

Come dico quello che sento senza accusarlo?

PERCHÉ SUCCEDERE

Perché a un'accusa si risponde difendendosi. Molti genitori, per paura di sembrare deboli o di scatenare una lite, dicono a un figlio grande tutto tranne la cosa vera: i rimproveri, i consigli, le domande sul lavoro. «Tu mi fai arrabbiare» è un'accusa; «io mi sento frustrato quando succede questo» è una notizia su di te, e a una notizia si può rispondere ascoltando, invece che difendendosi.

COSA PUOI FARE

- 1. Trasforma un «tu mi fai» in un «io sento».** Una madre ripeteva al figlio di ventiquattro anni «non fai mai niente» e trovava sempre una porta chiusa; quando gli ha detto «mi preoccupa quando ti vedo a letto a mezzogiorno, e non so come dirtelo senza litigare», la porta è rimasta aperta.
- 2. Sappi che cosa provi prima di aprire bocca.** Altrimenti esce una frase confusa che lui sente come un attacco.
- 3. Sii specifico.** Non «sono arrabbiato», ma «sono arrabbiato perché mi sembra che quando ti parlo tu non mi stia ascoltando».
- 4. Di' anche la cosa difficile.** Un padre parlava al figlio di ventisei anni di curriculum e di corsi; la sera in cui gli ha detto «ho paura per te», il giorno dopo è stato il figlio a cercarlo.
- 5. Lascia una pausa fra il sentire e il dire.** Pochi secondi e una domanda, «sto rispondendo per capire o per difendermi?»: è la differenza fra la risposta d'istinto e quella consapevole.

COSA EVITARE

Non usare la prima persona come tecnica per fargli fare quello che vuoi tu, perché se ne accorge alla seconda frase. E non ripeterla ogni sera come un ritornello: la verità, a differenza del rimprovero, non ha bisogno di essere ripetuta.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se quando finalmente gli dici quello che senti trovi una scontentezza che non cambia mai, quasi tutti i giorni da due settimane, e lo vedi lasciare anche le cose che gli piacevano, non è più una questione di come glielo dici: a vent'anni la perdita di piacere ha spesso questa faccia.

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.