

Sposta lo sguardo dal fatto al modo

CHE COSA FAI

Prendi una situazione difficile che stai vivendo con tuo figlio e concentrati sulla struttura del rapporto, non sul contenuto. Chiediti che cosa significa per te, e che cosa potresti fare diversamente.

CHE COSA GUARDI

La differenza è tutta qui. Il contenuto è il brutto voto, l'amico che l'ha mollato, la porta della camera chiusa. La struttura è come state stando dentro quella scena: come reagisci, come comunichi, come ti senti. Se lavori sul contenuto ti ritrovi a spiegargli che il voto non è grave e che quell'amico non valeva niente, e intanto la cosa che chiedeva di essere vista, cioè che è arrabbiato e deluso e vuole essere ascoltato, resta fuori dalla porta. Guarda quindi il come: il tuo tono, la distanza, chi parla per primo, quanto spazio lasci prima di riempirlo. Puoi aiutarti riprendendo quello che hai già annotato sui tuoi valori e sulle tue credenze.

DOVE SI INCEPPA

Ti concentri sulla struttura e smetti di rispondere al problema concreto. Il contenuto non sparisce: smette solo di essere il posto in cui intervieni.

QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando dopo una scena difficile sai dire che cosa ha retto e che cosa ha ceduto nel rapporto, indipendentemente da come è finita la discussione.

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