

Paura del rifiuto Un'alleanza per sconfiggerla

Daniele Nappo*



Viviamo in una società in cui gli adolescenti sono

ininterrottamente esposti al giudizio degli altri. Social network, scuola, amicizie e relazioni affettive ed emotive diventano spazi in cui il bisogno di essere approvati è molto forte. Per questo motivo molti ragazzi/e sviluppano una profonda paura del rifiuto, cioè il timore di non essere

apprezzati, di non essere scelti o di essere esclusi. Il fenomeno nasce spesso dalla necessità umana del senso di

appartenenza: fin dall'infanzia ogni persona sogna di sentirsi accolta e riconosciuta dal gruppo. A scuola questo aspetto è di fondamentale importanza. Durante

l'adolescenza questo bisogno diventa ancora più intenso, perché i giovani stanno costruendo la propria identità.

Il giudizio degli altri, quello dei professori, assume quindi un peso enorme. Oggi questo aspetto è dilatato dai social media. Gli adolescenti vivono in un ambiente in cui l'approvazione sembra misurata da "like",

visualizzazioni e commenti.

Quando un contenuto non riceve attenzione o quando qualcuno viene ignorato, può nascere la sensazione di non valere abbastanza. Ogni

individuo, prima o poi, sperimenta momenti di esclusione o di fallimento.

Queste esperienze, se comprese e superate, possono diventare occasioni di

maturazione e di maggiore consapevolezza. Per aiutare i giovani a superare la paura del rifiuto è importante creare

contesti educativi basati sull'ascolto, sul rispetto e sull'accettazione delle

differenze. Famiglia, scuola e società dovrebbero insegnare che il valore di una persona

non scaturisce dal giudizio degli altri, ma dalla sua autenticità e dalla capacità di

restare fedele a sé stessa. Una scuola che educa davvero non insegna solo le materie, ma

aiuta ogni ragazzo a sentirsi visto, ascoltato e accettato.

***Scuola Freud Milano**