

Mio figlio vorrebbe staccarsi dai social ma ha paura di restare fuori

PERCHÉ SUCCEDE

Tuo figlio non è indeciso: ha due ragioni vere che tirano in direzioni opposte. Da una parte si accorge di quanto tempo gli sparisce e di come si sente dopo. Dall'altra sa che è lì che passano gli inviti, le battute, le cose che il giorno dopo tutti danno per sapute. Uscire non gli costa un'app, gli costa il sapere cosa succede. Nella mia pratica vedo ragazzi che restano dentro non per piacere, ma per non dover chiedere agli altri cosa si sono persi.

COSA PUOI FARE

- 1. Non contraddire la sua previsione.** Se dice «se esco resto fuori da tutto», non rispondere che non è vero: la difenderà più forte. Riconosca e mettile accanto un'altra possibilità, senza toglierle il posto. «Può darsi. E può darsi che con due o tre persone resti uguale.»
- 2. Chiedigli i nomi.** Non «con chi sei in contatto» ma chi, uno per uno. Il timore di restare fuori vive di un «tutti» indistinto e si sgonfia quando diventa quattro persone con un nome.
- 3. Nomina il calendario immaginario a cui si sta confrontando.** Quello che scorre non è la vita degli altri, è la parte scelta apposta per essere mostrata. Dirlo una volta, senza farne una lezione, toglie a quel confronto un po' della sua autorità.
- 4. Non trattarlo né da malato né da colpevole.** Non è dipendente e non è pigro: sta facendo un conto fra due cose che gli servono entrambe. Se lo tratti come un problema da risolvere, smetterà di raccontarti la parte scomoda.

COSA EVITARE

Non proporgli di cancellare tutto per una settimana come prova di forza: se non ce la fa, gli hai appena dato la conferma che il problema è lui. Ed evita di dirgli che gli amici veri lo cercherebbero comunque, perché alla sua età non è così e lo sa meglio di te.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

La misura non è quante ore passa collegato, è la reciprocità. Pochi contatti non sono un problema; non avere nessuna relazione in cui dia e riceva lo diventa. Se da qualche mese resta connesso e nessuno lo cerca davvero, se la solitudine ha smesso di essere una scelta ed è diventata qualcosa di cui si vergogna, il quadro è cambiato. Se poi qualcuno lo sta escludendo o prendendo di mira, la soglia salta e si interviene subito, anche con la scuola.

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.