

Il mio passato condanna il rapporto con mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDDE

Il passato influenza, non decide. La differenza non è una consolazione: è una cosa che si vede nella pratica. Nella mia esperienza i genitori che ripetono davvero gli schemi della loro famiglia non sono quelli che li hanno avuti, sono quelli che non li hanno mai guardati. Finché una scena resta fuori dalla consapevolezza si ripete da sola, perché la reazione parte prima del pensiero; nel momento in cui la riconosci mentre sta succedendo, quella reazione smette di essere automatica e diventa una fra le possibilità. Non serve aver risolto il proprio passato per fare un buon lavoro con un figlio: serve accorgersi di quando è entrato nella stanza.

COSA PUOI FARE

- 1. Durante una discussione, fermati un secondo e chiediti se la scena la conosci.** Non il contenuto, il clima: il tono che stai usando, la posizione che stai prendendo, la sensazione nel corpo.
- 2. Annota a che cosa ti ha fatto pensare.** Un episodio tuo, una scena vista in casa da bambino, una frase che ti dicevano. Non darti un limite di data: le cose più vecchie sono spesso quelle più attive.
- 3. Verifica a chi stai rispondendo.** Alla frase che ti ha appena detto tuo figlio, o a quella che senti da trent'anni? Sono due risposte diverse e in genere solo una è proporzionata.
- 4. Chiediti come reagiresti se fosse la prima volta.** È il modo più rapido per misurare quanta parte della tua reazione riguarda lui.
- 5. Rifallo per qualche giorno di fila.** Una volta sola non basta: il valore è nel notare quali scene tornano, perché quelle sono i punti su cui si può lavorare.

COSA EVITARE

Non raccontargli il tuo passato mentre state litigando: diventa una richiesta di comprensione nel momento in cui è lui ad averne bisogno. Ed evita di usare la tua storia come spiegazione definitiva («sono fatto così per come sono cresciuto»): è vera a metà, e la metà che manca è quella in cui puoi ancora scegliere.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Mentre guardi le tue scene, guarda anche le sue. Il segnale è il passaggio dall'episodio all'identità: «ho sbagliato» che diventa «sono fatto così» e resta anche davanti a prove contrarie. La durata indicativa è uno o due mesi, ma conta di più la generalizzazione, cioè che dopo un fallimento in un'area cominci a evitarne altre che non c'entrano. Senza urgenza, ma senza rimandare oltre il trimestre.

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 errore e ripresa nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.