

Come gli parlo della sua storia senza farlo chiudere?

PERCHÉ SUCCEDE

Quando un figlio si aspetta un giudizio, la conversazione è già decisa prima di cominciare: ascolta le prime tre parole e da lì capisce se sei dalla sua parte o no. Nella mia pratica vedo che i ragazzi non si chiudono perché il genitore non è d'accordo, si chiudono perché arrivano a una conversazione il cui esito è già scritto. Il tuo vantaggio è che tu, a differenza dei suoi amici, puoi fare domande sui fatti senza dover concludere niente.

COSA PUOI FARE

- 1. Scegli un momento in cui non c'è niente in gioco.** In auto, camminando, mentre sistemate la cucina. La conversazione frontale, seduti uno davanti all'altro, annuncia il processo prima di iniziare.
- 2. Chiedi dei fatti, non del giudizio.** Come si sono conosciuti, che cosa fanno insieme, di che parlano. «Ma ti sembra normale?» chiude tutto in una battuta.
- 3. Una domanda sola, e poi silenzio.** Se riempi la pausa con la seconda domanda diventa un interrogatorio. Il vuoto è ciò che lo fa parlare.
- 4. Di' che cosa ti preoccupa una volta, e con precisione.** Non «non mi piace», ma la cosa specifica, in una frase. Poi non ripeterla ogni settimana: ripetuta diventa rumore e ti fa perdere credibilità anche sul resto.

COSA EVITARE

Non usare quello che ti racconta come materiale per la volta dopo: se una frase detta oggi torna come argomento tra sette giorni, non ti racconta più niente. E non convocare l'altro genitore a rinforzo, perché raddoppia il processo e lo mette in minoranza.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Guarda come parla di sé quando parla della storia. Se compare «forse sono io il problema» e resta lì stabile, se il modo di dirsi non cambia più a seconda delle giornate, la questione ha smesso di essere quella relazione. Due settimane di umore basso quasi tutti i giorni, o di irritabilità continua, con perdita di interesse per ciò che prima gli piaceva, sono il momento di farsi aiutare.

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.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da *Dietro il silenzio*

Le altre schede della collana su ivanferrero.it