

Perché mi risponde male proprio quando provo ad avvicinarmi?

PERCHÉ SUCCEDERE

Perché quando ti avvicini tocchi il punto in cui la sua lotta è più tesa: la tua presenza gli ricorda quello che vorrebbe e non riesce, la tua preoccupazione gli conferma di essere un problema, la tua proposta gli mette davanti la prova che teme. La rabbia che ti arriva addosso è quasi sempre rabbia verso sé stesso che non trova un'altra uscita, e tu sei l'unico bersaglio abbastanza sicuro per riceverla.

COSA PUOI FARE

- 1. Leggila come una lotta, non come un rifiuto.** Non devi sopportare tutto, ma un genitore che si difende non sta più ascoltando, e lui ha la prova che la sua rabbia rompe le cose.
- 2. Avvicinati senza domande.** «Sono a casa», un piatto, una frase su di te e poi via: una presenza che non chiede niente non gli misura la distanza fra quello che vorrebbe e quello che riesce.
- 3. Davanti alla previsione nera, affianca e taci.** «Tanto non cambierà niente», se contestato, raddoppia. Mettigli accanto un'altra possibilità una volta sola, «può anche darsi che fra un mese torni a tavola, non lo sappiamo», e poi silenzio.
- 4. Non bussare quando senti salire la tua.** Spalle contratte e mascella chiusa davanti alla sua porta sono il segnale per aspettare: quello che ne uscirebbe non sarebbe tuo.

COSA EVITARE

Non rispondere alla porta sbattuta con una predica: gli confermi di essere un problema, cioè la cosa da cui si nasconde. E non smettere di passare, perché il «no» sgarbato è ancora una risposta, un segno che ti registra.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

La frustrazione va e viene, si accende su una proposta e si spegne quando la proposta è passata. Se invece l'irritabilità non passa da settimane, c'è anche quando nessuno gli chiede niente e si accompagna alla perdita di interesse per ciò che era suo, non è più frustrazione: è un umore che va guardato.

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