

Che cosa faccio, giorno per giorno, nei 96 giorni?

CHE COS'È QUESTO PERCORSO

Ventuno esercizi su un calendario continuo, dal giorno 1 al giorno 96, senza buchi e senza sovrapposizioni. C'è una cosa che il libro non dice mai in modo esplicito, ed è la più importante: qui chi lavora è il genitore, non il figlio. Non c'è niente da fargli fare, non c'è niente da spiegargli e non serve dirgli che stai facendo un percorso. Tuo figlio compare come persona da guardare e con cui parlare, mai come esecutore di un compito. Se questa cosa è chiara dal primo giorno, tutto il resto sta in piedi.

LE QUATTRO FASI

Giorni 1-17, guardare se stessi mentre si parla. Prima ancora di osservare lui, impari a vedere che cosa fai tu dentro una conversazione: dove spingi, che cosa del tuo passato entra nella scena, che cosa sta chiedendo davvero il comportamento che ti irrita.

Giorni 18-47, chiarire che cosa si vuole da quelle conversazioni. Trenta giorni di lavoro su carta, sul perché e sull'obiettivo. Diciamolo senza girarci intorno: qui tuo figlio non è nella stanza, non succede niente di visibile, ed è il tratto in cui è più facile mollare. È anche il tratto che decide se i giorni successivi hanno una direzione o no.

Giorni 48-76, ascoltare come parla e che cosa gli importa. Si torna su di lui: le parole con cui racconta, come cambia mentre parla di cose diverse, le frasi che chiudono il discorso, che cosa conta davvero per lui.

Giorni 77-96, provare i gesti e stare nella relazione. La parte in cui si agisce: mettersi sul suo passo, scegliere posto e momento, spostare la cornice, legare un gesto a un comportamento. E infine il bilancio.

IL CALENDARIO

GIORNI	ESERCIZIO	CHE COSA FAI
1-3	Guarda che cosa c'è sotto quello che fa	Distingui quattro livelli dietro quello che dice e fa
4-5	Nota quando smetti di essere neutrale	Osserva dove stai pilotando la conversazione
6-8	Riconosci quando stai rivedendo il tuo passato	Nota gli schemi che ti richiamano episodi tuoi
9-11	Chiediti che cosa sta chiedendo davvero	Cerca quale bisogno c'è sotto il comportamento
12-14	Sposta lo sguardo dal fatto al modo	Lavora sulla struttura del rapporto, non sul contenuto
15-17	Allarga la vista quando non capisci	Guarda che cosa sta intorno al comportamento
18-23	Chiarisci perché vuoi quelle conversazioni	Rispondi a sei domande sul perché, una al giorno
24-25	Scrivi il piano, non solo il desiderio	Traccia azioni, risorse e ostacoli per arrivarci
26-47	Riduci l'obiettivo a passi che dipendono da te	Rendi l'obiettivo concreto, verificato e alla tua portata

GIORNI	ESERCIZIO	CHE COSA FAI
48-57	Ascolta con che parole racconta	Prendi nota delle parole che tuo figlio usa
58-66	Nota come cambia mentre parla di due cose diverse	Confronta due stati opposti e prova a nominarli
67-68	Riporta le frasi vaghe a un fatto	Chiedi il pezzo che manca dentro le frasi chiuse
69-72	Chiedi quando è successo, e con chi	Riporta le frasi assolute a un momento e a una persona
73-76	Scopri che cosa gli sta a cuore	Ascolta che cosa conta davvero per lui
77-80	Mettiti sul passo di chi hai davanti	Allena postura, voce, parole e segnali con altre persone
81-85	Adesso mettiti sul passo di tuo figlio	Porta lo stesso esercizio dentro le conversazioni con lui
86-90	Scegli il posto e il momento giusti	Prova contesti e piccoli rituali, e vedi quale regge
91	Sposta la cornice del problema che ti porta	Rimetti il problema dentro un altro quadro
92-93	Trova che cosa ti cambia l'umore	Individua su di te gli elementi che richiamano uno stato
94-95	Associa un gesto al comportamento che vuoi	Lega un'azione fisica a un comportamento positivo
96	Fai il bilancio di quello che hai visto	Rispondi a cinque domande su te e su tuo figlio

COME SI USA

Il timing è un punto di riferimento, e si può allungare ma non accorciare: se non ti senti sicuro di passare all'esercizio successivo, resta dove sei. Saltare qualche giorno non azzerà niente, si riprende da dove eri. E 96 non è un numero magico: è la somma dei tempi indicati per i ventuno esercizi, niente di più.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Lungo il percorso ti capiterà di vedere cose che non riguardano più il rapporto fra voi due, ma lui. Il segnale non è la tristezza: è 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, «sono un fallito» al posto di «che disastro oggi». 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, non come tristezza. Guarda anche la compromissione: un calo di rendimento senza ragione, cambiamenti di sonno o appetito, il ritiro dagli amici, lo sport e le attività abbandonate.

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.

SE DICE CHE VORREBBE FARSI DEL MALE

Se tuo figlio dice, anche una volta sola e anche in tono leggero, che vorrebbe farsi del male o non esserci più, non aspettare e non cercare di capirlo da solo. Chiediglielo direttamente: nominare la cosa non la provoca, la rende dicibile. Poi cerca aiuto oggi stesso, non la settimana prossima: parlane con il tuo medico o con il pediatra, chiama Telefono Azzurro al 19696, attivo tutti i giorni a ogni ora, e se ti sembra che la situazione sia immediata chiama il 112. Nel frattempo restagli vicino e non lasciarlo solo.