

Riconosci quando stai rivedendo il tuo passato

CHE COSA FAI

Mentre parli con tuo figlio, osserva se emergono schemi che ti richiamano episodi accaduti a te, o che hai visto accadere. Anche di quando eri piccolo: non metterti un limite di data.

CHE COSA GUARDI

Il momento in cui la tua reazione è più grande della scena che hai davanti. Quasi sempre lì dentro c'è qualcosa che non riguarda lui. Guarda che cosa fa scattare il riconoscimento: una frase, un tono, una postura, il tipo di situazione. Guarda anche se lo schema è qualcosa che hai vissuto tu o qualcosa che hai visto vivere a qualcun altro, perché non è la stessa cosa. E mentre lo fai tieni ferme due cose. La prima: quello che hai fatto allora era la scelta migliore che avevi con le informazioni che avevi. La seconda: che una cosa sia successa una volta non vuol dire che succederà di nuovo. Il passato entra nel presente, non lo decide.

DOVE SI INCEPPA

Il riconoscimento diventa un processo a te stesso, e la conversazione con tuo figlio si ferma per fare spazio alla tua. Qui si osserva, non si fanno i conti.

QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando riconosci lo schema mentre sta succedendo e riesci a restare nella conversazione presente, invece di rispondere a quella vecchia.

Se ti blocchi su un esercizio, o quello che vedi non ti torna, scrivimi due righe a **ivan@ivanferrero.it**: ti rispondo io.