

Gli *haters* (letteralmente “odiatori”) sono individui che esprimono critiche, insulti o giudizi negativi in modo intenzionalmente distruttivo, spesso online. A differenza delle critiche costruttive, che aiutano a migliorare, i commenti degli *haters* sono mossi da rabbia, invidia o frustrazione personale.

Perché agiscono così, soprattutto online?

Anonimato: sui social o nei commenti anonimi, le persone si sentono libere di dire cose che non avrebbero mai il coraggio di dire dal vivo.

Desiderio di attenzione: attaccare gli altri può essere un modo per sentirsi visti o rilevanti, anche se negativamente.

Proiezione: spesso gli *haters* proiettano sugli altri le loro insicurezze. Se si sentono inadeguati, cercano di abbassare chi invece prova a emergere o mostrarsi.

Effetto “branco”: a volte basta che uno inizi per innescare una valanga di commenti negativi da parte di altri che si uniscono per emulazione.

Effetti sugli altri

Bassa autostima: sentirsi derisi pubblicamente può ferire profondamente, soprattutto in fase adolescenziale.

Ansia sociale: chi è stato attaccato può iniziare a temere il giudizio degli altri, evitando di esprimersi o esporsi.

Auto-censura: si può arrivare a rinunciare a pubblicare contenuti, mostrare i propri talenti o semplicemente essere sé stessi.

Testimonianze

Luca, 17 anni:

"Quando ho postato una foto con un vestito che mi piaceva, subito sono arrivati commenti tipo 'Sei ridicolo' o 'Ma cosa stai facendo?'. Non mi conoscevano nemmeno, ma si sono sentiti in dovere di scrivere per sminuirmi. Per un attimo ho pensato di cancellare tutto, poi però mi sono chiesto: perché devo vergognarmi di essere me stesso?"

Martina, 17 anni:

"Ho iniziato a fare dei video su YouTube per divertirmi e condividere le mie passioni. Alcuni 'haters' hanno cominciato a insultarmi dicendo che non ero brava o che avrei dovuto smettere. All'inizio ci rimanevo male, ma poi ho capito che erano solo persone che non avevano niente di meglio da fare. I miei amici mi hanno incoraggiata a continuare, e oggi sono contenta di non aver mollato."

Come affrontarli?

Ignorare: spesso è la risposta più efficace. L'hater vuole reazione: non dargliela è un modo per “disinnescarlo”.

Bloccare o segnalare: i social offrono strumenti per proteggersi, come il blocco e la segnalazione di contenuti offensivi.

Parlarne: confidarsi con amici, insegnanti o familiari aiuta a non sentirsi soli e a ridimensionare l'impatto.

Usare l'ironia o la consapevolezza: rispondere con leggerezza (se ci si sente pronti) può trasformare un attacco in un momento di forza.

Conclusioni

Gli haters parlano più di sé stessi che della persona che attaccano. La vera forza sta nel continuare a essere sé stessi, coltivare i propri talenti e circondarsi di chi supporta. Ogni voce positiva vale più di cento commenti vuoti e velenosi.