

VOLARE ^{in alto}

il coaching: per far decollare la tua mente

Il coach aiuta a strutturare piani di azione concreti e realizzabili, mirati al raggiungimento di risultati nel minor tempo possibile, per acquisire sicurezza attraverso la consapevolezza delle proprie azioni. Avvalendosi di modelli di riferimento, favorisce le persone a prendere coscienza definendo obiettivi e strategie migliori ed eliminando ostacoli che spesso sono solo mentali.

PER TUTTE LE TUE DOMANDE SCRIVI A: info@flyupcoaching.com
pubblicheremo la tua lettera con la risposta mensilmente in questa rubrica*

1

Caro coach,
mi chiamo Stella ho 40 anni, sono divorziata, il mio matrimonio è finito 4 anni fa, avevo cominciato a considerare mio marito come un figlio e ad avere nei suoi confronti dei sentimenti materni piuttosto che di amore coniugale, ed è stato allora che mi sono innamorata del suo migliore amico.

Frequento tuttora quest'uomo ma c'è un problema, per i primi anni fra noi c'era una grandissima passione, molto coinvolgimento, complicità, mi parlava per ore di quanto mi amasse e di quanto fossi importante per lui, voglio sottolineare che io e lui ci conosciamo da 20 anni per cui non è una cotta passeggera o un colpo di fulmine, nonostante ciò, da qualche anno, tutto questo è andato scemando.

Lui è diventato freddo, distaccato, scontroso, a volte mi risponde o si comporta in modo maleducato e poco rispettoso, anche se è ancora convinto che noi ci amiamo e che siamo destinati a stare insieme perché per lui non è cambiato niente.

Il mio dolore più grande è che non riesco a lasciarlo o a staccarmi o a farmi rispettare da lui e mi ritrovo a sopportare comportamenti che mi feriscono, in nome di momenti stupendi ma che fanno parte solo del passato.

Gli ho parlato più volte di questi miei pensieri, molte volte mi sono arrabbiata e sono rimasta giorni senza chiamarlo, eppoi va sempre a finire che ci ritroviamo e le cose ricominciano da capo, la situazione migliora per qualche settimana e poi si ricade nelle stesse incomprensioni.

Vorrei tanto riuscire a prendere le distanze per non soffrire più.

- STELLA -

Ciao Stella,
ho letto attentamente la tua lettera e su quanto vi è scritto ti darò alcune valutazioni in merito.

Come puoi ben capire per la situazione in cui ti trovi, qualsiasi consiglio che verrebbe dato apparirebbe riduttivo e alquanto semplicistico rispetto alla sofferenza che stai provando.

Vorrei che tu analizzassi il rapporto con il tuo ex marito.

Cosa ti ha portato a considerarlo come un figlio, spostando l'amore coniugale in un amore filiale?

Vorrei chiederti, questo cambiamento è stato dovuto a quel menage abitudinario dove tutto si dà per scontato?

Focalizzato ciò, voglio che riflettessi, se nel tuo nuovo rapporto, sta accadendo una nuova sensazione di appiattimento di rapporto, dove quella passione, coinvolgimento, complicità vengono meno andando ad evidenziando che in questo momento stai sottolineando.

In merito alla tua ultima frase, percepisco che vivete in abitazioni separate e quando ti arrabbi e per giorni non lo chiami, va a finire sempre nello stesso modo, che vi ri-trovate, facendo sì che la situazione migliori per un po' di tempo per poi ricominciare da capo le incomprensioni.

Per abitudine, siamo portati a vivere sempre gli stessi copioni dei quali non riusciamo a cambiare il finale, le azioni che conosciamo le esercitiamo ostinatamente pur sapendo che ci portano sempre allo stesso risultato.

Pertanto per cambiare potresti provare a fare qualcosa di diverso. Che cosa?

Lasciarlo? Staccarti? Farti rispettare?

Se veramente vuoi riuscire a prendere le distanze per non soffrire più, scegli un obiettivo di questi alla volta e pensa a quali azioni vuoi compiere e metterle in atto. Immaginati, dato che hai le potenzialità di farlo, cosa succederebbe nel farlo ed esplora tutte le tue sensazioni nell'aver portato a termine tali obiettivi.

Nel caso che un obiettivo giunto a termine non sia a te gradevole abbandonalo passando al successivo, finché non trovi quello che a sensazione positiva fa al caso tuo.

Da quello che scrivi vorrei che tu ponessi attenzione a quando dici "non è una cotta passeggera o un colpo di fulmine", tu stai usando il verbo essere al presente questo induce a pensare che provi ancora un sentimento verso di lui; come lui ti dice che è ancora convinto che vi amate e che non è cambiato niente, ricambiando così di fatto la stessa sensazione al presente.

Ti invito ad analizzare queste mie riflessioni e comunque poniti degli obiettivi chiari, ben definiti e soprattutto scrivili su un foglio di carta questo ti aiuterà a compiere con l'immaginazione quel viaggio nel futuro che ti permetterà di compiere le tue azioni più idonee che ti portino ad una soluzione.

Buongiorno,
sono Stesy, ho 48 anni ho un figlio di 24 anni che da anni vive con la sua ragazza ad 80 km da casa mia, io vivo sola e lavoro come impiegata.

A causa della distanza e degli impegni lavorativi non ho molte occasioni per vedere mio figlio per cui i nostri contatti sono per lo più telefonici.

Io lo chiamo spesso per raccontargli cosa ho fatto durante la giornata, i miei programmi per il week-end, pensieri e decisioni che prendo quotidianamente, amo i dettagli e cerco di dirgli più cose possibili, il problema è che al di là della cornetta trovo sempre un silenzio di ghiaccio, mio figlio risponde a monosillabi se non addirittura a grugniti, è sfuggente e cerca spesso di chiudere in breve la telefonata, mi racconta pochissimo di lui e non è mai il primo ad alzare il telefono.

Tutto questo mi fa molto male, sento che sto perdendo il rapporto con lui, lo percepisco molto chiuso nei miei confronti e se parlo di queste mie sensazioni lui si ritrae ancora di più.

I figli si sa non sono di "possesso" dei genitori li si accompagna fino ad un certo punto e poi li si deve lasciare andare, io desidero che mio figlio sia una persona indipendente vorrei poter avere una maggiore comunicazione e non sentirlo più così distaccato quando gli telefono. Cosa posso fare?

- STEFFY. -

Buongiorno Stesy,
sono padre anch'io e condivido con te che i figli non sono di "possesso" dei genitori.

A quanto pare desideri che tuo figlio sia una persona indipendente ma dai tuoi comportamenti non vuoi ancora tagliare quel cordone ombelicale che ti lega a lui.

Chiamarlo spesso per raccontargli cosa hai fatto durante la giornata, dandogli quei dettagli che tu

ami, probabilmente lo fa sentire ancora legato a te. Vorrei che tu mettessi a fuoco e ti chiedessi se tuo figlio nella sua vita è una persona di poche parole. Se così fosse ti invito a fargli una rottura di schema e per questo ti propongo di fare questo esercizio.

Comincia con il ridurre il numero di telefonate, e quando lo chiami sii sintetica, digli le cose essenziali senza dilungarti in dettagli, ponigli poche domande e fai telefonate brevi.

Inoltre quando sarà lui a chiamarti, digli che sei impegnata, che stai bene ma che non hai tempo di stare al telefono.

Tuo figlio non si aspetterà questo comportamento da parte tua, questo lo indurrà sicuramente a cambiare il suo.

Per il momento mi fermo qui, ti chiedo di farmi sapere quali sono le sue reazioni.

Ciao Enrico

IL NOSTRO COACH:

ENRICO BOI

coach life, coach esecutive, carrier coach

FLY UP training coaching consulting

Piazzale Cadorna, 29 - BASSANO D.G. VI

www.flyupcoaching.com

PER INFORMAZIONI:

tel. 0424.228938

345.6088883 - 347.3487674

*ANCHE IN FORMA ANONIMA.

I tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

