

Perché mio figlio sembra non provare più niente?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché l'anestesia emotiva è una difesa, non un vuoto: quando ogni emozione che si affaccia fa male, a un certo punto diventa difficile sentirle tutte, anche quelle belle. Smette di arrabbiarsi, di promettere, perfino di sbattere la porta, e questa calma spaventa più delle urla. Non sa più che cosa prova, quindi non sa che cosa vuole, quindi non sa chi è; ma dietro, le emozioni ci sono ancora, soltanto messe sotto chiave.

COSA PUOI FARE

- 1. Non provare a fabbricargli emozioni nuove.** Il lavoro è rendere la casa abbastanza sicura perché quelle che ci sono tornino a farsi sentire, non scuoterlo per vedere se reagisce.
- 2. Prestagli le parole quando apre lui.** Non «sei triste?», che gli chiede di definirsi, ma «mi sembra che ti abbia pesato»: un'offerta che può accettare, correggere o lasciar cadere senza perdere la faccia.
- 3. Nomina le tue emozioni, in una frase.** «Oggi sono stanco, non c'entri tu»: gli mostri che le emozioni si possono dire e che chi le dice sopravvive. Poi fai altro, senza aspettare che ti consoli.
- 4. Tieni d'occhio che cosa gli dà ancora sollievo.** Anche per pochi minuti: è il filo da cui ripartire, e ti serve sapere se si sta assottigliando.

COSA EVITARE

Non leggere la calma come un miglioramento solo perché il conflitto si è spento. E non fargli domande su come si sente come esercizio serale: una domanda a porta chiusa è un interrogatorio, e un'altra porta che si chiude.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale è la perdita di piacere anche per ciò che era suo, i giochi, la musica, le chat che prima non mollava, per più di due settimane, quasi tutti i giorni; nei ragazzi si vede spesso come irritabilità continua. Da casa questo quadro non si distingue da una depressione, e non tocca a te distinguerlo.

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