



ARTICOLO 248 | Psicologia e benessere digitale

Il diritto a non trasformare ogni difficoltà in contenuto

Michele Argenziano | Testo preparato il 4 ottobre 2026

Una ragazza riceve richieste di aggiornamento dopo aver raccontato un momento difficile.

Propongo di riconoscere che una prima condivisione non crea l'obbligo di continuare. Nell'esempio, può ringraziare per l'interesse e scegliere di parlare soltanto con poche persone.

Il pubblico non acquisisce un diritto alla storia personale. Chi offre sostegno dovrebbe evitare di chiedere dettagli per curiosità, distinguendo la disponibilità ad ascoltare dalla pressione a mantenere un racconto che soddisfi le aspettative degli altri.

Fonti di inquadramento

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