

Come mi ritaglio del tempo per me senza sentirmi in colpa?

PERCHÉ SUCCEDERE

La colpa arriva perché il tempo per te sembra tolto a lui. In realtà quasi sempre è tolto a una lista di cose che si allunga da sola e che non finirà comunque. Nella mia pratica vedo che il senso di colpa non si toglie con un ragionamento: si toglie con l'esperienza di averlo fatto e di aver visto che non è successo niente di grave. Per questo la strada più corta non è convincerti, è cominciare con una misura piccola abbastanza da non poter fare danni.

COSA PUOI FARE

- 1. Comincia da dieci o quindici minuti, non di più.** Una misura piccola non richiede di riorganizzare la famiglia, e quindi non offre appigli alla colpa. Se funziona, si allarga da sola.
- 2. Scegli qualcosa che ti piace, non qualcosa di utile.** Leggere, camminare, ascoltare musica. Se ci metti dentro la spesa o le bollette hai solo spostato il lavoro e ti sentirai più stanco di prima.
- 3. Mettili sempre nella stessa fascia oraria.** Un appuntamento fisso smette di essere una trattativa quotidiana con te stesso e con gli altri. Un appuntamento mobile si perde la seconda settimana.
- 4. Dillo in casa, invece di rubarli di nascosto.** «Dalle nove alle nove e un quarto sono per me.» Detto ad alta voce è un limite, e un limite dichiarato si rispetta. Preso di nascosto resta una colpa.
- 5. Non usarli per recuperare gli arretrati.** Il momento in cui ci infili una telefonata di lavoro è il momento in cui hai smesso di avere quel tempo. Meglio saltarlo del tutto che riempirlo.

COSA EVITARE

Non aspettare di meritartelo: il senso di colpa alza la soglia ogni volta che la raggiungi, quindi il momento in cui te lo sarai meritato non arriva. Ed evita di annunciarlo come un cambiamento epocale in famiglia: crea aspettative su di te e la prima settimana storta lo fa saltare.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se il tempo per te non riesci a prendertelo perché resti in allerta su di lui, guarda perché. Il quadro cambia se lui riduce progressivamente le uscite per circa tre mesi e il sonno si sposta sulla notte, oppure se compare un mese di rifiuto della scuola. Il segnale più preciso è quando smette di rifiutare le proposte e comincia a non registrarle proprio. Non aspettare i sei mesi che si leggono in giro: a quel punto il ritiro si è già consolidato.

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. Mi occupo di ritiro sociale in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.