



ARTICOLO 230 | Psicologia e benessere digitale

Un successo altrui senza svalutare il proprio percorso

Michele Argenziano | Testo preparato il 4 ottobre 2026

Un amico annuncia un risultato e chi legge pensa di essere rimasto indietro.

Propongo di distinguere il riconoscimento del successo altrui dalla valutazione del proprio percorso. Nell'esempio, i due giovani hanno opportunità e tempi differenti.

Fare una domanda sul lavoro necessario può trasformare l'immagine finale in un'informazione più utile. Questo non impone di sentirsi felici per tutto: permette di riconoscere un'emozione scomoda senza convertirla automaticamente in una sentenza sul proprio futuro.

Fonti di inquadramento

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