

Ha dei sogni ma non li insegue: come lo sblocco?

PERCHÉ SUCCEDE

Tra avere un desiderio e fare il primo passo c'è un passaggio che costa più di quanto sembri da fuori: cominciare significa farsi vedere mentre non si è ancora capaci. Per un ragazzo abituato a essere quello bravo è un prezzo altissimo, e per chi teme il giudizio degli altri lo è ancora di più. Nella mia pratica vedo che il sogno resta intatto proprio perché non viene toccato: finché è un progetto non può fallire, e questo lo rende insieme prezioso e immobile.

COSA PUOI FARE

- 1. Riduci il primo passo finché non fa più paura.** Non «iscriviti al corso», ma un'ora, una volta, con la possibilità dichiarata di non tornarci. Se il passo che gli proponi richiede coraggio, hai proposto la cosa sbagliata.
- 2. Concorda prima la via d'uscita.** Sapere già come si esce è ciò che rende possibile entrare. Dirgli «se dopo mezz'ora è una schifezza ce ne andiamo, e va benissimo» toglie al tentativo il carattere definitivo che lo blocca.
- 3. Proteggi la fase da principiante.** Niente pubblico, niente foto, niente racconti ai parenti, nessuno che chiede come sta andando. Le prime volte si fanno male per definizione, e gli servono di poter andare male in privato.
- 4. Nomina la scadenza immaginaria.** «A quest'ora dovrei già essere bravo» è una regola che non esiste da nessuna parte e che sta decidendo per lui. Dirla ad alta voce le toglie autorità meglio di qualunque rassicurazione.
- 5. Non organizzare al posto suo.** Se prenoti, iscrivi e accompagni tu, gli confermi che da solo non ce l'avrebbe fatta. Puoi tenere il calendario, non il volante.

COSA EVITARE

Non chiedergli aggiornamenti sui progressi: la domanda «come va con quella cosa?» trasforma un tentativo privato in una verifica pubblica, ed è il modo più rapido per farlo smettere. Ed evita di investirci soldi vistosi all'inizio, perché il conto diventa un debito da ripagare con i risultati.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale qui è l'evitamento, non la pigrizia: rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere visto mentre le fa male. La durata di riferimento è lunga, ma la soglia vera è funzionale e arriva prima. Guarda se sta rifiutando inviti e occasioni che prima accettava, se ha smesso di provare in pubblico anche cose in cui era a suo agio, e se il campo delle cose che evita si sta allargando invece che restringendosi.

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 ansia sociale e vergogna in adolescenza da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

