

# Come gli parlo del futuro senza spaventarlo e senza fargli la predica?

## PERCHÉ SUCCEDERE

Sul futuro è facile sbagliare bersaglio, perché la stessa frase può fare due danni opposti. Se lo alleggerisci non ti crede, perché ha già visto abbastanza adulti stanchi. Se lo carichi confermi il quadro che ha in testa, che lo aspetta una cosa più grande di lui. Nella mia pratica sento due frasi che tornano sempre: «se non riesco nemmeno a fare quello che mi piace, figurati il lavoro» e «tutti quelli che conosco odiano il loro». Sono conclusioni tratte da poche persone, ma per lui pesano come una legge.

## COSA PUOI FARE

- 1. Chiedigli che cosa immagina, e non correggere il primo quadro.** Fatti descrivere la scena: dove si vede, con chi, a fare che cosa. Se il quadro è nero, non ribattere subito: quello che dici prima di aver capito suona come una predica anche se non lo è.
- 2. Rimpicciolisci l'orizzonte.** Non «cosa vuoi fare nella vita», la domanda che lo blocca, ma i prossimi tre mesi: che cosa vuole provare, con il diritto dichiarato di cambiare idea. Un futuro lungo si affronta a pezzi corti.
- 3. Quando ti chiede un parere, dagli un'informazione, non una previsione.** Come funziona quel percorso, quanto dura, chi si può sentire. I fatti abbassano l'ansia; le previsioni, buone o brutte, la alzano e basta.
- 4. Trasforma il discorso in un pezzo di strada fatto insieme.** Andate a vedere una scuola, guardate come si fa un'iscrizione, scrivete a qualcuno. Mezz'ora di cosa concreta vale dieci conversazioni sul futuro.
- 5. Metti l'errore nel conto, ad alta voce.** Dì che si può sbagliare strada e cambiarla, con un esempio vero, tuo o di qualcuno che conoscete. Quello che lo paralizza non è la difficoltà, è l'idea che la scelta sia definitiva.

## COSA EVITARE

Non chiudere con la morale: se dopo il racconto arriva il «quindi devi», tutto il resto diventa il preambolo di una predica. Ed evita di sfogarti sul tuo lavoro davanti a lui, anche parlando con altri: quello che sente per caso pesa più di quello che gli dici.

### QUANDO CHIEDERE AIUTO

Un pensiero cupo sul futuro capita a molti, a quell'età. Preoccupa quando smette di essere un discorso e diventa uno stato: non gli interessa più nemmeno quello che gli piaceva senza niente in gioco, e il modo in cui parla di sé si fissa («non combinerò niente») invece di cambiare con la giornata. Se dura due settimane quasi tutti i giorni, spesso come irritabilità più che come tristezza, e cambiano sonno, appetito e voglia di vedere gli amici, chiedi una valutazione.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a [ivan@ivanferrero.it](mailto: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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

