



Viviamo nell'era dell'*immagine*. Un'epoca in cui una foto vale più di mille parole, in cui un "mi piace" è quasi una conferma personale, e in cui lo specchio è stato sostituito dalla fotocamera frontale del cellulare. In questo contesto, i **selfie** e la **messa in scena sui social network** sono diventati pratiche quotidiane, apparentemente innocue ma profondamente significative se le osserviamo con sguardo teologico.

Questo articolo ti invita a riflettere - in modo profondo ma accessibile - sul ruolo dell'ego e della vanità in questa cultura dell'apparenza, e su come possiamo, da cristiani, vivere un'autenticità umile e centrata su Cristo anche nello spazio digitale.

□ 1. Una breve storia del culto dell'immagine: da Narciso all'iPhone

Sebbene i **selfie** siano un fenomeno moderno, il problema che essi evidenziano è antico quanto l'uomo. La storia dell'umanità è segnata da episodi in cui l'uomo ha desiderato adorare sé stesso. Dal mito greco di **Narciso**, che si innamorò della propria immagine riflessa nell'acqua, ai faraoni e agli imperatori che scolpivano i loro volti nella pietra per celebrare la loro potenza o divinità - il desiderio di auto-glorificazione è sempre esistito.

Oggi, con l'ascesa dei social network, questo desiderio ha raggiunto nuove vette: **non basta più essere, bisogna apparire**. Ciò che pubblichiamo su Instagram, TikTok o Facebook diventa la vetrina di una vita costruita con cura, editata, filtrata, con l'intento (conscio o meno) di suscitare ammirazione, invidia o approvazione.

Ma... cosa ne pensa Dio?

□ 2. Uno sguardo biblico: cosa dice la Parola di Dio?

Le Sacre Scritture ci offrono una saggezza eterna, valida anche nell'era digitale. Alcuni versetti ci aiutano a comprendere meglio:

«*Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma*



lasciatevi trasformare rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio: ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.»

(Romani 12,2)

San Paolo ci esorta a non lasciarci trascinare dalle mode, dalle correnti culturali o dalle strutture di peccato che il mondo presenta come normali. E sì, questo include anche le dinamiche superficiali dei social.

«L'uomo guarda l'apparenza, ma il Signore guarda il cuore.»

(1 Samuele 16,7)

Nel mondo digitale tutto si gioca sull'apparenza, ma Dio non si lascia ingannare dai filtri o dalle pose. Egli guarda direttamente il cuore - e ciò che desidera è verità, umiltà e autenticità.

□ 3. Ego, vanità e bisogno di approvazione: peccato o semplice gioco?

La **vanità** è uno dei vizi più antichi e pericolosi. È definita come una stima eccessiva di sé, una ricerca smodata di ammirazione. In teologia, è strettamente legata alla **superbia**, il peccato originale di Lucifero: voler prendere il posto di Dio.

Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* insegna:

«Il peccato è una parola, un atto o un desiderio contrari alla legge eterna.»

(CCC 1849)



Quando usiamo i social per **mettere in mostra noi stessi**, suscitare invidia o alimentare il nostro ego, andiamo contro il comandamento dell'amore: perché mettiamo **noi stessi** al centro, anziché Dio e il prossimo.

Dunque: è peccato fare un selfie? Non necessariamente. La chiave è l'**intenzione del cuore**. Perché lo fai? Cosa cerchi con quella pubblicazione? Che frutto produce per gli altri?

□ 4. Le conseguenze spirituali dell'ostentazione

La messa in scena di sé non è un semplice eccesso superficiale. Ha effetti profondi:

- **Indebolisce l'umiltà**, perché tende a metterci al di sopra degli altri.
- **Favorisce il confronto**, che spesso porta a invidia o frustrazione.
- **Distrugge l'essenziale**, perché privilegia la forma rispetto alla sostanza.
- **Rende dipendenti dall'approvazione altrui**, legando il proprio valore ai "mi piace".

Gesù insegna: «**Chiunque si esalta sarà umiliato, e chi si umilia sarà esaltato.**» (Luca 14,11) Il Regno di Dio è il regno dei paradossi: il primo è l'ultimo, il più grande è il servitore.

□ 5. Una guida pratica per una vita digitale cristiana

Ecco una **guida teologico-pastorale** per vivere con verità la propria presenza nei social. Non si tratta di demonizzare la tecnologia, ma di **trasformarla in uno strumento di evangelizzazione, bellezza e verità**.

1. Esamina le tue intenzioni prima di postare

Chiediti sinceramente:

- Questo contenuto glorifica Dio o me stesso?
- Cerco approvazione o voglio davvero ispirare?
- Quello che pubblico comunica valori cristiani o la mia vanità?



2. Evita l'autoglorificazione

Ricorda: il tuo valore non è nel tuo corpo, nella tua posa o nei tuoi filtri. Il tuo valore è nell'essere **figlio di Dio**. Non devi dimostrare nulla a nessuno. Sei già amato, sei già stato riscattato da Cristo.

3. Pratica il silenzio digitale

Dedica ogni giorno momenti per **staccarti dallo schermo** e **collegarti con Dio**. I social ci iperstimolano e ci distraggono. Gesù si ritirava spesso in solitudine per pregare – imita il suo esempio.

4. Condividi il bene, il vero e il bello

Usa i tuoi social per:

- Testimoniare la fede e la speranza.
- Mostrare momenti autentici, non solo costruiti.
- Diffondere opere di carità, iniziative cristiane, parole di luce.

5. Fai un esame di coscienza digitale

Ogni sera, chiediti:

- Ho usato oggi i social in modo evangelico?
- Sono caduto nella vanità, nel giudizio o nell'invidia?
- I miei contenuti hanno edificato qualcuno?

E se la risposta è "no", **non scoraggiarti. Confessati, prega - e riparti da capo domani.**

† 6. Il vero antidoto: il Crocifisso

Non c'è rimedio più potente contro la vanità che **contemplare il volto del Crocifisso**. Egli, che era Dio, svuotò sé stesso (Filippesi 2,6-8), si umiliò fino all'estremo – per amore nostro. Il suo "selfie" è un volto sfigurato, sanguinante, coronato di spine – senza filtri né applausi.

Il cristiano è chiamato a **riflettere quel volto**, non quello della vanità moderna. E lo fa



quando vive con umiltà, serve nel nascondimento e ama senza aspettarsi riconoscimenti.

□ 7. Conclusione: sii luce, non immagine

In un mondo pieno di specchi, Dio ti chiama ad essere **una finestra**. Chi ti guarda deve poter vedere **Cristo**, non solo il tuo lato migliore. I tuoi social devono parlare di verità, di fede, di vita. E se ti capita di cadere nella vanità, ricordati: **Dio non ti condanna - ti invita a rialzarti e rimettere al centro ciò che conta.**

«Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.»

(Matteo 5,16)

Il tuo volto può mostrare più che bellezza: può riflettere Dio.

E questo, fratello, sorella, vale infinitamente più di mille like.