

Come gli insegno a reggere il fatto di non essere il migliore?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché per lui essere il migliore non è un'ambizione, è la condizione per sentirsi legittimato a fare quella cosa. Se non sei il più bravo, che ci stai a fare. Nella mia pratica vedo che questa regola non nasce dalla competizione sportiva ma dal confronto continuo: quando il metro è il mondo intero, l'unico posto che vale è il primo, e siccome quel posto è irraggiungibile, l'unica alternativa che resta è ritirarsi dal campo.

COSA PUOI FARE

- 1. Accogli la frase e affiancale un'altra cosa.** «Non sarò mai il migliore» è vero. Non sostituirla, mettila accanto un'altra frase vera: «e ti piace farlo». Le due possono stare insieme, ed è esattamente questo che deve imparare.
- 2. Rimetti l'episodio alla sua misura.** «Quella gara è andata peggio di come volevi» non è «sei uno che non ce la fa». Il salto dal singolo episodio a chi si è è il punto in cui si perde davvero.
- 3. Sposta la domanda.** Da «quanto valgo rispetto a lui» a «com'è andata a te mentre lo facevi». La prima è un giudizio che non finisce mai, la seconda è un fatto che finisce e su cui si può dire qualcosa.
- 4. Di' una frase sola e poi taci.** Non aggiungere l'incoraggiamento: detto subito dopo suona come una richiesta di riprendersi, e gliene aggiunge una in più.

COSA EVITARE

Non dirgli che l'importante è partecipare: nella sua esperienza è una consolazione da secondi, e conferma che il primo posto è l'unica cosa che conta davvero. Ed evita di raccontargli i tuoi successi come modello: gli aggiungi un metro proprio mentre il problema è che ne ha troppi.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Guarda l'evitamento, non la delusione. La delusione dura qualche giorno, l'evitamento si allarga: rinuncia a cose che vorrebbe fare solo per non essere visto mentre non gli riescono, non si iscrive, non suona se c'è qualcuno in casa, non parla in classe. Quando comincia a rinunciare per non essere guardato, non aspettare i mesi: la soglia è funzionale e arriva prima di qualunque calendario.

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.