

Devo preoccuparmi se dice di essere debole e senza volontà?

PERCHÉ SUCCEDERE

Dipende da come lo dice, e la differenza è tutta lì. «Che due giorni schifosi, non ho combinato niente» è una frase su una giornata. «Sono debole, non ho forza di volontà» è una frase su di sé, e le frasi su di sé non hanno scadenza. Nella mia pratica vedo che questa seconda versione arriva quasi sempre dopo un periodo in cui il ragazzo ha provato a cambiare più volte e ogni tentativo è finito male: a quel punto la spiegazione più economica diventa che il difetto sia lui. La forza di volontà è la parola che i ragazzi usano quando non hanno altre parole per dire che si sono trovati senza condizioni.

COSA PUOI FARE

1. **Guarda se lo dice dopo un episodio o se lo dice sempre uguale.** Reattivo è normale; stabile per settimane è un'altra cosa.
2. **Non discutere l'etichetta**, che si rinforza se contestata. Chiedi da quando la usa, e chi gliel'ha messa in bocca la prima volta: a volte la parola arriva da un professore, a volte da te.
3. **Sostituisci «volontà» con «condizioni».** Che cosa gli servirebbe perché quella cosa diventi possibile: quanto tempo, con chi, a che ora, in che ordine. Sposta la domanda dal carattere ai fatti.
4. **Non metterlo nella posizione di doverti rassicurare.** Se dopo che si è confidato lo lasci a consolare te, la volta dopo non te lo dice.

COSA EVITARE

Non rispondergli che basta impegnarsi: è esattamente la frase che conferma la sua diagnosi su di sé. Ed evita di raccontargli quanto eri determinato tu alla sua età.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il criterio è la stabilità, non l'intensità. Se il modo di parlare di sé resta uguale da due settimane, quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata, e insieme è cambiato qualcos'altro (il sonno, l'appetito, il rendimento senza una ragione, gli amici che ha smesso di vedere, lo sport che ha lasciato), allora non stai ascoltando uno sfogo. Nei ragazzi si presenta spesso come irritabilità più che come tristezza.

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.