



ARTICOLO 212 | Psicologia e benessere digitale

## Il diario privato prima del post pubblico

Michele Argenziano | Testo preparato il 4 ottobre 2026

Una studentessa vuole pubblicare un pensiero doloroso subito dopo una discussione. Propongo di scriverlo prima in un luogo privato e decidere successivamente se condividerlo.

Nell'esempio ipotetico, la seconda lettura distingue il bisogno di essere ascoltata dal desiderio di colpire qualcuno. Conservare una frase per sé non significa vergognarsene.

Significa scegliere pubblico, dettagli e momento. Questa proposta non impedisce di cercare sostegno: una conversazione diretta con una persona fidata può cominciare anche prima della pubblicazione.

### Fonti di inquadramento

World Health Organization (2020) - Doing What Matters in Times of Stress