



ALBATROS

Mensile di attualità cultura spettacolo arte musica sport
annoventreesimo numero 237 febbraio 2023

VALERIA
GOLINO
LA MIA RIVOLUZIONE

FIORELLO
CORSI E RICORSI

TIMOTHÉE
CHALAMET
MI SENTO SEMPRE A CASA

JEFF
BECK
IL RICORDO DI UN GRANDE

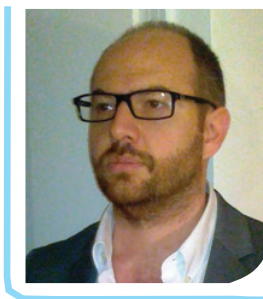
SOFIA
GOGGIA
PASSIONE E SACRIFICIO

*"Ieri è storia.
Domani è mistero.
Oggi è un dono."
E. A. Roosevelt*



ALESSANDRO
BORGHI

Sempre me stesso



DI MARCO ZORZETTO

La dismorfobia da Selfie

L'uso di questi filtri è diventato così popolare che gli esperti parlano già di un nuovo fenomeno chiamato *selfie dysmorphia* per riferirsi a un nuovo tipo di paziente che può addirittura rivolgersi ad un chirurgo plastico per ottenere ritocchi e arrivare ad assomigliare alle foto che pubblicano. Ne parliamo con il Dott. Michele Canil, Psicologo, Psicoterapeuta, Neuropsicologo, Ipnosi clinica, EMDR.

Social network e autostima: qual è la connessione e perché il ruolo dei social è sempre più importante nella vita dei giovani?

Il ruolo dei social è importante nei giovani perché è diventato per loro un nuovo luogo di socializzazione che non è più fisico ma virtuale. Inoltre portano avanti e concludono relazioni come se fosse un ambito realistico di costruzione di una rete sociale.

Come spiega invece l'importanza del "like" e il numero di follower o amici nelle reti sociali?

Il "like" rappresenta, sia sul piano consapevole che su quello inconscio, l'approvazione quindi un sentimento di base dell'essere umano, come di tutti i mammiferi. Questo "like" ha preso una grande importanza perché è segno di affezione da un punto di vista sociale piuttosto che di rifiuto; il rifiuto è un sentimento particolare che può simulare anche vecchie esperienze traumatiche.

Che cos'è la dismorfobia da selfie?

La dismorfobia è il vedere distorto il proprio aspetto corporeo, il viso, i dettagli del proprio sé in questo caso rappresentato non più allo specchio, all'osservazione diretta, ma attraverso strumenti tecnologici come telefoni e tablet in cui ci si può fotografare: lì cominciano una serie di considerazioni sul proprio sé che in parte saranno proprie, in parte degli altri perché esposte al pubblico. Inoltre, l'interpretazione dell'immagine è un fattore molto soggettivo che riguarda i

processi della migdala nel cervello, la quale è preposta ad assegnare un significato negativo o positivo alle esperienze, all'aspetto corporeo e a moltissimi altri ambiti.

Qual è il rischio dell'utilizzare dei filtri sugli smartphone per modificare la propria immagine?

E' come se nell'immagine si condensasse il nostro sé. Questo è molto rischioso perché perdiamo una serie di altri valori che sono invece modalità del carattere, della personalità che ovviamente si appiattiscono; sono più complessi da sperimentare ma danno molte possibilità in più ai nostri giovani. Bisogna stare attenti all'abuso della tecnologia.

Chi è maggiormente colpito da questo problema?

Sono sicuramente i giovani, soprattutto gli adolescenti in cui si sta formando non solo il carattere, l'aspetto sociale, la determinazione di sé e il proprio ruolo ma anche l'immagine corporea percepita da sé stessi e dagli altri. Ciò ricade sulla relazione con gli altri ed ovviamente anche sull'autostima che non è mai un fattore da sottovalutare per lo sviluppo dei nostri giovani.

Esistono dei segnali d'allarme che possono aiutare a comprendere che si è affetti da questo disturbo?

Non essendoci criteri clinici specifici, si usano criteri generici: i segnali d'allarme scattano quando i nostri ragazzi cominciano ad avere esagerate attenzioni verso la propria immagine, quando dicono di non vedersi bene anche se hanno una bella presenza e sono abbastanza simili al loro gruppo di appartenenza (che, nel bene o nel male, è comunque un rituale di passaggio). Quando cominciano ad andare in crisi o a non desiderare più di uscire per il loro aspetto fisico sviluppando comportamenti di evitamento sociale, è un segnale importante che dobbiamo prendere in considerazione. Quando la loro autostima è



lesa da un'interpretazione del loro aspetto che non è congrua.

Qual è il ruolo del cervello in questa ottica?

Il cervello ha un ruolo fondamentale perché la nostra migdala è sede dell'esperienza che produce un tipo di interpretazione. Guardando lo stesso oggetto, ciascuno dirà la sua, che è bello o che è brutto perché l'esperienza fa sì che sviluppiamo una sorta di lenti con cui guardiamo il mondo.

Quali sono i rischi di chi è affetto da questa patologia?

I rischi di chi è affetto da questa patologia sono proprio il fatto di vedere male se stessi, di andare a lesionare l'autostima e quindi di produrre dei sintomi d'ansia, di evitamento sociale e di depressione lì dove paradossalmente probabilmente l'aspetto problematico clinico di non vedersi bene in realtà non esisterebbe. Spesso però si tratta di ragazzi predisposti proprio perché nel passato è stata costruita una scarsa autostima e quindi sono molto più vulnerabili.

Come è possibile diagnosticare questa complicanza?

Questa complicanza viene diagnosticata sia sulla base di una scarsa autostima, sia spesso proprio su un disturbo di dismorfobia conclamato ma anche su personalità tendenzialmente evitanti che in genere presentano questo tipo di ideazione corporea.

E' possibile contrastare la dismorfobia da selfie sia on che off line?

Online è difficile contrastarla perché si possono scrivere articoli che i ragazzi possono consultare; possono leggere spesso sulla rete cose vere e cose false, scritte da professionisti o meno. Chiaramente va trattata, lì dove conclamata, in ambito clinico con un professionista, andando quindi a rivedere sia l'aspetto esperienziale della persona che ha creato la vulnerabilità, sia gli aspetti eventualmente traumatici che sono andati a crearsi proprio per questa sorta di esperienza negativa da selfie.

