

Che cosa gli dico quando non so come andare avanti?

PERCHÉ SUCCEDE

Capita a tutti, e quasi sempre nello stesso punto: la conversazione è partita, lui ha detto qualcosa, e tu resti con la sensazione che qualunque cosa dirai adesso la chiuderà. Allora si riempie il vuoto con un consiglio, con una domanda che sa di verifica, o si cambia argomento. Nella mia pratica vedo che non serve la frase giusta: serve averne qualcuna pronta, perché chi non si blocca non chiude.

COSA PUOI FARE

- 1. Tieni pronte tre formule e usane una quando ti impianti.** «Mi chiedo cosa...», «Che cosa accadrebbe se...», «Dimmi come...». Non sono trucchi, sono partenze: ti fanno dire qualcosa che non è né un giudizio né un consiglio.
- 2. Riparti da quello che ha appena detto.** «Cosa ti ha fatto pensare a questo?» è il rilancio più economico che esista: non introduce niente di tuo e tiene la conversazione dentro il suo argomento.
- 3. Passa la palla quando vi arestate su un problema.** «Qual è il tuo piano?», «Riesci a pensare ad altri modi per farlo?». Restituiscono a lui la parte che gli spetta, ed è spesso il punto in cui comincia a parlare.
- 4. Metti sul tavolo due o tre possibilità, non una soluzione.** «Come trovi questa soluzione?», «Ci sono altri modi in cui potremmo fare?». Una proposta sola si accetta o si rifiuta; tre si discutono, ed è la discussione che ti serve.
- 5. Digli che quello che decidete si può cambiare.** Sapere che la decisione non è definitiva toglie la posta dal tavolo: è la frase che sblocca più conversazioni di qualunque argomento tu possa portare.

COSA EVITARE

Non riempire il silenzio: la pausa dopo una tua domanda è il tempo in cui lui sta decidendo se rispondere, e chi la interrompe si prende una risposta di comodo. Ed evita di usare le formule una dietro l'altra, perché tre domande di fila non sono una conversazione, sono un interrogatorio.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Che tu non sappia come andare avanti, di per sé, non dice niente: succede a tutti. Guarda se insieme al silenzio è cambiato altro. Se ha smesso di interessarsi anche a quello che gli piaceva, se il modo in cui parla di sé è diventato fisso e non legato alla giornata, se sono cambiati sonno e appetito e non vede più gli amici, e se dura da due settimane quasi tutti i giorni, spesso come irritabilità più che come tristezza, non è una questione di conversazione: 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 i ragazzi e con le famiglie.