

Le cose vanno meglio: posso chiedergli di più?

PERCHÉ SUCCEDE

Puoi, ma una cosa alla volta, perché dopo mesi di paura il miglioramento ti sembra una base solida mentre è un germoglio. Con il sollievo arriva la fretta di riscuotere il credito e rimettere in pari la lista di quello che avevi lasciato andare. Somiglia a quello che gli economisti chiamano compensazione del rischio, o effetto Peltzman (1975): quando ci sentiamo più protetti rischiamo di più, e una parte del vantaggio va persa. È un'analogia, ma precisa: tuo figlio, che stava appena riprendendo fiato, si trova addosso tre richieste nuove nel momento in cui ne reggeva una.

COSA PUOI FARE

- 1. Una cosa sola per volta.** Se vuoi chiedere qualcosa in più, scegline una, e non aggiungerne un'altra finché quella non regge da sola da almeno un mese.
- 2. Scrivi le altre su un foglio, in ordine.** Restano lì, non spariscono, e scoprirai che metà le avrà fatte lui, da solo, prima che tu arrivi a chiedergliele.
- 3. Tieni il passo che regge lui.** Non è il tuo, e per un po' sarà più lento di quanto vorresti.
- 4. Non abbassare la guardia e non togliere lo spazio.** Lo spazio è la libertà che gli lasci, la guardia è l'attenzione che non gli togli: un germoglio ha bisogno di aria intorno e di qualcuno che passi a guardarlo ogni giorno.

COSA EVITARE

Non trattare il miglioramento come acquisito: è il modo più sicuro per perderlo. Ed evita l'elenco tutto insieme, lo sport da riprendere, la media di fisica, la nonna da chiamare, le uscite da ridurre: in una settimana si torna a febbraio.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Una ricaduta dopo un periodo buono non cancella il lavoro fatto. Guarda però come la legge lui: se «sono di nuovo indietro» diventa «tanto non ce la faccio», resta anche davanti alle prove contrarie e comincia a evitare cose che non c'entrano, la durata indicativa è uno o due mesi. Senza urgenza, ma senza rimandare 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. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it