

Come si convive con il non sapere quando finirà?

PERCHÉ SUCCEDE

Non si sa quando finirà, ed è la risposta onesta: non lo sai tu e non lo sa lui. Quello che si sa è che le settimane buone non erano un'illusione ma strada vera, che una ricaduta non le cancella, e che molti ragazzi da quella stanza escono, portandosi dietro tutte le cadute e tutte le riprese. Il cammino va a ondate, e accettarlo non è arrendersi: è il modo per non spezzarsi a ogni onda che torna indietro.

COSA PUOI FARE

- 1. Fai della pazienza una cosa attiva.** Non aspettare che passi: continua le cose piccole, la presenza breve, il piatto sul tavolo, il passo proposto e mai imposto, anche quando non producono niente di visibile.
- 2. Ricorda fino a dove era arrivato.** Quando l'acqua si ritira non trascinarla indietro: tieni a mente, e ricordagli, il segno lasciato più in alto.
- 3. Riconosci quanto ci prova, più di com'è andata.** «Ho visto che ti sei vestito per uscire, anche se poi non sei uscito»: da solo è poco, ma costruisce un clima in cui sbagliare non diventa un giudizio.
- 4. Fai la lista dei tentativi, anche da solo.** Le mattine in cui si è vestito, il messaggio mandato, la volta che è venuto a tavola: dilli ad alta voce, come fatti, perché il primo che ha bisogno di sentirli spesso sei tu.

COSA EVITARE

Non risparmiargli ogni caduta per accorciare l'attesa: la forza che gli serve si costruisce solo cadendo, purché le cadute siano sopportabili. E non leggere ogni onda che torna indietro come la prova che non finirà mai.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Pazienza non vuol dire aspettare che passi, perché il ritiro si alimenta di sé. Se smette di rifiutare le tue proposte e comincia a non registrarle, o se le uscite sono sparite da tre mesi con il giorno e la notte invertiti, il tempo lungo va accompagnato da una valutazione.

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