



Amore senza misura o amore su misura?

Qualcuno scrive che l'amore senza misura è l'amore perfetto. Bello se descriviamo l'emozione. Diventa un problema se questo significa accettare passivamente qualsiasi cosa dall'altro, perché l'amore non è una questione di quantità ma di qualità.



Uno dei temi che tratto con il Coaching è la buona gestione delle relazioni e della comunicazione. Nella mia esperienza con diversi clienti ho riscontrato un tema comune per la coppia, per il rapporto genitori - figli, per l'ambito amicale, e per gli ambienti di lavoro con i colleghi. Il tema si

può sintetizzare con una domanda: in che misura è giusto donare amore, supporto, accondiscendenza, spazio all'altro?

Questo tema ha un impatto critico sulla vita delle persone coinvolte, può portare fuori equilibrio la capacità di gestire in modo efficace e sereno la propria vita e le relazioni importanti per la gioia affettiva.

Prendiamo i figli, per esempio, in che proporzione è giusto aiutarli, sostenerli, giustificargli, lasciarli liberi e senza regole, comprenderli, vivere nel loro mondo e comunicare con le loro dinamiche, accettare le loro ribellioni e le loro proteste senza assumere un ruolo di riferimento che implichi anche un confronto?

È possibile che un eccesso di questa “apertura” mentale ed emozionale conduca poi a comportamenti sregolati, a mancanza di autonomia, al rifiuto di ogni forma di impegno e dell'accettazione della guida genitoriale?

Luigi è figlio di genitori molto comprensivi e generosi, è un bravo ragazzo, ha un'intelligenza acuta ed è fantasioso. I genitori mi chiedono di aiutarlo perché pensano che sia poco motivato. Frequenta lo stesso gruppo di amici sfaticati fin dalle elementari, fuma, s'impegna poco nello studio e a casa è sfuggente.

Martina ha una relazione che stenta a decollare perché il suo lui si impegna in modo parziale e saltuario e la esclude dalla condivisione di occasioni sociali e frequentazioni di amici nelle quali potrebbero presentare come coppia.

Luca interrompe continuamente il suo lavoro per le continue richieste di aiuto dei colleghi a cui va incontro con gentilezza e affabilità, perdendo la concentrazione e restando indietro con il suo lavoro.

Lavorando con il Coaching, con il metodo wingwave® consideriamo ogni persona un mondo unico di filtri percettivi, convinzioni, strutture mentali e risposte comportamentali. Il lavoro è quindi fortemente personalizzato e orientato alle risorse già presenti nella persona e alle abilità che può acquisire durante il percorso di Coaching, compatibilmente con la loro sostenibilità e l'attuabilità nel tempo. A questo scopo il metodo wingwave® comprende strumenti di monitoraggio, misurazione e verifica, che coinvolgono sia la parte cognitiva della mente, sia l'elaborazione emozionale.

Considerando la spiccata unicità di ogni caso di Coaching ho scelto di presentarti questi tre percorsi, dal punto di vista di un

aspetto che li accomuna, cioè la mancanza di limiti nelle relazioni.

Nel primo caso, infatti, i genitori di **Luigi** permettono tutto, senza mettere regole. Luigi, che frequenta le superiori, riceve denaro, ha cellulare, macchina elettrica, frequenta locali per giovani e i genitori non hanno creato un sistema di ricompense per premiare un buon comportamento o un particolare impegno scolastico. Luigi riceve tutto ciò che desidera e anche di più, a prescindere, ed è privo di qualsiasi piccola responsabilità. Se ci sono rimostranze a scuola, i genitori lo difendono, se prende multe i genitori le pagano senza mettere condizioni o limiti, se fa tardi fuori la sera, può continuare ad uscire, e avanti così. Lavorando nel Coaching con un giovane che cresce in queste condizioni emerge un punto critico per un cambiamento efficace: la presenza e nella fattispecie assenza di valori, sostenuti da sane convinzioni, ragioni per cui la mancanza di motivazione.

È un lavoro raffinato quello con il wingwave® per trovare la leva individuale che fa scattare la curiosità, la passione, la focalizzazione su risorse interiori ben sepolte sotto la cascata affettiva senza limiti.

Un percorso educativo per i genitori ha poi aiutato la famiglia alla condivisione di criteri diversi, di valori, di regole e di premi per i comportamenti virtuosi. Spesso i genitori che lavorano si comportano così per paura di perdere l'affetto dei figli o per colmare con le cose la propria assenza, oppure perché è più facile e meno impegnativo dare senza limiti piuttosto che adottare un comportamento articolato e orientato alle situazioni, ai valori portanti e alla crescita evolutiva.

Luigi studia oggi Giurisprudenza, ha un cane di cui si occupa e di cui è responsabile e si guadagna un extra con qualche lavoro estivo. I genitori lo aiutano e lui si è impegnato a fare la sua parte aiutando loro e adattando le sue esigenze e richieste a una dimensione sostenibile, per la sua condizione di studente.

Non tutte le relazioni sono tuttavia a lieto fine, per **Martina** mettere i limiti alla propria disponibilità ad accettare qualsiasi



Dr.ssa TERESA BURZIGOTTI

NLC Master Coach
e trainer,

programmattrice
neurolinguistica
e wingwave Coach
fondatrice e della Otto

Deit Akademie
e del Centro Italiano
wingwave®, membro
dell'equipe del servizio
"Coesione"

Artemisia Onlus



cosa dal suo fidanzato ha significato la fine del rapporto. Infatti quando Martina ha smesso di essere passiva e ha comunicato anche le sue necessità di riconoscimento affettivo, lui si è distaccato dicendole che non era più la persona che aveva conosciuto. Ma cosa ha fatto Martina di così eclatante per essere lasciata? Ha semplicemente chiesto di uscire in coppia per qualche festa o evento, di conoscere i suoi amici e ha dato priorità a qualche sua esigenza, come lo studio, piuttosto che essere sempre disponibile a richiesta. Dopo la delusione iniziale per la fine della relazione, abbiamo trattato con il wingwave® la trasformazione delle convinzioni limitanti su di sé che spingevano Martina ad accettare passivamente qualsiasi richiesta, anche quelle che palesemente la sminuivano. Abbiamo inoltre trovato fonti di ispirazione e modelli femminili positivi per sviluppare risorse di autostima e auto determinazione. Martina oggi ha una sua attività è sposata e ha una bambina piccola, a cui vuole trasmettere sani valori di auto stima e amor proprio.

Con il wingwave® Coaching anche

Luca ha risolto il suo tema di “voler piacere a tutti”. L’emozione bloccante di Luca, che definisco come un “eccesso di empatia”, era la sua percezione della delusione degli altri come reazione emotiva a un suo no.

Luca ha imparato, fra le altre, tre cose fondamentali:

1. Sono responsabile per la mia comunicazione e non per la reazione degli altri alla mia comunicazione.

2. Si può dire di no con gentilezza

3. Si può accettare la richiesta e chiedere qualcosa in cambio che faciliti la disponibilità all’aiuto anche per se stessi.

La mancanza di limiti nei rapporti crea squilibrio e disorientamento, spesso perdita d’identità e di senso delle cose, altre volte abbassa l’auto stima e crea frustrazione, delusione e aspettative irreali di ricompensa. Nell’educazione dei figli crea dipendenza e demotivazione, nelle coppie una percezione irrealistica dell’altro, frustrazione e sofferenza, nel lavoro crea confusione, mancanza di attenzione e promiscuità di ruoli e infine può degenerare in mobbing.

Come sempre in ultimo il mio consiglio. Impara a comunicare le tue necessità e desideri.

Invece di aspettare troppo e sbottare di rabbia con il tuo interlocutore, siediti comodamente in un luogo tranquillo che ti ispira chiarezza mentale e calma. Immagina di comunicare con qualcuno che non ti conosce e non conosci e di avere a disposizione tutto quello che ti serve per spiegarti bene, nel rispetto per te stesso e per l’altro.

Ora scrivi, illustrando le tue necessità e desideri nel modo più comprensibile, limpido e positivo possibile.

Se rileggendo trovi note di risentimento, accusa o frustrazione, riscrivi il tutto con l’idea del risultato positivo che vuoi ottenere e con l’intento di renderlo il più possibile accettabile all’altro con gentilezza e determinazione.

Per saperne di più e per risorse gratuite cerca nei social: #libericonilwingwave o iscriviti al gruppo riservato wingwaveexperience su Facebook