



Indicazioni per i genitori

Punti liberamente rielaborati dall'associazione GenerAzioneD a margine dell'incontro con il dott. Furio Lambruschi di maggio 2026

1 Riconoscere e accettare le proprie emozioni

- La situazione può essere vissuta come un lutto
- È normale provare disorientamento, rabbia, tristezza, sensi di colpa
- Non negare o anestetizzare ciò che si prova

2 Mettere al centro la relazione affettiva

- Non rompere il legame con il figlio
- Anche nel conflitto, restare in relazione
- La presenza affettiva è il principale fattore di cambiamento

3 Puntare sulla comunicazione emotiva (non cognitiva)

- Evitare discussioni "razionali" o ideologiche
- Entrare sul piano emotivo: "Che effetto ti fa?", "Cosa provi?"
- Obiettivo: far sentire il figlio compreso

4 Comprendere il sintomo (non combatterlo direttamente)

- La disforia può essere vista come un sintomo, non il problema
- Evitare di causare sofferenza non comunicando

5 Evitare atteggiamenti invalidanti o conflittuali

- Evitare scontro, negazione, invalidazione
- Questi atteggiamenti chiudono la relazione

6 Favorire un clima di comprensione empatica

- Condivisione emotiva dà senso alle esperienze
- Quando si sentono capiti, i ragazzi dialogano e riflettono di più

7 Non evitare il problema

- Silenzio e distanza non risolvono
- Meglio esserci, pur con fatica

8 Attenzione al "falso sé" e ai ruoli

- Alcuni comportamenti possono sembrare inautentici
- Hanno però una funzione: ridurre la sofferenza interna

9 Gestire i dialoghi in modo naturale

- Non forzare confronti "a tavolino"
- Usare momenti spontanei
- Affrontare anche i temi difficili
- Parlare della sofferenza

10 Mantenere una posizione adulta e stabile

- I ragazzi hanno bisogno di adulti presenti e non ostili
- La solidità dei genitori, anche come coppia, dà sicurezza

“Non rompere la relazione, stare sulle emozioni, capire il senso del sintomo”