

Come gli faccio capire il peso delle parole senza umiliarlo?

PERCHÉ SUCCEDE

C'è una differenza fra capire e sentirsi schiacciato, e passa dal punto in cui metti l'accento. Se l'accento va su che tipo di persona è chi dice quella cosa, tuo figlio non impara niente sul peso delle parole: impara a proteggersi da te. Nella mia pratica vedo che i ragazzi il peso lo intuiscono già, spesso meglio degli adulti, e che quello che manca non è la consapevolezza ma un modo di guardarla senza sprofondare.

COSA PUOI FARE

- 1. Parla dell'effetto, non dell'intenzione.** Non «volevi dirlo davvero?» ma «che faccia hanno fatto quando lo hai detto?». L'intenzione lo porta a difendersi, l'effetto lo porta a guardare.
- 2. Tieni l'episodio nella sua misura.** «È andata male quella frase, in quel momento» regge. «Sei uno che dice certe cose» chiude una persona dentro un pomeriggio.
- 3. Conta anche le altre volte.** Quante volte, in un anno, ha detto e fatto il contrario di quella frase. Non per assolverlo: perché nessuno le ha contate, e contarle ad alta voce cambia la storia che si sta raccontando.
- 4. Dillo una volta.** Se torni sull'argomento nei giorni successivi, non stai insegnando: stai facendo scontare qualcosa. La ripetizione trasforma la lezione in un'etichetta.

COSA EVITARE

Non chiedergli di immaginare come si sentirebbe lui al posto dell'altro se è ancora nella vergogna: in quel momento non ha spazio per nessuno. E non usare quella frase come esempio davanti ad altri, mai, nemmeno mesi dopo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale è il passaggio dall'episodio all'identità. Se «ho detto una cosa brutta» diventa «sono una brutta persona» e resta anche davanti alle prove contrarie, e se dopo l'episodio comincia a evitare situazioni che non c'entrano niente con quella (non parla più nei gruppi, si tira indietro dove prima interveniva), la generalizzazione è in corso. 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. 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 Dietro il silenzio

Le altre schede della collana su ivanferrero.it