

Quando devo chiedere aiuto per il ritiro di mio figlio, e come?

PERCHÉ SUCCEDERE

Il ritiro che dura da mesi e la depressione, visti da casa, non si distinguono: si somigliano e spesso convivono, e a distinguerli è una valutazione, non l'attenzione di un genitore. Il criterio degli studi è sei mesi, ma per te è una trappola: a sei mesi il ritiro si è consolidato.

COSA PUOI FARE

- 1. Guarda, non diagnosticare.** A te tocca sapere che cosa guardare: i tempi e il segnale qui sotto.
- 2. Chiedi il primo colloquio anche se lui non vuole venire.** Di solito comincia così: si parte da quello che vedi in casa, e da lì si decide come arrivare a lui.
- 3. Proponigli la valutazione come tutto il resto.** Una frase sola e poi silenzio. Non è un'etichetta né la conferma del suo «sono fatto così», e non obbliga a niente.

Se tuo figlio è maggiorenne. La decisione di curarsi è sua; tu puoi chiedere aiuto per te e per il modo in cui gli stai accanto.

COSA EVITARE

Non aspettare di avere una diagnosi pronta o una relazione scritta: basta quello che hai visto. E non aspettare che passi, perché il ritiro si alimenta di sé.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

La soglia utile arriva molto prima: un mese di scuola rifiutata, oppure tre mesi di uscite che si riducono con il giorno e la notte invertiti. E il segnale che cambia il quadro: smette di rifiutare le tue proposte e comincia a non registrarle.

Se tuo figlio dice, anche una volta sola e anche in tono leggero, che vorrebbe farsi del male o non esserci più, non aspettare e non cercare di capirlo da solo. Chiediglielo direttamente: nominare la cosa non la provoca, la rende dicibile. Poi cerca aiuto oggi stesso, non la settimana prossima: parlane con il tuo medico o con il pediatra, chiama Telefono Azzurro al 19696, attivo tutti i giorni a ogni ora, e se ti sembra che la situazione sia immediata chiama il 112. Nel frattempo restagli vicino e non lasciarlo solo.

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