diaries, in which suffering appears less oriented toward recovery or shareability than toward the claim of a form of authenticity. However, precisely this unmediated exposure generates an ambivalent response: alongside forms of support, dynamics of surveillance and judgement emerge, once again revealing the existence of a normative threshold of male vulnerability. Suffering is only acceptable if it is contained, temporary and oriented toward recovery; when it exceeds these limits, it is sanctioned and redirected toward imperatives of self-correction.

This chapter shows how digital platforms do not merely mediate the representation of gender, but constitute one of its primary sites of contemporary production, making its performative and reiterative character observable. At the same time, it highlights how mental health, far from being a separate dimension, is deeply intertwined with processes of gendered subjectivation, shaping their logics of visibility, governmentality and affective normation.

Moreover, the chapter highlights how the interpretative potential of the paradigm of interruption does not remain confined to the analysis of subjective experience, but enables the observation of the mechanisms through which gender is continuously reconstructed even in moments of crisis. Interruption does not suspend the performativity of gender; rather, it intensifies it, making explicit the codes, rules and expectations that usually operate implicitly.

The fourth empirical chapter marks a further development in the ethnographic analysis, shifting the focus from how male mental suffering is narrated and performed on TikTok to the understanding of the discursive dispositifs that render such suffering intelligible, legitimate and socially recognisable. What emerges with particular clarity is that mental health takes shape as a fully-fledged normative technology, capable of orienting the ways in which subjects interpret themselves, their distress and the conditions of possibility for a life considered "normal".

The chapter shows how the growing diffusion of psychological language has produced a dual effect: on the one hand, it has made mental suffering more sayable, shareable and socially legitimised; on the other, it has contributed to standardising its interpretative forms, inscribing it within discursive frameworks that tend to individualise distress and depoliticise its social roots. Mental health thus emerges as a broad and flexible semantic container that allows subjects to name their experience, while simultaneously delimiting its horizons of meaning, making certain forms of suffering more recognisable and nameable than others.

Within this framework, one of the most significant elements highlighted by the chapter is the transformation of mental health into a normative criterion for evaluating life itself. In participants' narratives, mental health is not merely described as the absence of illness, but as a positive condition to strive for: balance, stability, everyday functionality, the capacity to "live normally". Mental distress is thus reformulated as a temporary distance from this ideal, configuring mental health as a regulative horizon that orients expectations, practices and judgements of the self and others.

This reconfiguration carries profound sociological implications. While suffering becomes more visible, it is progressively redirected toward an individualised labour of management and improvement, inscribing itself within logics of subject responsibility. In this sense, the diffusion of *psy culture* does not only produce destigmatisation, but also—and above all—new forms of normation, through which well-being becomes a moral injunction and a necessary condition for being recognised as a fully functioning subject.

The chapter further highlights how this dynamic is deeply intertwined with gender norms. Mental health emerges as an ambivalent space: on the one hand, it enables young men to articulate their suffering, challenging the traditional masculine mandate grounded in silence and self-sufficiency; on the other hand, it remains regulated by normative expectations that discipline the legitimate modes of expressing distress. Male vulnerability thus becomes sayable, but only within specific limits that regulate its intensity, visibility and duration.

In this regard, the analysis of help-seeking practices is particularly significant. The chapter shows how men tend to seek support in private forms, avoiding public exposure, whereas women are more present in visible spaces of interaction.

At the same time, a specific configuration of male homosociality emerges, structured vertically: creators take on the role of reference figures, mediating requests for help and offering emotional support, while simultaneously becoming exposed to processes of over-responsibilisation that exceed their actual capacity to intervene. This phenomenon reveals a structural gap within care systems, partially filled by informal and digital relations, while also exposing the limits of such configurations.

A further element concerns the relationship between visibility, representativity and the branding of lived experience. The chapter shows how the possibility of making one's suffering visible is closely intertwined with the platform's logics of recognition, which tend to reduce experience into coherent, reiterable and symbolically exchangeable forms. Mental health thus becomes not only content, but also positioning and resource, transforming creators into actors situated within a competitive field structured by dynamics of visibility and distinction.

In this sense, representativity emerges as an ambivalent process: while it enables forms of recognition and identification that are fundamental for the legitimation of lived experience, it also risks translating into an over-branding of the self, in which suffering is captured within logics of marketisation and performance. Practices of suspension and withdrawal from content production make this limit particularly visible, highlighting the tension between the subjective temporality of experience and the continuous temporality required by algorithmic visibility.

On a methodological level, this work shows how the field emerges through a situated process of co-construction between researcher, users and algorithm, in which the feed is not a neutral archive but a dynamic surface continuously produced through interactional practices. A first contribution therefore concerns the redefinition of the ethnographic field, which is no longer delimited by specific communities or hashtags, but is instead understood as an algorithmic flow that must be actively

oriented and sustained over time. In this sense, everyday practices such as following profiles, saving videos or liking content become integral to the method, rather than ancillary actions.

Secondly, the research introduces a non-hierarchical integration between ethnography and computational methods. The use of tools such as Zeeschuimer and 4CAT was not aimed at quantifying or validating qualitative data, but at expanding the field, making visible patterns and connections that directly informed the ethnographic analysis itself. This approach demonstrates how computational methods can function as exploratory dispositifs, capable of generating new questions rather than providing definitive answers.

A further distinctive element lies in the centrality attributed to the visual and bodily dimension. Content analysis was not conducted as a study of discourse alone, but as an observation of embodied audiovisual artefacts, in which the body—through postures, gestures, environments and gazes—becomes the primary vehicle of meaning production. This allows for a shift in focus from narration to performativity, showing how mental health is rendered visible and shareable through aesthetic and affective forms that are specific to the platform.

Finally, the research contributes to problematising the role of the algorithm, treating it not as a mere technical tool but as an active actor within the field. The algorithm selects, orders and renders content visible, directly participating in the construction of the observed reality. Adopting this perspective has made it possible to develop an approach that does not simply "follow the medium", but actively interrogates its logics, making visible the dynamics of inclusion, exclusion and normativity that traverse TikTok. Taken together, these elements allow us to rethink digital ethnography on TikTok not as the observation of content, but as a situated practice operating within a co-produced, visual, algorithmic and deeply relational field.

In light of this, the models of masculinity observed—and, in particular, the stories of the interrupted young men encountered during the research—reveal a multiplicity of positionings that intertwine, with varying intensity, with the platform's logics. What emerges is a complex picture in which male suffering is at once—finally—exposed, aestheticised and nonetheless re-governed within a binary and heteropatriarchal gender paradigm.

These findings open up several avenues for future research. From a gender studies perspective, it becomes crucial to extend the framework of interruption to other experiences of gender and sexuality, in order to understand how non-conforming subjectivities navigate disorientation, rupture and processes of identity re-articulation, both within and beyond digital contexts. At the same time, the

intersection of masculinity, suffering and social media calls for further investigation, particularly in relation to class, race and social positioning, so as to avoid—and, ideally, to contribute to dismantling—universalising readings of masculinity.

Furthermore, the specific and mutually constitutive relationship between normative masculinities and mental health opens relatively new spaces for reflection on the performative production and reproduction of masculinities, suggesting analytical perspectives capable of critically integrating cultural, social and economic-material dimensions.

At the same time, it is necessary to make explicit some limitations of the research, which emerge directly from the empirical conditions under which the work was conducted.

Firstly, the specificity of TikTok as a field implies that the forms of expression observed are strongly mediated by the platform's affordances, algorithmic logics and dominant narrative formats (Chapters 3 and 5). This means that suffering becomes visible through highly codified modes that privilege certain aesthetics and narrative forms over others, limiting access to experiences that are less narratable or less "performable" within the digital context.

Secondly, the data collected—video content and interviews—capture practices of self-narration and representation which, while central to the analysis, do not coincide with lived experience in its entirety. As is particularly evident in the chapters on "interrupted" young men, what is shown online is always the result of processes of selection, mediation and staging, which may obscure the more opaque, contradictory or unsayable dimensions of distress.

Finally, the conditions of field observation inherent to digital ethnography imply a situated and partial access to social practices. The observation of online content and interactions does not allow for a full grasp of subjects' offline trajectories, nor of the continuities and discontinuities between lived experience and digital representation, making it necessary to maintain interpretative caution when generalising the findings.

Moreover, during the course of the research, certain dimensions emerged strongly from the empirical field without being fully developed within the analysis. Rather than indicating absences, these dimensions signal the situated limits of the adopted research dispositif.

A first tension concerns the decision not to delimit the investigation to a specific clinical diagnosis. Treating mental health in its broad and discursive sense allowed me to grasp its diffusion as an ordinary language and to avoid anchoring the experience and expressibility of suffering to clinical

knowledge. Instead, it enabled me to conceptualise it as a field of subjectivation and as a normative technology that traverses everyday life. However, this very openness also entailed a loss of depth in analysing the embodied specificities of different forms of psychic suffering.

A second critical dimension concerns the delimitation of the concept of interruption. As it has been conceptualised here— in relation to the experience of contemporary cisgender masculinity—it primarily emerges as a rupture of an otherwise functioning normative alignment. However, the possibility of thinking interruption in relation to subjectivities that inhabit multiple axes of marginalisation simultaneously has been less explored. In such cases, disalignment does not necessarily take the form of an event, but may constitute a structural and continuous condition of experience. Being racialised cisgender men and/or having a non-normative sexual orientation does not simply add further variables to masculinity, but radically redefines the conditions of intelligibility and of linearity/disalignment of the subject in the world, calling into question the very form that interruption can take.

This tension opens up a broader theoretical question: to what extent can experiences of interruption that emerge from such differentiated positions be held together within the same analytical framework? While the paradigm of interruption allows us to make visible the constitutive fragility of the alignment between gender and world, it also risks implicitly basing its reference point on a subjectivity for which such alignment has been, at least partially, accessible from the outset.

A further dimension emerging from the field, but not fully developed in the analysis, concerns the intergenerational level. The study focuses primarily on young men who inhabit TikTok as an everyday space of expression and relation, but leaves in the background the relationship between these emerging forms of masculinity and previous generational configurations. Male mental suffering, as it is narrated and performed, often appears as something “new”, yet this novelty is not systematically connected to models of socialisation, biographical trajectories and affective inheritances that traverse generations. What remains open, then, is the question of how these transformations inscribe themselves in continuity with—or rupture from—intergenerational forms.

Taken together, these dimensions do not simply indicate what the research has not addressed, but also make visible the complexity of the analysed field, which constantly exceeds the categories through which it is interrogated. It is precisely within these excesses that the possibility emerges to continue problematising the relationship between masculinity and mental health, avoiding its stabilisation into closed analytical forms and instead keeping it open to its intrinsic instability.

It is therefore crucial to continue exploring the intersection between digital spaces and offline contexts of care, examining how health institutions and professionals negotiate their online presence and participate in the cultural and economic dynamics of platforms. At the same time, it is equally necessary to investigate how individuals experiencing psychic suffering construct (gendered) narratives offline, how these intersect with the production and consumption of online content, and how they navigate in everyday IRL life the tension between exposure, authenticity and surveillance. Phenomena such as self-diagnosis, discourses on over-diagnosis and widespread medicalisation deserve specific attention, as they directly interrogate the boundaries between epistemic (in)justice, expert knowledge, lived experience and digital culture, raising new questions about how health—particularly mental health—is narrated, regulated and shared in contemporary contexts.

More broadly, this thesis is situated within a tradition of thought that, drawing on hooks and Freire, considers pedagogy and education—sexual, affective and related to mental health—as potentially revolutionary, transgressive and transformative practices (brown 2020; Cullors 2018; Freire 2008; GenerationFive 2007; hooks 2020; Mingus 2022). The objective is not simply to include suffering within public discourse, but to disarticulate the injunctions of sanism and heteronormative gender that structure it. Rendering vulnerability (especially male vulnerability), disorientation and interdependence thinkable and nameable as legitimate dimensions of experience means opening spaces where subjectivities can move more freely and collectively beyond the constraints imposed by performance, control and self-sufficiency mandates.

The political ambition that has guided and oriented the writing of these pages is therefore situated in continuity with practices of transformative justice, and is aimed at imagining and contributing to the construction of alternative worlds where care is not reduced to the mere individual management of risk, and masculinity is not founded either on the denial of suffering or on its individualisation and valorisation. As has been shown, the increasing use of mental health language by men undoubtedly represents a significant rupture with the past, yet it also constitutes an ambiguous terrain, easily absorbed into the heteronormative and neoliberal logics of therapeutic hyper-individualism. For this reason, maintaining a critical perspective that restores suffering's collective, relational, and political dimensions is essential.

Ultimately, this thesis has sought to demonstrate how TikTok is not simply a container of narratives about mental health, but rather operates as an active dispositif in the production of subjectivities, in the definition of norms, and in the creation of possibilities of existence. Analysing mental health and masculinities within this space has meant interrogating the ways in which, today, one learns to suffer,

to narrate oneself, to seek help and to (attempt to) respond to interruptions in one's being-in-the-world, thereby bringing to light the tensions between individual experience, social expectations and digital dynamics.

From this perspective, platforms do not merely reflect reality but actively shape it, intervening in our perceptions of what is normal, desirable or possible. The intersection of digital spaces, gender and care practices thus emerges as one of the key arenas in which the struggle to imagine less disciplined, more open and genuinely livable forms of life is being played out.

Young men today appear to be progressively distancing themselves from a specific form of normative masculinity, which they perceive as generationally and performatively distant from their own experiences and modes of subjectivation. However, even as they attempt to move away from this masculinity, they are unable to fully detach from it, as it continues to be perceived as an operative injunction and as a mandate that, although weakened, still retains a certain prescriptive force.

Rather than automatically translating into greater adherence to discourses on gender equality, these distancing movements seem to contribute to the production of new forms of privileged ignorance regarding gender asymmetries and transfeminist critiques of masculinity. From this perspective, it appears necessary, within a transfeminist horizon, to continue elaborating and proposing alternatives that are not only theoretically coherent but also concretely practicable and socially embodied—therefore, capable of escaping both the heteronormative, supremacist and binary configurations of masculinity and its recurring victimist postures.

> «This would really be my dream: to reach the top levels and try to provide help as well, especially on an economic level... *To make both public healthcare… and psychiatry… truly accessible, to integrate psychiatry into hospitals but for free*… That is: you walk in, and whether you treat your body or your mind, it's paid for by everyone's taxes… *To normalise it as much as possible, to help as many people as possible, to get out of it all together*… It would be incredible… But above all, I hope…I don't know…maybe to work with social media as well... It would be amazing… Otherwise, at most I'll find a completely normal job, like all human beings whom I truly respect, because there are people who go to work at five in the morning… I wouldn't last two seconds… I don't know how you do it… And that's it, I hope to get through this, and I hope to find the woman of my life, to love madly, and to build a normal family, to have a normal life, simply. *I aspire to a normal life*» (Mirko, adult).

Bibliografia

Abidin, C. (2020). Somewhere between here and there: Negotiating researcher visibility in a digital ethnography of the influencer industry. *Journal of Digital Social Research*, *2*(1), 56-76. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.20

Abidin, C. (2021). Mapping internet celebrity on TikTok: Exploring attention economies and visibility labours. Cultural science journal, 12(1), 77-104. doi.org/10.5334/csci.140

Abidin, C., & De Seta, G. (2020). Private messages from the field. *Journal of Digital Social Research*, 2(1), 1–19. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.35

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). *Men, masculinity, and the contexts of help seeking*. *American Psychologist, 58*(1), 5–14. doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.5

Ahmed, S. (2004). Affective economies. *Social Text*, *22*, 117–139.

Ahmed, S. (2006). *Queer phenomenology: Orientations, objects, others*. Duke University Press.

Ahmed, S. (2007). A phenomenology of whiteness. Feminist Theory, 8(2), 149-168. doi.org/10.1177/1464700107078139

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. London, UK: Duke University Press.

Airoldi, M. (2018). Ethnography and the digital fields of social media. *International Journal of Social Research Methodology*, *21*(6), 661-673.

Alcazaren, H. K. G., & Labor, J. S. (2023). Queered affordances: Gender expressions of Filipino TikTok content creators. *Plaridel Journal of Communication, Media, and Society. doi.org/10.52518/2023-07aznlbr*

Alvermann, D., Wynne, E., & Wright, W. (2021). Tales from TikTok: Gender and cultural intersectionalities. In *Genders, Cultures, and Literacies* (pp. 198-211). Routledge.

Anderson, E. (2008). Inclusive masculinity in a fraternal setting. *Men and Masculinities*, *10*, 604–620.

Anderson, E. (2009). Inclusive Masculinity: The Changing Nature of Masculinities. Routledge.

Anderson, E., & McCormack, M. (2016). Inclusive Masculinity Theory: overview, reflection and refinement. *Journal of Gender Studies*, *27*(5), 547–561. doi.org/10.1080/09589236.2016.1245605

Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*. Aunt Lute Books

APA (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Austin, J. L. (1962). *How to do things with words*. Oxford University Press.

Bainotti, L., & Peeters, S. (2025). Enriching the metapicture: How to analyse audio-visual content on TikTok and other platforms. *New Media & Society*, 14614448251387109. doi.org/10.1177/14614448251387109

Bainotti, L., & Rogers, R. (2022). How to use visual media analysis for social media research.

Bainotti, L., Caliandro, A., & Gandini, A. (2021). From archive cultures to ephemeral content, and back: Studying Instagram Stories with digital methods. *New Media & Society*, *23*(12), 3656-3676. doi.org/10.1177/1461444820960071

Baker, P. (2016). *Men's health: An overlooked inequality*. *BMJ, 354*, i3523.

Barad, K. (2007). *Meeting the universe halfway: Quantum physics and the entanglement of matter and meaning*. Duke University Press.

Basaglia, F. (1981). "Ideologia e pratica in tema di salute mentale", in "Scritti", 2, Einaudi.

Basch, C. H., Donelle, L., Fera, J., & Jaime, C. (2022). Deconstructing TikTok videos on mental health: cross-sectional, descriptive content analysis. *JMIR formative research*, *6*(5), e38340.

Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). *Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: A dynamic interpretive model of illness behaviour*. *Sociology of Health & Illness, 29*(7), 983–1002. doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01030.x

Bird, S. R. (1996). *Welcome to the men's club: Homosociality and the maintenance of hegemonic masculinity*. *Gender & Society, 10*(2), 120–132.

Bjerre-Nielsen, A., & Glavind, K. L. (2022). Ethnographic data in the age of big data: How to compare and combine. *Big Data & Society*, *9*(1), 20539517211069893.

Bluteau, J. M. (2021). Legitimising digital anthropology through immersive cohabitation: Becoming an observing participant in a blended digital landscape. *Ethnography*, *22*(2), 267-285.

Bonini, T., & Gandini, A. (2020). The field as a black box: Ethnographic research in the age of platforms. *Social Media+ Society*, *6*(4), 2056305120984477.

Bonnin, J.E. (2020) *Discourse and Mental Health: Voice, Inequality and Resistance in Medical Settings*. London: Routledge.

Botto, M., & Gottzén, L. (2023). Swallowing and spitting out the red pill: Young men, vulnerability, and radicalization pathways in the manosphere. *Journal of Gender Studies*, *33*(5), 596-608. doi.org/10.1080/09589236.2023.2260318

boyd, D. (2010). Streams of content, limited attention: The flow of information through social media. *EDUCAUSE Review (Online)*.

Braun, L. N., & Vollmer Mateus, A. M. (2024). Contemporary ethnographic aesthetics: The TikTok turn. *Visual Anthropology*, *37*(3), 195-211.

Bridges, T., and Pascoe, C. J. (2014). Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. Sociology Compass, 8(3), 246-258. doi.org/10.1111/soc4.12134

Brody, L. (1999). *Gender, emotion and the family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brossard, B., and Chandler, A. (2022). *Explaining mental illness: Sociological perspectives*. Policy Press.

Brown, G., Rathbone, A. L., & Prescott, J. (2021). Social media use for supporting mental health (SMILE). *Mental Health Review Journal*, *26*(3), 279-297.

brown, a. m. (2020). *We Will Not Cancel Us: And Other Dreams of Transformative Justice*. AK Press.

Bucher, T. (2018). *If... then: Algorithmic power and politics*. Oxford University Press.

Burgess, J. E. (2007). *Vernacular creativity and new media* (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).

Butler, J. (2013a). Questione di genere, Il femminismo e la sovversione dell'identità, a cura di S. Adamo, Editori laterza, Bari 2013.

Butler, J. (1996). Corpi che contano, I limiti discorsivi del sesso, a cura di S. Capelli, Feltrinelli, Milano 1996.

Butler, J. (1997). *Excitable speech: A politics of the performative*. Routledge.

Butler, J. (2013b). La vita psichica del potere, Teorie del soggetto, a cura di F. Zappino, Mimesis volti, Milano. (versione e-book)

Butler, J. (2004). *Undoing Gender*. Routledge.

Butler, J. (2013c). Sulla "teoria del gender". Intervista. Trad. it. di L. Zappino. Lavoro Culturale. https://www.lavoroculturale.org/sulla-teoria-del-gender-judith-butler/redazione-lc/2013/

Butler, J. (2024). *Chi ha paura del genere?,* Ed. it a cura di Zappino, Laterza, Bari-Roma.

Caliandro, A. (2018). Digital methods for ethnography: Analytical concepts for ethnographers exploring social media environments. *Journal of contemporary ethnography*, *47*(5), 551-578.

Caliandro, A., & Gandini, A. (2019). *I metodi digitali nella ricerca sociale* (Vol. 1167). Carocci.

Canetto, S. S., & Cleary, A. (2012). *Men, masculinities and suicidal behaviour*. *Social Science & Medicine, 74*(4), 461–465.

Cannito M., Mercuri E.. (2022). "Caring Masculinities in Prison? Social Workers and Programs Dealing with Incarcerated Fatherhood." *Gender, Work & Organization* 31: 1707–1722. doi.org/10.1111/gwao.12944

Carpenter, M. (2023). Mental Health of University Nursing Students: A Literature Review.

Castel, R. (1981). *La gestion des risques: De l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*. Éditions de Minuit.

Castel, R. (2024) La gestione dei rischi: dall'antipsichiatria al post-psicoanalisi, Ed it. a cura di Tarantino C., Mimesis, Minority Reports.

Çetin-Ayşe, Ç. (2025). "Can I Call Myself a Feminist?" Interpretations of Feminism Among Diverse Young Men Who Support Gender Equality in Turkey. *Men and Masculinities*, *0*(0). doi.org/10.1177/1097184x251326567

Chamberlin, J. (1998). *Confessions of a noncompliant patient*. In G. L. Albrecht (Ed.), *Encyclopedia of disability*. Sage.

Chandler, A. (2012). Exploring the role of masculinities in suicidal behaviour. *By Clare Wyllie, Stephen Platt, Julie Brownlie, Amy Chandler, Sheelah Connolly, Rhiannon Evans, Brendan Kennelly, Olivia Kirtley, Graham Moore*, *111*.

Chandler, A. (2019). *Boys don't cry? Critical phenomenology, self-harm and suicide*. *The Sociological Review, 67*(6), 1350–1366. doi.org/10.1177/0038026119854863

Chandler, A. (2022). Masculinities and suicide: Unsettling 'talk' as a response to suicide in men. *Critical Public Health*, *32*(4), 499-508.

Chapman, R. (2023). Empire of normality: Neurodiversity and capitalism. Pluto Press.

Cleary, A. (2012). *Suicidal action, emotional expression, and the performance of masculinities*. *Social Science & Medicine, 74*(4), 498–505.

Cleary, A. (2019) The Gendered Landscape of Suicide: Masculinities, Emotions, and Culture. Palgrave Group.

Cleary, A., Griffith, D. M., Oliffe, J. L., & Rice, S. M. (2023). *Men, mental health, and suicide*. *Frontiers in Sociology, 7*, 1123319.

Cohen, O. (2005). How do we recover? An analysis of psychiatric survivor oral histories. *Journal of Humanistic Psychology*, *45*(3), 333-354.

Colli Vignarelli, S. (2024), Queerizzare il maschile: la sovversione della Norma eterosessuale attraverso l'auto-formazione dellə professionistə, in "Pedagogia delle differenze – Bollettino della Fondazione «Vito Fazio-Allmayer»", LIII, 2, 19-32.

Connell, R. W. (1995). Masculinities. University of California Press.

Connell, R. W. (2000). *The men and the boys*. University of California Press.

Connell, R. W., and Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. Gender & Society, 19(6), 829-859.

Corso, F., Pierri, F., & Morales, G. D. F. (2025). Conspiracy theories and where to find them on TikTok. In Proceedings of the 63rd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics (Volume 1: Long Papers) (pp. 8346-8362).

Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., & Church, K. (2012). "Recovering our stories": A small act of resistance. *Studies in Social Justice*, *6*(1), 85-101.

Cullors, P. (2018). Abolition and reparations: Histories of resistance, transformative justice, and accountability. *Harvard Law Review*, 132.

Curlew, A. E. (2019). Undisciplined performativity: A sociological approach to anonymity. Social Media+ Society, 5(1), 2056305119829843. doi.org/10.1177/2056305119829843

De Boise, S., and Hearn, J. (2017). Are Men Getting More Emotional? Critical Sociological Perspectives on Emotional Reflexivity and Masculinity. Sociology, 51(6), 1106–1122. doi.org/10.1177/0038026116686500

De Choudhury, M., & De, S. (2014). Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 8, No. 1, pp. 71-80). doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14526

De Lauretis, T. (1991). Queer theory: Lesbian and gay sexualities. *Differences: A Journal of Feminist Cultural Studies*, 3(2), iii–xviii.

De Seta, G. (2020). Three lies of digital ethnography. *Journal of Digital Social Research*, *2*(1), 77-97. doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.24

Delli Paoli, A. & D'Auria, V. (2021). Digital ethnography: A systematic literature review. Italian Sociological Review, 11(4S), 243-243. doi.org/10.1177/08912416251342795

Demetriou, D. Z. (2001). *Connell's concept of hegemonic masculinity: A critique*. *Theory and Society, 30*(3), 337–361.

Deuze, M. (2016). Living in Media and the Future of Advertising. Journal of Advertising, 45(3), 326-333.

Dewak, H. (2023). *Scrolling for a diagnosis: The effects of self-diagnosing content on social media on young adults' mental health* (Bachelor's thesis, University of Twente).

Dhoest, A. (2025). From Manosphere to Mainstream: Representations of Masculinity on TikTok. *International Journal of Communication*, *19*, 20.

Dillon, S. J., Liang, Y., Russell Bernard, H., & Shu, K. (2024). Investigating Gender Euphoria and Dysphoria on TikTok: Characterization and Comparison. In *International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining* (pp. 322-337). Cham: Springer Nature Switzerland. doi.org/10.1007/978-3-031-78548-1_24

Duguay, S. (2023). TikTok's queer potential: Identity, methods, movements. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157594. doi.org/10.1177/20563051231157594

Durkheim, E. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie*. Félix Alcan.

Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi: Dépression et société*. Odile Jacob.

Eisen, D. B., & Yamashita, L. (2019). Borrowing from femininity: The caring man, hybrid masculinities, and maintaining male dominance. *Men and Masculinities*, *22*(5), 801-820. doi.org/10.1177/1097184x17728552

Elliott K. 2016. "Caring Masculinities." *Men and Masculinities* 19 (3): 240–259. doi.org/10.1177/1097184x15576203

Elliott K. 2020. *Young Men Navigating Contemporary Masculinities*. Springer Nature.

Emslie, C., Ridge, D., Ziebland, S., & Hunt, K. (2006). Men's accounts of depression: reconstructing or resisting hegemonic masculinity?. *Social science & medicine*, *62*(9), 2246-2257. doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.10.017

Faltesek, D., Graalum, E., Breving, B., Knudsen, E., Lucas, J., Young, S., & Varas Zambrano, F. E. (2023). TikTok as television. *Social Media+ Society*, *9*(3), 20563051231194576. doi.org/10.1177/20563051231194576

Fanon, F. (1952). *Peau noire, masques blancs*. Éditions du Seuil.

Farci, M., & Scarcelli, C. M. (2024). Men have to be competent in something, women need to show their bodies. Gender, digital youth cultures and popularity. *Journal of Gender Studies*, *33*(5), 572-584. doi.org/10.1080/09589236.2023.2241857

Faulkner, A. (2017). *Knowing our own minds: the role and value of experiential knowledge in mental health research* (Doctoral dissertation, City, University of London).

Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/Gender: Biology in a social world*. Routledge.

Ferlatte, O., Oliffe, J. L., Salway, T., Broom, A., Bungay, V., & Rice, S. (2019). *Using photovoice to understand suicidality among gay, bisexual, and Two-Spirit men*. *Archives of Sexual Behavior, 48*(5), 1529–1541. doi.org/10.1007/s10508-019-1433-6

Fernando, S. (2010). *Mental health, race and culture* (3rd ed.). Palgrave Macmillan.

Fernando, S. (2017) Institutional Racism in Psychiatry and Clinical Psychology, Palgrave Macmillan.

Ferrero Camoletto, R., & Bertone, C. (2017). *Between men: Exploring the transformations of masculinity through homosociality*. *About Gender – International Journal of Gender Studies, 6*(11).

Fischer, A., & Manstead, A. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. In A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge, UK:Cambridge University Press.

Fisher, K., Seidler, Z. E., King, K., Oliffe, J. L., & Rice, S. M. (2021). *Men's anxiety: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders, 295*, 688-702.

Fisher, M. (2009). *Capitalist realism: Is there no alternative?* Zero Books, UK.

Fisher, M. (2019) Realismo capitalista, Nero, Roma.

Fisher, M. (2017). Spettri della mia vita. Scritti su depressione, hauntologia e futuri perduti. Minimum Fax.

Flood, M. (2008). *Men, sex, and homosociality: How bonds between men shape their sexual relations with women*. *Men and Masculinities, 10*(3), 339-359.

Foster, J., & Baker, J. (2022). Muscles, makeup, and femboys: Analyzing TikTok's "radical" masculinities. Social Media+ Society, 8(3), 20563051221126040. doi.org/10.1177/20563051221126040

Hansson, J. (2024). " Are You Even a Man?": A qualitative study of masculinities through fan expression on TikTok.

Foucault, M. (1967) Le parole e le cose. Un'archeologia delle scienze umane, BUR, Milano.

Foucault, M, (1969) Nascita della clinica, un'archeologia dello sguardo medico, Einaudi, Torino.

Foucault, M., (1976) Storia della follia nell'età classica, BUR, Milano.

Foucault, M, (1978). La volontà di sapere. Storia della sessualità 1, Feltrinelli, Milano.

Foucault, M, (1985). La cura di sé. Storia della sessualità 3, Feltrinelli, Milano.

Foucault, M, (1992). Tecnologie del sé, Bollati Boringhieri, Torino.

Foucault, M. (1998), "Bisogna difendere la società", Feltrinelli, Milano.

Foucault, M., (2004), Il potere psichiatrico. Corso al College de France (1973-1974), Feltrinelli, Milano.

Foucault, M. (2010) La società disciplinare, Mimesis, Milano.

Freire P., (2008). *Pedagogia della speranza. Un nuovo approccio alla "Pedagogia degli oppressi"* (1992), EGA- Edizioni Gruppo Abele, Torino.

Frejsjö, G., & Birgersson, N. (2023). Unpacking Representations of Masculinity in the Digital Age: A Case Study of Andrew Tate's TikTok Presence. [Masterscriptie, Karlstad University]. DiVa.

Fricker, M. (2007). *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.

Galasinski, D. (2004). *Men and the language of emotions*. London, UK: Palgrave Macmillan.

Galip, I. (2023). Creative digital labour of meme making.

Gariglio, L., & Luvera, E. (2023). «Io continuo a resistere» Un'autoetnografia collaborativa sulle pratiche di resistenza alla coercizione in psichiatria. *Rassegna Italiana di Sociologia*, *64*(3), 443-468.

GenerationFive. (2007). *Toward Transformative Justice: A Liberatory Approach to Child Sexual Abuse and Other Forms of Intimate and Community Violence*. https://transformharm.org/tj_resource/toward-transformative-justice-a-liberatory-approach-to-child-sexual-abuse-and-other-forms-of-intimate-and-community-violence/

Gerrard, Y. (2018). Beyond the hashtag: Circumventing content moderation on social media. *New Media & Society*, *20*(12), 4492-4511.

Gibbs Jewelle, T. (2010). African-American suicide: A cultural paradox. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *27*, 68–79.

Giles, D. C., & Newbold, J. (2011). Self-and other-diagnosis in user-led mental health online communities. *Qualitative health research*, *21*(3), 419-428.

Ging, D., & Garvey, S. (2018). 'Written in these scars are the stories I can't explain': A content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society*, *20*(3), 1181-1200.

Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the masculinities of the Manosphere.

Giorgi, G., & Gandini, A. (2023). #iorestoacasa: un'analisi visuale del primo lockdown attraverso Instagram e TikTok. *Studi culturali*, *20*(1), 3-30.

Goffman, E. (1961). Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates. Doubleday / Anchor Book.

Goffman, E. (2010). Le istituzioni totali: i meccanismi dell'esculisione e della violenza. Ed. it., trad. a cura di Basaglia F., Piccola Biblioteca Einaudi.

Golightley, S. (2019). It's Maddening: Re-Conceptualizing Embodiments of Mental and Physical Distress'. *Journal of Ethics in Mental Health*, *10*, 1-6.

Good, G. E., & Brooks, G. R. (Eds.). (2005). *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches* (Rev. & abridged ed.). Jossey-Bass/Wiley.

Gough, B. (2018). *Affective masculinities: Emotions and mental health*. In *Contemporary masculinities* (pp. 39–55). Springer. doi.org/10.1007/978-3-319-78819-7_3

Gough, B., & Novikova, I. (2020). *Mental health, men and culture: How do sociocultural constructions of masculinities relate to men's mental health help-seeking behaviour in the WHO European Region?* World Health Organization Regional Office for Europe. ISBN: 9789289055130 .

Green, D., Levey, A., Evans, B., Lawson, W., & Marks, K. (2021). The arts of making-sense in uncertain times: Arts-based research and autoethnography. In H. Kara & S. Khoo (Eds.), *Qualitative and Digital Research in Times of Crisis* (1st ed., pp. 59–77). Bristol University Press. doi.org/10.46692/9781447363828.005

Halberstam, J. (1998). *Female masculinity*. Duke University Press.

Halberstam, J. (2022). *L'arte queer del fallimento* (G. Polizzi, Trad.). Minimum Fax.

Hammarén, N., & Johansson, T. (2014). *Homosociality: In between power and intimacy*. *Sociology, 48*(1), 1–16.

Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, *14*(3), 575–599. https://doi.org/10.2307/3178066

Harney, S., & Moten, F. (2013). The undercommons: Fugitive planning and black study.

Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, *17*(1), 13–26. doi.org/10.1080/14725860220137345

Hatton, S. (2023). From androgyny to binary and back: a qualitative analysis of nonbinary TikToks.

Hendry, N. (2017) 'Everyday anxieties: young women, mental illness and social media practices of visibility and connection', PhD dissertation, Melbourne: RMIT.

Hepp, A. (2025). Curators of digital futures: The life cycle of pioneer communities. *New Media & Society*, *27*(9), 5390-5409.

Highfield, T., & Leaver, T. (2016). Instagrammatics and digital methods: Studying visual social media, from selfies and GIFs to memes and emoji. *Communication research and practice*, *2*(1), 47-62.

Hine, C. (2020). *Ethnographies in online environments*. SAGE

Hine, C. (2020). *Ethnography for the internet: Embedded, embodied and everyday*. Routledge.

Holmes, M. (2015). Men's emotions: Heteromasculinity, emotional reflexivity, and intimate relationships. *Men and Masculinities*, *18*, 176–192

hooks (2000). Femminist is for everybody: Passionate Politics. South End Pr

hooks, b. (2020). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Routledge.

Jackson, V. (2002). In our own voice: African-American stories of oppression, survival and recovery in mental health systems. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, *2002*(2), 11-31.

Jaworski, K. (2014). *The gender of suicide*, Ashgate.

Jerin, S. I., O'Donnell, N., & Mu, D. (2024). Mental health messages on TikTok: Analysing the use of emotional appeals in health-related #EduTok videos. *Health Education Journal*, *83*(4), 395-408.

Jordan, A., & Chandler, A. (2019). Crisis, what crisis? A feminist analysis of discourse on masculinities and suicide. *Journal of Gender Studies*, *28*(4), 462–474. doi.org/10.1080/09589236.2018.1510306

Kafer, A. (2013). *Feminist, queer, crip*. Indiana University Press.

Kafer, A. (2016). Un/safe disclosures: Scenes of disability and trauma. *Journal of Literary & Cultural Disability Studies*, *10*(1), 1-20.

Kaye, D. B. V., Chen, X., & Zeng, J. (2020). *The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok*. Mobile Media & Communication, 9(2), 229-253. doi.org/10.1177/2050157920952120

Kaye, D. B. V., Zeng, J., & Wikstrom, P. (2022). *TikTok: Creativity and culture in short video*. John Wiley & Sons.

Keum, B. T., & Ogrodniczuk, J. S. (2023). The role of first-person depression storytelling online video on men's self-stigma of seeking help, traditional masculinity ideology, and psychological help-seeking attitudes. *The Journal of Men's Studies*, *31*(2), 241-260.

Kosofsky Sedgwick, E. (1985). *Between men: English literature and male homosocial desire*. Columbia University Press.

Kosofsky Sedgwick. (1990). The Epistemology of the closet. University of California Press.

Kosofsky Sedgwick, E. (1993). *Tendencies*. Duke University Press.

Kozinets, R. V. (2002). The field behind the screen: Using netnography for marketing research in online communities. *Journal of marketing research*, *39*(1), 61-72.

Kozinets, R. V. (2013). Netnography and the digital consumer: The quest for cultural insights. In *The Routledge companion to digital consumption* (pp. 93-101). Routledge.

LaMarre, A., & Rice, C. (2017). Hashtag recovery: #Eating disorder recovery on Instagram. *Social Sciences*, *6*(3), 68.

Leaver, T., Highfield, T., & Abidin, C. (2020). *Instagram: Visual social media cultures*. John Wiley & Sons.

LeBlanc, S; Kinsella, E. A. (2016). *Toward epistemic justice: A critically reflexive examination of 'sanism'and implications for knowledge generation. Studies in Social Justice,* 10.1: 59-78.

Lee, J. J., & Lee, J. (2023). #StopAsianHate on TikTok: Asian/American women's space-making for spearheading counter-narratives and forming an Ad Hoc Asian community. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157598.

Lee, J., & Abidin, C. (2023). Introduction to the Special Issue of "TikTok and Social Movements". *Social Media + Society*, *9*(1). doi.org/10.1177/20563051231157452

Light, B., Burgess, J., & Duguay, S. (2018). The walkthrough method: An approach to the study of apps. *New media & society*, *20*(3), 881-900.

Liu T., Lin Z. (2023). "Caring Masculinity as Caring Capital in the Field of Marriage: Chinese Rural Migrant Men's Engagement with Digital Dating. " *Information, Communication & Society* 26 (8): 1637–1652.

Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2016). New ways of being a man: Positive hegemonic masculinity in meditation-based communities of practice. *Men and Masculinities*, *19*, 289–310. doi.org/10.1037/0735-7028.34.2.123

Lorde, A. (1988). *A Burst of Light, Essays*. London; Sheba Feminist Publishers.

Lovari, A., & Scarcelli, C. M. (2022). Pratiche comunicative di salute LGBT e social media: una ricerca esplorativa su TikTok. Salute e società, (2022/2).

Lupton, D. (1998). *The emotional self: A sociocultural exploration*. London, UK: Sage.

Mahalik, J. R., Good, G. E., & Englar-Carlson, M. (2003). *Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training*. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123–131. /doi.org/10.1037/0735-7028.34.2.123

Markham, A. (2012). FABRICATION AS ETHICAL PRACTICE: Qualitative inquiry in ambiguous Internet contexts. *Information, Communication & Society*, *15*(3), 334–353. doi.org/10.1080/1369118x.2011.641993

Markham, A. (2020). Qualitative Research in the Digital Age. *The Field of Qualitative Research (Edited by Patricia Leavy)*.

Markham, A. N. (2005). "Go ugly early": Fragmented narrative and bricolage as interpretive method. *Qualitative Inquiry*, *11*(6), 813-839.

Markham, A. N. (2013). Fieldwork in social media: What would Malinowski do?. *Qualitative Communication Research*, *2*(4), 434-446. doi.org/10.1525/qcr.2013.2.4.434

Massanari, A. (2017). #Gamergate and The Fappening: How Reddit's algorithm, governance, and culture support toxic technocultures. *New Media & Society*, 19(3), 329– 346. doi.org/10.1177/1461444815608807

McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health–A systematic review and content analysis. *Clinical child psychology and psychiatry*, *28*(1), 279-306. doi.org/10.1177/13591045221106608

McCosker, A. (2017). Networks of Advocacy and Influence: Peer Mentors in beyondblue's Mental Health Forums. Swinburne University of Technology. doi.org/10.1038/s41598-023-50490-w

McCosker, A. (2018). Engaging mental health online: Insights from beyondblue's forum influencers. *New Media & Society*, *20*(12), 4748-4764. doi.org/10.1177/1461444818784303

McCosker, A., & Gerrard, Y. (2020). Hashtagging depression on Instagram: Towards a more inclusive mental health research methodology. *New Media & Society*, *23*(7), 1899-1919. doi.org/10.1177/1461444820921349

McDermott & Roen, (2016). *Queer youth, suicide and self-harm: Troubled subjects, troubling norms*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

McDowell, L. (2000). Learning to serve? Employment aspirations and attitudes of young workingclass men in an era of labour market restructuring. *Gender, Place & Culture*, *7*, 389–416.

McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, *12*(5), 1247-1261. doi.org/10.1177/1557988318772732

McMahon, R. (2020) 'The silenced manifesto: an autoethnography of living with Schizoaffective Disorder', PhD Dissertation, Wollongong: University of Wollongong.

McQueeney, K. (2013). Doing ethnography in a sexist world: A response to "The Feminist Ethnographer's Dilemma". *Journal of Contemporary Ethnography*, *42*(4), 451-459.

McRuer, R. (2006). *Crip theory: Cultural signs of queerness and disability*. New York University Press.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Messner, M. A. (1997). *Politics of masculinities: Men in movements*. Sage Publications.

Mills, C. (2014) Decolonizing Global Mental Health: The Psychiatrization of the Majority World, London: Routledge.

Mills, C. W. (2007). *White ignorance*. In S. Sullivan & N. Tuana (Eds.), *Race and epistemologies of ignorance* (pp. 11–38). State University of New York Press.

Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A., & Chancellor, S. (2023). "I see me here": mental health content, community, and algorithmic curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-17). doi.org/10.1145/3544548.3581489

Mingus, M. (2022). Transformative justice: A brief description. *Fellowship*, 84(2), 17–19.

Moreno, M. A., & Whitehill, J. M. (2016). #Wasted: the intersection of substance use behaviors and social media in adolescents and young adults. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 72-76. doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.022

Morrall, P., & Muir-Cochrane, E. (2002). Naked Social Control: Seclusion and Psychiatric Nursing in Post-Liberal Society. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, *1*(2), 101–112. doi.org/10.5172/jamh.1.2.101

Negrogno L. (2024). Attualizzare Basaglia, in Giustizia Insieme, https://www.giustiziainsieme.it/it/cultura-e-societa/3076-attualizzare-basaglia-luca-negrogno-2024

Negrogno, L. (2025). Le condizioni di lavoro nel dibattito pubblico sui servizi di salute mentale. *Rivista delle Politiche Sociali*.

Negrogno, L., & Saraceno, B. (2024). Ma come si curano le malattie mentali? *Sistema Salute. La rivista italiana di educazione sanitaria e promozione della salute.*

Niederer, S. (2018). The Study of Networked Content: Five Considerations for Digital Research in the Humanities. *Big Data in the Arts and Humanities: Theory and Practice*, 89-100.

Niederer, S., & Colombo, G. (2019). Visual methodologies for networked images: Designing visualizations for collaborative research, cross-platform analysis, and public participation. *Diseña*, *14*(14), 40-67.

O'Neill, R. (2014). Whither Critical Masculinity Studies? Notes on Inclusive Masculinity Theory, Postfeminism, and Sexual Politics. *Men and Masculinities*, *18*(1), 100-120.

Oliffe, J. L., Creighton, G., Robertson, S., Broom, A., Jenkins, E. K., Ogrodniczuk, J. S., & Ferlatte, O. (2017). Injury, interiority, and isolation in men's suicidality. *American Journal of Men's Health*, *11*, 888–899.

Oliffe, J. L., Han, C. S. E., Drummond, M., Maria, E. S., Bottorff, J. L., & Creighton, G. (2015). Men, masculinities, and murder-suicide. *American Journal of Men's Health*, *9*, 473–485.

Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., Bottorff, J. L., Johnson, J. L., & Hoyak, K. (2012). "You feel like you can't live anymore": Suicide from the perspectives of Canadian men who experience depression. *Social science & medicine*, *74*(4), 506-514. doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.057

Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Bottorff, J. L., Johnson, J. L., & Wong, S. T. (2010). Connecting masculinity and depression among international male university students. *Qualitative Health Research, 20*(7), 987–998. doi.org/10.1177/1049732310365700

Paoli, A. D., & D'Auria, V. (2021). Digital ethnography: A systematic literature review. *Italian Sociological Review*, *11*(4S), 243-243.

Parent, M. C., Hammer, J. H., Bradstreet, T. C., Schwartz, E. N., & Jobe, T. (2018). *Men's mental health help-seeking behaviors: An intersectional analysis*. *American Journal of Men's Health, 12*(1), 64-73. doi.org/10.1177/1557988315625776

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The lancet*, *392*(10157), 1553-1598.

Pearce, W., Özkula, S. M., Greene, A. K., Teeling, L., Bansard, J. S., Omena, J. J., & Rabello, E. T. (2020). Visual cross-platform analysis: Digital methods to research social media images. *Information, Communication & Society*, *23*(2), 161-180.

Pease, B. (2012). The politics of gendered emotions: Disrupting men's emotional investment in privilege. *Australian Journal of Social Issues*, *47*, 125-142.

Peeters, S., & Hagen, S. (2022). The 4CAT capture and analysis toolkit: A modular tool for transparent and traceable social media research. *Computational communication research*, *4*(2), 571-589. doi.org/10.5117/ccr2022.2.007.hage

Perin, C. (2024). Eternal Sunshine to the Fapless Masculinity: A digital ethnography of the r/NoFap community on Reddit promoting abstention from pornography consumption and masturbation. Doctoral Dissertation.

Petersen, A. (2004). *Engendering emotions*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan

Piepzna-Samarasinha, L. L. (2018). *Care work: Dreaming disability justice*. Arsenal Pulp Press.

Pilling, J. (2022). *Queer and trans madness: Struggles for social justice*. Policy Press

Pillow, W. (2003). Confession, catharsis, or cure? Rethinking the uses of reflexivity as methodological power in qualitative research. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, *16*(2), 175–196.

Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T., & Tacchi, J. (2015). *Digital ethnography: Principles and practice*. Sage.

Postill, J., & Pink, S. (2012). Social media ethnography: The digital researcher in a messy web. *Media International Australia*, *145*(1), 123-134.

Proferes, N., Jones, N., Gilbert, S., Fiesler, C., & Zimmer, M. (2021). Studying reddit: A systematic overview of disciplines, approaches, methods, and ethics. *Social Media+ Society*, *7*(2), 20563051211019004.

Quaglia, V. (2023). Dance, Music, and Workout: Doing Masculinities in Men's Digital Diabetes Narratives on TikTok. In *Wounded Masculinities: Men, Health, and Chronic illness* (pp. 157-184). Cham: Springer Nature Switzerland. doi.org/10.1007/978-3-031-44436-4_7

Reeves, A., & Stuckler, D. (2016). Suicidality, economic shocks, and egalitarian gender norms. *European Sociological Review*, *32*, 39–53.

Reynolds, K., Medved, M., Mackenzie, C., Funk, L. and Koven, L. (2020) 'Older adults' narratives of seeking mental health treatment: Making sense of mental health challenges and "muddling through" to care', *Qualitative Health Research*, 30(10): 1517–1528.

Rice, S. M., Kealy, D., Seidler, Z. E., Walton, C. C., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2021). *Male-type depression symptoms in young men with a history of childhood sexual abuse and current hazardous alcohol use*. *Psychiatry Research, 304*, 114110. doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114110

Rice, S., Oliffe, J., Seidler, Z., Borschmann, R., Pirkis, J., Reavley, N., & Patton, G. (2021). *Gender norms and the mental health of boys and young men*. *The Lancet Public Health, 6*(8), e541–e542. doi.org/10.1016/s2468-2667(21)00138-9

Rich, A. (1980). Compulsory heterosexuality and lesbian existence. *Signs: Journal of Women in Culture and Society, 5*(4), 631–660.

Ridge, D., Emslie, C., & White, A. (2011). *Understanding how men experience, express and cope with mental distress: Where next? Sociology of Health & Illness, 33*(1), 145–159.

Ritter, C. S. (2023). Digital ethnography: Understanding platform labour from within. In *Methodological approaches for workplace research and management* (pp. 54-69). Routledge.

Roberts, S. (2013). Boys will be boys … won't they? Change and continuities in contemporary young working-class masculinities. *Sociology*, *47*, 671–686. doi.org/10.1177/0038038512453791

Rogers, R. (2013). Digital methods. Mit Pr.

Rogers, R. (2019). *Doing digital methods*. Sage.

Rogers, R. (2020). Deplatforming: Following extreme Internet celebrities to Telegram and alternative social media. *European Journal of Communication*, *35*(3), 213-229.

Rogers, R. (2021). Visual media analysis for Instagram and other online platforms. *Big Data & Society*, *8*(1), 20539517211022370.

Rogers, R. (2024). Doing digital methods. Sage Pubblications.

Rose, D. (2016). Experience, madness theory, and politics. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, *23*(3), 207-210.

Rose, D. (2017). *Mad knowledge: User-led research in mental health*. Palgrave Macmillan.

Rose, D. (2022). The fate of the idea of recovery today: A user-centred analysis. *Community Psychology in Global Perspective*, *8*(2), 103.

Rose, G. (2022). Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials.

Rose, D., & Beresford, P. (2024). PPI in psychiatry and the problem of knowledge. BMC psychiatry, 24(1), 52.

Rose, N. (2007) The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty- First Century, Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rose, N. (2018) Our Psychiatric Futures. Cambridge: Polity Press.

Ross Arguedas, A. A. (2022). Diagnosis as subculture: Subversions of health and medical knowledges in the orthorexia recovery community on Instagram. *Qualitative Sociology*, *45*(3), 327-351.

Roy, P., Tremblay, G., & Robertson, S. (2014). Help-seeking among male farmers: connecting masculinities and mental health. *Sociologia Ruralis*, *54*(4), 460-476.

Sattel, J. W. (1976). The inexpressive male: Tragedy or sexual politics? *Social Problems*, *23*, 469–477.

Scaramuzzino, G. (2012). Ethnography on the Internet–an overview. Pondering on methods, 41

Scarcelli, C. M. (2021). Manosphere periferiche. Ragazzi, omosocialità e pratiche digitali. *AG About Gender-International Journal of Gender Studies*, *10*(19).

Schellewald, A. (2021). Communicative forms on TikTok: Perspectives from digital ethnography. *International journal of communication*, *15*, 21.

Schöps, J. D. (2020). Consuming Commodified Bodies–Performative (Re-) embodiment of Digital Corporeal Consumption. *Advances in Consumer Research*, *48*, 115-120.

Seidler, V. (Ed.). (1991). *The Achilles Heel reader: Men, sexual politics and socialism*. London, UK: Routledge.

Seidler, Z. E., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, G. S. (2020). *Getting them through the door: A survey of men's facilitators for seeking mental health treatment*. *International Journal of Mental Health Nursing, 18*(5), 1346–1351. doi.org/10.1007/s11469-019-00147-5

Seim, J. (2024). Participant observation, observant participation, and hybrid ethnography. *Sociological Methods & Research*, *53*(1), 121-152.

Semenzin, S., & Bainotti, L. (2020). The use of Telegram for non-consensual dissemination of intimate images: Gendered affordances and the construction of masculinities. *Social Media+ Society*, *6*(4), 2056305120984453. doi.org/10.1177/2056305120984453

Shifman, L. (2013). Memes in a digital world: Reconciling with a conceptual troublemaker. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *18*(3), 362–377. doi.org/10.1111/jcc4.12013

Simpson, E., & Semaan, B. (2021). For you, or for" you"? Everyday LGBTQ+ encounters with TikTok. *Proceedings of the ACM on human-computer interaction*, *4*(CSCW3), 1-34.

Smith, C. (2022). 'Visual Research in Graphic Novel Form'. *Visual Communication Quarterly*, 29(2), 105–114. doi.org/10.1080/15551393.2022.2059762

Solanas, V. (1967). *SCUM Manifesto*. Olympia Press.

Stahl, G., Adams, B., & Wang, J. (2024). 'You don't really want to hide it…': exploring young working-class men's mental health literacy. Disability & society, 39(11), 2878-2899.

Steen, E., Yurechko, K., & Klug, D. (2023). You Can (Not) Say What You Want: Using Algospeak to Contest and Evade Algorithmic Content Moderation on TikTok. *Social Media + Society*, *9*(3). doi.org/10.1177/20563051231194586

Sullivan, S. (2006). *Revealing whiteness: The unconscious habits of racial privilege*. Indiana University Press.

Tanner, S., & Gillardin, F. (2025). Toxic Communication on TikTok: Sigma Masculinities and Gendered Disinformation. *Social Media+ Society*, *11*(1), 20563051251313844. doi.org/10.1177/20563051251313844

The Care Collective. (2020). *The care manifesto: The politics of interdependence*. Verso.

Tuana, N. (2006). *The speculum of ignorance: The women's health movement and epistemologies of ignorance*. *Hypatia, 21*(3), 1–19.

Tudehope, L., Sofija, E., & Harris, N. (2024). VentTok: Exploring the mental health narrative on TikTok. *Stigma and Health*. doi.org/10.1037/sah0000577

Ussher, J. M. (2011). The madness of women: Myth and experience. Routledge

Vera, V. (2023). Nonsuicidal self-injury and content moderation on TikTok. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology, 60*(1), 1164-1166.

Vizcaíno-Verdú, A., & Abidin, C. (2023). TeachTok: Teachers of TikTok, micro-celebrification, and fun learning communities. *Teaching and Teacher Education*, *123*, 103978. doi.org/10.1016/j.tate.2022.103978

Vizcaíno-Verdú, A. (2024). Decolonising the music on TikT ok: "Let's duet!". Revista Mediterránea de Comunicación/Mediterranean Journal of Communication, 15(1), 341-355.

Waechter, N. (2021). "Glocalized" Digital Youth Cultures. In *Youth Cultures in a Globalized World: Developments, Analyses and Perspectives* (pp. 227-243). Cham: Springer International Publishing.

Wang, D., & Liu, S. (2021). Doing ethnography on social media: A methodological reflection on the study of online groups in China. *Qualitative Inquiry*, *27*(8-9), 977-987. doi.org/10.1177/10778004211014610

Wang, J., Qu, J. G., & Leo-Liu, J. (2023). An algorithmically woven community: Disclosing mental illness and connecting with similar others on an algorithm-mediated platform in China. *Social Media+ Society*, *9*(4), 20563051231205596. doi.org/10.1177/20563051231205596

Watkins, D. C. (2019*).* A light on the path to and promise for Black men's mental health. *Men and Masculinities, 22*(5), 917–920.

Watkins, D. C., Allen, J. O., Goodwill, J. R., & Noel, B. (2017). Strengths and weaknesses of the Young Black Men, Masculinities, and Mental Health (YBMen) Facebook project. *American Journal of Orthopsychiatry, 87*(4), 392–401. doi.org/10.1037/ort0000229

Wittig, M. (2019). Il pensiero eterosessuale (L. Zappino, trad. it.). Ombre Corte

Wittig, M., (1980) The straight mind. *Feminist Issues* 1, 103–111 (1980). https://doi.org/10.1007/BF02685561

Wojnicka K., Kubisa J., 2024. "The COVID-19 Pandemic and Caring Masculinity: New Prospects or a Wasted Opportunity?" *Gender, Work & Organization* 31: 1723–1737. doi.org/10.1111/gwao.13007

Wojnicka, K., & de Boise, S. (2025). Caring masculinities: Rethinking the concept. *Men and Masculinities*, 1097184X251327673. doi.org/10.1177/1097184x251327673

World Health Organization. (2019). Special initiative for mental health (2019–2023): *Universal health coverage for mental health*. World Health Organization.

World Health Organization. (2021). WHO mental health forum 2021 report: Time to act – Transforming mental health systems, doing more and better. *World Health Organization.*

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. *World Health Organization*.

World Health Organization. (2025). *World health statistics 2025*. World Health Organization. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/31714489-1345-4439-8b37-6cbdc52e15ca/content

World Mental Health Report: Transforming mental health for all, WHO (2022, https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338).

Woźny, A. (2025). Domesticating the Salaryman: Marriage Promotion, Hybrid Masculinity, and the Resignification of Reproduction in Japan. Men and Masculinities. doi.org/10.1177/1097184x251328018

Xing, J. (2024). A Multidimensional Perspective on Cross-gender Videos in TikTok: Performance Strategies, Content Production, and Social Impacts. In *2024 10th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2024)* (pp. 1729-1735). Atlantis Press. doi.org/10.2991/978-2-38476-277-4_194

Zappino, F. (2021). *Comunismo queer. Note sullo sfruttamento*. Ombre Corte, Verona.

Zappino, F. (2024). *Un materialismo queer è possibile e altri scritti politici*. Mimesis, Sesto San Giovanni.

Zehrung, R. F., & Chen, Y. (2024). Self-expression and sharing around chronic illness on TikTok. In *AMIA Annual Symposium Proceedings* (Vol. 2023, p. 1334).

Zeng, J., & Abidin, C. (2023). '#OkBoomer, time to meet the Zoomers': Studying the memefication of intergenerational politics on TikTok. In *The playful politics of memes* (pp. 93-115). Routledge. doi.org/10.4324/9781003374718-6

Zeng, J., & Yan, X. (2024). Understanding climate-related visual storytelling on TikTok: A cross-national multimodal analysis. *Journal of digital social research*, *6*(2), 66-84. doi.org/10.33621/jdsr.v6i2.212

Zeng, J., Abidin, C., & Schäfer, M. S. (2021). Research perspectives on TikTok & its legacy apps| research perspectives on TikTok and its legacy apps—introduction. *International Journal of Communication*, *15*, 12.

Zhang, Z. (2020). Infrastructuralization of Tik Tok: transformation, power relationships, and platformization of video entertainment in China. *Media, Culture & Society*, *43*(2), 219-236. doi.org/10.1177/0163443720939452

Zhao, X., & Abidin, C. (2023). The "fox eye" challenge trend: Anti-racism work, platform affordances, and the vernacular of gesticular activism on TikTok. *Social Media+ Society*, *9*(1), 20563051231157590. doi.org/10.1177/20563051231157590

Zhao, Y. (2024). TikTok and researcher positionality: Considering the methodological and ethical implications of an experimental digital ethnography. International Journal of Qualitative Methods, 23, 16094069231221374. doi.org/10.1177/16094069231221374

Zulli, D. & Zulli, D. J. (2022). Extending the Internet meme: Conceptualizing technological mimesis and imitation publics on the TikT ok platform. *New Media & Society*, Vol. 24(8), 1872-1890. doi.org/10.1177/1461444820983603

Sitografia

Ahmed S., (2014) Selfcare as warfare, August 25, 2014 by feministkilljoy, https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/

Amnesty International, *I feel exposed*:

https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/I_feel_exposed-FINAL.pdf)

Amnesty International, *Driven into the darkness*:

https://d21zrvtkxtd6ae.cloudfront.net/public/uploads/2023/11/driven_into_the_darkness.pd

Mingus, M. (2015) Medical Industrial Complex Visual:

https://leavingevidence.wordpress.com/2015/02/06/medical-industrial-complex-visual/

OECD (2021) *Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis* https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/

Recovery In The Bin, 2016:

https://recoveryinthebin.org/

TikTok Italia, 2023:

https://newsroom.tiktok.com/mental-health-month-su-tiktok?lang=it-IT

Appendice I – Traccia dell'intervista

Grazie mille per aver accettato di essere intervistato. mi chiamo Nicoletta Guglielmelli, sto facendo un dottorato in Sociologia all'Università di Genova. Come forse saprai già, la mia ricerca esplora come le questioni legate alla salute mentale sono narrate e condivise dagli uomini su TikTok. Pertanto, sto cercando di raccogliere differenti punti di vista, come il tuo!

Qui puoi trovare la lista delle domande, ti chiedo di provare a dare una risposta il più esaustiva possibile.

Non ci sono limiti di tempo, sentiti libero di dire tutto quello che vuoi e di uscire dal tema della domanda se il flusso dei tuoi pensieri va da qualche altra parte. Sono interessata al tuo punto di vista, non ci sono risposte giuste o sbagliate

Puoi riferirti alle tue esperienze attraverso esempi e esprimere qualsiasi considerazione che ritieni rilevante.

Ovviamente, puoi decidere di non rispondere a qualsiasi domanda se non ti senti a tuo agio, se ne hai bisogno possiamo interrompere l'intervista in qualsiasi momento.

Per proteggere la tua privacy, le tue domande saranno anonimizzate e tutelate.

Alla fine dell'intervista ti chiederò di esprimere il tuo consenso scritto a partecipare all'intervista.

Iniziamo!

Dati personali

1. Ti andrebbe di raccontarmi qualcosa di te, della tua vita? (Ad esempio: cosa ricordi di te quando eri più giovane; il rapporto con i membri della tua famiglia, con gli amici e il rapporto con te stesso/a).
2. Vorrei capire il tuo rapporto con TikTok: perché hai deciso di iniziare a condividere contenuti sulla piattaforma?
3. Che tipo di contenuti preferisci condividere sul tuo account?
4. In quale contesto realizzi i tuoi contenuti? (Ad esempio: in camera da letto, all'aperto, video testuali o altri contesti). Perché?
5. Ho notato che di solito realizzi video in prima persona (in cui mostri il tuo volto): perché tendi a preferire questa modalità?
6. Usi hashtag specifici? Quali utilizzi più frequentemente?
7. In generale, quando guardi il tuo profilo, cosa vedi? Come lo descriveresti?
8. Ti capita spesso di vedere nei feed di TikTok contenuti in qualche modo legati alla sofferenza mentale o alla guarigione?
9. Questi contenuti su TikTok ti aiutano a gestire le difficoltà legate alla salute mentale e alla cura di te? Se sì, in che modo? Se no, perché?
10. TikTok limita alcuni contenuti considerati trigger. Cosa ne pensi di questo meccanismo? Hai mai cercato hashtag o argomenti sensibili?

Salute mentale

11. Cosa significa per te la salute mentale?
12. Che rapporto hai con la tua salute mentale?
13. Esistono forme di supporto per il benessere mentale nel luogo in cui vivi? Se sì, cosa ne pensi?
14. Pensi che TikTok sia uno spazio utile per parlare di salute mentale? In che modo?
15. Ti senti parte di una comunità su TikTok?
16. Hai mai fatto o ricevuto richieste di aiuto su TikTok? Se sì, ti è capitato di interagire più spesso con uomini, donne o persone non binarie?

Genere e salute mentale

17. Pensi che esista una relazione tra il genere di una persona e la sua salute mentale? Ci sono differenze nel modo in cui uomini e donne si rapportano alla propria salute mentale? Perché?
18. Hai mai interagito su TikTok con uomini che vivono difficoltà legate alla salute mentale?
19. Pensi che i contenuti legati alla sofferenza e alla salute mentale degli uomini abbiano visibilità su TikTok?

Informazioni personali

Per tutelare la privacy, i nomi di tutti i partecipanti vengono sostituiti con pseudonimi. C'è un nome che ti piacerebbe venisse utilizzato per fare riferimento al tuo caso?
Infine, potresti indicare la tua età, il tuo genere e la tua nazionalità?

Sull'intervista

Il tuo feedback sull'intervista sarebbe molto prezioso, così da poter migliorare le interviste future.

- Cosa ti ha motivato a partecipare a questa ricerca?
- Hai qualche consiglio da darmi riguardo alle domande? Ne avresti aggiunte altre? Di che tipo?

Appendice II – Interview guide

Thank you so much for agreeing to be interviewed. My name is Nicoletta Guglielmelli, I am doing my doctorate in Sociology at the University of Genoa. As you may already know, my research explores how mental health issues are narrated and shared by men on Tiktok. For this I am trying to collect different subjective points of view, such as yours!

Here is the list of questions, I ask you to try to give as elaborate answers as possible. There is no length limit, in fact, feel free to talk as much as you want, and to deviate from the theme of the question if the flow of thoughts takes you elsewhere. I am interested in your personal point of view, there are no right or wrong answers.

You can refer to your own experience through concrete examples, and express whatever general considerations you feel are relevant to you. Of course, you can skip any questions that might make you feel uncomfortable and, if you feel the need to do so, interrupt the interview at any time.

To protect your privacy, your answers will be anonymized and stored in a dedicated cloud space.

At the end, I'll ask you to explicit you consent to participate in this research by writing.

So, let's get started!

Personal Details

1. Would you like to tell me about yourself, about your life? (e.g.: what you remember about yourself when you were younger; your relationships with your family members, friends, and your relationship with yourself)
2. I'd like to understand your relationship with TikTok, why did you decide to start sharing content on the platform?
3. What kind of content do you prefer to share on your account?
4. What context do you use for your content? (in the bedroom, outdoors, text videos or other contexts)? Why?
5. I've noticed you usually make videos in first-person (in why you show your face), why do you tend to prefer this?
6. Do you use specific hashtags? Which ones do you use more often?
7. In general, when you look at your profile, what do you see? How would you describe it yourself?
8. Do you often see content in TikTok feeds related in some way to mental suffering or healing?
9. Does these TikTok contents help you manage mental health difficulties and care? If so, how? If not, why?
10. TikTok limits some trigger content. What do you think about this mechanism? Have you ever searched for sensitive hashtags or topics?

Mental health

11. What does mental health mean to you?
12. What is your relationship with your mental health?
13. Are there any forms of support for mental well-being in the place where you live? If so, what do you think about them?
14. Do you think TikTok is a useful space to talk about mental health? How?
15. Do you feel part of a community on TikTok?
16. Have you ever made or received requests for help on TikTok? If so, did you happen to interface more with often men, women, nonbinary people?

Gender and mental health

17. Do you think there is a relationship between one's gender and one's mental health? Are there differences in how men and women relate to their mental health? Why?
18. Have you ever interacted with men who experience mental health-related difficulties on TikTok?
19. Do you think content related to suffering and unhappiness as well as mental health of men have visibility on TikTok?

Personal Information

For privacy protection, the names of all participants are changed to pseudonyms. Is there a name that you like to be used to refer to your case?
Finally, could you please indicate your age, your gender and your nationality?

About the interview

Having your feedback on the interview would be very valuable to me so that I can improve future ones:

- What motivated you to participate in this research?
- Do you have any advice to give me with respect to the questions, would you have added others? What kind?

Do you think it would help the community to share these kinds of interviews through social media?