

Perché il rapporto con mio figlio è così complicato?

PERCHÉ SUCCEDDE

Perché non è una linea, è un incrocio. Dentro ci sono la sua età, che cambia le regole ogni pochi mesi; il suo carattere, che non hai scelto tu; la tua storia personale, che entra nella stanza anche quando non la nomini; e il fatto che siete due persone che si sono costruite due letture diverse delle stesse cose. Se in casa siete più di due, i fili si moltiplicano. Nella mia pratica vedo che i genitori cercano la causa, al singolare (è la scuola, è quell'amico, è il telefono), e la ricerca della causa unica è proprio ciò che tiene fermo il problema, perché non c'è.

COSA PUOI FARE

- 1. Elenca i fattori in gioco.** Su un foglio: la sua età, il suo carattere, il momento che sta attraversando, quello che stai attraversando tu, chi altro c'è in casa. Vedere che sono molti toglie un po' di colpa e restituisce misura.
- 2. Smetti di cercare il colpevole.** Anche quando è comodo. Ogni volta che il problema viene attribuito a uno solo (a lui, a te, all'altro genitore), si perde la parte del quadro su cui si potrebbe intervenire.
- 3. Guarda dove le vostre due letture divergono.** Non chi ha ragione: dove esattamente si separano. Quasi sempre è un punto solo, e spesso non è quello su cui state litigando.
- 4. Cambia una cosa piccola e osserva che cosa si muove.** In un intreccio, un movimento in un punto sposta anche altro. È il modo più affidabile per capire come è fatto il vostro.
- 5. Chiedi a qualcun altro come vede la scena.** L'altro genitore, un insegnante, un amico di famiglia. Ognuno guarda da un punto e vede pezzi che tu non puoi vedere da dove sei.

COSA EVITARE

Non aspettare di aver capito tutto prima di muoverti: un intreccio si capisce muovendolo, non guardandolo. Ed evita di spiegargli quanto è complicato: è un discorso da adulti che a lui arriva come un peso in più, e in genere come una colpa.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

In mezzo alla complicazione, un segnale ha la precedenza su tutto: la perdita di piacere. Smette di interessargli anche quello che prima gli piaceva, e il modo in cui parla di sé diventa stabile invece che reattivo, «sono un fallito» al posto di «che disastro oggi». Due settimane consecutive, quasi tutti i giorni. Nei ragazzi si presenta spesso come irritabilità, non come tristezza.

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.