

Da dove inizio a lavorare su me stesso come genitore?

PERCHÉ SUCCEDE

Per migliorare il rapporto con tuo figlio, la parte su cui hai davvero potere è la tua. È anche la parte che si guarda meno volentieri, perché richiede di nominare i propri limiti e le proprie paure e non solo i suoi comportamenti. Nella mia pratica vedo che chi ci prova parte quasi sempre troppo in grande, con il proposito di diventare un altro genitore entro un mese, e si ferma in due settimane. Funziona meglio il contrario: una domanda sola, per iscritto, senza scadenza.

COSA PUOI FARE

- 1. Parti da una domanda, non da tutte.** Quali sono i miei limiti. Quali sono le mie paure. Quali sono i miei punti di forza. Cosa voglio dalla mia vita. Di che cosa ho bisogno per essere il genitore che vorrei. Scegliline una e resta lì.
- 2. Rispondi per iscritto, non a mente.** A mente si gira in tondo e ci si assolve in fretta. Scritta, una risposta si può rileggere fra un mese e vedere se è ancora vera.
- 3. Rimettici mano con calma.** Una domanda alla settimana è un ritmo che regge. Cinque domande in una sera producono una lista che non riapri più.
- 4. Se cerchi uno strumento strutturato, prendilo come una prova.** Un corso, un percorso, una lettura seria di psicologia. A qualcuno serve molto, ad altri niente, e non c'è modo di saperlo prima: quindi provalo per un tempo deciso e poi valuta, invece di considerarlo la soluzione in partenza.
- 5. Dichiarala a tuo figlio una cosa che stai cambiando.** Una sola, concreta. «Sto provando a non rispondere subito quando mi arrabbio.» Gli fai vedere che un adulto può lavorare su di sé, e questo vale più di qualsiasi discorso sul crescere.

COSA EVITARE

Non farne un progetto con obiettivi e verifiche: diventa un altro compito e lo abbandoni come gli altri. Ed evita di usare questo lavoro per chiedergli conferme, del tipo «secondo te sto migliorando»: gli metti addosso il ruolo di chi deve rassicurarti, ed è un ruolo che gli toglie spazio.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se lavorando su di te ti accorgi che quello che ti pesa non è la genitorialità ma qualcosa di più vecchio, quello è il momento buono per parlarne con qualcuno, senza aspettare che diventi un problema conclamato. E se, mentre lo fai, vedi tuo figlio spegnersi, guarda i segnali giusti: non la tristezza, ma la perdita di piacere per ciò che prima gli piaceva e un modo di parlare di sé che diventa stabile invece che reattivo. Il riferimento sono due settimane continuative, quasi tutti i giorni. Nei ragazzi si presenta spesso come irritabilità.

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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

