

Kristen Hatton

Senza filtri

adolescenti e social



La tua vera identità nell'era dei selfie

Titolo originale:

“FACE TIME: Your Identity in a Selfie World”

Copyright © 2017 by Kristen Hatton

Originally published in English under the title

Face Time. Your Identity in a Selfie World

By New Growth Press,

1852 Banking Street,

Suite 9318, Greensboro, NC 27408

New Growth Press

Edizione italiana:

“SENZA FILTRI: La tua vera identità nell’era dei selfie”

Adolescenti e social

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Cell. 388 7334503

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adimedia.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Agosto 2024 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell’Editore - M.C.

Tutte le citazioni bibliche, salvo che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione **Riveduta 2020** (R2).

ADI-Media - Roma, 2021

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 540 3

RICONOSCIMENTI

“Come padre di adolescenti, mi sento spesso sopraffatto e non sufficientemente preparato ai cambiamenti che i social media stanno apportando alla nostra vita quotidiana. Kristen Hatton, in questo libro, ha fornito una grande dose di informazioni, saggezza e incoraggiamento orientato al Vangelo. Lo consiglio vivamente”.

Michael Horton, professore di teologia presso il *Westminster Seminary* California, autore di *Core Christianity* e co-conduttore del *White Horse Inn*.

“Abbiamo superato da tempo l’epoca in cui la formazione dei nostri figli era di competenza esclusiva delle famiglie, delle chiese e delle scuole. Durante l’adolescenza i nostri figli si trovano ad affrontare una serie di condizionamenti, non ultimo l’impatto pervasivo e crescente dei social media. Kristen Hatton ha tracciato una mappa saggia, avvincente e biblicamente fondata per aiutare le ragazze a navigare in una cultura online che può creare enormi pressioni e ansie. Consigliatissimo”.

Tom Cannon, coordinatore nazionale della *Reformed University Fellowship*.

“Come donna, mamma, amica ed ex adolescente, Kristen Hatton comprende benissimo l’intensa pressione e gli effetti devastanti prodotti dal cercare di essere all’altezza in una cultura in costante cambiamento. Con compassione e chiarezza, offre dei saggi consigli profondamente radicati nella Parola e nel carattere di Dio. Con questo libro offre un aiuto pratico e una speranza reale, mostrando alla lettrice come trovare la libertà che viene soltanto attraverso l’identità in Cristo”.

Courtney Doctor, direttrice del ministero femminile di *Kirk of the Hills*, PCA; autrice di *From Garden to Glory*.

“Kristen ha offerto alle ragazze e alle giovani donne cristiane un libro saturo di Vangelo! Combina la teologia biblica e la storia della redenzione con un approccio franco e realistico alla cultura giovanile di oggi e ai suoi pericoli, e lo fa in modo piacevole e convincente. Come pastore di giovani studenti delle scuole superiori e dell’università, negli ultimi dieci anni, e ora padre delle mie figlie, raccomando questo libro come una solida risorsa per guidare le giovani donne verso un’identità incrollabile, fondata sulle promesse di un Dio buono e benevolo”.

Jon Nielson, autore di *Gospel-Centered Youth Ministry e Faith That Lasts: Raising Kids Who Don't Leave the Church*.

“Il nostro senso di identità ispira le molte decisioni consce e inconsce che prendiamo. È la lente attraverso cui vediamo il mondo. Quindi non dovrebbe essere scioccante che, quando il nostro senso di identità diventa malsano, la nostra vita tenda a seguirlo. Ogni capitolo di *Senza Filtri* ci offre una panoramica su una specifica bugia che può infiltrarsi nella nostra identità e danneggiare il nostro senso di sé. Quando riusciamo a sradicare queste bugie e a realizzare la verità che sta nel Vangelo, siamo sulla strada per una vita più felice e più sana”.

Jonathan Steingard, cantante degli Hawk Nelson.

“Mentre leggevo *Senza Filtri*, ho pensato a donne adulte che ho istruito nella fede e che hanno lottato con un dolore o un peccato simili a quelli delle ragazze adolescenti evidenziati in questo libro. Che impatto avrebbero avuto la loro fede e la loro vita se avessero letto *Senza Filtri* quando erano più giovani? Raccomando questo libro a tutte le ‘piccole donne’ e a quelli che le amano e le ammaestrano. Face Time è il libro pieno di Vangelo e ricco di saggezza che desideravo vedere scritto!”.

Ellen Mary Dykas, direttrice del *Women's Ministry*, Harvest USA; autrice di *Sexual Sanity for Women: Healing from Sexual and Relational Brokenness* e *Sex and the Single Girl: Smart Ways to Care for Your Heart*.

“*Senza Filtri* offre una soluzione antica a una crisi moderna. Gli adolescenti di oggi sono la prima generazione di persone che vive tutta la vita a contatto con i social media. I genitori di oggi sono i primi a dover considerare come gestire le nuove sfide che la tecnologia presenta. In fin dei conti, i problemi di fondo si riducono allo stesso, eterno problema umano: il desiderio di fabbricare il nostro valore e costruire la nostra rettitudine. Kristen Hatton offre una guida saggia, intelligente e utile su come il Vangelo della grazia offre conforto, libertà e vita alla luce di questi problemi. Questo libro è una fonte di vita per una questione in cui tante persone sperimentano paura e disperazione”.

Cameron Cole, presidente di *Rooted: Advancing Grace-Driven Ministry*; direttore dei ministeri giovanili della *Church of the Advent*, Birmingham, AL; coeditore di *Gospel-Centered Youth Ministry*.

“L’elevato tasso di depressione tra gli adolescenti è stato collegato all’uso sempre più frequente dei social media. Il libro di Kristen fornisce profondità spirituale e verità sui comportamenti di dipendenza come l’immagine del corpo, i disturbi alimentari e l’autolesionismo che affliggono adolescenti e adulti. È ora di spegnere lo schermo e immergersi in un libro che ricorda all’anima la sua vera identità e il suo valore”.

Alice H. Churnock, Counselor Professionale Autorizzato; Specialista in Disturbi Alimentari.

“Le parole di Kristen offrono un *anch’io* [me too] alle giovani donne, affinché sappiano e comprendano che non sono le uniche ad avere a che fare con il gioco del confronto che i social media spesso impongono. Dà vita all’identità delle giovani donne e ricorda loro che nessuna quantità di like, commenti o convalide attraverso Instagram può soddisfare come può fare l’amore ardente del Signore!”.

MacKenzie Wilson, fondatrice e direttrice creativa di *Delight Ministries*.

“Come madre di due ragazze, una che frequenta la scuola media e l'altra l'università, la prospettiva fresca di Kristen porta speranza alle lotte che le ragazze sperimentano nel nostro mondo guidato dai social media e dai selfie. Attraverso le costanti lotte per l'inadeguatezza, i desideri distorti e l'ossessione per l'apparenza e le prestazioni, *Senza Filtri, la tua vera identità nell'era dei social* offre alle ragazze una soluzione incentrata sul Vangelo alla 'crisi di identità' che attualmente consuma la nostra cultura distratta e disconnessa. Kristen equipaggia le giovani credenti con la verità di un Dio che è pronta ad accoglierle e le incoraggia ad abbracciare Colui che le ha create per essere nuove creature in Cristo Gesù. Le sue esperienze personali e i suoi esempi azzeccatissimi cattureranno e ispireranno le ragazze a guardare verso l'Alto, verso Gesù, invece di guardare a tutto ciò che le circonda. Grazie, Kristen, per aver influenzato questa generazione di ragazze per Gesù. Non vedo l'ora di prenderne una copia per le mie ragazze!”

Annie Pajic, fondatrice di *ThouArtExalted Ministries*.

“La passione di Kristen Hatton nel vedere la bellezza e la liberazione derivante dal sacrificio di Gesù crescere nei cuori delle ragazze adolescenti non potrebbe essere più evidente. Questo libro, chiaramente un lavoro d'amore, invita le adolescenti ad affrontare la loro vita basandosi su un quadro di idolatria e di identità che prende le mosse dal Vangelo. La Hatton fornisce alle ragazze storie realistiche e relazionabili in cui potersi ritrovare e pone domande stimolanti per aiutarle a fare un'esegesi della loro vita e della loro cultura”.

Liz Edrington, MA, coordinatrice del *Girls' Discipleship and Young Adults* presso la *North Shore Fellowship*; consulente presso il *Summit Counseling Center*, Chattanooga, TN.

Prefazione



Capisco perfettamente cosa significa essere adolescente. Certo, per me è passato ormai molto tempo, ma i ricordi sono ancora vividi. L'angoscia, l'insicurezza e il dolore di quegli anni... li ho vissuti tutti! Ricordo le lacrime versate nella camera dei miei genitori, la sensazione di essere esclusa, inferiore a tutte le altre ragazze. Quei sentimenti mi perseguitano ancora adesso ma, grazie a Dio, sono meno intensi. Mia madre ancora oggi mi sostiene quando quelle sensazioni mi colpiscono a sorpresa.

Ho una figlia adolescente, e vedo che quei brutti sentimenti fanno la loro indesiderata comparsa anche nella sua vita. Riconosco il loro marchio in ogni sua afflizione, in ogni suo sguardo abbattuto. Oggi le cose sono ancora più difficili. I social, pur non essendo malvagi di per sé, con i loro ideali irraggiungibili e vite patinate, hanno reso l'angoscia, l'insicurezza e il dolore alla portata di un clic. Ai miei tempi, quando queste tentazioni emergevano negli ambienti sociali, potevo sempre rifugiarmi a casa, dove non mi avrebbero seguita. C'era una pausa dal loro richiamo incessante. Adesso non c'è via di scampo: il canto della sirena chiama giorno e notte e proviene dai dispositivi elettronici. Le nostre figlie sono in lotta per la loro vita, e la loro identità è minacciata a ogni passo.

Siamo impegnati in una lotta per trovare il nostro posto nel mondo. Una lotta estenuante che non finirà finché non vedremo Gesù a faccia a faccia. Abbiamo bisogno di armi per questa battaglia e della speranza per resistere. Abbiamo bisogno di coraggio per affrontare ogni singolo giorno, anche quando le nostre paure ci sembrano invincibili. La nostra unica e vera speranza è il Vangelo, la buona notizia della vita, della morte e della risurrezione di Gesù Cristo. La notizia è che la nostra identità non dipende dall'aspetto fisico, dalle nostre prestazioni o dai fallimenti. Questo libro si rivolge a tutti, ma soprattutto alle donne e, nello specifico, alle adolescenti.

Tutti noi, nessuno escluso, dai più anziani ai più giovani, siamo alla ricerca di qualcosa che ci definisca, vogliamo occupare il nostro posto nel mondo. Ma quando questa ricerca fallisce, ecco che sorgono i veri problemi. Badate bene alle mie parole: senza Cristo falliremo *sempre* in questa impresa. Se ignoriamo il Vangelo, o se non abbiamo mai sentito di come l'opera di Cristo abbia cambiato radicalmente le sorti del genere umano, finiremo per sentirci disperati o, al contrario, traboccanti di superbia.

E quando la nostra malriposta speranza di costruire un'identità si rivela una falsa salvezza, a chi ci rivolgiamo? E a chi si rivolgono le nostre figlie? Quando non riceviamo l'apprezzamento che tanto desideravamo, sia sui social sia nella vita reale, dove ci voltiamo per cercare conforto e speranza? A volte, intensifichiamo gli sforzi per apparire più belle o più capaci; altre volte, gettiamo la spugna, sprofondando nel baratro della depressione; altre volte ancora, ricerchiamo la soddisfazione nei piaceri effimeri.

Cercare di salvarsi da soli è come correre dietro a un'illusione: presto o tardi, ci si fa male. Deve pur esserci un'identità che ci è stata donata, qualcosa di esterno, una salvezza che non dobbiamo conquistarci a fatica. Solamente Dio vede tutti i nostri tentativi di essere delle persone migliori e ci mostra la loro concreta inutilità, mentre ci fa comprendere quanto siamo preziosi ai Suoi occhi. Il Signore ci ama di un amore eterno, ancor prima che facessimo qualcosa di giusto o sbagliato. Soltanto Dio comprende tutti i nostri tentativi disperati di anestetizzare il dolore, consapevoli di non essere mai all'altezza, e rialza il nostro capo verso di Lui. Egli fa risplendere il Suo volto su di noi e ci dà pace.

Kristen Hatton sa quanto sia importante aiutare le nostre ragazze a trovare la loro vera identità nella buona notizia di Gesù Cristo. L'ha compreso così bene che ha riversato il suo cuore nelle pagine che state per leggere. Kristen è mamma di tre adolescenti, e ha visto la grazia operare nella sua vita di genitore e in quella dei suoi figli. Vi sorprenderà scoprire come il Vangelo sia la soluzione giusta a ogni circostanza. Come un esperto chirurgo, la nostra autrice si è addentrata in quelle situazioni che un'adolescente può vivere, ha scovato quelle ferite che soltanto l'Evangelo può sanare. Apprezzo tanto che l'autrice non si sia limitata a tamponare le ferite per poi congedarci, senza badare a come abbia fatto. Con il suo libro, ci *mostra* come fasciare le ferite della falsa e illusoria identità. Sono davvero grata di averla conosciuta e di lavorare al suo fianco.

Vi esorto, tutte voi che leggerete questo testo con la vostra figlia adolescente, di mettere in pratica il Vangelo nella vostra vita, e non soltanto in quella dei vostri ragazzi. Prego

che questo scritto aiuti chiunque lo legga a crescere nell'amore per Gesù Cristo, l'amico, il fratello e il Salvatore che ha dato Sé stesso per la nostra redenzione.

*Jessica Thompson**

* Autrice e coautrice americana di numerosi libri cristiani, Jessica Thompson incoraggia a vivere appieno la libertà che scaturisce dal Vangelo. Il suo lavoro si concentra sull'integrazione del messaggio della grazia di Dio nella vita familiare quotidiana e nella genitorialità, incoraggiando i genitori ad andare oltre la semplice modifica comportamentale per coltivare una relazione profonda e trasformativa con Cristo nei loro figli. Il suo approccio evidenzia l'importanza della grazia e del Vangelo nella formazione spirituale e nella vita quotidiana. N.d.E.

Prefazione all'edizione italiana



Questo libro ci accompagna in un viaggio affascinante, e quanto mai necessario, attraverso le dinamiche della nostra identità nell'era moderna, dove l'apparenza sembra essere tutto.

Viviamo in un tempo in cui siamo costantemente esposti attraverso i social media. Ogni giorno, i selfie e le immagini perfettamente filtrate dominano i nostri schermi, definendo non soltanto come vediamo gli altri, ma anche come vediamo noi stessi. Tuttavia, dietro quei sorrisi scintillanti e quelle pose impeccabili, si celano spesso insicurezze e domande profonde sulla nostra vera identità. Kristen Hatton affronta questi temi con una delicatezza e una profondità straordinarie, guidandoci verso una comprensione più autentica di chi siamo.

Il libro è incredibilmente rilevante per il nostro tempo. La Hatton esplora, con linguaggio accessibile e coinvolgente, le sfide riguardanti l'autostima e l'identità che molti adolescenti, e non solo, affrontano quotidianamente. Ci invita a riflettere su come i social media influenzino la nostra percezione di noi stessi e su come possiamo ritrovare una vera identità, che va oltre le apparenze esteriori e si radica in qualcosa di più profondo e significativo.

Uno dei punti chiave che emerge dalle pagine di questo libro è l'importanza dell'autenticità. Hatton ci incoraggia a

cercare l'autenticità in un mondo di immagini costruite, spingendoci a essere veri con noi stessi e con gli altri. Ci invita a riconoscere il nostro valore intrinseco, che non dipende dai "mi piace" o dai follower sui social media, ma dalla nostra essenza e dalle nostre esperienze uniche.

Un aspetto fondamentale del libro è la prospettiva cristiana che offre. Con saggezza e sensibilità, l'autrice ci mostra come la nostra identità possa essere radicata nella fede, piuttosto che nelle mode passeggero del mondo digitale. Questo approccio fornisce una visione unica e arricchente, aiutandoci a trovare stabilità e significato in Uno più grande di noi stessi.

"SENZA FILTRI: la tua vera identità nell'era dei selfie" è un libro per chiunque si senta sopraffatto dalla pressione di apparire sempre perfetto. È un invito alla riflessione per giovani e adulti, per genitori e figli, per chiunque voglia trovare una connessione più profonda con la propria identità. Le parole della Hatton sono un richiamo potente a guardare oltre la superficie e a riscoprire chi siamo veramente, offrendo nuove prospettive spirituali e i giusti incoraggiamenti pratici per vivere in modo autentico e significativo.

Questa lettura è sicuramente in grado arricchire la vostra vita come ha arricchito la mia, offrendovi suggerimenti preziosi per affrontare le sfide dell'identità nell'era dei social media. Buona lettura e buon viaggio alla scoperta della vostra vera identità!

L'Editore

Introduzione



Quando ricevo tanti commenti, like o condivisioni per una foto che ho pubblicato, mi sento...

Speciale. Al centro dell'attenzione. La migliore. Popolare. Orgogliosa.

Quando i miei contenuti non suscitano l'interesse e l'apprezzamento che desideravo, mi sento...

Turbata. Delusa. Con l'ansia di non piacere a nessuno. Con la preoccupazione di non essere interessante, spiritosa o carina. Brutta. Sola. Antiquata. Demoralizzata. E forse sarebbe il caso di cancellare le prove del mio fallimento.

La ragione per cui non mi sento all'altezza delle mie amiche è che...

La loro personalità, il loro aspetto e il loro talento mi eclissano. La mia vita è come un film in bianco e nero. Sono tutte più belle, più magre o più ricche di me.

Sono convinta che i problemi più grandi che gli adolescenti affrontano siano...

La pressione della perfezione. Il peso del giudizio. La corsa per essere sempre all'altezza. La frenesia.

Per contrastare lo stress, la depressione o quello che sto provando...

Mi sono abbuffata e ho vomitato. Ho ridotto il cibo al minimo. Ho abusato di alcol. Ho fatto uso di tabacco e droghe. Mi sono fatta del male. Ho avuto rapporti sessuali.

Non posso parlare di queste cose con i miei amici perché...

Desidero che non sappiano quello che sto vivendo o che scoprano le mie insicurezze.

Non posso affrontare questi argomenti con i miei genitori perché...

Non capirebbero. Si arrabbierebbero con me. Non voglio farli preoccupare.

Se questi commenti vi colpiscono, state certe di non essere le uniche. Si tratta di un campione di riposte fornite da alcune adolescenti in un sondaggio online informale che ho condotto per comprendere l'impatto dei social media sulla vita dei giovani.

Che si tratti di Instagram, Snapchat, Facebook, You Tube, Tik Tok o qualunque altra piattaforma che potrebbe sorgere in futuro, i social ci espongono costantemente a ciò che fanno gli altri, a come si vestono e alle persone di cui si circondano. Per i numerosi utenti abituali dei social, tutto questo genera rapidamente un senso di inferiorità, la chiara sensazione di non essere all'altezza degli altri. E mentre l'imperativo della perfezione si fa sempre più pressante e si amplificano i propri fallimenti, è facile cadere nella trappola dell'autocommiserazione, dell'insoddisfazione e della depressione. Forse non avete vissuto personalmente questa esperienza, ma è molto probabile che anche voi, almeno una volta, siate caduti nella trappola dei paragoni. Potreste trovarvi dall'altra parte, tra le file di quelli che si considerano vincenti per il modo in cui si vestono, per ciò che possiedono o per le amicizie che vantano. Eppure, anche in questo caso ci sono delle insidie, e forse ne avete già esperienza.

L'idea di questo sondaggio online è sorta dopo aver scoperto come i social media abbiano contribuito a quel senso del valore del tutto errato che mia figlia aveva fatto proprio. Come madre, la vedevo così sicura di sé, luminosa, popolare e molto stimata. Eppure, ho scoperto una realtà ben diversa. Sapere che stava lottando contro il senso d'inadeguatezza mi ha colto di sorpresa. Quando ho capito che mia figlia non era per niente come la vedevo io, mi sono chiesta se anche altre ragazze, come lei, vivessero lo stesso disagio.

Il mio sondaggio era del tutto informale, non c'era alcun legame con studi scientifici. Eppure, le risposte che ricevetti da molte adolescenti confermarono che mia figlia non era sola nella sua battaglia. Sono rimasta sconvolta e commossa da quelle risposte: tante adolescenti, da ogni angolo del Paese, provenienti da città e da piccole borgate, da scuole pubbliche e private, raccontavano esperienze simili. Mi sono sentita sopraffatta da un'ondata di tristezza: non soltanto perché la tecnologia incoraggia una certa cultura distratta e lontana dalla realtà, ma anche per i problemi più profondi che stanno alla base delle lotte più comuni che gli adolescenti – ma anche gli adulti – affrontano.

Sentirsi insicuri, senza valore, sgraditi, scartati e incompresi ha portato adolescenti (e adulti) a ricercare la sicurezza, il valore, l'amore e l'accettazione in fonti che non possono mai dare piena soddisfazione e che non sono neppure destinate a farlo. Molte delle cose che facciamo per sentirci meglio con noi stessi non portano da nessuna parte, e spesso finiscono per peggiorare le cose. Eppure, diventa difficile staccarsi da queste soluzioni illusorie, perché pensiamo che possano davvero definire chi siamo. Le risposte che quelle

giovani donne hanno condiviso con me lo confermano. La radice di molti comportamenti problematici a cui assistiamo risiede in una profonda crisi d'identità.

Da cristiana, credo fermamente che solamente in Gesù possiamo trovare la sicurezza più solida, il valore, l'amore e l'accettazione che tutti noi cerchiamo disperatamente. So bene che, certe volte, è difficile capire come raggiungere tutte queste cose, come far sì che diventino esperienze tangibili nella nostra vita. È proprio questo il motivo per cui ho scritto il libro che avete tra le mani. Se anche voi siete coinvolte in una crisi d'identità, se nutrite atteggiamenti e pensieri che amplificano questo senso di inadeguatezza, spero che in queste pagine troverete conforto e speranza. Desidero, innanzitutto, che capiate che in questo percorso non siete sole. E poi, vorrei mostrarvi come trovare la pace in quella che è la vostra vera identità, un'identità che si realizza unicamente in Dio.

La prima parte di questo libro ci porta indietro, alle radici della nostra fragilità umana, ad Adamo ed Eva. Dal momento in cui tutto è cambiato, l'umanità intera è come alla ricerca di qualcosa che la faccia sentire risanata, redenta. Questo significa che qualunque cosa stiate provando, non siete le uniche. Certamente, le lotte che affrontate sono diverse da quelle di un'altra persona, ma in fondo tutte noi abbiamo un cuore smarrito, errante, alla ricerca di qualcosa di più profondo.

Gesù ha visto quanto siamo fragili a causa del peccato originale, ed è venuto sulla terra per guarire il nostro cuore e darci una via d'uscita. Ha vissuto proprio come noi, comprende le nostre debolezze e simpatizza con noi nelle nostre sofferenze. Il Signore è compassionevole, ci ama nonostante tutti i nostri limiti, malgrado le scelte sbagliate che hanno

complicato la nostra vita, a dispetto di tutti i fallimenti e delle azioni sbagliate. Cristo ci ha amati tanto da accettare l'abbandono del Padre sulla croce, prendendo su di Sé il peso dei nostri peccati per farci dono della Sua giustizia, grazie a un sacrificio perfetto. La croce di Gesù è il posto dove troviamo sicurezza, valore autentico, sostegno reale e la soddisfazione più grande. Nelle pagine che seguono vi mostrerò come tutto questo si intreccia alla perfezione.

Dopo aver visto chi è Gesù per noi e come questo influenza chi siamo e come ci vediamo, la seconda parte di questo libro mostrerà come queste verità si applicano ad alcune battaglie comuni con cui le giovani adolescenti lottano. Potreste riconoscervi in qualcuna di queste storie, oppure rivedere le battaglie di una vostra amica. Ogni capitolo è pensato per aiutarvi a capire dove la protagonista della storia ha perso il legame tra le sue lotte e le promesse che Dio le ha fatto attraverso il Vangelo. Potrete riflettere su come la situazione avrebbe preso una piega diversa se quella ragazza avesse compreso meglio la sua identità in Cristo. Infine, questa seconda parte si propone anche di far luce su tutte quelle cose vane a cui è facile affidarsi per sentirsi sicuri e vivi – dei veri e propri salvatori – e di aiutarvi nell'averne più fede in Colui che è la vera vita. E man mano che comprenderete meglio le battaglie della vostra vita, credo che aumenterà la vostra compassione per chi vi sta intorno.

Questo libro potrete leggerlo da sole oppure dividerlo con un piccolo gruppo di studio. Discutere in un ambiente cristiano dei capitoli, delle storie e dei quesiti che di volta in volta si sollevano, vi aiuterà a capire meglio le verità bibliche che contiene. Che stiate cercando di rimanere a galla emoti-

vamente, affondando sotto il peso delle sofferenze, o di carvela da soli, la mia preghiera è che questo libro possa aiutarvi a scorgere quanto bisogno avete della buona notizia di Gesù Cristo. Quando realizzerete chi è il Signore Gesù e cosa ha fatto per voi, scoprirete anche la vostra vera identità, con fiducia, pace e serenità.

PARTE I

.....

La vera identità



Capitolo 1

Un mondo a forma di selfie



“È perfetta!”. Questo è quello che sentirete dire di Margherita da chiunque la conosca nella sua grande scuola. È una ragazza molto popolare e amata. Gioca a pallavolo, fa parte del Consiglio Studentesco e della Honor Society, e trova anche il tempo per fare da babysitter per diverse famiglie che l'adorano. E non è tutto: è anche molto bella e sempre alla moda.

Potete immaginare lo stupore dei suoi coetanei quando, in occasione di un seminario cristiano studentesco, Margherita ha confessato come quell'intensa lotta con l'immagine di sé l'aveva portata a sviluppare un disturbo alimentare.

Come poteva Margherita sentirsi insicura quando sembrava che tutto nella sua vita andasse per il meglio?

Questo dubbio ingombrava la mente di Ida mentre ascoltava la sua storia. Anche Ida stava combattendo con gli stessi problemi, ma aveva sempre pensato che qualcuno come Margherita non avrebbe mai avuto tali difficoltà. Dopotutto, la sua condizione familiare era molto diversa da quella di Margherita, e non era nemmeno così carina, popolare o coinvolta a scuola. Pur esitando all'idea di confidarsi con qualcuno che conosceva appena, decise di inviare un messaggio a Margherita per ringraziarla di aver condiviso la sua storia e per raccontarle le sue battaglie personali. Questo atto di

sincerità reciproca fece sbocciare fra le due ragazze una nuova e inattesa amicizia.

Quella domenica sera, mentre Emma scorreva il suo feed sui social media, si sentiva sempre più giù. In ogni foto, i suoi amici sembravano letteralmente perfetti. Perché non poteva essere come loro? La sua vita a confronto era così monotona. Oltre a scoprire da quali piani era stata esclusa quella sera, Emma ha notato quanti più “like” e “commenti” ricevevano gli altri sulle loro foto rispetto alle sue. “Devo cancellare il mio post”, pensò Emma, “sembrerò soltanto una scema se non ottengo molti ‘like’”.

Quella stessa domenica sera, Katia stava scorrendo i post e le storie sui social dopo un fine settimana di divertimento sfrenato. Un dubbio l’attanagliava: non riusciva a decidere quale delle sue foto postare. Voleva assicurarsi che non fosse la stessa foto già pubblicata da un’altra amica. Doveva scegliere in fretta, consapevole di quanto fosse importante pubblicare con il giusto tempismo per ottenere più “like”. In genere, ne riceveva centinaia nel giro di pochi minuti, cosa che le dava un profondo senso di soddisfazione. Amava attirare l’attenzione su di sé ed era diventata dipendente da questa gratificazione per la sua autostima.

Emma e Katia usavano i social media per confrontarsi con i loro coetanei. Anche se le loro esperienze di vita erano nettamente diverse, i sentimenti del loro cuore erano affini. Entrambe desideravano disperatamente sentirsi accettate.

Riuscite a capire?

Avete mai provato le stesse sensazioni di Margherita, Ida, Emma o Katia?

Vi è mai capitato di confrontarvi con gli altri, cercando di capire dove riuscite a vedervi alla loro altezza e dove no?

Vi siete mai sentite sole o scartate, pensando che i vostri genitori non vi capirebbero e che i vostri amici non vivano i vostri stessi problemi?

Indovinate un po'. Non siete sole!

Siamo tutti sulla stessa barca. Che ci crediate o no, ci sentiamo tutti feriti e combattiamo le nostre battaglie.

Se vi sembra di avere tutto sotto controllo oppure se siete consapevoli che non è affatto così, se avete molti amici o se vi sentite come se non ne aveste neppure uno, se la vostra famiglia è unita o si regge a malapena, potete essere certe che anche i vostri coetanei stanno sperimentando molte delle vostre stesse insicurezze e preoccupazioni. Le lotte variano da persona a persona, ma poiché in ognuno di noi c'è il desiderio fondamentale di essere accettati, ci ritroviamo tutti a lottare.

Ho parlato con molte adolescenti e ho condotto un sondaggio online informale¹ che ha evidenziato la realtà delle battaglie che ci accomunano. Fra le varie cose, ho scoperto che:

- Quasi il 75% delle adolescenti intervistate ha difficoltà a confrontarsi con gli altri, sui social a scuola, durante eventi sociali o altrove;
- Più della metà non si sente all'altezza dei propri amici. Li vedono più carini, più popolari, più benestanti, vestiti meglio di loro, più divertenti o semplicemente più "cool" nel modo in cui si comportano;
- Il 50% si è sentita stressata o depressa poiché non si ritiene all'altezza;

1. Il sondaggio si chiama "Behind the Scenes of a Selfie Society for Teens" e l'ho creato proprio in vista di questo libro.

- Il 50% soffre la pressione di dover essere perfetta in ogni dettaglio;
- La maggior parte delle intervistate afferma di sentirsi sola e di non poter parlare con i propri genitori di ciò che sta vivendo. Quasi la metà afferma di non riuscire ad aprirsi neppure con gli amici;
- Pertanto, anche le persone più care sono spesso considerate poco affidabili e si reputa non sia opportuno lasciarsi andare a delle confidenze, correndo il rischio di essere giudicate, fraintese o non prese sul serio. Si dubita dell'affidabilità degli amici e del fatto che a questi importi davvero qualcosa di loro;
- Metà delle adolescenti afferma che, se solamente potesse, cambierebbe parte del proprio aspetto fisico; l'altra metà vorrebbe cambiare qualcosa della propria personalità o delle proprie capacità;
- Quasi tutte sono dell'idea che la vera felicità dipenda dalla perfezione.

Incredibile, vero? Questi numeri rappresentano una generazione di adolescenti e giovani adulte in difficoltà. Forse vi rispecchiate in una di queste risposte ed è probabile che lo facciano anche i vostri coetanei, proprio quelli che pensate che abbiano tutto sotto controllo. Sono quasi sicura che anche loro, proprio come voi, a volte si sentano soli nei loro pensieri, con la paura di mostrarsi vulnerabili e trasparenti perfino con gli amici più cari.

Avete mai visto la serie *Gossip Girl* della CW, basata sugli omonimi romanzi per giovani adulti di Cecily von Ziegesar? Vi basterà guardare un solo episodio per capire che ogni ado-

lescente – ma anche gli adulti – ha timore di essere veramente scoperto. Nascondono la loro vera vita e i loro autentici sentimenti dietro la maschera di una vita apparentemente perfetta e privilegiata. Nessuno sa quanto gli altri, in realtà, stiano soffrendo. Anche le ragazze che si presume siano migliori amiche nascondono segreti profondi e nutrono ostilità l'una nei confronti dell'altra. Ognuno usa gli altri per ottenere ciò che desidera. Anche se fingono di essere felici, in una scena rivelatrice, Chuck Bass confessa all'amico: "La felicità non sembra essere contemplata". Anche se i personaggi riescono a ingannarsi a vicenda, per lo spettatore è chiaro che, nella loro solitudine, combattono tutti le medesime battaglie.

Credo che, come me, vi starete chiedendo perché tante persone soffrano in questo modo, come accada tutto ciò ma, soprattutto, come si possa cambiare.

I social media, con la competizione incessante e i confronti che incoraggiano, intensificano la nostra lotta con l'autostima o, come preferisco chiamarla, il senso del nostro valore. Ma i problemi non sono apparsi con i social media o con la cultura nella quale viviamo. Sebbene rinunciare ai social o isolarsi dall'ambiente circostante possa attenuare l'intensità dei pensieri negativi, non risolverà comunque quelle profonde lotte che riguardano l'identità, quelle che ci portano a chiederci: "Chi sono e quanto valgo?"

Senza neppure accorgercene, associamo il nostro valore all'aspetto fisico e al successo che riusciamo a ottenere. La nostra autostima è altalenante, poiché basata sugli aspetti esteriori, sulla capacità o meno di fare determinate cose e su come pensiamo che gli altri ci percepiscano. Quando riteniamo di essere a posto, ci sentiamo bene e abbiamo successo

rispetto agli altri intorno a noi, allora abbiamo una concezione positiva di noi stessi. Ma quando crediamo che tutti stiano facendo meglio di noi, ci sentiamo mutilati del nostro valore.

Non sarebbe bello guardare i post altrui senza che il nostro umore ne risenta? Pensate che sia impossibile essere felici, senza sentirsi perennemente minacciate, quando leggete dei successi altrui? È possibile *non* ribollire di invidia quando la vostra amica riceve dei complimenti per la sua bellezza?

Cosa dovremmo fare per essere certi che l'aspetto degli altri non abbia alcun impatto su di noi? Riusciamo a vivere la nostra vita in pace con noi stessi? Forse, in questo momento non riuscite, o magari vi sentite piuttosto bene oggi, ma temete che questa sicurezza possa svanire da un momento all'altro. La mia preghiera è che nei prossimi capitoli potrete scoprire che, qualunque sia la vostra situazione, il vostro passato e le vostre battaglie, potete trovare riposo nella consapevolezza di chi siete, comprendendo il vostro immenso valore e la vostra vera identità in Cristo Gesù.

Un momento per riflettere...

1. In che modo ti identifichi con i dati emersi dal sondaggio?
2. Ti aiuta sapere che ci sono altri adolescenti che si sentono soli proprio come te? Se no, per quale motivo?
3. Secondo te, perché le persone non parlano delle loro sofferenze più intime o dei loro sentimenti?
4. Riesci a confidare a un'amica le tue difficoltà e i pensieri più segreti? Per quale motivo sei, o non sei, in grado di farlo?

Indice

<i>Riconoscimenti</i>	5
<i>Prefazione</i>	9
<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	13
<i>Introduzione</i>	15
PARTE I - LA VERA IDENTITÀ	21
<i>Capitolo 1 - Un mondo a forma di selfie</i>	23
<i>Capitolo 2 - La sfida che ci accomuna</i>	31
<i>Capitolo 3 - Colui che ha rimesso le cose a posto</i>	43
<i>Capitolo 4 - "Contempla la Sua beltà"</i>	53
<i>Capitolo 5 - Gli ostacoli che ancora affrontiamo</i>	65
PARTE II - CONTRO LE FALSE IDENTITÀ	77
<i>Storia 1 - I paragoni</i>	81
<i>Storia 2 - La trappola del corpo</i>	87
<i>Storia 3 - I disturbi alimentari</i>	93
<i>Storia 4 - Il perfezionismo</i>	101
<i>Storia 5 - Il materialismo</i>	107
<i>Storia 6 - Le amicizie</i>	113
<i>Storia 7 - La pressione dei coetanei</i>	119
<i>Storia 8 - La spirale dell'alcolismo</i>	125
<i>Storia 9 - Gli equivoci del cuore</i>	131
<i>Storia 10 - Il sesso e il bisogno d'amore</i>	139
<i>Storia 11 - L'identità sessuale</i>	147
<i>Storia 12 - L'autolesionismo</i>	155
<i>L'alfabeto biblico della mia identità</i>	163