

Cos'è il sexting e come aiutare i figli a uscirne? La storia di Camilla, 13 anni, e la sua foto finita nelle mani sbagliate di Stefano Vicari

La vergogna provata per la foto privata che fa il giro della rete è una forma di sofferenza sempre più frequente tra gli adolescenti. Il neuropsichiatra spiega gli errori da non fare: minimizzare il fatto o colpevolizzare la vittima (Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 luglio 2026)



Camilla ha tredici anni e frequenta la terza media. È una ragazza intelligente, vivace, molto legata alle amiche. A scuola è sempre andata bene, anche se negli ultimi mesi i genitori la vedono più nervosa, più chiusa, sempre più attenta al telefono. Nulla che, all'inizio, sembri davvero preoccupante.

Poi, quasi all'improvviso, Camilla **smette di voler andare a scuola**.

La mattina dice di avere mal di pancia. Poi mal di testa. Poi nausea. Chiede alla madre di restare a casa «solo per oggi». Il primo giorno i genitori pensano a un malessere passeggero. Il secondo a un'interrogazione. Il terzo comincia a preoccuparsi. Camilla non vuole spiegare. Resta a letto, si gira dall'altra parte, risponde a monosillabi. «Non ci torno più», dice soltanto.

Fino a poche settimane prima usciva volentieri con le compagne, commentava foto e video, passava ore a scrivere messaggi. **Poi qualcosa è cambiato**. Il telefono, prima sempre in mano, diventa un oggetto che la spaventa. Lo tiene vicino, ma non lo apre. Quando arriva una notifica sobbalza. Se i genitori le chiedono chi sia, risponde male. La notte dorme poco, controlla lo schermo, poi lo spegne, poi lo riaccende.

Una sera il padre prova a parlarle con calma. Camilla esplode.

«Non capite niente. Lo sanno tutti».

Solo dopo molte ore, e troppe lacrime, racconta quello che è successo. Qualche settimana prima aveva mandato una foto a un ragazzo poco più grande, che le piaceva. Una foto privata, non pensata per tutti. L'aveva mandata perché si fidava, perché si sentiva scelta, perché in quel momento quelle parole le erano sembrate vere. Poi quella foto è uscita dalla chat.

Prima l'ha vista un amico di lui. Poi un gruppo. Poi un altro gruppo ancora. **In pochi giorni Camilla ha cominciato a ricevere sguardi, risatine, allusioni.** Nessuno le diceva apertamente che cosa avesse visto. Ma lei lo capiva. Lo capiva da come i compagni smettevano di parlare quando entrava in classe. Da un commento lasciato sotto una vecchia foto. Da un messaggio anonimo arrivato di sera. «Mi sembrava che tutti sapessero qualcosa di me. Qualcosa che non era più mio». **Da quel momento la scuola è diventata impossibile da frequentare.** Non è più il luogo delle lezioni, delle verifiche, delle amiche. È il posto in cui il suo corpo è stato esposto allo sguardo degli altri. Camilla non riesce più a entrare in classe perché immagina quello che pensano di lei. Si sente sporca, stupida, colpevole.

Camilla ripete sempre la stessa frase. «Sono stata io, è colpa mia. Non dovevo farlo». **I genitori, all'inizio, oscillano tra rabbia e paura.** Vorrebbero sapere chi ha diffuso la foto, chi l'ha vista, chi l'ha inoltrata. Vorrebbero andare subito a scuola, parlare con tutti, togliere il telefono, punire, denunciare. La loro reazione è certamente comprensibile, ma in quel momento **Camilla ha prima di tutto bisogno di non essere travolta da un'altra ondata di giudizio.** Il rischio, in questi casi, è **aggiungere vergogna alla vergogna.** Dire «te l'avevo detto», «come hai potuto», «dovevi pensarci prima» può sembrare una reazione educativa, ma spesso chiude ancora di più il ragazzo o la ragazza dentro il proprio senso di colpa. Camilla non ha bisogno di essere assolta da tutto, **ma neppure condannata come se il suo errore coincidesse con la sua persona.** Ha bisogno che gli adulti rimettano ordine. Che distinguano la responsabilità dall'umiliazione. Che le dicano una cosa semplice: mandare una foto privata può essere un azzardo, soprattutto a questa età, ma non autorizza nessuno a diffonderla, commentarla, usarla per ferire.

Nei giorni successivi la famiglia chiede aiuto. La scuola viene coinvolta, fortunatamente senza trasformare Camilla nel centro di un processo pubblico. Si lavora per interrompere la diffusione dell'immagine, proteggerla, responsabilizzare gli adulti e i compagni. **Camilla inizia anche un percorso clinico, non perché sia malata, ma perché la vergogna, quando invade tutto, può diventare un luogo da cui è difficile uscire da soli.**

All'inizio parla pochissimo. Poi comincia a raccontare. Non solo la foto, ma quello che c'era prima: **il bisogno di piacere, la paura di essere esclusa, il desiderio di sentirsi importante per qualcuno.** Racconta anche la confusione di quei giorni, la pressione di un mondo in cui mostrarsi sembra normale e proteggersi sembra quasi impossibile. Piano piano, Camilla rientra a scuola. Prima per poche ore, poi per una mattina intera. Non è facile. Ci sono giorni in cui vorrebbe solo

tornare indietro. Ma qualcosa cambia quando smette di sentirsi sola. Una professoressa la accoglie senza domande inutili. Due compagne le si siedono vicino. I genitori imparano a non controllare ogni gesto e a restare presenti.

Il telefono non sparisce dalla sua vita, ma viene rimesso al suo posto. Non più padrone assoluto della reputazione, dell'umore, dell'identità.

«Pensavo che dopo quella foto sarei stata solo quella foto», mi dice un giorno. «Adesso forse no».

Il commento del neuropsichiatra*

La storia di Camilla racconta una forma sempre più frequente di sofferenza adolescenziale: **la perdita di controllo della propria immagine nel mondo digitale**. A tredici anni il corpo sta cambiando, il bisogno di essere riconosciuti è fortissimo, il desiderio di piacere agli altri convive con una grande fragilità. In questa fase una foto, un messaggio, un video possono assumere un peso enorme. Il problema non è soltanto l'uso del telefono. È il fatto che l'intimità, una volta trasferita in uno spazio digitale, può essere copiata, inoltrata, commentata, derisa, oltraggiata e, soprattutto, trasformata in oggetto pubblico. **Per un adolescente questo può produrre vergogna, ansia, isolamento, rifiuto scolastico, sintomi fisici, umore depresso.**

Bisogna evitare due errori opposti. Il primo è minimizzare: «Sono cose da ragazzi». Non lo sono. Il secondo è colpevolizzare la vittima: «Te la sei cercata». Anche questo è sbagliato. Gli adolescenti possono commettere errori, ma nessun errore autorizza la gogna pubblica.

Gli adulti devono proteggere, non processare. Devono fermare la diffusione, coinvolgere la scuola, valutare la sofferenza emotiva, **aiutare il ragazzo o la ragazza a non identificarsi con quanto accaduto**. Camilla non è la foto che ha mandato. È una ragazza che ha bisogno di essere aiutata a capire, a riparare, a proteggersi meglio e a tornare a vivere oltre lo sguardo degli altri.

Ma proteggere dopo non basta. Gli adulti hanno anche il dovere di educare prima. Educare a un uso responsabile della rete significa parlare con i ragazzi di intimità, consenso, rispetto, fiducia, permanenza delle immagini, pressione del gruppo. Significa spiegare che chiedere una foto intima non è una prova d'amore e che inoltrarla non è mai uno scherzo. **Significa aiutare bambini e adolescenti a capire che ciò che viene condiviso online può uscire rapidamente dal loro controllo**. Per evitare che storie come quella di Camilla si ripetano, non servono solo divieti o controlli a posteriori. Serve una presenza adulta capace di accompagnare, porre limiti, dare parole e costruire responsabilità. La rete non è uno spazio senza conseguenze. È un luogo reale della vita dei ragazzi, e proprio per questo deve diventare anche un luogo di educazione.

direttore della Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma; professore di Neuropsichiatria Infantile all'Università Cattolica del Sacro Cuore; il suo ultimo libro è **Diversamente intelligenti (Feltrinelli)*