

Come lo faccio uscire dai pensieri in cui si è chiuso?

PERCHÉ SUCCEDE

Non è chiuso dentro un pensiero: è chiuso dentro un circolo. Il pensiero dice che non ce la farà, allora non prova, e il non avere provato diventa la prova che il pensiero aveva ragione. Ogni giro stringe un po' di più. Nella mia pratica vedo che da fuori sembra un ragazzo fermo, mentre dentro sta lavorando moltissimo, sempre sullo stesso materiale. Per questo le conversazioni frontali funzionano poco: gli chiedono di parlare proprio della cosa che sta già occupando tutto lo spazio.

COSA PUOI FARE

- 1. Non entrare nel merito del pensiero.** Non discuterlo, non smontarlo. Nomina che lo vedi lì dentro, digli che ci sei, e resta.
- 2. Sposta la domanda dal giudizio su di sé a un fatto concreto.** Non «perché ti senti così», ma «che cosa è successo oggi con quella persona». I fatti hanno una fine, i giudizi su di sé no.
- 3. Tieni una presenza breve e quotidiana, senza chiedere niente in cambio.** Due minuti alla stessa ora, senza domande. Poco e prevedibile apre più di molto e a sorpresa.
- 4. Proponi un'attività laterale invece di una conversazione.** Guidare, cucinare, camminare, sistemare qualcosa insieme: parlare è molto più facile quando non è il compito della serata.

COSA EVITARE

Non trattarlo né da malato né da pigro: sono le due posizioni che si aspetta, e nessuna delle due lascia una porta aperta. Ed evita di usare quello che gli resta (la stanza, la connessione, le sue cose) come leva per farlo reagire: gli toglie l'ultimo terreno sicuro e sposta il conflitto su di te.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il criterio non è quanto tempo passa in camera, è che cosa succede alle proposte. Finché le rifiuta, il canale è aperto. Quando smette di rifiutarle e comincia a non registrarle proprio, il quadro è cambiato. Sono soglie utili un mese di rifiuto della scuola, oppure tre mesi di uscite che si riducono con le notti che prendono il posto delle giornate. Non aspettare che passi da solo.

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 ritiro sociale 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