

Perché mio figlio giudica tutto da come è finito?

PERCHÉ SUCCEDERE

La memoria non registra tutto quello che viviamo. Tiene il momento più intenso e tiene la fine, e quello che sta in mezzo sbiadisce in fretta. La fine pesa di più perché è la più fresca, quindi è la prima cosa che torna quando gli chiedi com'è andata. Nella mia pratica vedo che a quell'età il riassunto diventa subito una sentenza: cinque anni di scuola diventano «un incubo» per come è andata l'ultima settimana, e tutto il resto smette di contare.

COSA PUOI FARE

- 1. Ricostruite il periodo a pezzi, non in blocco.** Invece di «com'è stato il liceo», chiedigli com'era il primo anno, poi il secondo. Un blocco si giudica con una parola sola, una sequenza no.
- 2. Chiedi che cosa c'era prima del finale.** «E i mesi prima, cos'erano?» Non è una obiezione, è una domanda a cui deve rispondere con dei fatti, e i fatti che tira fuori li porta lui.
- 3. Nomina la differenza fra com'è andata e come è finita.** Sono due cose diverse e a lui in quel momento sembrano la stessa. Basta dirlo una volta, senza insistere.
- 4. Racconta una cosa tua che avevi giudicato male e che col tempo hai rivalutato.** Un lavoro, un trasferimento, un periodo. Serve che senta che un giudizio si può rivedere, e che rivederlo non è essersi sbagliati.
- 5. Usa il paragone del viaggio.** Un viaggio non si giudica dalla meta né da un imprevisto dell'ultimo giorno: si giudica da quello che ci hai fatto dentro. È un'immagine che regge anche quando lui non ha voglia di parlare.

COSA EVITARE

Non dirgli che il suo ricordo è sbagliato: il ricordo è quello che ha, e correggerlo lo mette sulla difensiva invece che in ricerca. Ed evita di forzare il lieto fine, cioè di chiudere ogni discorso con «però in fondo è stato bello»: gli insegna che con te certe cose non si possono raccontare per come sono state.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Guarda se il giudizio resta sull'episodio o scivola su di lui. «Quella cosa è finita male» passa, «a me finisce sempre così, sono fatto così» resta anche davanti a prove contrarie. Il secondo segnale è la generalizzazione: dopo un fallimento in un'area comincia a evitarne altre che non c'entrano niente, la scuola dopo lo sport, gli inviti dopo una festa andata storta. Uno o due mesi così sono un tempo ragionevole per chiedere una valutazione, senza urgenza ma senza rimandare oltre il trimestre.

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 umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.