

Come reggo emotivamente quando mio figlio esplode?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché quando lui alza la voce senti salire la tua, la stessa rabbia nello stesso punto del petto, e per un attimo in cucina ci sono due ragazzini di tredici anni e nessun adulto. Sentirsi sopraffatti non è un difetto, è la reazione normale di chi ama; reggere non vuol dire non provare niente, ma sentire tutto e restare abbastanza intero da scegliere come rispondere. I secondi fra la sua frase e la tua risposta sono pochissimi, ma ci sono, ed è lì che decidi.

COSA PUOI FARE

- 1. Conta fino a dieci prima di aprire bocca.** Se a dieci la rabbia è ancora lì, conta fino a venti: è il modo più semplice per non reagire d'impulso.
- 2. Resta, anche dentro.** La tentazione è spegnersi, dire «fai come vuoi» e andarsene; un genitore che si ritira conferma la sua paura più vecchia, quella di essere troppo, mentre lui, anche se non lo direbbe mai, ha bisogno di sapere che sei ancora lì.
- 3. Dopo il litigio, torna tu per primo.** Bussa e di' «prima ho alzato la voce anche io, e mi dispiace; adesso possiamo parlarne?». Riparare non è cedere: tocca a te perché sei l'adulto che ha deciso di esserlo.
- 4. Se non apre, va bene lo stesso.** La frase è arrivata, e la volta dopo arriverà più facile; è nella riparazione, più che nella lite, che lui impara che la rabbia passa e la relazione resta.

COSA EVITARE

Non rispondere con la sua stessa età, alzando la voce più di lui. E non usare leve, il telefono o i soldi, per chiudere la scena: con un figlio adulto non funzionano e ti mettono nel ruolo del genitore che comanda, quello contro cui si combatte.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Una sera storta è una sera storta. Se le esplosioni diventano il clima fisso della casa, con una scontroosità quasi tutti i giorni per due settimane, il sonno o l'appetito che cambiano e gli amici che spariscono, a vent'anni è spesso così che si presenta 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.