

Quanto pesano i social sull'immagine che ha di sé?

PERCHÉ SUCCEDE

Pesano perché rendono l'approvazione misurabile e continua. Prima il giudizio degli altri arrivava a scuola e finiva alle due; adesso ha un numero e non chiude mai. E il confronto non avviene con i compagni di classe, avviene con il meglio del mondo: chi impara la chitarra non si misura con chi ha cominciato quest'anno, si misura con un bambino di otto anni trovato in un video. Nella mia pratica vedo che il pensiero che ne esce non è «sono meno bravo», è «non ha senso provarci».

COSA PUOI FARE

- 1. Guarda con lui che cosa non entra nell'inquadratura.** Quanti scatti per quella foto, quanti mesi di prove prima di quel video, quante versioni scartate. Non è un discorso morale sui social: è una informazione che gli manca.
- 2. Sposta il confronto dal risultato al tempo.** «Quello lì da quanto lo fa? E tu?» È l'unica domanda che rimette in scala il paragone, e la risposta se la dà da solo.
- 3. Controlla le frasi sull'aspetto che circolano in casa, comprese le tue su di te.** Il commento allo specchio, la battuta sui chili, il complimento fatto solo quando è in ordine. Sono il metro che gli hai dato prima di qualunque social.
- 4. Fissate insieme una fascia senza schermi e rispettatela anche tu.** I pasti, l'ultima mezz'ora prima di dormire. Se la regola vale solo per lui è una punizione, se vale per tutti è un limite.
- 5. Spingilo a riprendere una volta sola la cosa che ha lasciato.** Senza pubblico, senza pubblicarla, senza che diventi un progetto. Chi ha smesso di provare ha bisogno di un dato nuovo, non di un discorso di incoraggiamento.

COSA EVITARE

Non dirgli che quello che vede online è tutto falso: sa benissimo che non lo è, e ti squalifichi su tutto il resto. Ed evita di rispondere alla sua insoddisfazione con «ma tu sei bellissimo»: è un giudizio sull'aspetto, cioè lo stesso metro del problema, solo con il segno cambiato.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è quanto tempo passa online, è l'evitamento: se rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere visto, se smette di farsi fotografare, se non va dove ci sono foto, se si copre anche d'estate. La durata di riferimento è sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima. Guarda anche se il confronto è diventato una sentenza stabile su di sé, «tanto non troverò nessuno», «tanto non sarò mai abbastanza», e se ha smesso di provarci del tutto.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Mi occupo di ansia sociale e vergogna in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

