

Come gli faccio valere l'autenticità senza farne una battaglia?

PERCHÉ SUCCEDERE

Tuo figlio ha un valore e lo sta pagando con l'isolamento, quindi lo difende come si difende una posizione sotto assedio. Nella mia pratica vedo che qui accade un rovesciamento: l'autenticità nasce come modo di stare bene e diventa un obbligo di coerenza, una prova da superare ogni volta. A quel punto ogni compromesso normale, andare a una festa che non lo entusiasma, mettersi in una foto, ridere di una cosa stupida, gli sembra un tradimento di sé. E il paradosso è che difendere l'autenticità in modo così rigido diventa un altro personaggio da tenere in scena, faticoso come quello che critica negli altri.

COSA PUOI FARE

- 1. Togli autorità al calendario immaginario.** Non solo a quello sociale, anche al suo: da qualche parte ha scritto che una persona coerente non fa certe cose. Chiedigli chi ha stabilito quella regola, e se la applicherebbe a un amico.
- 2. Abbassa il costo dell'esposizione invece di convincerlo.** Concordate prima la via d'uscita: si va, si resta mezz'ora, si torna. Entrare in una situazione diventa possibile quando uscirne è già deciso, e non serve nessun discorso sui valori.
- 3. Non rassicurarlo sul contenuto.** «Non è vero che ti guardano» o «non è vero che sono tutti falsi» chiudono la porta: sono affermazioni su cui vi mettete a discutere invece di muovervi.
- 4. Distingui il valore dalla postura.** Si può stare in un posto senza fare come fanno gli altri, e senza doverlo spiegare a nessuno. Essere se stessi non richiede una dichiarazione pubblica ogni volta.

COSA EVITARE

Non fare dell'autenticità un tema di conversazione ricorrente, perché diventa la sua identità principale e più lo diventa meno esce. E non complimentarti con lui per essere diverso dagli altri: gli metti addosso il compito di restarlo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è l'orgoglio delle proprie idee, è l'evitamento: rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere visto. Qui vale in particolare se comincia a rifiutare inviti che prima accettava, se non si fa fotografare, se evita i posti dove ci sono molti coetanei. La durata di riferimento è di sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima: conta il momento in cui la vita si restringe, non quanto tempo è passato.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Mi occupo di ansia sociale e vergogna in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.