

Come smetto di rimproverarmi per gli errori fatti da genitore?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché quando guardiamo indietro lo facciamo con le informazioni di oggi, e con quelle qualunque scelta di allora sembra evitabile. Ma tu, in quel momento, non le avevi: avevi altre informazioni, altra stanchezza, altre priorità, e hai scelto la cosa migliore che riuscivi a vedere da lì. Nella mia pratica vedo che il rimprovero continuo non ripara niente e in più consuma esattamente l'energia che servirebbe adesso: un genitore che passa le sere a processare sé stesso è un genitore meno disponibile domani mattina, e la persona che ne paga il prezzo è la stessa per cui si sta rimproverando.

COSA PUOI FARE

- 1. Rimetti la scelta nel suo momento.** Che cosa sapevi allora, che cosa stava succedendo, quanto tempo avevi. Non è un'assoluzione: è la ricostruzione corretta di una decisione presa da un'altra persona, cioè te di allora.
- 2. Distingui riconoscere da rimproverarsi.** Riconoscere è dire «quella volta ho sbagliato» e passare a che cosa se ne fa. Rimproverarsi è ripeterlo. La prima cosa produce qualcosa, la seconda no.
- 3. Prenditi la tua parte, tutta e solo quella.** Senza scaricare su di lui e senza prenderti anche quello che non dipendeva da te.
- 4. Scusati una volta, e brevemente.** «Quella volta ho esagerato, mi dispiace.» Ai figli basta molto meno di quello che ci aspettiamo, e le scuse lunghe li mettono a disagio.
- 5. Trasforma il rimpianto in un piano piccolo.** Che cosa fai diversamente la prossima volta che si presenta quella scena. Una cosa sola, concreta, verificabile la settimana prossima.

COSA EVITARE

Non chiedergli di rassicurarti sul tuo essere stato un buon genitore: lo mette nel ruolo di chi deve consolare l'adulto, ed è un carico che poi non riesce a posare. Ed evita di rileggere il passato come una catena di cause che spiega tutto quello che oggi non va: è una lettura che chiude il futuro insieme al passato.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Guarda come sta lui con i propri errori, che è la cosa che gli hai insegnato senza volerlo. Il segnale è il passaggio dall'episodio all'identità: «ho sbagliato» 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. 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.