

Che cosa voglio ottenere da questa conversazione?

PERCHÉ SUCCEDE

È la domanda che viene prima di tutte le altre, e quasi nessuno se la fa. Una conversazione fatta di domande concatenate ha bisogno di un obiettivo chiaro proprio perché il percorso non è deciso in anticipo: senza, ti accorgi a metà che stai solo raccogliendo informazioni. Nella mia pratica vedo che l'obiettivo dichiarato e quello reale spesso non coincidono. Si parte per capire come sta e si finisce per sapere dov'era sabato sera. Sono due conversazioni diverse e non stanno nella stessa mezz'ora.

COSA PUOI FARE

- 1. Prima di iniziare, dillo a te stesso in una frase.** Se non ci riesci in una frase, non è il momento di parlargli.
- 2. Distingui che cosa vuoi davvero:** sapere un fatto, capire come sta, decidere qualcosa insieme. Ognuna chiede un tono diverso, e mescolarle le fa fallire tutte e tre.
- 3. Se ti serve un fatto, chiedilo e basta.** Una domanda diretta è più rispettosa di una conversazione costruita per arrivarci di lato.
- 4. A metà strada, controlla se sei ancora lì.** Se ti accorgi che stai chiedendo per rassicurare te stesso, fermati: quella è una cosa che devi risolvere da un'altra parte.

COSA EVITARE

Non partire con l'obiettivo di fargli ammettere qualcosa: non è una conversazione, è un processo, e finisce sempre allo stesso modo. Ed evita di caricare un solo scambio di tutto quello che non vi siete detti da mesi.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se l'obiettivo di quasi tutte le vostre conversazioni è rimettere in piedi qualcosa che è andato male, guarda che cosa se ne fa lui degli episodi. Il segnale è il passaggio dall'episodio all'identità: «è andata male quella cosa» diventa «io sono fatto così» e resta anche davanti alle prove contrarie, e dopo un fallimento in un'area comincia a evitarne altre che non c'entrano. Non c'è urgenza, ma non rimandare oltre il trimestre.

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 paura di sbagliare e ripresa dopo un fallimento da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da Parla con tuo figlio

Le altre schede della collana su ivanferrero.it