

Sono esausto: perché non riesco più a fare il genitore che vorrei?

PERCHÉ SUCCEDDE

Perché guardare un figlio che cambia ogni settimana costa energia, e quando l'energia finisce la mente non smette di decidere: decide più in fretta e peggio, senza avvisarti. Davanti alla domanda difficile, «cosa gli sta succedendo?», risponde a una più facile che le somiglia, «è pigro?», e la seconda risposta ti sembra la risposta alla prima: Kahneman e Frederick (2002) l'hanno chiamata sostituzione dell'attributo. Poi la frase facile, ripetuta all'altro genitore, a tua madre, a te stesso in macchina, comincia a suonare come una constatazione, perché ripetere una cosa basta a renderla più credibile.

COSA PUOI FARE

- 1. Riconosci lo scambio.** «Sta crescendo bene?» che diventa «oggi mi ha risposto male?», «cosa gli succede?» che diventa «è pigro». Il segno è il sollievo: la risposta facile ti dà il permesso di smettere di cercare.
- 2. Scrivi la domanda vera su un foglio e lasciala senza risposta per un giorno intero.** Non è una rinuncia: tieni aperta la domanda giusta abbastanza a lungo perché quella facile non ne prenda il posto.
- 3. Conta le frasi che ripeti.** «Tanto non studia», «con lui non si può parlare»: se le hai dette cento volte ti sembrano vere per questo, non perché le hai verificate.
- 4. Lascia che risponda a pezzi.** La domanda vera si risponde in settimane, parlandogli e osservando, non in un parcheggio alle sette di sera; il giorno dopo, con un po' di energia tornata, raccogli il primo pezzo.

COSA EVITARE

Non decidere chi è tuo figlio nelle sere in cui sei a secco: è lì che le etichette nascono. E non leggere la stanchezza come una colpa: non hai smesso di cercare la verità perché non ti importa, ma perché non avevi più forza, e la forza torna.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

«È pigro» è spesso la risposta facile a un'altra domanda. Se insieme al calo a scuola senza ragione smette di interessargli anche quello che prima gli piaceva, cambiano sonno o appetito, si allontana dagli amici, e al posto della tristezza c'è un'irritabilità che dura quasi tutti i giorni per due settimane, non è pigrizia: è il momento di una valutazione.

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. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.