



ARTICOLO 202 | Psicologia e benessere digitale

Quando il feed diventa un confronto senza contesto

Michele Argenziano | Testo preparato il 4 ottobre 2026

Una ragazza osserva viaggi e cene costose e confronta quelle immagini con una giornata ordinaria.

Il problema della comparazione è l'asimmetria: vede una selezione altrui e conosce tutte le proprie difficoltà. Nell'esempio, una fotografia non racconta debiti, lavoro o problemi familiari.

Propongo di annotare ciò che l'immagine mostra e ciò che non permette di sapere. La distinzione non svaluta chi pubblica; evita di trasformare un'informazione incompleta in una graduatoria delle vite.

Fonti di inquadramento

American Psychological Association (2023) - Health advisory on social media use in adolescence