

Perché ha così bisogno di conferme dagli amici?

PERCHÉ SUCCEDE

A quest'età il giudizio su di sé non è ancora una cosa che si tiene in casa: si tiene fuori, negli occhi degli altri, e i coetanei sono l'unico ufficio che rilascia il documento. Non è vanità e non è debolezza di carattere. È che l'immagine di sé è in costruzione, e una costruzione ha bisogno di misure esterne finché non sta in piedi da sola. Nella mia pratica vedo che il bisogno di conferme diventa un problema in un punto preciso: quando la conferma serve per stare tranquillo un'ora, e poi ne serve un'altra. Lì non è più una misura, è una ricarica.

COSA PUOI FARE

- 1. Chiedi della reciprocità, non del numero.** Non quanti amici ha, ma in quale amicizia dà qualcosa e riceve qualcosa. Una sola relazione così pesa più di un gruppo intero.
- 2. Dagli una conferma privata e precisa.** Non «sei un ragazzo in gamba», che non si può verificare, ma una cosa concreta che hai visto fare, detta senza pubblico e senza il ma che segue.
- 3. Toglilo dal ruolo di chi deve rassicurare te.** Se ogni volta che gli chiedi come va lui ti risponde che va tutto bene perché tu stia tranquillo, sta lavorando per te invece di parlare. Chiedi, e regge il silenzio che segue.
- 4. Ancora una cosa che si ripete e non dipende dal gruppo.** Un'attività settimanale, anche con una persona sola. La costanza produce una conferma che non va chiesta a nessuno.

COSA EVITARE

Non fare l'elenco delle sue qualità per compensare: più rassicuri sul contenuto, più il contenuto diventa il tema. E non commentare la sua popolarità, né in bene né in male, perché in entrambi i casi confermi che quello è il metro.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il quadro cambia quando la solitudine smette di essere una preferenza e diventa una sconfitta di cui si vergogna, e in questo caso quando non c'è nessuna relazione in cui riceva qualcosa senza doverlo chiedere. Riferimento: circa tre mesi. Un segnale utile è che smetta di raccontarti gli altri, perché nominare le persone gli costa troppo.

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.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da *Dietro il silenzio*

Le altre schede della collana su ivanferrero.it