

## Riporta le frasi vaghe a un fatto

### CHE COSA FAI

Mentre parlate, ascolta anche quello che non state dicendo. Quando arriva una frase chiusa e senza contorni, non contestarla: chiedi il pezzo che manca.

### CHE COSA GUARDI

Le frasi che dichiarano qualcosa di enorme senza dire niente di preciso: «ho troppe paure», «lo stress è troppo per me». Tolgono i dettagli e lasciano solo il verdetto. Guarda dove è sparita l'informazione (chi, quando, secondo chi) e rimettila al suo posto con una domanda semplice: «quali sono?», «in che modo ti sta sopraffacendo?». Non correggi un errore: ridai alla frase il fatto da cui è nata. Poi guarda se il discorso si riapre o si chiude di più.

### DOVE SI INCEPPA

Diventa un interrogatorio, o una gara a smontare quello che dice. Serve a far tornare un fatto, non a vincere.

### QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando te ne accorgi mentre la frase viene detta, e la domanda ti viene senza cercarla.

### SE NOTI QUESTO, FERMATI

Se le frasi vaghe non parlano di una situazione ma di lui, e non cambiano: «sono un fallito» al posto di «che disastro oggi». Due settimane, quasi tutti i giorni. Guarda se intanto è sparito il piacere per quello che prima gli piaceva.

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.