

Come lo aiuto quando si sente schiacciato dalle responsabilità?

PERCHÉ SUCCEDDE

Crescendo le cose da tenere insieme aumentano tutte insieme, e nessuno avvisa che sarà così. Quello che schiaccia però non è il numero: è la sensazione che i muri si stiano chiudendo, cioè che ogni impegno preso tolga per sempre una possibilità. Nella mia pratica vedo che chi si sente così ha smesso di distinguere: tutto pesa uguale, tutto è urgente, tutto è definitivo. E quando tutto pesa uguale l'unica reazione possibile è fermarsi.

COSA PUOI FARE

- 1. Fatti fare l'elenco, per iscritto.** Non per organizzarlo: per farlo diventare finito. Un elenco su un foglio ha un numero di righe, mentre la stessa lista in testa non ha bordi ed è per questo che sembra infinita.
- 2. Aiutalo a marcare che cosa è reversibile.** Accanto a ogni voce, una domanda sola: se questa cosa va male, si può rifare? Quasi tutto si può rifare. Scoprire quali sono le due o tre voci davvero irreversibili toglie peso a tutte le altre.
- 3. Chiedi che cosa ha già portato a casa.** Non dove è in ritardo, che lo sa: che cosa ha tenuto in piedi nell'ultimo mese, anche di piccolo. Contare i tentativi riusciti serve proprio quando non se ne vede nemmeno uno.
- 4. Stai sul prossimo passo, non sul quadro generale.** Una cosa sola, la prima, oggi. Il quadro generale è quello che lo schiaccia, e ripassarlo insieme aggiunge il tuo peso al suo.
- 5. Togli qualcosa davvero.** Non a parole. Un impegno che salta, una cosa che si rimanda di un mese, una che la fai tu questa volta. Un genitore che alleggerisce di un pezzo concreto vale più di uno che rassicura.

COSA EVITARE

Non dirgli che alla sua età tu avevi molto di più da fare: chiude la conversazione e gli insegna che il suo peso non è un argomento presentabile. Ed evita di dargli un metodo di organizzazione mentre è in blocco, perché diventa un altro compito da fare bene, e da fallire.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

La cosa da guardare è la generalizzazione. Se dopo aver mollato un impegno comincia a mollarne altri che non c'entrano niente, e se «non ce l'ho fatta con quella cosa» diventa «non sono capace di reggere niente» anche davanti a prove contrarie, il blocco si sta allargando. Uno o due mesi così non sono un'emergenza, ma non vanno rimandati oltre il trimestre.

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 autostima e gestione del fallimento nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.