

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*

Ciao Enrico,

mi permetto di darti del tu in quanto ci siamo conosciuti ad una serata di presentazione del coaching che hai fatto qualche tempo fa in fly up. In quella occasione, sono rimasto colpito dalla tua presentazione e ora desidero provare se puoi realmente essermi di aiuto in un piccolo/grande problema che ho da tempo.

Mi chiamo Stefano e ho 33 anni, sono sposato da quasi 7 anni.

Il problema è proprio il mio matrimonio o meglio la voglia di libertà che provo fortemente in questo periodo (che dura da circa 2 anni).

Ho sposato mia moglie dopo 3 anni di fidanzamento ero innamorato di mia moglie, poi non so cosa sia successo.

Gli anni sono passati ed è sempre più difficile andare d'accordo.

Ho iniziato ad avere hobby che mi tengano lontano da casa, e tra questi hobby ho conosciuto una ragazza che mi da emozioni che avevo dimenticato.

Io mi separerei anche (quello che provo per mia moglie ormai non so più cosa sia...) ma il problema è che economicamente dipendo da lei, lei mi ha aiutato ad aprire la mia attività e possiede quindi il 50% della mia società, sua è la casa nella quale viviamo.

Le ho detto che voglio la mia libertà e devo dire che lei mi lascia anche vivere abbastanza tranquillamente ma il desiderio di dare un calcio a tutto è molto forte.

Tutto questo mi fa allontanare dalla mia famiglia di origine per non essere giudicato e per non fingere almeno con loro che tutto va bene quando di cose che vanno bene ce ne sono veramente poche.

Mia moglie sembra non rendersi conto della reale portata del mio disagio e continua più o meno la stessa vita.

Non so più cosa fare, alterno momenti in cui mi dico che va tutto bene e che posso vivere così in questo stato di confusione mentre altri momenti vorrei chiarezza e darei un taglio al mio matrimonio.

Puoi aiutarmi a capire cosa è meglio per me ?

Ciao Stefano,

mi ricordo di te, di quando hai partecipato alla nostra serata di presentazione e ricordo anche di aver notato un certo disagio da te mistificato nel tuo comportamento scanzonato.

Ora mi rendo conto del perché o di un perché.

Tu parli di un **piccolo/grande** problema ma in effetti è piccolo o è grande? Questo è quanto mi chiederei se fossi in te.

Voglio evitare di parlare della nota crisi del settimo anno ma voglio che tu focalizzi che stai dicendo che **eri innamorato** e che adesso a seguito delle **tue libertà** che vai cercando hai conosciuto una ragazza e riprovi **emozioni che ormai avevi dimenticato**. Di quali emozioni stai parlando? Hai mai avuto emozioni di questo tipo con tua moglie? Quando e come si sono manifestate?

Se le hai trovate, ti chiedo di fare un esercizio:

Vivile come se fossero qui e ora, e usa tutti i tuoi sensi;

Evoca un dei contesti in cui le hai provate;

Guarda, dove ti trovi?;

Cosa vedi? Osserva i colori;

Ascolta i suoni, le voci che ti arrivano, cosa dicono?;

Assapora i gusti o annusa gli odori, magari quelli della tua pelle e soprattutto della pelle di tua moglie.

E adesso con tutte queste informazioni siediti vicino a tua moglie e percepisci quello che ti succede.

Descrivi quello che provi e valuta se quelle emozioni continuano a rimanere.

Se sì, poniti degli obiettivi dove tu e tua moglie diventate la centralità della coppia, per esempio condividere degli hobby assieme, rinnovare ogni giorno anche verbalmente il tuo amore verso di lei, progettare una vacanza assieme, o cose più semplici come riscoprire quella complicità su cui si era fondato il vostro fidanzamento.

Se, seduto di fianco a lei queste emozioni svaniscono, potrebbe essere il caso di considerare gli eventi che nella tua hai evidenziato.

Tu dici che il **desiderio di dare un calcio è molto forte e nello stesso tempo dici che ti lascia vivere abbastanza tranquillamente** e inoltre riferisci che **ti separeresti ma vi è un risvolto economico il quale è molto vincolante**.

Allora ti chiedo, sei disposto a fare tutto ciò? Cosa ne scaturirebbe?

Adesso, prova con l'immaginazione a proiettarti nel futuro, scegliendo l'ipotesi da te descritta e anche qui percepisci con tutti i tuoi sensi cosa provi, come se tu fossi nel presente.

Come ti senti? Stai bene? Ti percepisci allineato con quel comportamento?

E... mentre fai questo e provi tutte queste sen-

sazioni vividamente, voglio che tu inserisca **la tua famiglia di origine** e fa in modo che tu possa comprendere **il loro giudizio**.

Cosa succede? Sei felice? Sei soddisfatto? Oppure sei insoddisfatto e insofferente?

Probabilmente in base alle risposte che ti dai, **quello stato di confusione in cui trovi**, verrà meno e ti permetterà di avere più consapevolezza di quanto tu ne abbia in questo momento.

Ti invito a focalizzare le ultime parole che tu hai scritto **"...altri momenti vorrei chiarezza e darei un taglio al mio matrimonio"** da queste potresti trovare la tua soluzione.

Ti lascio dicendoti che quanto fin qui esposto è una delle ipotesi di metodo che per la problematica che mi hai sottoposto si può applicare, per una situazione come la tua ti invito ad avere un colloquio diretto con il tuo coach in quanto potrebbero essere necessarie delle variabili.

IL NOSTRO COACH:

ENRICO BOI

coach life, coach esecutive, carrier coach

FLY UP

training coaching consulting

Piazzale Cadorna, 29 Bassano VI

www.flyupcoaching.com

scrivi a: lapiazza@lapiazza.it

***ANCHE IN FORMA ANONIMA.**

I tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

