

Perché passa le giornate in rete invece di muoversi?

PERCHÉ SUCCEDDE

Perché la rete riempie le ore vuote senza chiedere di decidere niente, e le ore vuote sono il problema che viene prima. Nella mia pratica vedo che raramente si comincia dalla passione per lo schermo: si comincia da una giornata che non ha appuntamenti, e la rete è l'unica cosa che è già lì, sempre aperta, che non va organizzata né concordata con nessuno. Più le giornate si somigliano, più muoversi sembra un'impresa sproporzionata rispetto a quello che c'è fuori.

COSA PUOI FARE

- 1. Non trattarlo né da malato né da pigro.** Sono le due letture che si aspetta da te, e nessuna delle due lascia una porta: la prima gli conferma che c'è qualcosa di rotto, la seconda che deve difendersi. Resta terzo.
- 2. Non usare la connessione come leva per farlo muovere.** Toglierla lascia le giornate altrettanto vuote e sposta il conflitto su di te, cioè sull'unica relazione da cui potrebbe ripartire qualcosa.
- 3. Proponi un'attività laterale, non una conversazione.** Guidare insieme, fare la spesa, sistemare qualcosa, camminare. Parlare, e persino muoversi, diventa molto più facile quando non è il compito della serata.
- 4. Metti un appuntamento fisso in settimana, sempre lo stesso.** Fuori casa, alla stessa ora, meglio se c'è dentro un adulto che non sei tu. Una cosa che torna crea un'ancora nella settimana, cinque cose diverse in un mese non lasciano traccia.

COSA EVITARE

Non descrivere quello che fa come «non fare niente»: dal suo punto di vista sta facendo qualcosa, e sentirsi dire il contrario chiude la conversazione prima di cominciarla. Ed evita di riempirgli la giornata di impegni per riavviarlo: gli impegni decisi da te si spengono appena molli la presa.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

La domanda utile non è quante ore sta online, è se in quelle ore c'è qualcuno. Chiediti se esiste almeno una persona, dentro o fuori dalla rete, con cui dia e riceva qualcosa, che lo cerca e che lui cerca. Se da tre mesi non c'è nessuno, e la solitudine ha smesso di essere una preferenza per diventare qualcosa di cui si vergogna, quello è il momento di muoversi. Se è anche escluso o preso di mira, non aspettare i tre mesi.

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.