

Come capisco se mio figlio è bloccato emotivamente?

PERCHÉ SUCCEDE

Non lo capisci dall'età né da dove vive, ma da come reagisce quando la vita lo tocca. Un figlio che a venticinque anni cerca ancora la sua strada, cambia idea sull'università e vive in casa non è fermo: in Italia si esce di casa in media intorno ai trent'anni, ed è la stagione che Arnett (2000) ha chiamato età adulta emergente. È fermo, invece, quando davanti a una difficoltà di oggi risponde come a tredici anni, con l'impulso che arriva prima del pensiero, la fuga da ciò che lo mette alla prova, il silenzio o la ribellione al posto di una parola.

COSA PUOI FARE

- 1. Separa i tempi della vita dalle reazioni.** Lavoro, studio e casa sono il calendario, e ognuno ha il suo; il blocco sta altrove, nel modo in cui regge una critica, un no, un conflitto.
- 2. Ripensa a una scena di questa settimana.** Chiediti in quale situazione ha reagito come a tredici anni: la domanda sull'annuncio di lavoro, il colloquio andato male, la porta chiusa con lo stesso gesto della seconda media.
- 3. Tieni a mente i cinque segnali.** Reazioni sproporzionate alle cose piccole, una critica o un fallimento che non regge, conflitti evitati invece che risolti, fatica a dire quello che prova, relazioni che restano in superficie.
- 4. Scrivi stasera quale hai visto.** Uno solo, su un foglio, e tienilo: fra qualche settimana ti servirà per capire se qualcosa si sta muovendo.

COSA EVITARE

Non chiamare stagnazione quello che è solo una strada ancora da trovare, perché offendi lui e sbagli bersaglio. E non trasformare i segnali in una diagnosi da dirgli in faccia: servono a te per guardare meglio, non a lui per sentirsi etichettato.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se al posto delle reazioni da tredicenne vedi una scontentezza fissa, quasi tutti i giorni per due settimane, e gli smette di interessare anche quello che prima gli piaceva, non è più immaturità: a vent'anni la perdita di piacere si presenta spesso così, con il sonno che cambia e gli amici che spariscono.

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