

Cosa faccio se non vuole uscire per come si vede?

PERCHÉ SUCCEDE

Il rifiuto non nasce dal fatto in sé, nasce dal film che tuo figlio ha già girato in testa: entra, tutti guardano, qualcuno ride. Uscire vuol dire mettersi sotto quel riflettore, e restare a casa è l'unico modo che conosce per spegnerlo. Non è pigrizia e non è vanità: è una previsione, e a lui sembra certa. Il problema è che ogni rinuncia gli dà ragione, perché non ha modo di scoprire che l'aveva prevista male.

COSA PUOI FARE

1. **Non forzarlo e non cancellare l'uscita.** Sono le due scorciatoie che peggiorano tutto: la prima gli conferma che nessuno lo ascolta, la seconda che aveva ragione a temere.
2. **Chiedi che cosa ha immaginato.** «Se ci vai, che cosa succede secondo te?» Fatti raccontare la scena. Metterla in parole la rende meno solida.
3. **Proponi una versione più piccola della stessa cosa.** Ci vai per mezz'ora, ci vai in due, ci vai e mi scrivi quando vuoi tornare. L'obiettivo è che l'uscita accada, non che duri.
4. **Lascia a lui la decisione finale.** Dopo aver ridotto la richiesta, il passo lo fa lui. Se decide di non andare, non trasformarlo in un caso: la porta resta aperta per la volta dopo.
5. **Al ritorno chiedi com'è andata davvero.** Non «hai visto che non era niente», ma «chi hai visto, che cosa vi siete detti». Se l'uscita è andata meglio del film, quel confronto vale più di qualsiasi discorso.

COSA EVITARE

Non discutere del suo aspetto per convincerlo («sei bellissimo così»): sposta la conversazione sul corpo, che è il terreno in cui ha già deciso di aver perso. E non raccontare la sua rinuncia ad altri davanti a lui.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Qui la soglia è il conto delle uscite, non l'intensità del pianto. Chiedi una valutazione a uno psicologo se in due settimane rifiuta praticamente tutto quello che comporta stare con altri, se comincia a non andare a scuola per lo stesso motivo, o se rinuncia anche a cose che prima gli piacevano molto. Rivolgiti prima al pediatra o al medico di base se accanto al rifiuto compaiono controlli ripetuti allo specchio, cambiamenti nel modo di mangiare o nel peso: in quel caso la strada non passa dalla conversazione.

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 ansia sociale e vergogna in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.