

mano vicino, non sopra. "Respiriamo finché la tua musica scende di un tono". Dopo qualche minuto, ha detto: "Un po' meglio". Non avevamo risolto i problemi a scuola, né elaborato un piano, ma avevamo attraversato un pezzo della serata, insieme. Il giorno dopo, la verifica non è andata bene. La settimana dopo, abbiamo cambiato orario di studio. Un mese dopo, mi ha detto: "Quando respiro con te sento che non va male proprio tutto". Non era un miracolo; era l'effetto di molte piccole sere in cui l'emozione non era stata buttata via, ma messa in salvo.

IN BREVE...

Questa sera, se vuoi, prova un esperimento semplice: non preparare discorsi, prepara spazio. Quando tuo figlio entra nella stanza, mettiti alla sua altezza e accoglilo come si accoglie il tempo che fa, senza colpe né previsioni assolute. Se arriva un'onda, non dirle "Non sei reale", dille "Ti vedo". Se arriva il silenzio, non forzarlo, siediti accanto e lascia che il respiro trovi il suo ritmo. Se arriva una parola dura, fermala senza ferire: "Quella parola no. Riproviamo tra dieci minuti". E quando l'onda scende, cerca quello di cui ha bisogno e che è rimasto sul bagnasciuga. Chiamalo per nome, proponi un piccolo passo, uno solo, da fare insieme.

Non ti prometto che domani sarà semplice. Ti prometto che, se impari a riconoscere la verità di quelle emozioni che sembrano troppo, la casa cambierà suono. Meno sirene, più strumenti che si accordano. Non è magia, è presenza che educa i sentimenti a diventare parole, e le parole a diventare gesti che non fanno male. È da qui che passiamo al capitolo successivo: trasformare questa comprensione in modalità concrete di ascolto. Perché quando l'onda trova una riva capace di reggere, l'adolescente impara due cose che valgono quanto un programma di studi: non sono solo, e posso fronteggiarla.

Ascoltare senza giudicare

Ascoltare senza giudicare non è naturale, significa sospendere il giudizio. È come chiedere a un corridore di fermarsi a un centimetro dal traguardo senza tagliarlo: tutto il corpo vuole concludere. Quando nostro figlio parla, la mente apre automaticamente tre finestre dentro di noi: quella dei ricordi ("Quando è successo a me..."), quella dei valori ("Questa cosa non si fa"), quella dei rischi ("E se poi...?").

Sospendere il giudizio

Il pregiudizio nasce così: è il giudizio che parte prima dei fatti. Non è cattiveria, è autoprotezione. Ma se parte prima, non vede l'altro, vede solo sé stesso. Sospenderlo non significa buttar via i valori, significa parcheggiarli per qualche minuto in modo da incontrare davvero chi abbiamo davanti.

La prima volta che tuo figlio ti dice: "Non voglio andare", è facile rendersi conto che l'istinto ti spingerebbe a rispondere "Ci devi andare": ci sarebbero cento buoni motivi. Senti salire l'urgenza nel petto, come un allarme antincendio. Allora, puoi fare una cosa piccola e storta: sederti. Il corpo seduto fa una magia semplice, abbassa il volume. Poi, prova a dire: "Dimmi cosa c'è dietro quel 'non voglio'". Non stai approvando la scelta. Stai aprendo la porta.

con un pennarello unico: "Se è disordinato, allora è anche pigro, allora sarà anche superficiale". Sospendere il pregiudizio significa anche riconoscere e dare un nome alle scorciatoie: "Ok, questo è il mio ricordo, questo è il mio allarme, questo è il mio alone". Una volta nominate, perdono potere.

· Ricordo un colloquio in cui madre e figlia arrivarono in un silenzio
 · ostinato. La madre prese parola per prima, con una stanchezza ele-
 · gante: "Prof, non vuole parlare con me, non risponde, non collabo-
 · ra". La figlia si contenne: "Se parlo, giudica". Potevo arbitrare, ma
 · avrebbe vinto solo l'amarezza. Ho proposto un minuto di giudizio
 · sospeso: ciascuna avrebbe avuto 60 secondi per dire una cosa che
 · l'altra non aveva ancora capito, e l'altra avrebbe dovuto ripetere con
 · parole proprie. Al primo giro inciamparono. Al secondo, la madre
 · disse: "Io ho paura che, se non ti spingo, nessuno ti spingerà". La
 · figlia, ripetendo, si trovò a mettere un verbo diverso: "Tu hai paura
 · di perdermi". La stanza si riempì di aria nuova. Non era un accordo,
 · era comprensione, ma da lì si poteva davvero discutere di orari, stu-
 · dio, libertà. Il giudizio sospeso non ha sciolto il nodo, ha resettato il
 · tono con cui tirare le estremità.

Ascoltare senza giudicare non toglie il dovere di scegliere, lo rimanda al momento giusto. Quando arriva il tempo della decisione, più avrai compreso, più potrai essere netto senza ferire. "Capisco la tua fatica con quel gruppo, e capisco che uscire ti dà ossigeno. Domani si esce, oggi no: c'è un patto che hai saltato. Lo rispettiamo, poi rinegoziamo". La fermezza dopo l'ascolto suona diversa. Non è un muro, è una porta con cardini solidi. Chiude quando deve, ma non sbatte in faccia.

A casa, potresti trasformare l'ascolto in un piccolo laboratorio. Niente lavagne, solo una tovaglia e due bicchieri. Quando qualcuno si sente giudicato, mette una molletta sul tavolo: è il segnale. Si attivano tre passaggi rapidi.

- ★ Primo: l'altro riassume ciò che ha capito ("Tu dici che... e ti fa male quando...").
- ★ Secondo: si chiede autorizzazione a proporre ("Vuoi idee o vuoi che stia qui?").
- ★ Terzo: si fissano cinque minuti con un timer per non trasformare la serata in un tribunale.

Sembra un gioco, in realtà è una diga: impedisce al fiume delle reazioni automatiche di straripare e lascia scorrere l'acqua pulita. Nessuno è perfetto nel gioco, ma quando funziona l'aria pesante torna a essere respirabile.

Vuoi eliminare la molletta? Potete semplicemente parlarne la sera a tavola durante la cena.

Accogliere, poi orientare

C'è poi il tema, spinoso, dell'errore ripetuto. Molti mi chiedono: "Quante volte devo ascoltare prima di mettere un paletto più netto?". La risposta onesta è: ascolta sempre, metti il paletto quando serve, rendilo chiaro e misurabile, e non smettere di ascoltare anche dopo. L'ordine conta. Se parti dal paletto, l'altro non ti darà materiale per educarlo; se finisci senza paletto, l'altro non capirà cosa costruire. Un ragazzo può accettare la conseguenza se sente che è stata decisa con lui presente, non su di lui assente.

· Una volta, durante una verifica, un alunno coprì malamente il foglio
 · con l'avambraccio. Avevo mille prove per pensare male. Mi avvicinai
 · pronto al verdetto, ma mi ricordai di respirare. "Ti vedo in difesa:
 · che succede?". "Mi tremano le mani". Togliendo il verdetto, vidi il
 · tremore. Gli chiesi se volesse due minuti fuori dall'aula per fare tre
 · respiri e ripartire. Annuì. Prese sette. Lo avrebbe preso anche con il
 · mio giudizio? Forse. Ma con il giudizio sospeso ha imparato che an-

Aprire senza forzare

Le domande sono chiavi, ma non tutte aprono. Alcune graffiano la serratura, altre si spezzano. Con gli adolescenti, poi, se infili la chiave di fretta, ecco che scatta il chiavistello. Ho impiegato anni per capire che non è l'idea giusta a far parlare un ragazzo, ma il ritmo e la forma delle domande. Le domande che aprono devono essere contemporaneamente: *aperte, pesate, una alla volta*. E funzionano davvero solo se sanno stare zitte subito dopo.

Domande aperte

Quando si ama, la tentazione è consigliare. È un riflesso: "Ti evito una strada sbagliata". Ma il consiglio, se arriva prima della domanda giusta, è come mettere un cappotto su qualcuno che sta cercando aria. Scalda, ma toglie il respiro. La domanda, invece, crea spazio, invita l'altro a guardarsi dentro e a interrogarsi. A volte la domanda giusta non porta subito a una soluzione, porta a una direzione. E in adolescenza, dove tutto si muove, la direzione vale più della mappa perfetta.

"Perché l'hai fatto?" è una domanda che sembra aperta, ma spesso è un vicolo cieco: suona come un atto d'accusa. Meglio spostare il baricentro da "perché" a "come/dove/quando/che cosa". Non è furberia, è rispetto, chiede fatti, scene, cornici, non un'autodifesa.

In classe ho visto un ragazzo rientrare dopo un litigio furibondo. La domanda che mi è venuta subito alle labbra sarebbe stata "Perché sei esploso?". Ho scelto: "Cosa ti ha acceso? La battuta o lo sguardo dopo?". Ha risposto: "Lo sguardo". E in due secondi eravamo nel posto giusto. Una domanda aperta ben piazzata riduce il campo, non lo allarga all'infinito, lo apre sul punto che conta.

A casa il "Com'è andata?" produce spesso monosillabi pericolosi. L'alternativa non è un'interrogazione, è una micro-apertura: "Che momento salveresti di oggi e quale butteresti?"; "Raccontami di una scena che si vede e di una che si sente". Le prime volte arriveranno risposte essenziali. Non demordere. La domanda aperta ha bisogno di abitudine: se non trova giudizio sull'uscio, la prossima volta porta una valigia più piena.

Domande pesate

Impariamo a pesare le domande. Una domanda può essere giusta, eppure pesare troppo. Pesare le domande significa misurare quanto l'altro può reggere adesso, non quanto vorremmo sapere noi. Se il legame è fragile, una domanda chirurgica, che va in profondità su una ferita, è come una scalata senza corda. Se il legame è solido, possiamo scendere di più.

Un giorno, una studentessa mi disse: "Mi odio quando mi guardo". La domanda che avevo in mente era: "Qual è l'immagine che ti fa più male?", una discesa rapida nel cuore della vergogna. L'ho bloccata. Ho pesato la domanda sul presente: "Oggi quando è iniziato?". Risposta: "Quando ho aperto Instagram". Da lì, ho potuto chiedere: "Che cosa di quel feed ti afferra per la gola?". La taratura ha fatto una differenza enorme, invece di scendere dritti nella ferita, abbiamo messo un cuscino tra la ferita e il pavimento. Il dolore si è potuto esprimere senza inghiottirla.

Pesare la domanda è anche scegliere la profondità in relazione al

in piedi. Le domande che aprono non evitano il dolore, gli mettono vicino una sedia.

Ringraziare la risposta

Infine, c'è un gesto che tiene insieme tutto: ringraziare la risposta. Non la risposta giusta, la risposta. "Grazie di avermelo detto, anche così". È una frase che non giudica la qualità del contenuto, valorizza il coraggio di portarlo. La prossima domanda, su quel grazie, troverà terreno più morbido. E, un po' alla volta, le porte smetteranno di cigolare. Non è magia, è artigianato dell'incontro.

IN BREVE...

Le domande che aprono non trasformano un adolescente in un adulto in tre settimane, ma trasformano due persone in alleati. E quando l'adulto e il ragazzo smettono di abitare due stanze nemiche e cominciano a cercare la porta in comune, la casa cambia suono: meno interrogatori, più ponti. Le domande giuste, al ritmo giusto, con i silenzi giusti. Il resto – regole, compiti, orari – si appoggia molto meglio quando la porta è aperta davvero.

Dialogare anche quando loro non parlano

Ci sono giorni in cui un figlio diventa una casa con le persiane abbassate. Tu bussi, non risponde. Ti verrebbe da forzare la finestra, perché ami, perché temi, perché il silenzio fa rumore più di un litigio. Ci sono dialoghi che avvengono senza parole, e non sono dialoghi di serie B: sono corridoi che portano alla stanza grande quando la porta principale è bloccata.

Presenza, segnali non verbali, tempi giusti: tre chiavi semplici, concrete, che non risolvono tutto ma tengono aperta la possibilità di parlarsi domani. E domani, spesso, è già una vittoria.

Presenza

Una presenza che non invade: stare "accanto", non "addosso". Una sera tuo figlio rientra, zaino buttato, occhi a terra. Gli chiedi: "Com'è andata?", lui mormora "Normale" e si spegne sul divano. Potresti sederti di fronte, chiedere, insistere. Scegli invece il lato accanto, mettiti a un metro, apri un libro, posa una tazza con una bevanda calda sul tavolino e digli: "Sono qui, non parlo". La stanza si riempirà di un altro tipo di discorso: il corpo esprime sicurezza. Dieci minuti dopo la prima frase: "Oggi hanno fatto i furbi". Non un romanzo. Un sassolino. Ma il ponte è comparso, non per le tue

to, sarà vivo. E, se cadi, ricordati la frase che ha attraversato queste pagine: non serve essere perfetti, serve essere presenti. È su questa presenza che un figlio costruisce non solo l'oggi, ma il modo in cui guarderà a sé, agli altri, al mondo. E un mondo con adulti presenti è un mondo dove gli adolescenti non devono urlare per essere visti: sanno già che c'è qualcuno pronto a tendere la mano. Andiamo. A piccoli passi, ma insieme.

Indice

7 Introduzione

Parte I. EMPATIA, LA BASE EMOTIVA

15 Mettersi nei loro panni

23 Emozioni "esagerate"?

31 Ascoltare senza giudicare

41 Fiducia che regge le tempeste

51 Inciampi tipici dei genitori empatici

Parte II. IMPARARE A PARLARSÌ DAVVERO

61 Le parole che avvicinano

70 Aprire senza forzare

81 Dialogare anche quando loro non parlano

90 Routine del dialogo

96 Regole e device

106 Scuola e compiti

113 Confini chiari: amici, uscite, rientri

Parte III. DAL CONFLITTO ALL'INCONTRO

121 Litigare bene si può

126 Quando la rabbia sale

134 Dopo lo scontro

- 141 Crisi ricorrenti
- 147 Quando chiedere aiuto

Parte IV. STRUMENTI PRATICI

- 157 Come usare questi strumenti
 - 158 Allenare l'ascolto empatico
 - 161 Frasi da evitare e frasi che aprono il dialogo
 - 163 Frasi da dire in due momenti importanti
 - 166 30 giorni di dialogo: programma di micro-azioni quotidiane
-
- 169 Conclusione

Grazie

Ti ringrazio di essere arrivato fin qui, perché stai cercando strade nuove, perché continui a credere che tuo figlio meriti il meglio di te.

Non sei solo, non lo sarai più. Le crepe non sono vergogna, sono i punti da cui entra la luce.

Non serve essere perfetti, serve essere presenti. E insieme è più semplice.

La Community Infrangibile

Se queste pagine ti hanno toccato, se tra le righe hai riconosciuto casa tua, le tue fatiche, le tue domande, allora vorrei presentarti la Community Infrangibile. Si tratta del luogo dove trasformiamo i buoni propositi in abitudini, le paure in domande chiare, i "domani" in "adesso". Nessuna perfezione da esibire, solo persone vere che si allenano ogni giorno a mantenere il legame.

Per unirti, vai su beacons.ai/micheleliuzzi; bastano pochi minuti per entrare, e una volta che sarai dentro ci vedremo per il primo passo concreto.