

Come accompagnare un cambiamento senza forzarlo?

PERCHÉ SUCCEDE

Appena spingiamo, il cambiamento smette di essere una cosa da affrontare e diventa una cosa contro cui difendersi: non discute più con la novità, discute con te. A quell'età conta molto sentirsi padroni delle proprie scelte, quindi un cambiamento imposto viene letto come una cosa tolta, e opporsi diventa il modo per riprendersela. Nella mia pratica vedo che la stessa proposta, fatta in due modi diversi, ottiene due risposte opposte.

COSA PUOI FARE

- 1. Dividi in tappe e di quali sono.** Il salto intero spaventa, tre passaggi annunciati si guardano. Sapere che cosa succede la settimana prossima vale più di sapere che alla fine andrà bene.
- 2. Andate a vedere prima di arrivarci.** La scuola, il quartiere, il posto nuovo, anche solo cercando insieme informazioni. Ciò che si è visto una volta smette di essere il buio.
- 3. Racconta un tuo cambiamento.** Compresa la parte in cui volevi tornare indietro e ci hai messo mesi. La versione con il lieto fine e senza la fatica non gli serve, perché è la fatica che sta vivendo lui adesso.
- 4. Vai al suo passo.** Se rallenta, resta fermo un giro invece di tirarlo. Il tempo che sembri perdere lì lo recuperi tutto dopo, quando non deve anche difendersi da te.
- 5. Non chiedergli di essere contento.** Chiedigli di provarci. Sono due richieste diverse, e solo la seconda si può accettare mentre si ha ancora paura.

COSA EVITARE

Non elencare i lati positivi mentre ti sta dicendo che ha paura: la risposta a «ho paura» non è «ma vedrai che», perché la prima frase resta senza risposta e la seconda non viene ascoltata. Ed evita di fissare una data entro cui deve aver accettato, perché a quel punto ogni resistenza diventa anche un ritardo di cui è colpevole.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

L'adattamento è lento e va bene che lo sia. Il quadro cambia se dopo il cambiamento non riparte: un mese in cui rifiuta la scuola, oppure tre mesi in cui esce sempre meno e il ritmo del sonno si rovescia. Il passaggio da tenere d'occhio è quando l'opposizione si spegne e al suo posto arriva l'indifferenza, cioè quando le proposte non le rifiuta più ma nemmeno le sente.

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