

# Mio figlio sorride sempre e io lo sento solo

## PERCHÉ SUCCEDE

Il sorriso non è sempre un segnale di come sta: molto spesso è il modo in cui si presenta al mondo, un biglietto da visita che apre le porte e insieme le tiene chiuse. Chi saluta tutti, chiacchiera con tutti e torna a casa senza aver detto niente di sé a nessuno, sta lavorando molto per non essere visto. E nella mia pratica vedo che quel sorriso, quasi sempre, serve anche a te: a non farti preoccupare.

## COSA PUOI FARE

- 1. Dì una frase sola, poi stai zitto.** «Mi sembra che in mezzo a tanta gente tu stia un po' solo.» Non aggiungere niente. Il silenzio che segue è lo spazio in cui può entrare, e se lo riempi tu lui non entra più.
- 2. Non chiedere conferme del sorriso.** «Stai bene, vero?» contiene già la risposta che vuoi sentire, e lui te la darà. Se vuoi sapere davvero, fai una domanda che non abbia una risposta preferita.
- 3. Affianca un'altra possibilità, non sostituire la sua.** Se dice che sta bene, non contraddirlo: «può essere. E può anche essere che certe giornate siano più pesanti di come sembrano. Se capita, io ci sono.» Due cose che possono stare insieme, invece di una da smentire.
- 4. Togli gli il compito di rassicurarti.** Se ti vede in ansia ogni volta che apre bocca, imparerà a non aprirla. Fagli vedere che regge anche una risposta scomoda: «puoi dirmi anche che è una schifezza, non mi rompo».

## COSA EVITARE

Non smontare il sorriso davanti a lui («tanto so che fingi»): gli togli l'unica cosa con cui sta in piedi e non gli dai niente al posto. Ed evita di chiedere agli altri come sta, perché quando lo scopre chiude anche la porta che era rimasta socchiusa.

### QUANDO CHIEDERE AIUTO

Qui il segnale non è la tristezza, che dietro il sorriso non si vede, ma la perdita di piacere: smette di interessargli anche ciò che prima gli piaceva. Guarda se il modo in cui parla di sé è diventato stabile («sono fatto male») invece che reattivo («che giornata oggi»), e se dura da due settimane quasi tutti i giorni, spesso in forma di irritabilità più che di pianto.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a [ivan@ivanferrero.it](mailto: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. Mi occupo di umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

**Ivan Ferrero**

Psicologo psicoterapeuta · [ivan@ivanferrero.it](mailto:ivan@ivanferrero.it)

Da *Dietro il silenzio*

Le altre schede della collana su [ivanferrero.it](http://ivanferrero.it)