

Come guido una conversazione difficile con mio figlio?

PERCHÉ SUCCEDE

Una conversazione difficile fallisce quasi sempre prima di cominciare, per una questione di condizioni. Si affronta di corsa, in un momento in cui uno dei due è già carico, con la testa a un'altra cosa, e con un esito deciso in partenza. Nella mia pratica vedo che quando le condizioni sono giuste il contenuto si sistema quasi da solo, e quando sono sbagliate non c'è frase che tenga. Guidare non vuol dire portarlo dove hai deciso: vuol dire tenere aperto lo spazio abbastanza a lungo perché ci si possa dire qualcosa di vero.

COSA PUOI FARE

- 1. Prepara le condizioni prima del contenuto.** Assicurati di avere davvero il tempo di ascoltare fino in fondo. Una conversazione difficile interrotta a metà è peggio di una non iniziata.
- 2. Dichiarati perché ne stai parlando.** Una riga: «voglio capire, non voglio farti la ramanzina». Toglie a lui la parte che spende a indovinare dove vuoi arrivare.
- 3. Rispondi in modo onesto e diretto alle sue domande.** Anche a quelle scomode. È la moneta con cui paghi il diritto di farne tu.
- 4. Chiedi il pezzo che manca.** Quando una frase è troppo chiusa per essere vera («è andata male», «non mi capisce nessuno»), chiedi che cosa è successo di preciso, quando, con chi. Una domanda alla volta.
- 5. Di' la tua e lascialgli la decisione.** Puoi condividere quello che pensi e quello che hai vissuto tu; che cosa farne è suo. È la differenza fra una conversazione e una consegna di istruzioni.

COSA EVITARE

Non giudicare quello che dice mentre lo dice, né come lo dice: la correzione della forma è il modo più veloce per far chiudere il contenuto. Ed evita di tirare per le lunghe: quando la conversazione ha dato quello che aveva da dare, o quando si carica troppo per uno dei due, si sospende e si riprende. Il tempo è un alleato se lo usi.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Dentro una conversazione difficile può emergere qualcosa che non si sistema parlando. Il segnale non è la tristezza ma la perdita di piacere: smette di interessargli anche quello che prima gli piaceva, e il modo in cui parla di sé diventa stabile invece che reattivo. La durata di riferimento è due settimane continuative, quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata. Nei ragazzi si presenta spesso come irritabilità.

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.