

Posso lasciargli scegliere il come senza cedere sulla regola?

PERCHÉ SUCCEDE

Sì: lasciargli il come è uno dei modi più semplici per fargli rispettare il cosa. Una regola calata dall'alto viene sentita come una libertà tolta, e scatta la spinta a riprendersela (Brehm, 1966). Una regola di cui ha scelto il come e il quando è già un po' sua, e le cose sue si difendono. Serve solo che tu sappia, prima, che cosa è in discussione e che cosa no.

COSA PUOI FARE

- 1. Separa l'essenziale dal secondario prima di parlargli.** Che il telefono la sera stia fuori dalla camera non si tocca. Dove sta, a che ora esatta, da che giorno si parte: questo è secondario.
- 2. Negozia solo sul secondario.** Mensola dell'ingresso o tavolo della cucina, le nove o le nove e mezza, lunedì o mercoledì: sceglie lui. Tu ottieni quello che volevi, lui ottiene di aver deciso qualcosa.
- 3. Fai domande che danno per scontato il sì.** Non «sei d'accordo?», ma «dove preferisci che stia?». È il venditore che chiede «blu o grigio?» invece di «lo compra?»: la scelta è vera, solo più piccola.
- 4. Rispetta la scelta che ha fatto.** Se ha scelto la cucina, la regola dice cucina, anche se tu avresti preferito l'ingresso.

COSA EVITARE

Non offrire scelte finte e non farle sparire quando sceglie quella che non ti piace. È lì che la spinta gentile diventa manipolazione: se ne accorge alla seconda volta, e dalla terza con te non negozia più nulla.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Che contratti su tutto è normale. Il segnale diverso è quando smette di scegliere: «decidi tu, tanto sbaglio comunque», e la stessa rinuncia compare in cose che non c'entrano, uno sport, un invito, un compito che prima accettava. Se in un mese o due si allarga così, non lasciarla correre 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. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it