

# Perché si sente solo pur essendo sempre connesso?

## PERCHÉ SUCCEDERE

Perché la connessione misura i canali disponibili, non i legami. Tuo figlio ha dieci modi per raggiungere qualcuno e la sensazione che nessuno raggiunga lui: sono due cose diverse e solo la seconda pesa. Nella mia pratica vedo che il pezzo che manca non è il contatto ma la continuità. Le amicizie non finiscono con una rottura, si sfaldano lentamente e senza che nessuno lo dica, e per un ragazzo quel silenzio è più difficile da reggere di un no esplicito, perché lascia aperta l'ipotesi che il problema sia lui.

## COSA PUOI FARE

- 1. Dì una frase sola e poi fai silenzio.** «Mi sembra che tu ti senta solo anche quando sei con gli altri.» Poi non aggiungere niente e non aspettare una risposta: la frase lavora anche se lui non risponde.
- 2. Tieni un canale breve e quotidiano senza chiedere niente in cambio.** Cinque minuti alla stessa ora, senza domande sul telefono e senza aggiornamenti da fornire. La presenza prevedibile lavora più della conversazione importante.
- 3. Non trattarlo né da malato né da colpevole.** Sono le due posizioni che si aspetta: la prima gli dice che è rotto, la seconda che deve difendersi. In tutti e due i casi la porta si chiude.
- 4. Non usare la connessione come leva.** Togliere il telefono per costringerlo a uscire gli toglie l'ultimo terreno in cui qualcuno lo cerca, e sposta il conflitto su di te.

## COSA EVITARE

Non proporgli di sostituire quelle relazioni con «gente vera»: per lui sono vere, e la frase gli dice che non hai capito niente. Ed evita di contare le ore davanti a lui, perché sposta tutto sulla quantità e chiude il discorso.

### QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale che cambia il quadro non è quanto tempo passa connesso, è quando smette di rifiutare le proposte e comincia a non registrarle: non dice più di no, semplicemente non c'è. Prima di quello, guarda se in circa tre mesi le uscite si riducono una alla volta con il ritmo del sonno che si rovescia, oppure se la scuola si interrompe per un mese. Il criterio internazionale parla di sei mesi, ma a sei mesi il ritiro si è già consolidato, e non passa da solo.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a [ivan@ivanferrero.it](mailto: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 ritiro sociale da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

### Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · [ivan@ivanferrero.it](mailto:ivan@ivanferrero.it)

Da *Dietro il silenzio*

Le altre schede della collana su [ivanferrero.it](http://ivanferrero.it)