

Sto spingendo mia figlia a curare di più il suo aspetto: sbaglio?

PERCHÉ SUCCEDERE

Quasi sempre da un'intenzione buona: vorresti risparmiarle giudizi che tu conosci bene, e ti sembra di darle uno strumento in più. Nella mia pratica vedo che il messaggio che arriva è un altro. Per una ragazza che sta provando ad accettare la propria faccia, il consiglio di coprirla non aggiunge uno strumento, sposta il traguardo: se devo nascondere qualcosa, allora c'è qualcosa da nascondere. E siccome viene da te, pesa più di dieci commenti dei compagni.

COSA PUOI FARE

- 1. Dì la tua posizione una volta sola, poi fai silenzio.** Non è disinteresse: è togliere la ripetizione, che è la parte che fa danno. Una frase detta una volta resta un parere, la stessa frase ogni giorno diventa un giudizio.
- 2. Non organizzare al posto suo.** Niente acquisti, prenotazioni o prodotti lasciati sul lavandino. Ogni cosa che prepari tu le dice che da sola non ci arriva.
- 3. Se proponi qualcosa, rendilo reversibile e dillo.** «Proviamo una volta, e se non ti piace smettiamo» abbassa il costo abbastanza da rendere la prova possibile.
- 4. Chiedi i nomi.** A chi si sta confrontando, di preciso. Quando «tutte» diventa due compagne, si può parlare di quelle due invece che di un fantasma.

COSA EVITARE

Non dirle che lo fai per il suo bene: sposta il peso su di lei, che ora deve anche gestire la tua premura. Ed evita di commentare l'aspetto di altre ragazze davanti a lei, nemmeno in positivo, perché ogni commento conferma che le persone si valutano così.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è che non si piace, è l'evitamento: rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere vista. Guarda se rifiuta inviti che prima accettava, se si copre anche d'estate, se evita la mensa o il bagno a scuola, se non si fa più fotografare. La durata di riferimento è sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima: conta da quando ha cominciato a rinunciare, non da quando lo hai notato tu.

Se in quello che hai letto riconosci tua figlia, 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 vergogna, immagine di sé e ansia sociale in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.