

Sto proteggendo troppo mio figlio, e quanto controllo mi resta?

PERCHÉ SUCCEDE

Il controllo diretto che avevi quando era piccolo non si perde per un tuo errore: finisce da solo, perché lui comincia a muoversi e a pensare per conto suo. È la seconda separazione, la tappa in cui un figlio si stacca per capire chi è, e riguarda entrambi i genitori, non solo la madre (Blos, 1967). Nella mia pratica vedo che il punto non è quanto controllo ti resta, ma che cosa succede quando provi a riprendertelo: più stringi, più lui spinge dall'altra parte, non perché abbia una ragione, ma per sentire che decidere è ancora possibile.

COSA PUOI FARE

1. **Scegli le battaglie.** Tieni duro su sicurezza e salute. Su capelli, vestiti e camera sua, lascia correre. Il credito che risparmi ti serve dove conta.
2. **Dagli due alternative invece di un ordine.** Non «devi studiare due ore», ma «preferisci subito o dopo una pausa?». Entrambe le opzioni devono andarti bene davvero.
3. **Cambia ruolo, non presenza.** Da supervisore a consulente su richiesta. Resti dentro la sua vita, ma da un altro posto.
4. **Non commentare a caldo.** Quando fa una scelta che non condividi, aspetta. Il commento serve dopo, e serve solo se te lo chiede.
5. **Consegnagli una zona in cui decide lui, e dillo ad alta voce.** Una parte dei suoi soldi, un pomeriggio, una spesa. «Questo è tuo, decidi tu» vale più di dieci discorsi sulla fiducia.

COSA EVITARE

Non usare l'ironia sulle sue scelte e non ricordargli com'era andata l'ultima volta che aveva sbagliato: gli confermi che da solo non ce la fa. E non trasformare ogni conversazione in un controllo travestito da domanda.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

L'opposizione è un segno di crescita. Il ritiro no. Il quadro cambia se le uscite si riducono per tre mesi e il sonno si sposta sulla notte, oppure se rifiuta la scuola per un mese. Il segnale più preciso è un altro: non rifiuta più le tue proposte, semplicemente non le registra.

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 ritiro sociale da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da *Il giorno della paghetta*

Le altre schede della collana su ivanferrero.it