

Da quale uscita conviene ricominciare?

PERCHÉ SUCCEDE

Da quella che propone lui, e dalla più vicina. Avvicinarsi un passo alla volta a quello che fa paura è il principio su cui lavorano molte terapie per l'ansia, ma in casa la differenza la fanno due cose: che il passo sia suo, e che sappia prima come tirarsi indietro. Un ragazzo che teme di essere visto non entra in una situazione da cui non sa come uscire, e uno che sa di poter andare via spesso resta.

COSA PUOI FARE

- 1. Aspetta un'idea di fuori che venga da lui.** Prendere il pacco, andare dal nonno, accompagnarti in un negozio dove non c'è nessuno: il passo lo sceglie lui, tu lo rendi possibile.
- 2. Concordate prima la via di ritorno.** A che ora tornate, con quale frase ti dice che vuole andare, dove lo aspetti, che cosa dite se qualcuno chiede: è ciò che rende possibile entrare.
- 3. Segui la regola del vicino.** Prima il pianerottolo e il cortile, poi la casa di un parente, poi il quartiere, poi un posto con gente che non lo conosce. Se esita, dimezza il passo, o rendilo lo stesso passo con te accanto, in macchina ad aspettare.
- 4. Lascia spazio a una persona sola fuori dalla famiglia.** Un cugino, un vecchio amico, un adulto che stima, che lo cerchi per una ragione che non è il suo ritiro. Non chiedergli che cosa si sono detti.

Se tuo figlio è maggiorenne. Spesso il passo è un colloquio di lavoro, un esame, una pratica in un ufficio: la scelta è sua, il tuo posto è accanto, non davanti.

COSA EVITARE

Non rassicurarlo sul contenuto della paura, «nessuno ti guarderà»: la confronta con la sua previsione, e la previsione vince. Digli invece che cosa farete se andrà male.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è l'imbarazzo ma la rinuncia: rifiuta cose che vorrebbe, l'amico che lo cerca, l'incontro di cui parlava, per non essere visto, magari con il panico. Gli studi parlano di sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima.

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. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it