



Dol's Magazine

DONNE ONLINE dal 1999

Inside-Out e le nuove frontiere del coaching COACHING, MIRACOLOSO COACHING!

di **Ioia Rocco**

DA DOL'S ON 20/10/2015

Quanto è bello scoprire che, a volte, una sola sessione può cambiare la nostra vita così tanto!! Scatta quel click, un insight ci abbaglia ed illumina d'immenso, quella sensazione fastidiosa si dissolve come per incanto, tutto si sistema.

Anche il coaching sta evolvendo e quindi diversifica le modalità attraverso le quali possiamo portare i nostri clienti verso una nuova consapevolezza, che è il primo passo, e l'individuazione della diversa strada per raggiungere l'obiettivo.

Ricordo quel giorno – racconta una mia cliente – che sono venuta da te. Ero affranta. Non sapevo proprio più come fare. Mia figlia diciottenne sembrava rifiutare qualunque suggerimento o sollecitazione. Aveva smesso di studiare. Lei, che fino a quel momento non aveva mai avuto un esame a settembre, che aveva sempre avuto la media fra il sette e l'otto, rischiava perfino di non essere ammessa alla maturità. Non sapevo più cosa fare. Se la sospingevo, si arrabbiava e se ne andava, se la sgridavo si ritirava, se non dicevo nulla lasciando che se la cavasse da sola, bighellonava.... Ero dibattuta: una parte di me sapeva che dovevo rispettare la sua libertà di scelta, un'altra parte mi diceva che era necessario il mio intervento perché era insito nei doveri di un genitore intervenire se un figlio “si perde”... E poi tu (sta parlando di me, la sua coach) ti sei messa a parlare con quelle parti di me. Ed io ascoltavo, e più ascoltavo più mi stupivo... e quando avete finito dentro di me era successo qualcosa. Sono tornata a casa, volevo raccontarle del perché mi ero rivolta a te; ho iniziato – bada bene, solo iniziato! – a parlare con mia figlia. Ma evidentemente il mio approccio era già cambiato. ... perché improvvisamente lei mi ha interrotto. Mi ha detto due cose che non mi sarei mai aspettata sul mio modo di vedere lei e le sue scelte scolastiche, le mie ansie..., io zitta attonita... e poi basta. Da quel giorno è ripartita come un treno. Ha recuperato tutte le materie e si è maturata con la media dell'otto.

Coaching miracoloso? Quello che è successo in effetti è molto semplice: la mamma, alla luce di quanto appreso durante la sessione di coaching, spontaneamente ha cambiato il suo approccio nella relazione con la figlia. Questa a sua volta, non ravvisando più la necessità di “difendersi dalle intrusioni” della mamma, ha potuto riprendere ad autogestirsi e studiare.

La nuova “tecnica” utilizzata si chiama “**Voice dialogue**”. E' stata messa a punto da due psicologi americani, **Hal e Sidra Stone**, compagni nel lavoro e nella vita. Può utilizzarla solo un coach o un

counsellor specificamente formato (potete chiedere di farvi vedere le attestazioni che lo dimostrano). Il modello prende atto, esattamente come illustra il film “Inside Out”, che ci sono, dentro ad ognuno di noi, tante parti con ruoli diversi e definiti. Tutte lavorano con le migliori intenzioni nei nostri confronti; a volte attivando dei comportamenti che dovrebbero proteggerci da delusioni, sensi di colpa; a volte giocando proprio su questi per spronarci a dare il meglio, a non arrenderci.

La maggioranza di queste parti o sub-personalità, secondo questo modello, è con noi da molto tempo. Alcune sono state attivate e guidate dai nostri genitori, altre sono nate a seguito di particolari esperienze. Il punto, sempre secondo questo modello, è che talvolta partono in quarta senza essersi consultate con noi, su presupposti che magari oggi sono datati o non più validi. **Parlare con loro, imparare a conoscerli, significa attivare il nostro io consapevole e riprendere in mano le redini della nostra vita.** Decidere saggiamente da quale parte trarre l’energia che ci occorre in uno specifico momento diventa una risorsa e non più un limite.

Quali i presupposti per usare il **Dialogo delle voci nel coaching?** Curiosità di conoscere, senza giudicare, le parti interne che ci condizionano nella visione del mondo e quindi nei nostri atteggiamenti improduttivi. Quando vale la pena usare il dialogo delle voci? Quando vi rendete conto – perché spesso proprio lo dite! – che siete combattuti fra una parte di voi che... e l’altra che ... e non riuscite a venirne fuori in un tempo per voi ragionevole. In che ambiti può essere usato? Sia per il life coaching, quindi per trattare argomenti di vita privata, familiare, sia in ambito lavorativo. Ottimi insight ad esempio li abbiamo registrati lavorando sui temi della leadership: **da cosa è influenzato il nostro stile di leadership?** Quali parti si attivano e come? Il loro intervento è sempre adeguato o qualcuna prende un po’ troppo spazio a scapito magari della relazione col collaboratore e della sua motivazione?