

Mio figlio è convinto che non troverà mai nessuno

PERCHÉ SUCCEDERE

Dopo qualche tentativo andato male, tuo figlio ha smesso di leggere quei tentativi come episodi e ha iniziato a leggerli come una sentenza: non è «non ha funzionato con lei», è «c'è qualcosa di sbagliato in me». Intorno, il confronto lavora contro di lui, perché vede solo le storie degli altri che riescono, mai i loro tentativi falliti. Da lì nasce il giro chiuso: si convince di non essere abbastanza, quindi non ci prova, quindi non succede niente, quindi si convince di più.

COSA PUOI FARE

- 1. Non contraddire la previsione.** «Vedrai che troverai qualcuno» è la frase che gli fa chiudere la conversazione: non hai prove, e lui lo sa.
- 2. Sposta la domanda.** Da «cosa c'è di sbagliato in me» a «che cosa è successo, con quella persona». La prima non ha risposta, la seconda sì, ed è la sola su cui si può lavorare.
- 3. Nomina il confronto per quello che è.** Quello che vede degli altri è la parte riuscita. Dirglielo non risolve, ma gli toglie l'idea di essere l'unico a cui va storta.
- 4. Fagli sentire che va bene com'è adesso,** non quando avrà risolto. Se percepisce che anche per te è una mancanza da colmare, smette di parlarne.
- 5. Tieni aperta la porta senza forzarla.** Una frase sola, tipo «se ti va di parlarne io ci sono», e poi il silenzio. Su questo tema l'insistenza di un genitore umilia.

COSA EVITARE

Non fare da agenzia: presentargli qualcuno, spingerlo a uscire con la figlia di un'amica, dirgli come dovrebbe vestirsi o comportarsi. Ed evita «sei un ragazzo d'oro, non capisco»: gli conferma che il problema resta inspiegabile, quindi suo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Qui la soglia non è la solitudine, è la disperazione. Proponigli un percorso con uno psicoterapeuta se la frase «non sarò mai abbastanza» è diventata quotidiana e va avanti da mesi; se ha smesso di uscire del tutto; o se il tema ha invaso tutto il resto, cioè studio, lavoro, amicizie, sonno. Se ha più di diciotto anni la richiesta d'aiuto deve partire da lui, quindi il tuo compito non è prenotare la seduta ma dirgli chiaramente che questo è un dolore di cui si può parlare con un professionista. Se compaiono frasi sul non valere la pena di esistere, contatta il medico lo stesso giorno.

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 solitudine e relazioni in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.