

Come si spezza un'abitudine emotiva che dura da anni?

PERCHÉ SUCCEDE

Un'abitudine emotiva si ripete perché non la vediamo: nasce come difesa, in anni in cui serviva, e si rafforza ogni volta che la usiamo, come un sentiero che a forza di passarci diventa l'unica strada. Se tuo figlio si chiude davanti alle difficoltà, forse quella chiusura è nata da una presa in giro o da una delusione che nessuno ha visto, e lo stesso vale per te, perché anche le tue reazioni hanno una storia. Il cervello adulto cambia con la pratica ripetuta (May, 2011): non è fisso, ma va allenato.

COSA PUOI FARE

- 1. Scegli una tua reazione uguale da vent'anni.** Il tono che alzi quando ti senti messo in discussione, il silenzio in cui ti chiudi quando sei ferito. Una sola.
- 2. Chiediti quando l'hai usata la prima volta, e con chi.** Dare un'origine allo schema lo rende visibile, e uno schema visibile si può interrompere.
- 3. Cambia la tua risposta, non la sua provocazione.** Un padre che ho seguito abboccava ogni sera alle battute del figlio di ventitré anni sul suo stipendio; quando ha smesso e gli ha chiesto com'era andata la giornata, dopo qualche settimana le provocazioni sono finite.
- 4. Leggi le sue reazioni come tracce.** Quella sproporzionata smette di essere una mancanza di rispetto verso di te e indica il punto dove fa ancora male.

COSA EVITARE

Non aspettarti che basti capire: lo schema si spezza ripetendo la risposta nuova per settimane, anche quando sembra non servire. E non aspettare che cominci lui, perché la relazione è a due vie e la tua parte è l'unica che puoi muovere.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se la frase «sono fatto così» la dice lui, e ci resta anche davanti alle prove contrarie, e se dopo un fallimento in un'area, un colloquio, un esame, comincia a evitarne altre che non c'entrano, non è più un'abitudine da sciogliere con lo sguardo: senza urgenza, ma senza 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.