

Non ce la faccio più: come gestisco la mia frustrazione?

PERCHÉ SUCCEDE

Vivi da mesi nella distanza fra quello che vorresti e quello che succede, senza poterla chiudere, perché la persona che potrebbe chiuderla è lui. Stanchezza, rabbia verso un figlio che soffre e, sotto la rabbia, la colpa: non dicono che sei un cattivo genitore, dicono che sei rimasto in piedi accanto a un dolore per molto tempo. Fingere di non provarle non le toglie, le nasconde in un posto da cui escono peggio.

COSA PUOI FARE

- 1. Riconosci i segnali del corpo.** Una tazza in giro che ti fa saltare, le spalle contratte davanti alla sua porta, lo stesso pensiero mentre provi a dormire. In quel momento non bussare: quello che ne uscirebbe non sarebbe tuo.
- 2. Sposta lo sguardo su ciò che dipende da te.** Non puoi farlo uscire né farlo studiare; puoi decidere come sta la casa, con che tono gli parli, come tratti te stesso.
- 3. Fai uscire la frustrazione dal corpo.** Qualche minuto di respiro, una camminata, le scale; e parlane con qualcuno che non sia lui e non sia soltanto l'altro genitore.
- 4. Parla a te come a un amico.** Non «sono un genitore fallito», ma «ho perso la pazienza dopo tre mesi di porta chiusa, è umano, domani ci riprovo»: è quella che Kristin Neff ha chiamato auto-compassione.
- 5. Cerca la rassicurazione altrove.** Altri genitori che vivono la stessa cosa, un amico che non ti chiede sempre di lui: se è tuo figlio a doverti rassicurare, ha un motivo in più per chiudere la porta.

COSA EVITARE

Non ricacciare la rabbia dentro finché esce come freddezza, in quel tono che ti scappa prima che tu possa fermarlo. E non trattare la tua rete come un lusso da concederti quando lui starà meglio.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Anche per te la stanchezza ha un limite: se da settimane dormi male anche quando lui è tranquillo, non provi più niente nemmeno nei giorni buoni e parli di te in modo fisso, «ho rovinato tutto», chiedere aiuto per te non è un tradimento. Un primo colloquio può essere anche solo per il genitore.

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