

Sembrava migliorare e adesso è tornato indietro: ho sbagliato qualcosa?

PERCHÉ SUCCEDDE

Quasi certamente no. Una ricaduta non è un ritorno al punto di partenza: quello che ha provato nelle settimane buone resta provato, e la crescita somiglia più a una marea che a una scala, avanza, si ritira e a ogni ritorno lascia il segno un po' più in alto. A farlo ricadere è quasi sempre qualcosa di piccolo e preciso: un impegno che da vicino non era fattibile, due parole sul pianerottolo, un messaggio senza risposta letto come un verdetto.

COSA PUOI FARE

- 1. Conta i tentativi, non i risultati.** La mattina in cui si è vestito, il messaggio scritto e cancellato tre volte: «quest'anno hai provato molte più volte di quante te ne ricordi» è vero, «ma stavi andando così bene» gli arriva come un rimprovero.
- 2. Riporta l'episodio alla sua misura.** A «non ce la farò mai» non si risponde con un'altra generalizzazione, ma con un fatto piccolo: «è andata male quella cosa, martedì».
- 3. Dimezza il passo invece di spiegarlo.** Se veniva a tavola e ha smesso, il passo di oggi è il piatto sulla scrivania con due parole scritte a mano.
- 4. Fai un accordo nei giorni buoni.** «Quando ti verrà di richiuderti non ti chiederò niente per qualche giorno; tu, se vuoi, lasciami un segno.» Così la ricaduta non coglie nessuno dei due come un tradimento.

COSA EVITARE

Non chiedergli il giorno dopo «che cosa hai imparato?»: trasforma l'episodio in una lezione, cioè in un giudizio. E non scrivere tu la sentenza, né su di lui né su di te.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Conta la frase con cui se lo spiega. Finché è «ho sbagliato», anche con rabbia, si esce dall'episodio; se diventa «sono fatto così», resta davanti alle prove contrarie e si allarga a cose che non c'entrano, non lasciarla correre oltre un paio di mesi.

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