

Come evito di dirgli «te l'avevo detto»?

PERCHÉ SUCCEDERE

Quella frase esce perché è vera, e perché per un secondo ti restituisce il controllo che avevi perso quando lui aveva deciso di fare a modo suo. Il problema è che si appoggia a un'illusione che abbiamo tutti: dopo che una cosa è andata male, sembra che fosse prevedibile. È il senno di poi, uno dei pochi effetti di questo tipo con una replicabilità solida (Fischhoff, 1975). Nella mia pratica vedo il danno vero: non è l'umiliazione del momento, è che la prossima volta non ti racconterò niente prima.

COSA PUOI FARE

1. **Tieni la prima frase sull'emozione.** «Mi dispiace, deve essere una delusione.» Qualsiasi cosa tu debba dire dopo, dopo arriva meglio.
2. **Ricostruite che cosa sapeva allora.** Che informazioni aveva, chi gli aveva detto cosa, che cosa gli sembrava sensato. Non per assolverlo: per riportare la decisione alle condizioni in cui è stata presa.
3. **Nomina la differenza fra prevedere e ipotizzare.** Nessuno dei due sapeva come sarebbe finita. Tu avevi un'ipotesi migliore, non una previsione.
4. **Metti in conto quello che non dipendeva da lui.** In quasi tutte le storie che ascolto c'è un pezzo di caso, e chi si accusa lo cancella per primo.
5. **Chiudi sul prossimo passo.** «Che segnale ti sarebbe utile riconoscere la prossima volta?» È l'unica domanda che guarda avanti.

COSA EVITARE

Non dirlo in versione mascherata: «be', ne avevamo parlato» è la stessa frase con la giacca. E non raccontare l'episodio a tavola come aneddoto: la seconda volta pesa più della prima.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il punto non è che se lo rimproveri: è quando smette di essere un episodio. Se «ho sbagliato» diventa «sono uno che sbaglia sempre» e regge anche davanti alle prove contrarie, e se dopo un fallimento in un'area comincia a evitarne altre che non c'entrano niente, la generalizzazione è in corso. Non è un'emergenza, ma non aspettare oltre un paio di mesi.

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 errore e ripresa nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da *Il giorno della paghetta*

Le altre schede della collana su ivanferrero.it