

Posso essere davvero imparziale con mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDE

No, e la risposta onesta è che va bene così. La neutralità piena non esiste in nessuna relazione: chiunque porta dentro una scena le proprie esperienze, le proprie preferenze e le proprie paure, e anche chi fa da mediatore fra due amici che litigano finisce per pendere da una parte senza volerlo. Con un figlio è ancora più marcato, perché la posta è alta. Nella mia pratica vedo che il problema non è la parzialità: è credere di non averne. Un genitore che si considera obiettivo non controlla i propri automatismi, perché è convinto che non ci siano.

COSA PUOI FARE

1. **Parti dal presupposto opposto.** Prima di una conversazione che conta, dai per scontato che una preferenza ce l'hai. La domanda utile non è «sono neutrale?» ma «da che parte sto pendendo, adesso?».
2. **Nominala a te stesso.** «Sto dando ragione a lei perché di solito è la più ragionevole», «questa storia mi irrita perché ci sono passato». Detta a te, prima di parlare, cambia il tono con cui parli.
3. **Chiedi la versione che ti convince meno, per prima.** È il correttivo più semplice e il più efficace: ascolti con più attenzione proprio la parte che eri pronto a scartare.
4. **Distingui il giudizio sul fatto da quello sulla persona.** Puoi essere severo su una cosa e non su chi l'ha fatta. È la separazione che rende sopportabile una posizione anche quando non è neutrale.
5. **Accetta di oscillare.** Ci saranno giorni in cui sarai più duro e giorni in cui sarai più indulgente, e non è un fallimento del metodo: è come funzionano i rapporti fra persone.

COSA EVITARE

Non dichiararti imparziale davanti a lui: la frase «io non faccio preferenze» è quasi sempre smentita da un episodio che ricorda benissimo, e ti costa credibilità su tutto il resto. Ed evita di correggere la parzialità con un'altra parzialità di segno opposto, per esempio essendo più severo con il figlio che senti più vicino: il conto lo paga lui.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Mentre lavori sul tuo sguardo, tieni d'occhio il suo umore. Il segnale non è la tristezza, è 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. Due settimane continuative, quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata. 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.