

Quanto conta come gestisco io le mie emozioni davanti a lui?

PERCHÉ SUCCEDE

Conta più di quasi tutto quello che gli dici. Un ragazzo chiuso in casa ha poche occasioni per imparare come si sta al mondo, e quelle che gli restano passano da te: ti vede tornare dal lavoro, ti sente al telefono, ti osserva reggere una brutta giornata o non reggerla. Se gli chiedi di uscire e di prendersi cura di sé mentre ti vede rimuginare sul divano senza più una cosa tua, il messaggio che riceve è quello che vede.

COSA PUOI FARE

- 1. Mostra le emozioni mentre le attraversi.** Nasconderle sarebbe falso, e lui lo vedrebbe: «è stata una giornata pesante, cammino un quarto d'ora e poi ceniamo» gli insegna che un'emozione si nomina, si porta in giro e passa.
- 2. Fatti vedere mentre chiedi aiuto.** «Ne ho parlato con un'amica, mi ha fatto bene»: appoggiarsi a qualcuno non è una vergogna, ed è proprio la convinzione che a lui manca.
- 3. Tieni una cosa tua.** Un amico a cena, una camminata, una parte della vita che il ritiro non deve inghiottire: il modo in cui ti prendi cura di te è una delle poche cose che lui, dalla sua stanza, vede davvero.
- 4. Se ti serve piangere, fallo dopo, con qualcun altro.** Se mentre parla ti vede crollare, la volta dopo tacerà per proteggerti.

COSA EVITARE

Non fare l'allenatore che assegna esercizi e misura i progressi dal bordo del campo: il ritiro tiene fuori gli allenatori, mentre un modello non chiede di entrare. E non chiedergli «ma stai meglio, vero?» per sentirti rassicurato tu.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il tuo esempio lavora nel tempo lungo. Se intanto il suo modo di parlare di sé diventa fisso e perde interesse anche per ciò che era suo, per due settimane quasi tutti i giorni, l'esempio da solo non basta: 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.