

Come faccio a far durare nel tempo una nuova abitudine?

PERCHÉ SUCCEDE

Quasi nessun cambiamento muore alla partenza: muore nel tratto lungo che viene dopo, la terza settimana, la festa, la sera in cui sei stanco. Rendere automatico un gesto chiede tempo: in uno studio su adulti sono serviti in media 66 giorni, con differenze enormi da persona a persona, e saltare un giorno ogni tanto non mandava all'aria niente (Lally e colleghi, 2010).

COSA PUOI FARE

- 1. Parti piccolo e lascia lavorare il tempo.** Un passo minuscolo ogni giorno regge più di una regola grande imposta tutta insieme, che punta su una spinta da fuori e dura poco.
- 2. Stesso gesto, stesso momento, stesso posto.** La ripetizione toglie alla mente il lavoro di decidere: dopo un po' la mano va da sola sulla mensola e la testa non viene nemmeno interpellata.
- 3. Riduci le scelte che deve fare.** Meno scelte servono per compiere il gesto giusto, più il gesto diventa automatico.
- 4. Aggancia il gesto a qualcosa che succede comunque.** Se è piccolo, un rito sempre uguale, e sarà lui a correggerti se salti un passaggio. Se è già alle medie, la fine della cena: l'orologio dice quando, la cena gli ricorda che è il momento.
- 5. Quando richiami la regola, di' che cosa si fa.** «A tavola si parla» invece di «non stare col telefono a tavola». E racconta chi la rispetta, non quanti la violano.

COSA EVITARE

Non concedere il «solo per oggi»: ogni eccezione riapre la scelta, e con la scelta la trattativa. E non leggere un giorno saltato come la prova che non funziona: non rovina niente, purché il giorno dopo il gesto torni uguale.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Che un'abitudine nuova vacilli dopo qualche settimana è la norma. Diverso è quando ogni tentativo gli lascia una conclusione su di sé, «io non riesco a cambiare», che resta anche quando le cose vanno bene, e dopo un'abitudine saltata comincia a rinunciare a cose che non c'entrano. Senza urgenza, ma non 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.