

Come mi accorgo che è solo, se sembra che vada tutto bene?

PERCHÉ SUCCEDERE

La solitudine di un ragazzo quasi mai si presenta come tristezza dichiarata. Va a scuola, mangia, risponde, esce ogni tanto: dall'esterno il quadro regge. Nella mia pratica vedo che i segnali stanno un gradino sotto la superficie, nelle cose che smettono di succedere invece che in quelle che succedono. E c'è un motivo per cui non te lo dice: a diciassette anni ammettere di essere solo somiglia troppo ad ammettere di valere poco.

COSA PUOI FARE

- 1. Guarda che cosa ha smesso di fare, non che cosa fa.** Le attività abbandonate senza una ragione, lo sport lasciato, la playlist che non aggiorna più, la stanza che non riordina più: gli abbandoni raccontano prima delle parole.
- 2. Conta chi lo cerca.** Non quanti contatti ha, ma quante volte in un mese qualcuno lo chiama, lo passa a prendere, gli propone qualcosa. Se le uscite le organizza sempre e solo lui, o non le organizza nessuno, hai la misura che ti serve.
- 3. Osserva la regola non detta.** Molti ragazzi si danno una regola così: se mi parli rispondo, se non mi parli non parlo. Non è timidezza ed è quasi invisibile, ma spiega perché il telefono resta muto per settimane senza che sembri successo niente.
- 4. Di' una frase sola, poi stai zitto.** «Ho l'impressione che in questo periodo tu stia parecchio per conto tuo.» Niente altro. Il silenzio che segue è lo spazio in cui può entrare, e se lo riempi tu quello spazio si chiude.
- 5. Togligli il compito di rassicurarti.** Se ogni volta che apre bocca ti vede allarmato, imparerà a non aprirla. Fagli vedere che reggi anche una risposta scomoda: «puoi dirmi pure che fa schifo, non mi rompo».

COSA EVITARE

Non chiedere agli altri come sta prima di chiederlo a lui: quando lo scopre, e lo scopre, chiude anche la porta che era rimasta socchiusa. Ed evita le domande che contengono già la risposta che vorresti («stai bene, vero?»), perché quella risposta te la darà.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale che conta non è la tristezza, che dietro un «tutto ok» non si vede, ma la perdita di piacere: smette di interessargli anche quello che prima gli piaceva. Guarda se il modo in cui parla di sé è diventato stabile («sono fatto male») invece che legato alla giornata, e se dura da due settimane quasi tutti i giorni, spesso sotto forma di irritabilità più che di pianto.

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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

