

**ELLEN BRAATEN**

# Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse

Come risvegliare  
la motivazione di vostro figlio

**FrancoAngeli**



# Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**ELLEN BRAATEN**

# Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse

Come risvegliare  
la motivazione di vostro figlio

**FrancoAngeli**

*Bright Kids Who Couldn't Care Less*  
*How to Rekindle Your Child's Motivation*

by Ellen Braaten

Copyright © 2023 by The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

All rights reserved

Published by arrangement with The Guilford Press

Traduzione italiana a cura di Silvia Di Trapani

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Isbn: 9788835158981

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Per Miguel Fernandez Mandek,  
che mi ha insegnato a prendermi cura di tutto  
quando sarebbe stato molto più semplice disinteressarmi*





---

# Indice

<b>Nota dell'autore</b>	pag. 13
<b>Prefazione</b>	» 15
<b>Ringraziamenti</b>	» 19
<b>Introduzione</b>	» 21

**Parte prima**  
***Perché per alcuni ragazzi non c'è niente  
che risulti interessante***

<b>1. “Perché il mio bambino, che è così intelligente, sembra non avere alcun interesse?”</b>	» 27
Che cos'è la motivazione?	» 28
Teorie motivazionali	» 29
Componenti della motivazione	» 35
Che aspetto ha un bambino demotivato? Perché a casa mia si chiama “pigro”	» 37
Che cosa ne è stato di Bradley?	» 43
<b>2. APP genitoriale per motivare i bambini. Attitudini, piacere e pratica</b>	» 46
Attitudine, piacere e pratica: perché i bambini fanno quello che fanno	» 51
In quali ambiti tuo figlio dimostra punti di forza e di debolezza?	» 52
“Ma cosa faccio oggi, dottore?”	» 55

<b>3. L'attitudine. Quali sono i punti di forza di tuo figlio?</b>	»	59
Identificare i punti di forza	»	60
Strategie da adottare per trovare i punti di forza di tuo figlio	»	61
Punti di forza e punti di debolezza	»	64
Che cos'è l'attitudine?	»	65
Come si misura l'attitudine?	»	68
Altri fattori che incidono sulle abilità e contribuiscono al disinteresse	»	69
Velocità di elaborazione	»	69
ADHD, disturbi dell'apprendimento e altri problemi	»	73
Tornare sempre ai punti di forza	»	73
Identificare i punti di forza nascosti di un bambino	»	74
Utilizzare i punti di forza per trovare soluzioni	»	75
L'APP genitoriale	»	77
<b>4. Il piacere. Che cosa piace a tuo figlio?</b>	»	82
L'universalità del piacere	»	84
Le attività che si focalizzano sul prodotto invece che sul processo possono indebolire la motivazione	»	86
L'apatia: l'estremo opposto del piacere	»	86
Quando c'è qualcosa di più dell'apatia?	»	89
Biologia del disinteresse: la forza di volontà non basta perché una persona cambi	»	91
Oltre la biologia: perché alcuni bambini sono bloccati in un'apatia cronica	»	92
Schermi, orari e sonno	»	93
Perché non è sufficiente lodarli	»	94
Accrescere il piacere	»	96
L'APP genitoriale	»	98
<b>5. La pratica. In che cosa si impegna tuo figlio?</b>	»	100
La pratica: dove attitudine e piacere si combinano nel desiderio di fare qualcosa	»	101
Quanta pratica è davvero necessaria?	»	102
Che cosa ostacola la pratica	»	104
C'è un modo giusto e un modo sbagliato per motivare: motivazione intrinseca ed estrinseca	»	108
Eccessiva programmazione	»	113
Pensieri finali su come rendere divertente la pratica	»	118
L'APP genitoriale	»	118

**Parte seconda**  
**Conoscere te stesso e tuo figlio**

<b>6. Perché è importante capire le qualità uniche di tuo figlio</b>	» 123
Come il temperamento influisce sulla motivazione	» 124
La teoria delle cinque dimensioni della personalità	» 127
Apertura	» 128
Coscienziosità	» 129
Estroversione	» 129
Gradevolezza	» 130
Nevroticismo	» 130
La personalità come un obiettivo in movimento	» 131
Comprendere il temperamento del bambino e il proprio	» 131
<b>7. Perché le tue aspettative possono essere d'ostacolo</b>	» 135
Aspettative – alte e meno alte	» 135
Che aspettative hai per <i>tuo</i> figlio?	» 138
Come le aspettative irrealistiche possono ridurre la motivazione	» 139
In che modo la relazione con tuo figlio influenza la motivazione	» 140
Aspettative adatte al figlio che hai	» 141
Bontà di adattamento	» 143
Creare un ambiente adatto a tuo figlio	» 145
Lo stress genitoriale e come può interferire con l'educazione del proprio figlio	» 147
<b>8. Regolare il proprio stile genitoriale per adattarlo ai figli</b>	» 152
Non essere l'elicottero, sii la miccia	» 156
Ammissione all'università: il santo Graal e il fuoco assassino	» 159
L'università è la scelta giusta per tuo figlio?	» 159
Come la pressione di frequentare l'università può ostacolare la motivazione	» 160
Tuo figlio è pronto?	» 163
E Bobby?	» 165
Cercare di essere un genitore "all'altezza" è sufficiente per esserlo	» 167

**Parte terza**  
**Come aiutare tuo figlio a interessarsi di più**

<b>9. Fissate obiettivi raggiungibili da entrambi</b>	» 173
Cosa distingue un obiettivo valido?	» 174
Scegliere obiettivi chiari, specifici e adeguati allo sviluppo	» 175
Obiettivi efficaci che funzionano	» 176
Coinvolgere i ragazzi nella definizione degli obiettivi	» 180
Gli obiettivi sono stati definiti... <i>e ora?</i>	» 183
L'importanza di monitorare i progressi verso gli obiettivi	» 184
Cosa significa tutto questo? Trovare il proprio obiettivo	» 184
Torniamo a Teddy	» 188
<b>10. Essere flessibili affinché i figli non perdano la motivazione</b>	» 191
Mentalità di crescita e mentalità fissa	» 191
Mentalità e ragazzi senza alcun interesse	» 192
Perché una mentalità flessibile è essenziale per avere più interessi	» 194
Corretta assunzione del rischio	» 195
Misurare i progressi	» 196
Provare qualcosa di nuovo	» 196
Falsi elogi: quando la mentalità flessibile può rivelarsi inadeguata	» 197
Motivare gli studenti che hanno una mentalità fissa	» 198
Quando cambiare una mentalità fissa significa trasferirsi in un'altra scuola	» 200
Segnali che indicano che tuo figlio potrebbe aver bisogno di cambiare scuola	» 201
Fattori da tenere in considerazione quando si valuta un cambio di scuola	» 202
Come stimolare una mentalità realistica nei ragazzi che non hanno alcun interesse	» 203
E ora?	» 205

**Parte quarta**  
**Quando serve un aiuto in più**

<b>11. Quando preoccuparsi e che cosa fare</b>	» 211
Esiste il concetto di normalità?	» 212
Quanto è frequente? Quanto è grave? In che misura interferisce?	» 213

Bene, sono preoccupato... E ora cosa faccio?	» 214
Ottenere maggiori informazioni	» 215
Tanti professionisti, pochi appuntamenti	» 216
Cosa ci si può aspettare dalla valutazione?	» 217
Quali sono i trattamenti possibili?	» 218
Spunti di riflessione	» 220
<b>12. Risorse</b>	» 223
Genitorialità	» 223
Un aiuto in più quando si è preoccupati	» 224
Argomenti specifici	» 227



---

# Nota dell'autore

In questo testo faccio riferimento/mi appello ai singoli individui alternando pronomi maschili, femminili e plurali. Tale scelta è volta a rappresentare il maggior numero possibile di lettori, considerando la costante evoluzione della nostra lingua. Spero di cuore che tutti si sentano inclusi.

Tutte le descrizioni di famiglie presenti in questo libro riguardano individui le cui informazioni personali, compresi i riferimenti demografici, sono state alterate per proteggerne l'identità.





---

# Prefazione

Come genitori, tutti noi abbiamo speranze e sogni per i nostri figli. Desideriamo che siano in salute, che trovino il senso della vita e che raggiungano tutti i loro obiettivi. Ma i nostri sogni e speranze non bastano; affinché i nostri figli sviluppino il loro pieno potenziale, devono trovare la motivazione interiore. E crescendo, può accadere che perdano il contatto con essa.

È triste vedere come i bambini perdano entusiasmo per tutti quegli interessi e quelle amicizie che prima li rendevano felici. Il volume *Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse* della Dottoressa Ellen Braaten può essere d'aiuto; l'autrice analizza a fondo le ragioni per cui alcuni i bambini perdono la loro motivazione e fornisce una guida pratica affinché genitori e insegnanti possano aiutarli a riscoprirla.

Spesso i genitori non sanno a chi rivolgersi se il bambino perde entusiasmo e si ritrovano soli senza risposte. Sono costretti ad affrontare da soli tante domande: come ha fatto un bambino i cui occhi si illuminavano quando giocava con gli animali di famiglia o che passava ore ad allenarsi sul campo da calcio a diventare uno che deve essere trascinato fuori dal letto? Perché nulla di ciò che dico o faccio sembra avere effetto su di lui? Questa mancanza di entusiasmo è solo una fase? Mi aspetto troppo da mio figlio o troppo poco? Cosa posso fare per aiutare mio figlio a crescere felice e ad avere successo?

Come spiega Ellen, la motivazione è complicata. Non emerge dal nulla. Per risvegliarla è necessario prestare molta attenzione agli obiettivi che appassionano i nostri figli e agli ostacoli che si frappongono alla loro realizzazione. Fortunatamente, questo libro offre una spiegazione chiara del funzionamento della motivazione e propone una strategia per aiutare il bambino a ritrovare la sua strada, che si tratti di trovare una nuova passione o di riscoprirne una vecchia.

Gli interessi e le doti di un bambino sono spesso evidenti fin dalla più tenera età. Ma quando i bambini crescono, è fin troppo facile per i genitori perdere di vista questi primi segnali. A volte ci facciamo un'idea così precisa

delle persone che diventeranno i nostri figli, o di chi vorremmo che diventassero, che ci dimentichiamo di osservare da vicino chi sono in realtà. Per aiutarli a riavvicinarsi alle loro passioni, i genitori devono concentrarsi su ciò che interessa veramente ai loro figli. Dobbiamo evitare il “pensiero magico” – l’idea che i nostri figli possano fare qualsiasi cosa – e considerare piuttosto con onestà ciò che hanno la capacità e l’attitudine di perseguire. Dobbiamo aiutarli a fissare obiettivi realistici e a sviluppare le capacità per raggiungerli.

Infondere nei nostri figli l’amore per la scoperta, l’apprendimento e la realizzazione è molto importante. Non solo getta le basi per una crescita e una felicità a lungo termine, ma può anche aiutare i bambini a sviluppare la loro resilienza individuale. Man mano che i nostri figli crescono, si troveranno senza dubbio ad affrontare alcune difficoltà. Spesso è la motivazione che li aiuterà a perseverare nelle difficoltà e ad andare avanti con maggiore determinazione. Per esempio, durante la pandemia di COVID-19, Ellen ha potuto constatare in prima persona, nella sua pratica clinica, che i bambini che sapevano quali fossero i loro interessi e le loro capacità riuscivano più facilmente a non farsi scoraggiare dall’isolamento e dalla noia. Facendo leva sulla motivazione intrinseca, la dottoressa è stata in grado di aiutare innumerevoli bambini a superare le sfide della pandemia e ad uscirne più forti e determinati.

Questo è un libro straordinario scritto da una donna straordinaria. Ho avuto l’opportunità di osservare Ellen all’opera. Psicologa e ricercatrice, è una figura di riferimento nel campo della valutazione neuropsicologica e psicologica in età pediatrica. È stata membro della facoltà della Harvard Medical School per quasi venticinque anni ed è la fondatrice e direttrice esecutiva del Programma di valutazione dell’apprendimento e delle emozioni del Massachusetts General Hospital, un centro riconosciuto a livello internazionale per la valutazione delle differenze di apprendimento.

Ellen si dedica con grande impegno alla responsabilizzazione dei genitori e li aiuta a diventare sostenitori più decisi ed efficaci per i loro figli. Per anni, ha fornito consulenza e assistenza terapeutica alle famiglie che hanno avuto la fortuna di conoscerla. Con *Ragazzi brillanti ma senza alcun interesse*, la saggezza e l’esperienza di Ellen sono ora a disposizione di tutti. Ellen condivide decine di strategie per riportare alla normalità i bambini, indicando ai lettori come fare affinché i figli possano restare fedeli a ciò che li appassiona, qualunque sia la strada che scelgono.

Questo libro offre ai genitori che hanno difficoltà a motivare i propri figli la speranza che questi ultimi possano trovare la strada verso un futuro felice e sereno. Insegnerà a coltivare i punti di forza del bambino e fornirà gli strumenti necessari per aiutarlo a rifiorire. Per gli insegnanti che si adoperano

per il successo dei propri studenti, questo libro fornisce metodi comprovati per fissare obiettivi chiari e flessibili e per promuovere una mentalità di crescita. Per chiunque abbia a cuore la prossima generazione, questo libro è un dono.

*Sheryl Sandberg*



---

# Ringraziamenti

Questo libro non sarebbe mai stato pubblicato senza la competenza e l'intuizione dei miei redattori e amici Kitty Moore e Chris Benton. Sono editori straordinari che mi stupiscono costantemente per la loro perspicacia e per aver saputo aiutarmi a restare focalizzata (compito tutt'altro che facile). Non c'è stata conversazione con loro che non sia iniziata e finita con una risata, intervallata da momenti di grande riflessione. Mentre scrivevo i libri pubblicati con loro, ognuno di noi ha vissuto esperienze più o meno difficili (questa volta si è trattato di una pandemia mondiale), accanto a una serie di eventi positivi. È stato un onore e una fortuna incredibile aver lavorato con queste donne di talento nei momenti felici e in altri più difficili.

Ho avuto inoltre l'incredibile fortuna di avvalermi del supporto di Clara Beery nel corso dei due anni necessari per la stesura di questo volume. Tra le pagine di questo libro troverete tantissimi spunti e intuizioni di Clara (oltre alla sua creatività in ogni illustrazione). A lei, che si sta laureando in psicologia, va il mio eterno ringraziamento. Non so come farei a scrivere un altro libro senza il suo aiuto.

I miei colleghi del Massachusetts General Hospital sono tra i migliori professionisti al mondo; sono grata per il loro sostegno. Dott.ssa Sheila O'Keefe e Amanda Morin, vi ringrazio per i vostri perspicaci suggerimenti e per il vostro sostegno durante tutto questo percorso; la vostra competenza è inestimabile, ma apprezzo ancora di più la vostra amicizia. Lo stesso vale per Darlene Maggio, che ha fatto il possibile per aiutarmi a non perdere la rotta e mi ha sostenuto nei modi più disparati per oltre dieci anni.

Alla mia famiglia, in particolare ai miei figli, Hannah e Peter, grazie per avermi insegnato prima di tutti cosa significa essere genitori e per essere stati la gioia della mia vita. Avere una figlia redattrice è un grande vantaggio per chi scrive. Non altrettanto per l'editore. Grazie, Hannah, per aver ascoltato, per aver letto e per la tua infinita pazienza. Miguel, grazie per il tuo sostegno, il tuo amore e le tazze di caffè al momento giusto. Petar, l'ultimo arrivato in

famiglia, ti ringrazio per avermi dimostrato che saresti stato un marito premuroso e affettuoso per mia figlia chiedendole ripetutamente, con una certa ansia, “Tua madre ha già finito il libro?”.

L’idea di questo libro è stata concepita nel 2019 durante un anno sabbatico trascorso all’Università Charles di Praga, un’opportunità che non si sarebbe presentata se non fosse stato per il sostegno dei Professori Michal Goetz e Radek Ptáček. Siete i colleghi perfetti, ma ancor più gli amici migliori. Il vostro sostegno è arrivato nel momento giusto della mia vita, vi ringrazio dal profondo del mio cuore.

È una vera fortuna che la prefazione del libro sia stata scritta da Sheryl Sandberg, una donna che ammiro molto, sin da quando ho letto *Lean In* nel 2013. Non esiste migliore paladina delle cause femminili di Sheryl: è un vero modello di riferimento dell’essere insieme madre lavoratrice, donna d’affari e coraggiosa filantropa. Nutro una grande ammirazione per ciò che ha realizzato, e le sono eternamente grata per aver prestato la sua voce al mio libro e il suo sostegno al mio lavoro.

Infine, la vera ispirazione per questo libro sono stati i genitori e i bambini con cui ho avuto il privilegio di lavorare negli ultimi 25 anni. Sono davvero onorata che mi abbiate scelta per affidare i vostri figli alle mie cure, e nutro un profondo senso di gratitudine per quanto ho imparato da voi.

---

# Introduzione

L'idea di scrivere questo libro è nata nel 2019. In quel periodo ho riscontrato un comune denominatore nelle mie pratiche cliniche: giovani demotivati a cui non interessava ciò che normalmente interessa ai ragazzi. Si trattava di pazienti perlopiù adolescenti e preadolescenti, ma anche di bambini delle elementari. La preoccupazione comune alla maggior parte dei genitori era: “Mio figlio sembra non avere alcun interesse”. Oppure “Non riesco a motivare mio figlio”. O ancora “Mio figlio non farebbe nient'altro se non giocare ai videogame”.

Ho pensato che questo fenomeno potesse rientrare a pieno titolo nei miei studi. Qualche anno prima avevo scritto un libro in collaborazione con Brian Willoughby intitolato *Ragazzi brillanti che non riescono a stare al passo*, e riguardante i ragazzi che elaborano e rispondono alle informazioni più lentamente rispetto agli altri. Credevo si trattasse di un campione unico e limitato di pazienti. È forse possibile che questi ragazzi più lenti nell'elaborazione costituissero in realtà la maggioranza dei miei pazienti? Ho pensato che questi ragazzi demotivati potessero essere gli stessi “bambini che non riuscivano a stare al passo”. Da un'analisi dei miei casi clinici, è emersa una varietà di tipologie di ragazzi. Quello che ritenevo un campione specifico rappresentava soltanto la punta dell'iceberg. Man mano che approfondivo questa tendenza verso un fenomeno che avrei definito apatia, ho scoperto che essa non rientrava in un'unica categoria; non riguardava solo i bambini che non riuscivano a stare al passo, né solo i bambini depressi, ansiosi, con problemi dell'apprendimento o dipendenti dai videogiochi.

Si trattava di un problema apparentemente trasversale allo spettro dei disturbi dell'apprendimento, delle emozioni e dello sviluppo. Sempre più spesso ricevevo pazienti senza alcun disturbo diagnosticabile, al di là di affermazioni dei genitori quali “non riesco a motivarlo” o “sembra non abbia interessi”.

E poi è arrivato il 2020, l'anno della massima demotivazione per tutti noi; seguito dal 2021, che non ha fatto altro che incrementare il senso di perdita e di impotenza, generando apatia, letargia e menefreghismo in molti bambini e adulti. Per questa ragione l'analisi di un campione di ragazzi demotivati si rivelava utile per un pubblico ben più ampio. Molti ragazzi non riuscivano a trovare in nulla motivo di interesse.

Ho scritto questo libro con lo scopo di dare un aiuto ai genitori – tutti quei genitori che si sentono disperati, impotenti e preoccupati per il futuro dei loro figli. Aiutare un figlio completamente demotivato a ritrovare la sua strada sembra essere una missione impossibile. Sei tu il più grande sostenitore di tuo figlio; ed è più facile sostenere o aiutare quando si sa esattamente cosa fare. Tuttavia, questo testo non vuole essere un libretto di istruzioni. I ragazzi che hanno perso la motivazione e non hanno più interessi non rientrano in nessuna “categoria” particolare. “Provare disinteresse” non ha nulla a che fare con problematiche come la difficoltà nella lettura, per le quali si interviene impostando un programma specifico. Non si tratta neppure di disturbi come l'ansia, trattabili mediante l'apprendimento di abilità di gestione dello stress. Si tratta di una situazione complicata dovuta a un insieme di circostanze. Ma il fatto che io non possa proporti una soluzione immediata non significa che tu non possa fare nulla. La tua capacità di intervento inizia con la comprensione di tuo figlio e con la riflessione su ciò che ha causato la sua perdita di interesse. Inoltre, è necessario comprendere te stesso e le tue aspettative personali. Questa consapevolezza costituisce la base per definire gli obiettivi e trovare un percorso da seguire. Puoi agire in diversi modi, ma occorre che tu faccia prima una riflessione.

Il mio approccio consiste nell'esaminare la situazione dei *ragazzi senza alcun interesse* prendendo in considerazione vari punti. Inizio con l'aiutarti a comprendere il fenomeno – perché così tanti ragazzi sembrano non essere più interessati a niente? Identifico i fattori essenziali per la motivazione e ti aiuto a riflettere su come questi fattori siano importanti nello sviluppo e nella vita di tuo figlio. Riuscirai a comprendere meglio le qualità uniche di tuo figlio (e magari anche le tue) e scoprirai come in certi casi le tue aspettative potrebbero ostacolare la motivazione (imparando a modificarle se necessario). Il libro si conclude con alcuni capitoli dedicati alla definizione degli obiettivi e al mantenimento della motivazione. Alla fine di ogni capitolo troverai uno spazio dedicato alla riflessione (le sezioni “Su cosa riflettere”), alle domande che possono aprire un dibattito (“Cosa dire”), e a suggerimenti che potrebbero essere utili (“Cosa fare”).

Per trarre massimo beneficio dalla lettura del libro ti suggerisco di cominciare dall'inizio e leggerlo fino in fondo. Potresti essere tentato di dare subito



un'occhiata alla parte dedicata alla definizione degli obiettivi perché impaziente di trovare un elenco di cose da poter mettere in pratica nell'immediato. Non è un problema, ma cerca di fare in modo che non sia il tuo punto d'arrivo. Anche se una delle principali problematiche dei ragazzi che non hanno interessi è l'assenza di obiettivi, iniziare dalla definizione di quest'ultimi potrebbe essere controproducente. La prima cosa da fare è comprendere i fattori personali, familiari e sociali che portano i ragazzi a rinunciare ai loro obiettivi e impedisce loro (e voi) di definirne di realistici. Le prime due parti di questo volume orientano il lettore in direzione di questi due concetti fondamentali.

La prima parte del libro, "Perché alcuni ragazzi non hanno nessun interesse", inquadra il problema e identifica i termini che verranno utilizzati per descrivere la motivazione. Che cos'è la motivazione e come ci si motiva? Una volta compresa la motivazione, parleremo dei fattori che influiscono sulla motivazione (o sull'assenza di motivazione) di tuo figlio: le sue capacità, le cose che gli danno piacere e le cose che preferisce fare. Io lo chiamo Parenting APP, che sta per *aptitude, pleasure, and practice* (attitudine, piacere e pratica). Esploreremo ciascuno di questi temi in modo approfondito.

La seconda parte inserisce le attitudini, il piacere e la pratica nel contesto più ampio delle aspettative della società e collega questi concetti allo stile di personalità individuale del ragazzo. Ti aiuterà a esaminare il modo in cui le qualità di tuo figlio incidono sulla motivazione. Valuterai se e come le tue aspettative possano ostacolare la motivazione e come servirsi delle aspettative per aiutare tuo figlio a impegnarsi di più. Troverai anche idee su come regolare il tuo stile genitoriale naturale in funzione di tuo figlio. Parallelamente, discuterò aspetti, come la preparazione all'università e l'adattamento scuola-bambino, che ostacolano la pianificazione di obiettivi chiari.

La terza parte è dedicata al futuro, con particolare attenzione alla definizione di obiettivi adatti a tuo figlio. Scoprirai perché la felicità (obiettivo della maggior parte dei genitori) non è un fine in sé, ma il risultato del raggiungimento di obiettivi validi. Scoprirai anche che gli obiettivi non sono il punto di arrivo, ma l'inizio del viaggio, la guida da seguire per arrivare alla meta, che probabilmente cambierà durante il percorso.

Forse terminata la lettura del libro avrai ancora tante domande irrisolte. Anzi, è normale porsi diverse domande. Migliorare la conoscenza delle peculiarità e necessità che rendono unico tuo figlio ti aiuterà a definire obiettivi concreti e a rivalutarli se necessario. Potrebbe essere utile approfondire aspetti come gli orari del sonno, i social media e le differenze di apprendimento (argomenti solo accennati nel testo). La quarta parte fornisce ulteriore supporto, qualora ne avessi bisogno. Nel capitolo 11 troverai alcune informazioni importanti per capire quando preoccuparti nel caso in cui ci sia più di

un semplice “atteggiamento di disinteresse” in tuo figlio. Infine, nel capitolo 12 è presente una selezione di libri e siti web dedicati alla motivazione, che non hanno trovato spazio in questa sede.

Non tenerti dentro le tue preoccupazioni; parlane con il pediatra, con gli insegnanti e con gli altri adulti che si occupano di tuo figlio. E, soprattutto, non disperarti: sebbene non esista una “cura” universale per i ragazzi “senza alcun interesse”, troverai in questo libro una guida utile per capire meglio tuo figlio e i fattori che lo portano a comportarsi e sentirsi in un certo modo. Credo che la comprensione sia il fondamento della speranza. Il mio augurio è che tu possa trovare motivi di speranza tra le pagine di questo libro.

# Parte prima

---

**Perché per alcuni  
ragazzi non c'è niente  
che risulti interessante**



---

## “Perché il mio bambino, che è così intelligente, sembra non avere alcun interesse?”

“Perdoni il linguaggio” è stata la prima cosa che Don, il papà di Bradley, mi ha detto quando ho chiesto a lui e sua moglie, Sandra, in che modo avrei potuto aiutarli.

“Siamo venuti in consulenza perché a Bradley non importa più un accidente di niente. Non ce la fa a scuola; ma lasciamo perdere la scuola, lasciamo perdere la promozione in seconda superiore, è stato bocciato. Non mi interessa che vada ad Harvard; non voglio che si ritrovi a trent’anni in taverna a giocare ai videogiochi”.

“Forse è colpa mia”, ha aggiunto Sandra. “Lo vizio, ma lui è più bravo se lo aiuto, soprattutto a scuola. Non ce la farebbe mai da solo”.

“Lo aiuti?” ha replicato Don. “Tu gli fai i compiti, nonostante tutto quello che abbiamo speso in ripetizioni di spagnolo, matematica, tutor delle funzioni esecutive, nonostante tutto quello che facciamo per lui. Forse troppo, hai ragione, è viziato. Non è mai colpa sua, gliele fai passare tutte. Ascolti dottoressa, siamo stati da mille professionisti, abbiamo tentato di tutto. Il tutor, la terapia; ho provato a farlo appassionare all’hockey, al calcio. Non ha funzionato niente. Cosa c’è di sbagliato in mio figlio? Può aiutarci?”.

I genitori di Bradley sono la proiezione di centinaia di persone con cui ho lavorato negli ultimi 25 anni; genitori di ragazzi a cui, per riprendere un’espressione del papà di Bradley, *non gliene potrebbe fregare (importare) di meno*. Genitori che si chiedono “È pigro? Viziato? Ha paura di fallire? Non è motivato? Ha qualche talento?”. Per alcuni di loro comincia tutto con un brutto presentimento quando il bambino inizia la scuola. A volte mi dicono che loro figlio sembra essere completamente disinteressato a tutto ciò

che riguarda l'apprendimento. Altri, soprattutto genitori di adolescenti, notano una più recente mancanza di interesse per quasi tutto: amicizie, vita quotidiana, attività extracurricolari. Man mano che i figli crescono, questi problemi acquisiscono maggiore serietà. Un bambino a cui non interessa imparare qualcosa di nuovo diventa un ragazzo che smette di fare i compiti a casa, che a sua volta sarà bocciato e infine non riuscirà a tirarsi su dal divano.

I bambini che non hanno alcun interesse possono sembrare affetti da *pigressere*, una combinazione di malessere e pigrizia.

Bambini come Bradley sembrano molto simili tra loro, ma le ragioni dei loro comportamenti raramente lo sono. Comportamenti di questo tipo, che un padre ha identificato coniato il termine *pigressere* – una combinazione di pigrizia e malessere – hanno tutti a che fare con l'assenza di motivazione, un interesse sempre più scarso in quelle cose a cui i ragazzi della stessa età sono normalmente interessati, e problemi nel realizzare qualsiasi cosa. Tutti segnali che suggerirebbero una forma di depressione; e in certi casi lo è per davvero. In altri, tuttavia, non si tratta di ragazzi depressi. E anche quando si tratta di depressione, in genere non basta trattarne semplicemente i sintomi clinici.

I bambini più piccoli di solito hanno meno sintomi; non mostrano grossi problemi a scuola, hanno un bel gruppo di amici, anche se a volte molti aspetti della vita li annoiano. Potrebbero trovare qualche difficoltà nel fare i compiti o lamentarsi se devono fare sport. I ragazzi più grandi mostrano segnali più preoccupanti; la loro noia diventa vero malessere, saltano la scuola, non sono in grado di fare niente da soli, si sottraggono alle attività in famiglia e non hanno più contatti con gli amici, ad eccezione dei social media e dei videogiochi. L'alcool e la droga diventano un modo per affrontare la vita. Il loro *pigressere* – perlomeno all'inizio – potrebbe sembrare un problema di motivazione; crescendo, si configura come depressione o ansia. Tra questi due estremi esiste una varietà di possibili cause. A prescindere dalla causa o dell'età del figlio, i genitori usano sempre due termini – *motivazione* e *pigrizia*. Entrambi i concetti sono importanti nel comprendere i giovani a cui non interessa più niente; cominciamo con la motivazione.

## Che cos'è la motivazione?

La motivazione è il *motivo* o la *ragione* per cui facciamo le cose. Per esempio, siamo motivati ad alzarci dal divano e bere un bicchiere d'acqua perché abbiamo sete.

Tuttavia, anche se abbiamo davvero sete, certe volte non abbiamo voglia di alzarci se c'è qualcuno che alla nostra richiesta "Ho sete, mi daresti un bicchiere d'acqua?" può farlo per noi. Tendiamo a considerare la motivazione come qualcosa

-----  
Nessuna singola teoria è in grado di spiegare la complessità dell'argomento.  
-----

di intrinseco in noi, come un tratto caratteriale, ma si tratta di qualcosa di molto più complesso e sfaccettato. È anche influenzata, positivamente o negativamente, dal supporto che riceviamo. Se non c'è nessuno intorno a noi che ci porti un bicchiere d'acqua, non abbiamo altra scelta che prenderlo da soli, quindi siamo motivati a muoverci invece che a chiedere a qualcun altro di farlo per noi. E se non c'è acqua in casa, la faccenda si complica. Potremmo essere motivati a chiamare un idraulico, o scoraggiarci perché la questione è più complessa di come pensavamo e perdere completamente la motivazione.

Questo semplice esempio mostra come non si tratti di un singolo evento quando parliamo di motivazione. Non è solo una questione di desiderio o forza di volontà. Infatti, la scienza ha dimostrato che alla base della motivazione ci sono una serie di fattori: la nostra biologia, le nostre emozioni, i nostri pensieri, e il contesto sociale in cui viviamo. Questo è il *motivo* per cui agiamo, ed è qualcosa di diverso per ognuno di noi – che può cambiare a seconda dei momenti e delle circostanze.

Gli psicologi impiegano anni per studiare e sviluppare teorie motivazionali. Nessuna teoria è in grado di fornire una spiegazione esaustiva dell'argomento nella sua complessità. È importante tenere a mente tale complessità quando si ha un bambino che sembra demotivato. È importante riflettere su questo tema da diversi punti di vista. Di seguito alcune delle teorie motivazionali più diffuse. Rifletti su ognuna di esse e sul modo in cui possano o meno rispecchiare i comportamenti di tuo figlio.

## *Teorie motivazionali*

La *teoria istintuale della motivazione* si basa sull'idea che ognuno di noi viene al mondo con alcune tendenze biologiche innate – o *istinti* – che ci aiutano a sopravvivere. I bambini nascono con alcuni riflessi, come ad esempio l'attaccamento che li induce alla poppata e li guida verso una fonte di cibo quando percepiscono un contatto su guance e labbra. Gli uccelli volano a sud a svernare. Cerchiamo riparo quando piove e calore quando abbiamo freddo. L'istinto materno è considerato una predisposizione intrinseca che la

maggior parte delle donne ha nei confronti della maternità. Questa teoria afferma che tutti gli esseri umani hanno le stesse motivazioni perché tutti disponiamo della medesima natura biologica. Quindi, all'origine di qualsiasi motivazione c'è sempre la motivazione a sopravvivere.

È facile constatare i limiti di questa teoria: non tutte le madri hanno l'istinto materno; non siamo uccelli. Le nostre motivazioni predefinite sono soggette a esperienze individuali e a emozioni come gelosia o desiderio. Ma la biologia influisce su determinate variabili; in relazione al comportamento di tuo figlio, rifletti come la biologia possa determinare e aver contribuito alle sue difficoltà. Non otterrai una spiegazione del motivo per cui non prova interesse per nulla, ma riuscirai a farti un'idea di alcuni aspetti fondamentali.

Secondo la *teoria degli incentivi* le persone sono motivate ad agire sulla base di ricompense esterne. Per esempio, gli adulti sono motivati ad andare al lavoro tutti i giorni perché vogliono ricevere lo stipendio. Nel caso dei bambini, gli incentivi includono voti alti per lo studio, lodi per un comportamento corretto, o paghette in cambio di lavori domestici. Nel capitolo 5 tratterò a lungo di come gli incentivi possano talvolta minare la motivazione dei bambini. Per ora, rifletti sugli incentivi più adatti a tuo figlio. Non tutti gli incentivi sono uguali e le ricompense che tu consideri motivanti potrebbero non esserlo per tuo figlio.

A volte la nostra motivazione è influenzata dal bisogno di ridurre la tensione interna. Questa è l'idea alla base della *teoria delle pulsioni*. Per esempio, siamo motivati a cucinare qualcosa per ridurre lo stato interno di fame. In alternativa, un bambino potrebbe essere motivato a svolgere un compito a casa, o addirittura a *non svolgerlo*, perché l'insegnante si arrabbierebbe se il compito non venisse eseguito (nel primo caso) o perché il bambino teme di non riuscire a svolgere il compito correttamente. La tensione e l'imbarazzo di consegnare un compito insufficiente e passare per "stupido" sovrastano la paura che l'insegnante si arrabbi (secondo caso). Può capitare che tuo figlio si comporti in un certo modo per ridurre la tensione? Se tuo figlio ha difficoltà a svolgere in autonomia i compiti per casa e poche possibilità di essere premiato per i suoi sforzi senza il tuo supporto, potrebbe *non* essere motivato a eseguire i compiti. Potrebbe essere motivato a lasciare che tu li faccia al suo posto.

La *teoria dell'attivazione della motivazione* riguarda il mantenimento del proprio status quo psicologico. L'attivazione, in questo caso, consiste nel desiderio di mantenere il controllo ed evitare di arrivare "al limite", ma anche di non essere troppo annoiati o apatici; in genere, preferiamo trovarci in una via di mezzo. Secondo questa teoria della motivazione le persone compiono certe azioni per ridurre o incrementare il livello di attivazione, in modo da trovarsi in quella zona intermedia. Guardiamo una serie tv avvincente quando siamo annoiati o facciamo un bagno o meditiamo quando il livello