

Perché mio figlio nota solo quello che conferma quello che già pensa?

PERCHÉ SUCCEDE

Perché è così che funziona l'attenzione, in lui come in te. Non possiamo registrare tutto quello che ci passa davanti, quindi filtri, e il filtro è fatto di quello che già crediamo. Chi si è convinto di essere negato in matematica noterà ogni verifica andata male e archiverà quella andata bene come un caso. Nella mia pratica vedo che il problema non è la convinzione in sé, è che si autoalimenta: filtra le prove, le prove filtrate la rinforzano, e più diventa solida meno viene messa in discussione. Contraddirlo di petto non funziona, perché la contraddizione entra nel filtro e viene scartata come tutto il resto.

COSA PUOI FARE

- 1. Non smontarla, indebolisci il filtro.** «Non è vero che sei negato» dura tre secondi. «Che cosa te lo fa pensare? C'è stato un episodio preciso?» lo obbliga a guardare i dati invece della conclusione.
- 2. Vai a cercare l'eccezione insieme a lui.** Un momento in cui è andata diversamente, anche piccolo. Non serve che ne emerga una prova contraria: serve che la regola smetta di essere senza eccezioni.
- 3. Tieni traccia di quello che nota poco.** Un quaderno, una nota sul telefono: le volte in cui è riuscito in qualcosa, ha superato una difficoltà, ha ricevuto un riconoscimento. Rileggetelo ogni tanto, senza cerimonia.
- 4. Fai l'avvocato del diavolo con delicatezza.** «E se invece fosse andata così?» Non per vincere: per fargli esercitare il gesto di considerare una seconda versione.
- 5. Fallo tu davanti a lui.** Cambia idea ad alta voce quando qualcuno ti porta un argomento buono, ammetti quando non sai. Imparerà più da quello che da qualsiasi spiegazione.

COSA EVITARE

Non accumulare prove contro la sua convinzione: più ne porti, più lui si organizza per difenderla, ed è tempo che lavori contro di te. Ed evita di affrontare il tema subito dopo un insuccesso: a caldo la convinzione è al massimo della forza e ogni argomento diventa una consolazione da respingere.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Il segnale da tenere d'occhio non è la convinzione sbagliata su una materia, ma il modo in cui parla di sé nel complesso: se diventa stabile invece che reattivo («sono un fallito» al posto di «che disastro oggi») e se perde interesse anche per quello che prima gli piaceva. La durata di riferimento è due settimane continuative, quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata. Nei ragazzi si presenta spesso come irritabilità.

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.