

Come si supera un dolore emotivo che non passa?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché lo si aggira invece di attraversarlo. Il dolore emotivo è un messaggero: segnala che una ferita va curata o che qualcosa chiede di cambiare, e chi passa il tempo a scappare, con lo schermo acceso fino a tardi, il lavoro che riempie ogni ora, il «va tutto bene» detto prima che qualcuno chieda, resta fermo proprio lì. Per molti genitori il dolore più comune è la fitta di vedere il proprio figlio fermo mentre i figli degli altri vanno avanti, ed è anche quello che quasi nessuno si concede di sentire.

COSA PUOI FARE

- 1. Quando arriva la fitta, resta fermo un minuto.** Prima di prendere il telefono o di alzarti a fare qualcosa, chiediti che cosa ti sta segnalando.
- 2. Cambia la frase che ti schiaccia con una che regge.** Non una frase luminosa: «sto attraversando un periodo difficile, e non è tutto quello che sono» è vera e si può ripetere senza sentirsi ridicoli.
- 3. Scrivi di una ferita sola, per quindici minuti.** Tre o quattro giorni di fila, i fatti e quello che hai provato, senza rileggere né correggere: è la scrittura espressiva studiata da Pennebaker (1986), e il primo giorno può pesare, ed è normale.
- 4. Se le parole non arrivano, prova con le mani.** Disegna, colora, modella qualcosa che somigli a come ti senti, senza pretendere che sia bello: dalla forma, qualche volta, arrivano le parole.

COSA EVITARE

Non usare la scrittura nei giorni subito dopo un fatto grave, quando la ferita è ancora aperta. E non scambiare i rifugi per il problema: lo schermo o il lavoro vanno bene finché il loro compito non diventa tenerti lontano da quello che senti.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se alla fitta di vederlo fermo si aggiunge in lui qualcosa di più del ritardo, una scontentezza fissa da due settimane, il sonno e l'appetito che cambiano, gli amici che spariscono, la cosa da guardare non è più soltanto il tuo dolore.

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.