

MalpensaNews

Libri, film e canzoni consigliati da Erica per capire il Ritiro sociale in adolescenza

Lidia Romeo · Wednesday, September 20th, 2023

Foto di [StockSnap](#) da [Pixabay](#)

Secondo gli ultimi dati, sarebbero oltre **50.000 gli adolescenti che in Italia stanno attraversando una fase di Ritiro Sociale**. Questo significa almeno altrettante famiglie e gruppi di amici che si interrogano sull'argomento e si chiedono come sia meglio comportarsi.

Il tema che torna molto spesso, portato sia dagli adolescenti che dagli adulti, è quello della comprensione. **I ragazzi non si sentono capiti e i grandi sentono di non avere gli strumenti adatti per farlo.**

La questione è spinosa, naturalmente, ma da qualche parte si deve pur iniziare. Abbiamo quindi chiesto a **Erica, adolescente dalla vastissima cultura e sensibilità agganciata da Sakido – il progetto attivo in provincia di Varese che si occupa di Hikikomori e Ritiro sociale** – di consigliare qualcosa da leggere, vedere e ascoltare per provare a capire meglio cosa vive chi sta attraversando un periodo simile.

Ecco qui i suoi suggerimenti.

LIBRI

IO E TE

Scritto da Niccolò Ammaniti, il libro è ambientato in epoca contemporanea.



Il protagonista di **Io e te** è un ragazzino di nome **Lorenzo, 14 anni, che sin da quando era piccolo è sempre stato il più introverso degli introversi** e ha sempre avuto seri problemi nel socializzare con i suoi coetanei. Sua madre, pensando di aiutarlo e preoccupata per il comportamento anomalo del figlio, lo obbliga ad andare da uno psicologo.

Crescendo, Lorenzo impara a confondersi tra gli altri e **cerca il più possibile di apparire come ciò che la società considera “normale”**.

A scuola, sente un gruppetto di suoi coetanei organizzare una settimana bianca: sceglie di mentire a sua madre, raccontandole che è stato invitato da un gruppo di suoi amici nella casa di montagna di uno di loro. Estasiata, la mamma di Lorenzo è più emozionata di lui stesso.

Il giorno della partenza, il ragazzo riesce ad ingannare la madre e si rifugia in una casa abbandonata di Roma, la sua città natale, dove trova scatolette di cibo e bevande, oltre ai suoi amatissimi libri, fumetti e Playstation.

Nel suo nascondiglio incontrerà Olivia, la sua sorellastra maggiore con la quale i rapporti sono ridotti al minimo, ma che lo aiuterà a tenere a bada sua madre e ad uscire dalla bolla che intrappola Lorenzo sempre più.

Secondo me [questo libro](#) descrive alla perfezione **cosa si prova ad avere uno o più genitori convinti di star aiutando i propri figli nei migliori dei modi, peggiorando in realtà la situazione: questo accade perché spesso i genitori si rifiutano di ascoltare** e “Io e te” può aiutare i genitori a vedere la vita dal punto di vista di un ragazzo che sembra amare la solitudine, ma in realtà **ha bisogno di aiuto. L’aiuto però, non è quello di uno psicologo non desiderato e nemmeno quello di una madre iper-protettiva che si rifiuta di ascoltare.**

DOV'È FINITA AUDREY?



Il romanzo di Sophie Kinsella racconta la storia di Audrey, ragazza di 14 anni che vive in una famiglia apprensiva. Audrey è caduta in un periodo di ritiro sociale dopo una brutta esperienza vissuta a scuola.

La sua psichiatra le diagnostica l'ansia sociale e la depressione, le quali le provocano numerosi attacchi di panico e l'assunzione di psicofarmaci.

Da quel momento, Audrey indossa sempre un paio di occhiali neri che impediscono al mondo esterno di vedere il suo viso e dove punta il suo sguardo: ha paura non solo del mondo esterno, ma soprattutto degli occhi degli altri, assieme ai loro pregiudizi e alle loro parole. **I suoi contatti con il mondo al di fuori della sua cameretta si limitano alle relazioni con i fratelli e i genitori, finché nella sua vita non arriverà Linus, il migliore amico del fratello.**

Il libro di Sophie Kinsella descrive ciò che prova più comunemente una persona in una situazione di ritiro sociale e durante gli attacchi di panico, tutto ciò che prova e i suoi pensieri verso le persone che ama di più: la madre di Audrey cerca il più possibile di aiutare la figlia, ma gli errori sono frequenti e anche se Audrey vorrebbe il contrario, non riesce proprio a non arrabbiarsi con la sua famiglia.

In particolare il libro mostra modo **il coraggio che una persona in ritiro sociale è in grado di dimostrare nel momento in cui sceglie di provare a uscirne.**

FILM

AMANDA

Il film del 2022 scritto e diretto da **Carolina Cavalli**, ha come protagonista Amanda, una ragazza incompresa dalla famiglia e dalla società, che non ha mai avuto amici, come ha sempre voluto. Tutto cambia quando scopre l'esistenza di Rebecca, una sua coetanea con la quale da piccolissima ha passato molto tempo: la missione di Amanda è di convincere la ragazza che sono ancora

migliori amiche.

Il film mostra **la realtà familiare di una giovane donna cresciuta da sola, che ha problemi relazionali con chiunque** e che non sembra interessata a cambiare: i genitori e la sorella non la supportano, a volte cerca di conoscere gente nuova, ma Amanda è alla ricerca di un qualcosa che possa dare senso alla sua vita. Vuole solo levarsi da dosso il peso di non avere importanza, vorrebbe qualcuno che la supporta e che la ama per quello che è davvero, ma è determinata a non dimostrarlo mai.

Amanda: il film che non parla di Ritiro Sociale (ma lo racconta molto bene)

CANZONI

PARANOID de I PREVAIL

I Prevail sono un gruppo metalcore/pop punk statunitense. Uno dei membri in particolare soffrì di una depressione che lo portò a isolarsi da tutti e da tutto per mesi.

Il testo del brano **“Paranoid”** esprime adeguatamente **i pensieri di una persona che prova un dolore e una stanchezza inspiegabile: è consapevole di sentirsi vuoto. Sa che c'è qualcosa nella sua testa che gli sta impedendo di vivere** e sa che le persone attorno a lui lo notano, ma non sa che cos'è e ha il terrore di starsi inventando tutto.

IS THERE ANYBODY OUT THERE dei MACHINE HEAD

I Machine Head sono un gruppo groove metal statunitense.

La **canzone** esprime il pensiero di una persona che non importa quanti segnali mandi a chi la circonda: nessuno è in grado di ascoltarla. **Ha paura e si sente sola**, specialmente perché sa che potrebbe arrivare ad un punto di non ritorno, ma nessuno ascolta e **si chiede se, effettivamente, c'è nel mondo qualcuno che si preoccupa per lei e che è in grado di ascoltarla.**

PROM QUEEN di BEACH BUNNY

Una canzone non solo per gli adolescenti, ma per tutti coloro che provano disgusto nei confronti del loro corpo e non riescono a stare bene a causa dell'**odio nei confronti di se stessi.**

La canzone in particolar modo è dedicata a tutte quelle persone che passano la loro vita accompagnati dai disturbi alimentari, **che non si sentono mai all'altezza e che in un gruppo di persone sono sempre gli ultimi.**

Sakido è un progetto di cura, prevenzione e sensibilizzazione al fenomeno del ritiro sociale in adolescenza sostenuto dalla Fondazione Con i bambini nell'ambito del fondo per la povertà educativa minorile.

Per informazioni: www.sakido.it.

This entry was posted on Wednesday, September 20th, 2023 at 3:04 pm and is filed under [Tempo](#)

[libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.