

Come faccio a capire che cosa sto provando davvero?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché dietro una reazione istintiva c'è quasi sempre un'emozione più profonda che non si vede. Le emozioni sono come un iceberg: sopra l'acqua la rabbia, la frustrazione, l'ansia; sotto, la paura di non essere capito o di essere rifiutato proprio da lui, l'insicurezza, la tristezza per una perdita mai riconosciuta, come quella del ragazzino che ti parlava e che oggi non ti parla più. Quello che non riconosci non lo governi: lo subisci, e lo fa anche tuo figlio.

COSA PUOI FARE

- 1. Fermati quando senti salire qualcosa.** Prima di rispondergli chiediti «Cosa sto veramente provando?».
- 2. Cerca una parola più precisa di «arrabbiato».** Frustrato perché un'aspettativa è saltata, spaventato dall'idea di essere messo da parte, triste: il nome esatto rende l'emozione più facile da gestire.
- 3. Guarda sotto la rabbia.** Quando ti irrita una sua risposta, chiediti quale paura o quale vergogna ci sta sotto.
- 4. Scrivilo, o dillo a voce anche solo a te stesso.** Dare un nome a quello che senti è la base su cui poggia tutto il resto.
- 5. Prenditi il tempo di guardare prima di rispondere.** Rispondere in modo più maturo non vuol dire non sentire la rabbia, ma vedere che cosa la alimenta prima che ti travolga, e scegliere solo dopo che cosa dire.

COSA EVITARE

Non fermarti alla prima etichetta, «sono arrabbiato», che spesso copre quella vera. E non scambiare il nome dell'emozione per una giustificazione: sapere che sotto c'è paura non rende accettabile alzare la voce, ti dà solo una possibilità in più di non farlo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Questo lavoro su di te ti aiuta anche a vedere meglio lui. Se la sua irritabilità non va e viene ma è fissa, quasi tutti i giorni per due settimane, e gli smette di piacere anche quello che prima gli piaceva, non è una risposta storta: è un segnale da guardare insieme a qualcuno.

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.