



UOMINI ALLA CONQUISTA DELLE EMOZIONI



Il mondo maschile è un mondo da riscoprire, valorizzare, sponsorizzare e aggiornare. È di centrale importanza in una società profondamente cambiata, che spesso offre più disorientamento e confusione che guida, riconquistare un maschile sano, partendo dagli archetipi positivi, fino ai ruoli attivi in cui un uomo esprime e sviluppa la sua identità a partire dall'infanzia.

Come giovane donna-mamma, con il mio primogenito maschio, essendo cresciuta in una famiglia con forte prevalenza e dominanza femminile, ho scoperto per la prima volta questo mondo mentale ed emozionale del "piccolo principe" scoprendo in me un'affettuosa curiosità e il rispetto della diversità, con piacevolezza. Più tardi, nel corso degli anni, mi è capitato di tenere in Coaching giovani uomini. Li ho affiancati per aiutarli a superare blocchi nelle relazioni e nelle amicizie, nell'orientamento agli stu-

di e al lavoro, e per migliorare le reazioni familiari, a volte per restare centrati ed equilibrati nei loro obiettivi durante periodi critici e cambiamenti importanti.

L'emozione nell'essere testimone dello sviluppo e della crescita di un giovane è grande. Ancor più grande è la soddisfazione quando questi giovani, una volta cresciuti, tornano a trovarmi nel ruolo di giovani padri. Mi commuovo sempre. Per me come Coach, come mamma, e come figlia l'affetto e la tenerezza paterna rappresentano momenti importanti di protezione e sicurezza che è sempre bello rivivere tramite l'esperienza degli altri.

E allora, come si arriva a essere un buon padre?

Posso spiegarlo con la metafora che utilizzo nei miei seminari di brand coaching.

“Se un brand rappresenta la connessione, l'influenza e la guida valoriale ed emotiva che un'azienda esercita sui



suoi clienti, diventando ai loro occhi distinto e affidabile fra gli altri, in modo che questi comprino i suoi prodotti senza farsi troppe domande, può un padre essere un brand per i suoi figli?"

L'esempio ha sempre una buona risonanza fra gli uomini, poiché richiama la mente all'importanza e al ruolo che l'uomo riveste nell'educazione e nella crescita dei figli.

Infatti un padre attraverso le sue qualità valoriali può empaticamente creare una connessione con i figli, dimostrandosi credibile e ispirando fiducia, così da essere accettato come guida e ascoltato con meno opposizioni possibili.

Guardandomi intorno oggi, vedo una società molto possibilista e molto confusa, con una certa fissazione a voler esplorare ogni eventuale contrapposizione ai vecchi stereotipi. E a mio parere chi s'impegna troppo a demolire, s'impegna poco a costruire.

Come scrisse già nel 2000 il grande filosofo e sociologo polacco Zygmunt Bauman, il mondo sta andando verso una modernità liquida, una libertà mai vista in cui sbocciano individualismo e consumo sfrenati, consumo anche di relazioni. La mia opinione, alla luce della mia esperienza di Coach, è che una struttura familiare, anche se più rigida, sia un buon contenitore per la crescita e per la protezione dei figli dal confronto troppo precoce con temi e scelte sul livello dell'identità. Ovviamente quanto scritto vale per tutti i giovani al di là dell'identità di genere. Riportando il focus, dunque, sugli uomini, abbiamo detto che ripartire dagli archetipi positivi è importante.

Quali sono dunque le qualità positive maschili archetipiche?

Coraggio, protezione, forza, determinazione, sicurezza, magnanimità e azione, sono ancora importanti nella società di oggi.

Il punto è che vanno rivisitate in chiave contemporanea e integrate in modo differente dal passa-

to. In questo ci aiutano le neuroscienze e la ricerca degli ultimi decenni, che ci mostrano l'importanza delle emozioni nell'uso efficace della mente.

La scoperta che i percorsi mentali sono primariamente influenzati dalle primissime percezioni emozionali, è relativamente recente e tuttavia ha fatto fatica a trovare ascolto in quegli ambienti tipicamente maschili e fortemente performanti come in certi tipi di attività sportive, in alcuni ruoli e specializzazioni professionali e in alcune aree dirigenziali e manageriali. In questi ambiti oggi, il coaching e la formazione più efficaci hanno ampliato le risorse cognitive razionali, integrandole con la competenza emozionale e proponendo approcci più intuitivi e creativi.

Le emozioni ben lungi dall'indebolire possono essere riconosciute e gestite dagli uomini per rafforzare le loro qualità valoriali e riempirle di motivazione empatica. Così potranno sentirsi più liberi dai ruoli rigidi e obbligati, dinamici e ben equilibrati in una direzione specifica e congruente, positivamente.



DR.SSA TERESA BURZIGOTTI

*NLC Master Coach e trainer,
programmattrice neurolinguistica
e wingwave Coach,
fondatrice Otto Deit Akademie
e Centro Italiano wingwave®,
membro equipe del servizio "Coesione"
Fondazione Artemisia*





Nel mio Coaching con i giovani e con gli uomini c'è una bella parte di training emozionale.

Così mentre affianco il giovane in cerca di orientamento a fidarsi del suo istinto e della sua passione, insegno al giovane papà a mostrare coraggiosamente le lacrime di commozione. E mentre il consumatore di relazioni impara a soffermarsi sulle emozioni e a sentirsi sicuro in una relazione stabile, il giovane che non si sente all'altezza delle aspettative degli altri impara a sviluppare sicurezza interiore e a esprimersi senza maschere.

In un percorso di Coaching ho affiancato un giovane manager in una questione personale che riguardava un conflitto della coppia. Dopo aver trattato lo stress con il metodo wingwave, abbiamo potuto esaminare con maggiore chiarezza mentale il ruolo dei pensieri negativi e delle emozioni depotenzianti nella comunicazione conflittuale della coppia.

Il manager che recentemente aveva avuto una promozione di ruolo era stato oggetto di critiche e di invidia da parte dei colleghi. Dopo una sessione svoltasi durante la sua pausa pranzo, dopo aver lavorato sulle emozioni nell'ambito della sua relazione personale, è rientrato nella sede di lavoro. La stessa sera mi arrivò un suo messaggio in cui mi diceva che la situazione al lavoro era molto migliorata. Entrare in contatto con le sue emozioni nell'ambito della coppia, aveva avuto un'influenza positiva anche nell'ambiente di lavoro. Poiché si era dimostrato meno sulla difensiva e più comprensivo, anche i colleghi avevano reagito in modo più empatico. È il potere delle emozioni!

Ed ecco cosa si può fare bene. La famiglia, le mamme e i papà possono fare un ottimo lavoro crescendo i propri figli in un clima più aperto alla condivisione delle emozioni, smettendo di distinguere fra emozioni forti e deboli e di giudicare quest'ultime inappropriate.



Le emozioni sono tutte importanti e dar loro un nome e poterle esprimere lo è ancora di più, e poiché culturalmente meno abituati, lo è maggiormente per gli uomini.

Con grande amore per il mio piccolo Raphael, l'uomo del futuro.