

Il ritiro sociale degli adolescenti

di Chiara Santomiero



Li chiamano gli “adolescenti che spariscono nel nulla”. Sono ragazzi che a un certo punto non si presentano più a scuola, smettono di fare sport e disertano gli incontri in parrocchia. Il loro mondo si restringe al perimetro della cameretta e fanno fatica a mettersi a tavola con i genitori. Possono evitare contatti con l'esterno anche per 4-5 anni. Si tratta del fenomeno del “ritiro sociale” e si stima che in Italia coinvolga circa 120 mila ragazzi, come spiega Maria Pontillo, psicologa di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza all'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

.....

Ci troviamo di fronte a un fenomeno in aumento?

O forse cominciamo finalmente a registrarlo. Il ritiro sociale è una psicopatologia sommersa. Questi ragazzi raramente hanno eccessi di rabbia o compiono dei gesti tali per cui arrivano al Pronto soccorso per cure psichiatriche immediate. Possono trascorrere anni isolati nella propria camera. Molto spesso i genitori non sono in grado di riconoscere tempestivamente il problema e chiedere aiuto. Da quando si è diffuso il concetto giapponese di hikikomori, c'è stata più attenzione ad un fenomeno che forse esiste da sempre.

Come nasce?

Il ritiro sociale è la punta di un iceberg, l'effetto di una serie di difficoltà psicologiche di base tra cui ansia da prestazione o umore depresso con apatia e difficoltà a prendere iniziative. Ci sono condizioni familiari che lo favoriscono, come genitori eccessivamente protettivi, che non consentono al bambino di sperimentarsi in autonomia. Così il mondo esterno fa paura, perché non si ha fiducia di farcela da soli e alla prima esperienza negativa si sceglie di ritirarsi.

Qual è l'età più critica?

Quella dei 15 anni, passaggio tra scuole medie e superiori. Una fase delicata in cui l'adolescente prende le distanze dal nucleo familiare e cerca un nuovo riferimento nel gruppo dei pari. Non sempre avviene in maniera lineare. Il bullismo è un fattore di rischio.

Come è possibile isolarsi per così tanto tempo?

Spesso questi ragazzi cambiano scuola di continuo. A volte perché cambiano città per il lavoro dei genitori. Altre volte sono i genitori che chiedono il passaggio a un'altra scuola pensando, con buone intenzioni, che il cambiamento sia il modo per curare i figli. Poi cambiano palestra e piscina perché credono che il problema sia nel contesto. Così passa il tempo. Il problema rimane sommerso e uscirne è più difficile.



© shutterstock.com

La pandemia ha influito?

I ragazzi che soffrono di ritiro sociale nella prima fase pandemica, in realtà, hanno tirato un sospiro di sollievo. Niente più chiamate di compagni, insegnanti, allenatori alla ricerca di spiegazioni. La restrizione sociale collettiva in qualche modo li ha legittimati. Per chi invece stava cercando di uscire di casa con l'aiuto di terapeuti, insegnanti e genitori, la pandemia ha significato regredire a una condizione di estrema vulnerabilità e di paura del mondo esterno. Anche oggi che si è tornati a scuola in presenza, molti ragazzi sono rimasti a casa.

Quali sono i campanelli d'allarme?

Questo tipo di cambiamento non avviene da un momento all'altro. Prima del ritiro c'è una frequenza scolastica discontinua e un progressivo disinteresse per amici e attività extrascolastiche. Inizia l'alterazione del ciclo fisiologico sonno-veglia. I ragazzi restano svegli tutta la notte e dormono di giorno. Situazioni comuni come una festa di compleanno, la pizza con gli amici, la recita a scuola, l'interrogazione possono scatenare crisi di ansia. Sono campanelli d'allarme. Può accadere anche in parrocchia e in Ac. Mi hanno segnalato un ragazzino che, durante un campo scuola, non riusciva a stare all'aperto e

non amava stare con gli altri. Chiedeva di tornare in camera da solo o di sentire costantemente i genitori, per lui fonte di sicurezza. Fu chiaro agli educatori che il mondo esterno a quel ragazzino scatenava ansia.

Cosa possono fare insegnanti, genitori, coetanei?

Chiedere aiuto. Gli insegnanti devono subito segnalare una frequenza scolastica discontinua allertando i genitori. Fondamentale è capirne le ragioni. Ai genitori chiediamo di non considerare la chiusura come un aspetto fisiologico legato all'adolescenza ma di coinvolgere gli specialisti. Anche i coetanei possono contribuire, guidati dagli adulti. Sentirsi parte di un gruppo, la condivisione emotiva di interessi ed attività è fondamentale per gli adolescenti, un fattore protettivo anche per la prevenzione di atti autolesionistici.

C'è speranza?

Certo. Abbiamo visto molti ragazzi che dopo una fase di ritiro sociale e di difficoltà emotiva e psicologica, attraverso dei percorsi terapeutici tempestivi, hanno ripreso una vita normale. 