

Mettiti sul passo di chi hai davanti

CHE COSA FAI

Per quattro giorni allenati con qualcuno che non è tuo figlio: un amico, un familiare, una persona che conosci bene. Un aspetto al giorno, in quest'ordine.

CHE COSA GUARDI

Il primo giorno la postura, i gesti, le espressioni del viso: prova a riprodurli. Il secondo la voce, cioè tono, ritmo e volume: se parla piano e tranquillo vai piano anche tu, se è più carico segui quel passo. Il terzo le parole: riformula quello che ha detto usando le sue, o parole vicine alle sue. Il quarto i segnali non verbali: guarda come si comporta, prova a capire che cosa vogliono dire e regolati di conseguenza. Quello che devi seguire è il livello di energia, non il comportamento alla lettera. E puoi farlo con un piccolo ritardo, quando tocca a te parlare: si vede molto meno e funziona uguale.

DOVE SI INCEPPA

Si scimmiotta. Se l'altro se ne accorge l'effetto è opposto, e ti sei bruciato l'esercizio prima ancora di arrivare a tuo figlio.

QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando ti accorgi di esserti messo sul passo dell'altro senza averlo deciso, e la conversazione non ti è sembrata più faticosa del solito.

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