

Rischio di sembrare finto se imito mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDE

Sì, se imiti i gesti. Un ragazzo si accorge quasi subito quando qualcuno gli sta facendo il verso, e la sensazione che ne ricava non è di vicinanza: è di essere osservato, che è l'opposto. Nella mia pratica vedo che i genitori che si sono sentiti dire «ma che fai?» non avevano sbagliato intenzione, avevano sbagliato livello. Sintonizzarsi non vuol dire riprodurre la postura o il modo di muovere le mani: vuol dire stare sullo stesso registro emotivo, che è una cosa che si può fare restando completamente sé stessi.

COSA PUOI FARE

- 1. Vai sull'umore, non sul comportamento.** Se è basso, non entrare pieno di energia; se è su di giri, non spegnerlo con la voce calma di chi deve sedare. È il livello a cui la sintonia funziona davvero.
- 2. Usa le sue parole nel tuo discorso.** Riprendere i termini che ha scelto lui è la forma più naturale di rispecchiamento, e ha un vantaggio: è visibile, quindi non può sembrare un trucco.
- 3. Adegua il ritmo, non i gesti.** La velocità con cui parli, le pause, il volume: si adattano da soli quando lo stai ascoltando davvero, e sono la parte che non risulta artificiale.
- 4. Resta te stesso.** Non cercare di sembrare un suo coetaneo: il linguaggio preso in prestito è la cosa che i ragazzi perdonano meno, e ti toglie il posto che hai.
- 5. Se ti senti finto, smetti.** La sensazione di stare recitando è un'informazione affidabile: se la senti tu, si vede da fuori.

COSA EVITARE

Evita tutto quello che funziona solo se lui non se ne accorge: copiare i suoi gesti con un ritardo studiato, rispondere a un movimento con un movimento diverso, riprodurre in piccolo quello che fa lui sperando che resti sotto la sua attenzione. Non è una questione di efficacia, è che stai facendo alla persona di cui vuoi la fiducia una cosa che non le racconteresti.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il tema dell'essere autentici riguarda anche lui. Il segnale da tenere d'occhio è l'evitamento: rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere visto, si copre anche d'estate, non parla in classe, evita la mensa o il bagno a scuola. La durata di riferimento è sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima: se sta lasciando cadere occasioni che prima accettava, vale la pena parlarne con qualcuno.

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 ansia sociale e vergogna in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da 96 giorni per capire tuo figlio
Le altre schede della collana su ivanferrero.it