

Cecilia Arri, Weltweit Coaching, Bremen
Solicitud del Premio de Coaching Wingwave 2021: "Estar en contacto".

El León solitario en la jaula que encontró la llave dentro de sí mismo
Un exitoso acompañamiento de coaching en línea con el método Wingwave®.



En mayo y junio del 2021, tuve el placer de realizar una sesión de coaching en línea con un empresario italiano residente en Italia.

Situación inicial: El cliente se sentía agotado, muy solo, sin dormir. Había engordado mucho, en ese momento pesaba 130 kg con una altura de 173 cm. Se sentía alejado de su mujer y sus hijos porque se creía inaccesible. Al menos, eso era lo que él sentía.

Su objetivo: volver a sentirse bien física y mentalmente, no estar tan solo y perder peso.

Esta historia de coaching me parece ejemplar para el tema de este año. Sólo se hizo en línea: El cliente y yo nunca nos conocimos en persona (vivimos a más de 2.000 km de distancia) y sin embargo, pudimos establecer un espacio virtual seguro y productivo en el que todas las emociones fueron bienvenidas en el que también hubo muchas risas de por medio. Después de tiempos difíciles de Corona y de mucha soledad, pudimos sentirnos conectados y realmente "en contacto".

Se utilizaron diversas técnicas tales como:

- Música Wingwave® (en cada sesión)
- Golpe de Mariposa
- Constelaciones familiares imaginativas
- Coaching de autoestima
- SPEM
- Charla mágica
- Palabras mágicas

Tras una breve conversación inicial para presentar el método Wingwave®, se realizaron 5 sesiones en línea de 60 minutos cada una.

Sesión 1: Identificación de los principales factores de estrés. Pronto se hizo evidente que las causas de su situación actual residían principalmente en conflictos no resueltos con su familia de origen. Se sintió solo, rechazado, criticado e incomprendido. Sus esfuerzos por complacer y cuidar el bienestar de la familia no fueron reconocidos. No hubo contacto durante varios meses. Por el contrario, las situaciones desagradables surgieron una y otra vez porque los padres viven en la misma casa familiar,

sólo que un piso más arriba. Por lo tanto, una evasión completa era bastante difícil. Además, el cliente había dejado la empresa familiar un año antes y había creado la suya propia. Al cabo de un año, pudo registrar los primeros éxitos significativos, mientras que el negocio familiar parecía ir cada vez a peor.

En esta primera sesión, el cliente trabajó principalmente con la música de WW. El cliente fue capaz de identificar las emociones negativas (tristeza, soledad y rabia) y llevarlas del rango negativo a valores entre + 7 / 8 en la escala.

Resultado: La frase positiva: "Me siento equilibrado" un (+ 7) en la escala, se embellece y refuerza con Palabras Mágicas lanzando un (+9) en la escala.

Tarea: tomarse al menos 20 minutos para sí mismo todos los días, preferiblemente mientras camina, y escucha la música de WW. Anotar en un cuaderno todos los pensamientos, ideas y sentimientos que surjan. **Objetivo:** aportar relajación a la vida cotidiana y aprender a crear "tiempo para sí mismo" de forma natural. Utilizar la frase "me siento equilibrado" en la Charla Mágica.

2ª sesión: aquí se realizó una constelación familiar imaginativa con la ayuda de la música WW, ya que la insatisfacción y la decepción del cliente tenían que ver principalmente con su familia de origen. El cliente montó una escena de la infancia cuando siendo un niño de 8 años fue criticado y expuesto públicamente por su padre, mientras que la madre que estaba presente no fue capaz de proteger al niño. Después de establecer la situación y todas las personas, se escuchó el título "paseo por la playa" y la tensión emocional marcó en la escala positivo. Al final, el cliente se dio cuenta de que, aunque sus padres se habían comportado de forma inadecuada con él cuando era niño, ellos mismos eran víctimas de su tiempo y su cultura (ambos padres son del sur de Italia, una cultura bastante conservadora y patriarcal en la que las emociones no tienen cabida).

La frase "me siento humillado" pasó de (- 10) a (+ 8). La frase positiva "merezco respeto" llegó a un(+ 6) en la escala y se introdujo en Magic Talk como tarea.

Sesión 3: Al principio del trabajo en esta sesión el cliente dijo que se sentía como "un león solitario en una jaula" Quién crees que tiene la llave para abrir la jaula?, le pregunté de vuelta, a lo que él sonrió con disgusto. Y fue precisamente de esta imagen de donde saqué el título de esta historia.

En la 3ª reunión, se incorporaron recursos a la constelación de familia . Se utilizó la varita mágica con tonos de llamada, que fue recibida muy positivamente y con una sonrisa. En primer lugar, se realizó un golpeo de mariposa a cada miembro de la familia, y luego cada persona recibió un recurso importante de la hada madrina.

Al final de este ingenioso trabajo, el cliente se sintió fuerte y decidido: "¡Sigo mi camino solo!". La frase positiva "me cuido" fue de (-2) a (+7) en la escala de recursos.

Tarea: grabar las dos frases "voy solo" y "me presto atención" en la Charla Mágica y combinarlas con su título favorito "Slim Walk".

Sesión 4: Después de reactivar el tema de la familia, propuse trabajar la imagen de sí mismo. Esto se debía a que el cliente se sentía pesado y gordo (lo cual era cierto, especialmente después de los muchos meses de encierro). Como ex-nadador de competición , se avergonzaba de volver al agua porque pensaba que estaba demasiado gordo. Pensó que ya no podía moverse y que todo era demasiado embarazoso para él.

Trabajamos su imagen personal con la ayuda de un espejo, principalmente en el pecho y la cintura, de los que se avergonzaba. Escuchó la música de WW durante el resto del tiempo. Había comenzado con sentimientos de frustración, angustia y tristeza. Durante las pausas de la música, seguimos mirando su reflejo en el espejo para ver si algo había cambiado en su percepción. ¡Al final de la sesión, el estrés pasó de (- 8) a (+ 8)! Llegaron las frases "¡puedo hacerlo!" "¡volveré a nadar!", que fueron rápidamente anotadas.

Como tarea, hizo una Charla Mágica con las dos frases.

Como recurso, miró otra foto suya de cuando era joven, atlético y un nadador de éxito. Percibió los sentimientos positivos al mirar el cuadro y los entrelazó en la imagen: movió la mano muy lentamente delante de sus ojos en forma de 8 y la siguió con la mirada sin mover la cabeza (SPEM).

5ª sesión: las 4 primeras sesiones tuvieron lugar semanalmente. La última fue, por falta de tiempo, 3 semanas después. El cliente dijo inmediatamente que había escuchado sistemáticamente la música de WW todos los días durante estas 3 semanas, que salía a caminar 2 veces por semana, que había encontrado una piscina donde se sentía cómodo y que iba todos los fines de semana. Ahora había ganado en claridad y debía continuar por su cuenta para demostrarse a sí mismo que podía hacerlo por sí mismo, sin apoyo de los entrenadores. Sólo hemos cambiado la palabra "Io" ("Yo", en italiano) con Palabras Mágicas para darle más fuerza y belleza. Pintó la palabra durante la sesión, a modo de recordatorio.

Los resultados generales fueron realmente sorprendentes:

- Se empezó a nadar de nuevo, de 1 a 2 veces por semana.
- Ya había perdido 3 kilos.
- Había dejado de trabajar los domingos. Obteniendo así tiempo de calidad que ahora le dedicaba a su esposa.
- Su esposa dijo que desde el inicio del acompañamiento de coaching el cliente se comportaba completamente diferente y el clima familiar se había vuelto bueno y agradable.
- Habían decidido buscar una nueva casa para estar lejos de sus padres.
- Tendría el firme objetivo de comprar un barco, según el lema "Yo soy importante para mí".
- Comprendió que debía ocuparse de sí mismo y de sus necesidades para sentirse bien en lugar de autoevadirse. Ya no se sentía solo.

Aunque me pareció una lástima que el apoyo del coaching terminara tan abruptamente, me alegré mucho por el cliente. Fue otra confirmación de que trabajar en uno mismo, especialmente con el método Wingwave®, hace maravillas.

El león había encontrado la llave de su jaula dentro de sí mismo y por fin podía sentir y moverse **libremente**.

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor www.DeepL.com/Translator