

Come lo aiuto a restare sé stesso mentre ripara un errore?

PERCHÉ SUCCEDE

C'è un modo di rimediare che costa più dell'errore: convincersi che per essere perdonato bisogna smettere di essere quello che si era. Nella mia pratica vedo ragazzi che dopo uno sbaglio si spengono per mesi, parlano poco, non prendono più posizione su niente, e i genitori interpretano quel silenzio come maturità. Non lo è. Una persona che si scusa restando in piedi torna dov'era; una che si scusa smontandosi impara che vale solo se si fa piccola.

COSA PUOI FARE

- 1. Distingui la riparazione dalla rinuncia a sé.** Deve rimediare a quella frase, non rinnegare quello in cui crede. Detto esplicito: «non devi diventare un altro, devi sistemare una cosa».
- 2. Ricostruite i tentativi, non i risultati.** Quante volte, prima di questa, si è comportato nel modo opposto. Sono prove che nessuno ha contato, e contarle ad alta voce cambia la storia che si sta raccontando su di sé.
- 3. Togli gli il compito di assicurare te.** Se vede che stai male per come ci fai la figura tu, ripara per te e non per sé. È la trappola più frequente e la meno vista: se sei preoccupato, dillo a un adulto, non a lui.
- 4. Stai sul prossimo passo concreto.** Una cosa questa settimana. Il piano generale di recupero della reputazione è quello che lo tiene fermo.

COSA EVITARE

Non usare l'episodio come leva per ottenere altro («visto? adesso mi ascolti quando parlo»). E non pretendere gratitudine per come lo stai gestendo: gliela farebbe pagare due volte.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale è come parla di sé, non quanto è dispiaciuto. Se il modo di dirsi diventa stabile invece che reattivo («sono un ipocrita», «sono fatto male») e regge per due settimane quasi tutti i giorni, e se accanto compaiono un calo a scuola, il sonno o l'appetito che cambiano, il ritiro dagli amici o l'abbandono di sport e attività, non stai più guardando il pentimento. Nei ragazzi questo si presenta spesso come irritabilità.

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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da *Dietro il silenzio*

Le altre schede della collana su ivanferrero.it