

Mio figlio si tortura con 'avrei dovuto saperlo': come lo aiuto?

PERCHÉ SUCCEDERE

Quando una cosa è già finita male, la mente riordina il passato e lo fa sembrare ovvio. I segnali che allora erano deboli e confusi adesso appaiono lampanti. Tuo figlio non sta ricordando quello che sapeva quel giorno: sta guardando quel giorno con le informazioni di oggi, e si condanna per non aver visto una cosa che allora non era visibile. In adolescenza pesa il doppio, perché sta imparando adesso a decidere da solo, e un errore rischia di diventare una sentenza su di sé invece di un'informazione.

COSA PUOI FARE

1. **Prima accoglilo, poi ragiona.** «Capisco che stai male. Sono qui.» Nient'altro, per ora. Se parti dalla spiegazione, lui sente un rimprovero.
2. **Riportalo al giorno della decisione.** «Torniamo a prima che finisse così. Che cosa ti aveva convinto? Che informazioni avevi in mano?» Sta ricostruendo, non giustificandosi.
3. **Separa il prevedere dall'ipotizzare.** Allora poteva fare una stima con quello che aveva. Sapere con certezza non poteva. Dirlo ad alta voce sposta il discorso da «sono stupido» a «era incerto».
4. **Nomina quello che non dipendeva da lui.** Qualcuno che ha cambiato idea, un fatto arrivato dopo, un'informazione che nessuno gli aveva dato. Non serve a scusarlo, serve a ridargli le proporzioni.
5. **Chiudi sul futuro, non sul passato.** «Che cosa faresti diversamente? Quale segnale hai imparato a riconoscere?» È la domanda che gli rimette in mano qualcosa.

COSA EVITARE

«Te l'avevo detto» e «lo sapevo che finiva così»: confermano parola per parola quello che si sta già dicendo da solo. Evita però anche il rovescio, «non è vero, sei intelligente»: sembra rassicurante e gli comunica che il suo dolore è fuori luogo.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Non è l'errore a preoccupare, è quanto ci resta dentro. Chiedi una consulenza a uno psicologo se, dopo tre o quattro settimane, torna ogni giorno sullo stesso episodio senza spostarsi di un millimetro; se ha smesso di prendere anche le decisioni piccole per paura di sbagliare ancora; o se la frase è passata da «ho sbagliato» a «sono sbagliato». Questo ultimo passaggio non aspetta le quattro settimane: è il momento di parlarne con un professionista subito.

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.