

Come smonto la convinzione che mio figlio ha su sé stesso?

PERCHÉ SUCCEDDE

Una convinzione su di sé non lavora come un'opinione, lavora come un filtro: una volta stabilita, tutto ciò che la conferma viene notato e ricordato, tutto ciò che la smentisce viene ignorato o sminuito (Wason, 1960; Nickerson, 1998). Un ragazzo convinto di essere negato in matematica ricorda l'ora passata su un problema senza venirne a capo, non l'equazione risolta la settimana prima. Il caso è composito, costruito su più percorsi e non riferito a una persona reale, ma la sequenza è sempre quella: la convinzione produce la paura, la paura produce l'errore, l'errore conferma la convinzione.

COSA PUOI FARE

- 1. Non portare tu i controesempi: fatteli dire.** Chiedigli di ricordare una volta in cui ce l'ha fatta. Se non ne trova, chiedi un episodio raccontato da qualcun altro, un insegnante, un allenatore. Un ricordo che tira fuori lui pesa; uno che gli porti tu lo smonta in due secondi.
- 2. Chiedi che cosa glielo fa pensare, e se c'è un episodio preciso.** Quasi sempre ce n'è uno solo, ed è molto più piccolo della conclusione che ne ha ricavato. Vederli accostati fa più lavoro di qualsiasi discorso.
- 3. Proponi l'ipotesi alternativa come domanda.** «E se quel giorno il problema fosse stato come era spiegato?» Non è una correzione, è un'altra possibilità messa accanto alla sua, e accanto è l'unica posizione da cui non viene respinta.
- 4. Fate un esperimento piccolo, con un esito verificabile in una settimana.** Un compito solo, deciso insieme. Non serve che vada bene: serve che esista un dato nuovo che nessuno dei due può decidere in anticipo.
- 5. Mostragli che tu cambi idea, e dillo ad alta voce.** «Pensavo una cosa, ho visto questo, ho cambiato idea.» Cambiare opinione a quell'età sembra un cedimento, e vederlo fare da te è l'unico modo per farlo sembrare una cosa da adulti.

COSA EVITARE

Non elencare tutti i suoi successi in una volta: li smonta uno per uno, e alla fine della lista è più convinto di prima. Ed evita «devi solo impegnarti di più»: gli conferma che il problema è lui, che è esattamente la tesi che stai cercando di mettere in discussione.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Guarda due cose. La prima è come parla di sé: «non mi è riuscita» è reattivo e passa, «non sono abbastanza bravo» è stabile e resta anche davanti alle prove contrarie. La seconda è che cosa ha lasciato: se si ritira da attività in cui riusciva, lo sport, un gruppo, la convinzione è uscita dalla materia e sta occupando il resto. Se dura più di un mese o due e insieme calano sonno, appetito e voglia di vedere gli altri, chiedi una valutazione.

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 loro e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

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