

Immagini idealizzate e nuovi media

Chi sono? Come mi vedono gli altri, a scuola o anche sul mio profilo Facebook? Sicuramente sono delle domande che ti poni spesso. Alla ricerca di una risposta ti succede di paragonarti alle foto dei compagni o delle celebrità. Navigando in rete vedi un sacco di foto di persone bellissime che hanno gli amici giusti e che fanno esperienze eccitanti. Molto probabilmente metti a confronto queste immagini con la tua vita, le tue attività e il tuo aspetto. Questo modo di confrontarsi ti aiuta anche a capire come vorresti essere. E dal momento che l'essere umano è una creatura socievole nasce il desiderio di appartenenza. Ecco perché ogni tanto ti capita di recitare un ruolo soltanto per piacere di più agli altri. Cerca di capire come ti senti quando devi mettere da parte i tuoi bisogni per adattarti alle aspettative di qualcun altro.

Che cosa significa identità?

La famiglia, gli interessi, le opinioni personali e l'appartenenza a un gruppo, tutto questo influenza la tua identità. Anche il tuo temperamento, il tuo carattere, il tuo aspetto e il tuo corpo fanno di te quello/quella che sei. Man mano che cresci gli amici diventano sempre più importanti. Diventi sempre più indipendente e cominci a staccarti e a differenziarti dai tuoi genitori. Tutto questa forma la tua personalità e ti aiuta a capire chi sei. Prova a immaginare come vorresti distinguerti dagli altri e come vorresti realizzare i tuoi sogni. A volte ci vuole coraggio per continuare sulla propria strada e per esprimere le proprie idee. Copiare i propri idoli può anche essere faticoso e insoddisfacente. Ricordati: tu e la tua personalità ti rendono unico/unica e autentico/autentica.



Come mi vedono?

Nella ricerca della tua identità, l'immagine che hai di te occupa un ruolo fondamentale. La percezione che hai di te, dei tuoi pregi e dei tuoi difetti, influenza l'effetto che hai sulle altre persone. Se vuoi bene a te stesso e se sei consapevole dei tuoi punti forti, le altre persone ti troveranno più disponibile e aperto. Spesso la pubblicità, i nuovi media e le riviste vogliono suggerirci che soltanto le persone di bell'aspetto meritano il successo e l'amore. In realtà nessuno è perfetto. Dietro il successo c'è spesso anche il talento, e fascino e carisma non dipendono soltanto dalla bellezza. Non orientarti soltanto a quello che ti propongono i media e la pubblicità, ma osserva anche chi ti sta intorno, i compagni di scuola o gli amici che incontri durante il tempo libero. Sicuramente le tue amiche e i tuoi amici non sembrano tutti delle top model o delle superstar, eppure ti piacciono. E anche tu piaci a loro.

Come funzionano i media

Nei social siamo continuamente in contatto con le persone più diverse. Ci scambiamo informazioni e aggiorniamo i nostri profili con delle foto che ci mettono in bella mostra. Ora puoi frequentare gli stessi social delle tue star preferite e puoi postare le tue foto. Le immagini lasciano intravedere momenti di vita privata, momenti che sembrano spontanei e genuini. Però non tutto quello che ci viene presentato come naturale e «senza trucco» è davvero così. Queste immagini non devono tirarci in inganno, poiché la maggior parte di queste sono state ritoccate. Con filtri e programmi come Photoshop è facile dare alle persone un aspetto più attraente e mettere nella giusta luce anche un fisico non troppo perfetto. Insomma ci si «riaggiusta» per mostrarci così come vorremmo essere visti dagli altri. Rifletti su come ti presenti e quale effetto vuoi ottenere con le tue foto. Sui social possiamo trovare un'in-

finità di foto accessibile a tutti. Chiunque può guardare, copiare, modificare, scaricare e inoltrare queste immagini. Le tue autorappresentazioni nel web permettono agli altri di vedere un po' della tua vita privata.

Che cosa ci rende unici?

In che cosa ti distingui dagli altri? Che cosa sai fare particolarmente bene? Nella fase della pubertà, temi come bellezza e aspetto fisico occupano un ruolo centrale. Forse ti sei già reso conto che l'immagine che tu hai di te, è diversa da quella che gli altri hanno di te. Eventualmente ti senti insignificante ma non ti rendi conto che i tuoi occhi hanno un forte potere seduttivo. Oppure non sopporti il tuo naso, mentre le altre persone lo trovano bellissimo. Più critichi il tuo aspetto più tendi a paragonarti ai tuoi amici e alle tue amiche. Ecco perché avrai già notato che Nina ha già un seno piuttosto prosperoso, che Laura ha un sederino perfetto, che Luca è molto muscoloso, che Tim è alto e bello ... okay, ma ricorda che anche tu hai dei pregi.

Enfatizza i tuoi pregi e accetta i tuoi difetti

- Concentrati sui tuoi punti di forza e considera le cose che sai fare bene, che cosa ti rende amabile e cosa ami di te. Forse sai suonare bene il piano oppure fai delle torte super ghiotte o ancora sei particolarmente bravo a spiegare gli esercizi di matematica ai tuoi compagni. Magari sei bravissimo nello sport e non ti dà fastidio che la tua amica invece preferisce oziare. Annota tutto quello che ti viene in mente. Conserva quello che hai scritto e di tanto in tanto leggilo.
- Guardati allo specchio, regalati un sorriso e ripeti: lo mi piaccio così come sono. Anche se ti sembrerà strano ma questo esercizio ti aiuterà a volerti più bene.
- Prova a chiedere alle tue amiche, ai tuoi amici e alla tua famiglia, a quali lati della tua persona sono particolarmente affezionati.
- Prova a immaginare che cosa ti rende attraente.
- Hai delle insicurezze quando si tratta del tuo aspetto, credi che gli altri siano più capaci e temi di non essere all'altezza? Parlane con un amico, un'amica o con una persona di fiducia. Ricorda che per ogni problema puoi sempre contattare la Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute www.147.ch. Puoi telefonare, chattare, oppure mandare un SMS o una mail. Insieme troveremo il modo di rafforzare la tua autostima e di avere più fiducia nei tuoi lati positivi.

Dietro la facciata

- Attraverso i nuovi media sei più vicino ai tuoi amici ma anche ai tuoi idoli. Molte delle foto che puoi vedere mostrano la persona sotto una luce positiva ed l'immagine che vuole trasmettere agli altri.
- Le immagini online cosiddette «acqua e sapone» sono spesso state truccate. A differenza del mondo reale, il mondo virtuale permette di perfezionare l'aspetto e di cancellare i difetti usando filtri e programmi

speciali. Di norma cerchiamo di nascondere le parti di noi che non ci piacciono.

- Nessuno è perfetto, né le modelle, né i tuoi amici.
- Guarda le foto private delle star e vedrai che anche loro hanno piccoli difetti.
- Ma mettere in mostra soltanto l'aspetto fisico non basta per piacere davvero a qualcuno. Una buona autostima, il carisma, il senso dell'umorismo, il fascino e gli interessi di una persona sono le caratteristiche che ci attirano.
- Il mondo online può essere un palcoscenico, sul quale puoi presentarti e interpretare diversi ruoli. Rifletti bene su come vuoi presentarti e quanto vuoi rivelare della tua vita privata. Caricare delle immagini sul web è presto fatto, ma cercare poi di toglierle dalla circolazione è praticamente impossibile.

i

I punti più importanti in sintesi

- Annotare i propri punti di forza, ricordandosi per le quali cose ci si distingue positivamente dagli altri.
- Le persone che si vogliono bene e che sono sicure di sé sembrano anche più socievoli e disponibili verso gli altri.
- In molte foto che troviamo sui social le persone si ritraggono così come vorrebbero essere visti dagli altri.
- Il mondo online permette di cancellare o correggere certi aspetti di un'immagine. Con strumenti come Photoshop si possono fare dei ritocchi e perfezionare l'aspetto delle persone.
- Il mondo online può essere un palcoscenico, sul quale puoi presentarti e interpretare diversi ruoli.
- Come ci si vuole presentare sui social è una scelta importante che va ponderata bene. Caricare delle immagini sul web è presto fatto, ma cercare poi di toglierle dalla circolazione è praticamente impossibile.



Per saperne di più | Link sul tema

Per visitare il sito web, cliccate in basso a sinistra!

- www.147.ch
Testi informativi su... - Sessualità
- Corpo/aspetto esteriore
- Autorappresentazione e sexting
- Amicizia
- Social media, social network
- Bullismo e cyberbullismo

Numero d'emergenza 147 per domande e consulenze

Per ogni tua domanda o problema puoi rivolgerti anche in ogni momento alla Consulenza + aiuto 147 di Pro Juventute (www.147.ch), per telefono, chat, con un SMS o una mail.

