

Come comincio a tenere un diario delle emozioni?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché le emozioni che non riconosci non spariscono: restano lì e ti fanno ripetere gli stessi schemi, e il diario è il modo più semplice per vederli. Non si tratta di annotare gli eventi della giornata, ma come quegli eventi hanno fatto sentire te. Molti genitori lo abbandonano dopo tre giorni perché pensano di dover scrivere molto, e il consiglio che do sempre a chi si rivolge a me è di partire con una riga sola.

COSA PUOI FARE

- 1. Tieni un diario solo.** Una pagina al giorno con tre domande: che cosa ho sentito, che cosa l'ha acceso, che cosa ho imparato.
- 2. Comincia stasera, con una riga.** Che cosa hai sentito oggi e perché; e se non sai che cosa scrivere, scrivi «Oggi non so che cosa scrivere». L'importante è prendere l'abitudine di tornarci ogni giorno: il resto viene da sé.
- 3. Scrivi le emozioni, non la cronaca.** «Mi ha risposto male» è un fatto; «mi sono sentito messo da parte» è quello che serve.
- 4. Affiancagli cinque minuti da seduto.** Schiena dritta, occhi chiusi, qualche respiro seguendo l'aria; poi cerca nel corpo dove senti quello che senti e resta a osservarlo senza mandarlo via. Quando la mente scappa, riportala al respiro: impari a osservare le emozioni senza esserne travolto.
- 5. Rileggi dopo qualche settimana.** Gli schemi che si ripetono si vedono solo così.

COSA EVITARE

Non trasformarlo in un dovere perfetto, con pagine lunghe e bella grafia: una riga vera vale più di una pagina scritta per sentirsi in regola. E non scegliere un esercizio che non ti somiglia, perché non lo farai per più di tre giorni.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se nelle tue righe torna per settimane la stessa immagine, un figlio scontroso quasi ogni giorno, che ha smesso di interessarsi anche a quello che prima gli piaceva e che parla di sé come di un fallito, dopo due settimane non è più una fase da annotare: è un segnale da guardare.

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.