

Che cos'è la resilienza emotiva e si può allenare?

PERCHÉ SUCCEDE

Essere resilienti non vuol dire restare impassibili, ma attraversare le emozioni difficili senza esserne travolti, elaborarle invece di negarle, e uscirne avendo imparato qualcosa. Con un figlio grande che mette alla prova il tuo equilibrio quasi ogni giorno, con una battuta, un silenzio, una porta, serve a non reagire con la sua stessa età. E si allena come un muscolo: tre pratiche piccole fatte quasi ogni giorno valgono più di una grande decisione presa una volta.

COSA PUOI FARE

- 1. Usa il diario nei giorni difficili.** Sulla pagina di sempre, dopo una lite, la domanda che conta è «che cosa ho imparato?»: sfogarsi serve a scaricare, imparare serve a crescere.
- 2. Rileggi a distanza di settimane.** Vedere nero su bianco che un mese fa saresti esploso e stavolta no è una delle cose più incoraggianti che un genitore stanco possa leggere.
- 3. La sera, annota tre cose andate bene.** Anche minuscole, il caffè preso insieme senza litigare, il fatto che sia tornato a casa: gli effetti misurati sono piccoli (Emmons e McCullough, 2003), ma spostano lo sguardo.
- 4. Prova a freddo il respiro e i cinque oggetti.** Inspira dal naso ed espira dalla bocca per un minuto o due; poi scegli cinque cose che vedi e descrivile dentro di te. È il radicamento (in inglese grounding), e funziona se l'hai già provato in una sera tranquilla.

COSA EVITARE

Non confondere la resilienza con il non sentire: chi mette tutto sotto il tappeto si spezza più facilmente. E non aspettare la crisi per esercitarti, perché nel momento in cui serve non c'è tempo di imparare.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Anche lui impara guardandoti. Se invece dopo una caduta smette di provarci e dice «sono fatto così», restandoci anche davanti alle prove contrarie, e un fallimento in un'area gli fa evitare anche le altre, non rimandare oltre il trimestre.

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.