

Come lo aiuto quando è sommerso di informazioni?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché l'accesso a tutte le opinioni non produce chiarezza, produce rumore. Un ragazzo che si informa su una cosa qualsiasi trova venti posizioni incompatibili e nessuno strumento per pesarle, e l'effetto non è essere più informato: è restare fermo. Nella mia pratica vedo che la paralisi davanti a una scelta è quasi sempre un sovraccarico e non un difetto di carattere. Chi è sommerso non ha bisogno di altre informazioni, ha bisogno che qualcuno riduca il campo.

COSA PUOI FARE

- 1. Fai una domanda alla volta e fermati lì.** Il passo piccolo e concreto è l'unica misura che regge quando è sommerso: una cosa da guardare oggi, non un metodo per orientarsi.
- 2. Dì una frase sola e poi fai silenzio.** «Non devi decidere adesso.» Non aggiungere il ragionamento che c'è dietro: il ragionamento è altro carico.
- 3. Riporta la scelta alla sua misura.** Questa decisione non decide la sua vita, decide questo mese. Quasi sempre la posta in gioco che si immagina è molto più alta di quella reale.
- 4. Non toglierli la connessione come soluzione.** Toglie l'unico terreno in cui si sente competente, sposta il problema sul conflitto con te e lascia il sovraccarico esattamente dov'era.

COSA EVITARE

Non aggiungere le tue fonti alla pila, nemmeno quelle buone: in quel momento sono altre voci in una stanza già piena. Ed evita di chiedergli di spiegarti tutte le posizioni che ha letto, perché lo obbliga a rimaneggiare il materiale che lo ha bloccato.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale non è l'incertezza, è la rinuncia. Se comincia a lasciar perdere cose che vorrebbe fare perché non riesce a decidere e teme di sbagliare davanti agli altri, il tema non è più informativo. Guarda se rifiuta inviti che prima accettava, se non parla più in classe, se evita le situazioni in cui bisogna esprimere una preferenza. La durata di riferimento è sei mesi, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima: conta da quando ha cominciato a rinunciare.

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