

Che cosa sono gli inneschi emotivi e da dove arrivano?

PERCHÉ SUCCEDE

Gli inneschi (in inglese trigger) sono pulsanti invisibili che, una volta premuti, ti fanno reagire in modo sproporzionato rispetto alla situazione, e vengono quasi sempre da ferite passate mai del tutto elaborate. Lui ti dice «lasciami in pace» dalla porta, tre parole dette senza nemmeno alzare la voce, e dentro di te qualcosa esplode: non è quella frase a ferirti, è una ferita più antica che la frase ha toccato, un rifiuto o un'esclusione che hai conosciuto da ragazzo, una porta che si era chiusa molto prima della sua.

COSA PUOI FARE

- 1. Ripensa a freddo all'ultima reazione sproporzionata.** Quale frase, quale tono, quale gesto l'ha accesa.
- 2. Misura la distanza fra la causa e la reazione.** Più è grande, più è probabile che tu stia rispondendo a qualcosa di vecchio.
- 3. Chiediti a che cosa, nella tua storia, somiglia quella scena.** Un genitore che non ascoltava, un fratello preferito, una porta chiusa di allora: non serve risolverla, basta vederla.
- 4. Riconosci il pulsante mentre lo premono.** Basta dirti «ecco, è quello» perché la reazione perda un po' del suo automatismo e tu possa rispondere con più calma.
- 5. Annota quelli che si ripetono.** Dopo qualche settimana di solito sono due o tre, sempre gli stessi, e conoscerli è già metà del lavoro.

COSA EVITARE

Non chiedere a tuo figlio di non premere più i tuoi pulsanti: li preme senza saperlo, e il lavoro di disinnescarli è tuo. E non rimproverargli l'impulsività con la stessa impulsività, che è il modo più rapido per insegnargliela.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Anche lui ha i suoi pulsanti, e quasi sempre stanno dove si è sentito sbagliato. Se dopo una caduta passa da «è andata male» a «sono fatto così», e comincia a evitare anche cose che non c'entrano, non rimandare oltre il trimestre: è il passaggio dall'episodio all'identità.

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