

Selfiemanìa. Quando è ossessione del corpo perfetto

Di Giuseppe Maiolo

Qualche anno fa è uscito un film che si chiamava “Selfiemanìa”. Parlava più che altro di una nuova dipendenza, quella derivante dalla possibilità di farti da solo splendide foto e postarle in rete, continuamente



In apparenza una dipendenza minore, meno grave di quelle classiche più pericolose e invalidanti. In realtà in adolescenza, anche questa non è da poco, visto che riguarda il corpo e l'ossessione per la visibilità ad ogni costo. Non c'è dubbio che le conferme immediate dei follower siano apprezzamenti che in adolescenza servono e soddisfanno il circuito della ricompensa, ma quel gesto insistente e ripetuto, può avvicinarsi alla ricerca spasmodica di un'immagine perfetta da offrire agli altri.

Autoriprendersi ovunque, in mille pose diverse, è davvero l'insistente necessità di esserci agli occhi degli altri, un acuto bisogno di considerazione e non di esclusione. Ma tralasciamo un'ipotetica sindrome da selfie che ha bisogno ancora di studi e ricerche, quel moderno autoscatto non è detto che sia solo negativo, può servire ad evidenziare il piccolo sé che accompagna la crescita, a volte sostiene l'autostima, la fiducia, forse alimenta le parti creative e capaci di adattamento.

Il punto più dolente è pericoloso, caso mai, è quel tratto di insoddisfazione profonda che spinge verso la realizzazione di “selfie estremi”, come il riprendersi in cima a tralicci impossibili in un precario equilibrio o, senza protezioni, sui cornicioni dei palazzi, quasi sempre e solo per stupire più che annoverare record!

Dietro tutto questo c'è il bisogno inesauribile di apparire, più che quello di vincere una sfida.

E più oltre c'è il bisogno di un corpo perfetto da rimodellare continuamente, perché ora l'immagine più che interna è esterna, ed è impellente il bisogno di consegnarla al mondo. Potrebbe essere questo il volto nascosto del selfie estremo, quello che porta molte ragazze a mostrarsi in rete, sulle chat e nei social con un aspetto irresistibile al pubblico dei propri follower.

Non a caso la pratica diffusa del ritoccarsi il corpo con app e filtri ormai reperibili ovunque, dà l'idea di quanta insoddisfazione alberghi nell'animo giovanile.

Essere perfetti, come ormai ci viene richiesto da ogni parte, è un'esigenza sempre più presente nei maschi e nelle femmine di questo nostro tempo esibizionista. La difficoltà però di raggiungere la perfezione nel corpo spesso spinge verso la negazione e la non accettazione, fa vivere il corpo come un nemico da combattere, a volte anche da annullare.

La domanda allora urgente che dovremmo farci è: cosa abbiamo trasmesso ai bambini e cosa stiamo indicando agli adolescenti? Quali esempi lasciamo loro? E quali promesse gli abbiamo fatto? Ma le risposte, decisamente personali che dobbiamo trovare, devono farci tornare a dar valore alla sostanza delle cose, non all'apparire.

Li aiutiamo se li spingiamo ad essere sé stessi, a sognare i loro sogni e non a realizzare i nostri. Li sosteniamo se cercano le loro passioni e fanno emergere i loro talenti, se accettano le cadute, le sconfitte, i fallimenti e non si preoccupano per il nostro sconforto o per averci delusi.

Dovremmo aiutarli a sentire le loro responsabilità e a ricercare l'energia per rialzarsi. Potranno così continuare a fare i loro selfie, ma non saranno l'unica chiave che apre alla vita.

Giuseppe Maiolo
Psicoanalista
Università di Trento

DATA DI PUBBLICAZIONE: 31/03/2025 - AGGIORNATO IL 07/06/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)