

Lo fa apposta, o sto leggendo un'intenzione che non c'è?

PERCHÉ SUCCEDERE

Quando manca un pezzo di informazione, la nostra testa lo riempie da sola, e lo riempie con quello che si aspetta. È il motivo per cui davanti allo stesso silenzio un genitore legge stanchezza e un altro legge sfida: il dato è identico, l'intenzione l'abbiamo aggiunta noi. Nella mia pratica vedo che l'errore costoso non è sbagliare l'ipotesi, è non accorgersi di averne fatta una. Da lì parte la reazione, dalla reazione la sua controreazione, e in due mosse si è dentro una prova di forza che nessuno dei due aveva in programma quando è cominciata.

COSA PUOI FARE

- 1. Separa il fatto dall'intenzione.** Scrivi in una riga che cosa è successo davvero (ha risposto male, ha sbattuto la porta) e in un'altra che cosa hai concluso. La seconda riga è tua, non sua.
- 2. Passa in rassegna i bisogni.** Sicurezza, essere considerato, contare qualcosa, divertirsi, decidere di sé, riuscire in qualcosa: prova a mettere il comportamento sotto uno di questi. Non lo giustifica, lo rende leggibile.
- 3. Verifica invece di dedurre.** «Mi è sembrato che ce l'avessi con me, è così?» È una domanda che si può fare, e la risposta quasi sempre sposta qualcosa.
- 4. Guarda che cosa c'era intorno.** Con chi era, che cosa era appena successo, chi stava guardando. Molti gesti che sembrano rivolti a te sono rivolti a un pubblico che tu non hai visto.
- 5. Rimanda la conclusione.** Se non sei sicuro, aspetta. Un'ipotesi tenuta aperta un giorno in più non costa niente; una certezza sbagliata detta ad alta voce costa parecchio.

COSA EVITARE

Non usare la formula «lo fai apposta»: chiude ogni possibilità di spiegazione e lo obbliga a scegliere fra ammettere una cosa che non ha fatto e negare tutto. Ed evita di raccogliere prove a sostegno della tua lettura: se cerchi conferme le trovi, ed è il modo più sicuro per non vedere quello che non torna.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Attenzione a come parla di sé dopo un episodio in cui ha fatto del male a qualcuno o si è comportato in un modo che non gli somiglia. Il segnale è il passaggio dall'episodio all'identità: «ho fatto una cosa brutta» che diventa «sono una brutta persona», e resta anche davanti a prove contrarie. La durata indicativa è uno o due mesi, ma conta di più la generalizzazione, cioè che cominci a evitare situazioni che non c'entrano.

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.