

Debora Conti

NEI SUOI PANNI

Manuale di Empatia -
Suggerimenti pratici di coaching
e di psicologia per stare bene con
il cuore e con la mente, tuoi e di
chi ti sta attorno

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
Prefazione – alchimia del benessere	5
Maîtriser – auto-coaching tra te e la parte emotiva	7
Siete in tre	11
Storie di persone	17
Parte prima – Intelligenza emotiva	25
Il vero controllo o la coperta che puzza	27
Autostima e inadeguatezza	49
Inadeguatezza, sì ma quanta?	63
Parte seconda – Intelligenza linguistica	75
Il primo passo per volerti bene	77
Un bambino che si crede un gigante	91
Guidare con parole d'amore	101
Morgan e l'intelligenza linguistica inconscia	117
Barca, tu e pezzetti di efficacia	139
Allena l'equilibrio	149
I crediti del benessere	161
Parte terza – Intelligenza relazionale	183
Nei loro panni, come aiutare persone care	185
Quando le persone care ti insultano	211
Quando qualcuno non ti piace ma... ..	227
The end	241
Ultimi libri di Debora Conti	243

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento. L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

L'AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale per la Society of NLP e Coach professionista con Master in Professional Coaching e registrata presso Renacop (Registro Nazionale Coach Professionisti).

Ha conseguito due lauree a pieni voti, lingue e letterature straniere e psicologia. Ha conseguito diversi master tra cui una specializzazione in ipnosi e il metodo educativo dello Yale Parenting Center, KPMT (Kazdin Parent Management Training).

Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller come *Dimagrire non basta*, *Visualizza la vita che vuoi* e *Ascolta i grilli e scendi dall'ottovolante*. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico il coaching inconscio.

Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com e il sito di riferimento per il Master MACIA (Master Avanzato di Coaching Inconscio Applicato) è www.ccaitalia.com.

PREFAZIONE – ALCIMIA DEL BENESSERE

*«La verità è che, malgrado le difficoltà insormontabili,
tutti noi aspettiamo sempre che ci succeda qualcosa di
straordinario.»*

Khaled Hosseini, “Il cacciatore di aquiloni”

Tutto nasce da un mio sondaggio sull’auto-coaching e l’intelligenza emotiva a cui hanno aderito molte persone. Cosa fare di un mondo che è cambiato dentro di noi ma esternamente forse non ancora? Cosa fare per – come mi ha detto ieri una signora con cui ho iniziato un percorso di coaching – trovare “l’alchimia del proprio benessere”, **tra il dare agli altri e il dare a sé stessi?**

Per scrivere un libro di crescita la cosa migliore è rivolgersi a chi lo leggerà. Il sondaggio è stata un’idea magica: in tre giorni 209 persone mi hanno permesso di raccogliere moltissime informa-

zioni interessanti. In questo libro su strumenti di auto-coaching partiremo dalle risposte al sondaggio, ti parlerò delle persone che incontro in coaching e che mi insegnano molto sulla vita. Partiremo da ciò che tutti vogliamo ottenere, e così vedremo *come* ottenerlo.

Ringrazio tutti coloro che hanno preso parte all'idea e risposto alla mia indagine. Mi impegno a rispondere a ogni vostra domanda e richiesta per ciò che mi compete con il coaching. Citerò alcune richieste per introdurre argomenti di coaching partendo dall'esigenza del cuore, prima di coinvolgere l'intelletto.

Proporrò anche esercizi e pratiche sia perché credo fermamente **nell'apprendimento attraverso la pratica**, sia perché è stato per più volte evocato come suggerimento nelle risposte al sondaggio. Mark Twain diceva «*Il segreto per andare avanti è iniziare*». E quindi, leggi e fai, oppure leggi e poi rileggi e fai. Tutto va bene. Leggi e pensa o leggi e scrivi. L'importante è proporre nuovi pensieri dentro di te, nuove domande e nuove visioni del mondo, fino a che sentirai di stare – semplicemente – bene.

MAÎTRISER – AUTO- COACHING TRA TE E LA PARTE EMOTIVA

«Trovo affascinante che molta gente pianifichi le proprie vacanze con maggior cura di quanto facciano per la propria esistenza. Forse è perché evadere è più facile di cambiare.»

Jim Rohn

L'obiettivo di questa lettura? Vorrei fare un viaggio insieme a te verso lo stare bene attraverso drit-
te di intelligenza emotiva e intelligenza relazionale, due delle intelligenze fondamentali da coltivare oggi. Per Meryl Streep è una connessione profonda tra tutti noi, per Nelson Mandela è il linguaggio universale del cuore, per Barack Obama è mettersi nei panni altrui per cambiare il mondo e per Papa Francesco è lo specchio di sé stessi negli altri: **l'empatia è la qualità da sviluppare nel nostro millennio.**

Qui ti propongo di allenare l'empatia con struttura. Con strategie di coaching, di auto-coaching perché leggendo questo libro imparerai a prenderti cura di te e delle tue relazioni, sosterrai al meglio le persone a te care e migliorerai il mondo attorno a te. Partendo da te.

Nel sondaggio, ecco 12 aspetti dello stare bene condivisi da chi ha partecipato:

1. Ricostruire l'autostima
2. Superare i periodi di profondo sconforto
3. La libertà di essere felicemente sé stessi
4. Ricerca di senso nella propria vita
5. Aumentare il senso di soddisfazione personale nel quotidiano, anche nelle giornate "no"
6. Vedere il mondo e le persone in sfumature e non sempre o bianco o nero
7. Raggiungere una serena, equilibrata autonomia rispetto al giudizio degli altri
8. Sviluppare il potenziale interiore per essere felice
9. Capire cos'è il benessere
10. Imparare a star bene in mezzo agli altri
11. Avere fiducia nelle proprie capacità
12. Comunicare meglio

- E tu, quali aspetti risuonano di più in te? Se vuoi, puoi riportare quali senti più tuoi qui di seguito:

La parola “mestiere” deriva dal latino “*ministerium*”, cioè funzione di *minister*: aiuto e servizio. Se la parola “lavoro” è associata al reddito da percepire per sussistenza, il “mestiere” ha quel sapore di “servizio” svolto ANCHE per passione e amore. Essere genitore è un “mestiere”. E, così credo, quello del coach è anch’esso un mestiere: quello di assistere e mettersi al servizio del coachee. Qui tu sarai **coach di te stesso/a e al servizio del tuo benessere e del tuo equilibrio emotivo.**

Il tuo mestiere – quotidiano – è prenderti cura del tuo sistema nervoso.

Il ruolo di questo libro è quello di “*maîtriser*” (padroneggiare) questo compito. Quello di prenderti cura del tuo benessere emotivo. Di diventare

ed essere coach di te stesso/a. In ogni caso. In ogni situazione.

*Buona lettura e buon miglioramento sin da subito,
Debora*

SIETE IN TRE

«Sapeva ascoltare. E sapeva leggere. Non i libri, quelli sono buoni tutti, sapeva leggere la gente. I segni che la gente si porta addosso.»

Alessandro Baricco, "Novecento"

Nulla dura se è promosso solo da altri e non anche da noi stessi. Ecco perché ti invito a considerare questo libro solamente come uno strumento nelle tue mani di coach di te stessa/o. È come se tra il libro che hai tra le mani e te foste in tre. Sì, esatto: c'è il libro che ti propone strategie di coaching tra intelligenza emotiva e relazionale e poi ci sei tu, persona cosciente che comprende, pensa, crea, ragiona... E, inoltre, c'è l'altra parte di te, quella inconscia, abitudinaria, emotiva e che si trova nel cervello limbico e nel sistema nervoso.

Lo scopo, il tuo scopo, parte cosciente che sta leggendo queste righe, è quello di **guidare l'altra parte** di te, quella più potente, anche se abitudina-

ria e poco avventurosa, ad andare dove tu ritieni sia meglio per il tuo benessere.

In questo libro parliamo di autostima e inadeguatezza, senso della vita e smarrimento, gioie e frustrazioni, benessere e confusione. Scoprirai tanti esercizi di coaching, di Programmazione Neuro Linguistica (PNL) e ti racconterò di tante persone (tutte vere anche se cambierò i loro nomi) che ho personalmente seguito in percorsi di coaching e di cui ho testimoniato la rinascita.

Non avrai compiti da svolgere, avrai pensieri che ti suggerirò di sviluppare. Nella versione cartacea del libro ti proporrò alcuni spazi per annotare appunti se vorrai. Ma solo se lo vorrai. Alla versione digitale potrai sempre associare un quadernetto di crescita personale per annotare pensieri di miglioramento personale.

Ora facciamo un primo esperimento. Rilassa i muscoli delle spalle, e, i muscoli del petto, e, stendi il collo alleggerendo il peso del capo come fosse appeso al cielo. E, mentre rallenti il respiro, naturale e regolare leggi le mie parole notando il battito del cuore che si rilassa e produce armonia.

Immagina di poter padroneggiare le strategie giuste, gli strumenti di auto-coaching giusti per prenderti cura di te, della tua armonia, del tuo benessere e delle tue emozioni. Immagina di prenderti anche cura delle persone a te care, supportarle con la tua presenza, con le parole giuste e la guida emotiva opportuna. Come ti sentiresti? Quanta soddisfazione e orgoglio proveresti? Come respireresti e guarderesti davanti a te?

Ecco. Ti ho appena proposto una visualizzazione “di prospettiva finale”, cioè una visualizzazione che vuole fare leva sul risultato e vuole motivare la parte di te inconscia ed emotiva.

Se sono sorti alcuni dubbi, tienine conto e considerali come assolutamente legittimi a inizio lettura. Certo, potrebbe non funzionare. Certo, potresti perdere qualche ora di lettura. Certo. Oppure, grazie alla pratica e al personalizzare ciò che leggi, così che abbia veramente senso per te e per la tua parte emotiva, potresti veramente ottenere ciò che vuoi a livello di gestione emotiva e relazionale.

Il mio coaching, qui con te, lo definisco “**coaching inconscio**” perché tiene conto della tua parte “altra” che a volte obietta, altre non ci crede, altre ancora si difende dalle delusioni della vita. Credo sia l’unico vero modo di assistere alla cre-

scita: quello di riconoscere la presenza di una parte emotiva che necessita di essere coinvolta nel cambiamento profondo e duraturo.

Questa parte emotiva, presente in tutti noi, a volte assume comportamenti disfunzionali, che in psicanalisi definirebbero come autopunizioni ma che – se la guardiamo con gli occhi della psicologia positiva o del coaching – ha “solo” un intento protettivo.

È giusto avere dubbi. Il nostro sistema nervoso ha probabilmente imparato nella vita che se non dubita si prende porte in faccia alla velocità di un moto in corsa e si fa male. Sta a te, parte cosciente che mi legge, fare da tramite e allenare ciò che di questo libro condividi e allenarlo. Allenarlo. E allenarlo ancora. Per poi personalizzarlo e farlo tuo.

La paura è un'alleata nella crescita personale, senza di essa saremmo incoscienti, assecondandola troppo ci sentiremmo impotenti.



La curva della paura

Nell'immagine vedi rappresentata una curva gaussiana per cui, se c'è poca o tanta paura di fallire, c'è rispettivamente incoscienza o paralisi. Sfrutta la paura di non farcela e tienila stretta nella giusta misura. Falla diventare la tua alleata e non sarà più paura ma attenzione vigile.

STORIE DI PERSONE

«Eccoti il mio insegnamento: nel dolore cerca la felicità.»

Fëdor Dostoevskij, "I fratelli Karamazov"

Nel libro ti parlerò di persone che seguo o che ho seguito in percorsi di coaching individuali. Io imparo da ogni storia, da ogni persona e attraverso ogni situazione da risolvere. Senza di loro io saprei molto meno sulla sfera umana di quanto non abbia acquisito in anni di formazione, master o laurea in psicologia. Le persone di cui ti parlerò avranno qui un altro nome, cambierò anche qualche dettaglio in rispetto della loro privacy. **Le loro storie restano vere e saranno per noi un esempio.**

I loro percorsi di crescita ci serviranno da modello attraverso i loro successi o per come hanno vissuto i momentanei fallimenti, per la loro capacità di rinascere dai disastri della vita e per le strategie mentali adottate. Ti racconterò come, **par-**

tendo da dentro, la loro visione del mondo sia cambiata, con i giusti tempi e per sempre, grazie a strumenti di coaching. Infatti, il prossimo capitolo inizia proprio da noi, dal poco controllo che abbiamo sulle situazioni relazionali.

Ecco alcuni di loro:

Maria mi ha contattata perché ha 34 anni e la sua relazione è finita da un anno. È insegnante, lontana da casa, impegnata socialmente nella città trapian-tata e avrebbe voluto che la aiutassi nel trovare un compagno per la vita. Non ti dico quanto mi sia mancato il fiato alla sua richiesta. Era in mio controllo? Certo che no! Era in suo controllo, neppure. Ci accordammo sul fatto di lavorare per esplorare, dare una possibilità alle persone, migliorare alcune capacità relazionali e decidemmo di iniziare il percorso insieme. Ora, dopo tre mesi e a poco più della metà del nostro percorso, Maria ha acquisito più tranquillità nel conoscere persone in ambienti nuovi, sa come intrattenere una conversazione in modo piacevole e naturale e sa anche tranquillizzare la sua parte emotiva quando si ricorda che «Non ho ancora trovato un fidanzato». Accetta le obiezioni interne e lavora insieme ad esse per crescere. L'ultimo stimolo che abbiamo individuato in coaching è stato il modellare sé stes-

sa. Molto empatica e capace in classe, rispettosa dei tempi dell'attenzione, abile osservatrice degli interlocutori, capisce e sa come gestire i ritmi della comunicazione in aula: questi aspetti sono diventati il nostro modello perfetto per "generalizzare" ad altri ambiti della sua vita queste sue maestrie.

Stefania mi ha contattata per i figli, in particolare la primogenita. Dopo due percorsi insieme abbiamo fatto così tanta strada che la figlia si sente rassicurata, parlano, Stefania pone domande e la rende autonoma e responsabile delle sue cose. Stefania ha imparato a porre domande in funzione di ciò che vuole promuovere o proporre, dare l'esempio in modo coerente, mettersi nei panni degli altri, sospendere giudizi e conclusioni in base alla propria mappa del mondo, gestire gli sfoghi emotivi e capire le paure e i bisogni emotivi delle persone accanto. Il percorso con Stefania è stato quello di partire da lei per agevolare (non aiutare, non gestire, men che meno dettare) il clima emotivo familiare. Su cosa abbiamo lavorato? Intelligenza emotiva e intelligenza linguistica. E tutto ciò che è iniziato per la primogenita ha poi portato frutti su di sé e anche sulla sua relazione coniugale.

Veronica è una manager in una filiale di un noto brand nazionale. Ha sfide sia con colleghi sia con

responsabili, quindi vuole potersi relazionare meglio sia verticalmente che orizzontalmente. Le nostre sfide sono le classiche di “executive coaching”, che poi alla fine come vedrai non si tratta altro che di saper comunicare e valorizzare la controparte, sviluppare assertività ed empatia. Con Veronica il percorso l’ha aperta alla comprensione di altri, accettandone i limiti. Limiti di comunicazione, di coinvolgimento nella *mission* aziendale. Chiedendoci il “perché” non esprimessero ciò che pensano o non si sentissero eticamente coinvolti come lei, Veronica ha capito che altre persone hanno altri valori, altre modalità e altre priorità. Almeno in un determinato momento della loro vita e in un certo ambito, quello lavorativo. Il fatto di non vedere il mondo allo stesso modo non deve impedirci di non avvicinarci empaticamente agli altri e crescere, comunque, insieme, nel rispetto di tutti.

Alice mi ha scritto inizialmente per imparare ad accompagnare meglio suo figlio negli anni difficili della preadolescenza. Alice è stata magica, prima che ci conoscessimo ha aiutato da sola il figlio con carenze di calligrafia e ortografia e insieme, grazie a libri che lei ha accuratamente studiato e messo in pratica, hanno risolto il gap con i compagni e le diagnosi di disortografia e disgrafia. Il supporto costante e strutturato di mamma Alice ha aiutato il

figlio a sentirsi più sicuro nell'allenarsi, a proprio agio sia nello sbaglio che nel miglioramento. Noi non abbiamo fatto altro che coronare un percorso già egregiamente iniziato da lei. Abbiamo poi proseguito con un altro percorso, questa volta di Life coaching. Alice sta ora allenando l'ampliamento della visione empatica nelle relazioni e il prendersi cura di sé stessa a livello emotivo. Quando l'amore (dato da posizioni empatiche) fa parte della nostra giornata, le lamentele non hanno più terreno su cui nutrirsi e... svaniscono.

Barbara è un'imprenditrice in un'azienda di famiglia. Bravissima persona che da anni ha tarpato, a beneficio del lavoro, il suo lato creativo e anche lo spazio personale. Abbiamo lavorato a livello relazionale per dare forza e struttura ai suoi modi già molto etici e corretti in azienda, tra soci e dipendenti. Alleggerite alcune incomprensioni sul lavoro, ci siamo permesse di dedicarci con piacere alla sfera personale, per riprendersi la giusta importanza da riservare prima a sé e poi a tutto il resto. Perché se stiamo bene noi con noi, anche gli altri stanno bene attorno a noi. Le ricadute hanno fatto parte del nostro percorso, la tolleranza aiuta a mantenere una visione a lungo termine. Nella ricerca di un proprio equilibrio emotivo, non è veramente importante se certi giorni non va poi così

bene o se alle volte si cade ancora nel dedicarsi poco tempo. Barbara sa che può sempre contare su di sé e sui suoi cani.

E poi ce ne sarebbero tante altre di storie di crescita che ho conosciuto nell'ultimo anno e magari te ne presenterò altre lungo il testo: come per **Andrea** che prima di dimagrire vuole imparare ad ascoltarsi e rispettarsi, **Graziella** che è commercialista e mi ha cercata in previsione di un grosso contratto e più responsabilità, **Cinzia** che voleva dimagrire bene, oltre il mangiar sano, **Marco** che sta cambiando lavoro e coronando il suo sogno imprenditoriale, **Sara** che vedeva tutto o bianco o nero e invece il mondo è fatto a colori, **Rosa** che doveva solo imparare a rassicurare la sua parte emotiva spesso preoccupata, **Anna** che accompagna ma che in realtà fa praticamente tutto da sola, **Ingrid** che mi ha permesso di allenare il coaching in inglese o **Luigi** che voleva un supporto per la preparazione di un esame di stato importante. Ogni percorso m'insegna sempre molto sulle **immense risorse che abbiamo a disposizione anche quando non si vedono chiaramente**. Con questo libro vorrei che la tua curva di miglioramento si accorciasse quel tanto da semplificarti la vita, proprio come le storie che leggerai. Iniziamo?

PARTE PRIMA – INTELLIGENZA EMOTIVA

In questa prima parte del libro scoprirai strumenti e strategie di gestione emotiva per metterti nei panni della tua parte inconscia, capirla, accettarla e – solo poi – farla diventare tua alleata per il tuo miglioramento personale.

IL VERO CONTROLLO O LA COPERTA CHE PUZZA

«Ho commesso il peggiore dei peccati che potevo commettere. Non sono stato felice.»

Jorge Luis Borges, "La moneta di ferro"

Nel suo libro *L'arte della felicità* il Dalai Lama, intervistato a più riprese dallo psicologo e psichiatra Howard Cutler, parla di disciplina intesa come auto-disciplina. Da questa parte del globo, il molto più occidentale ed esperto di coaching, Brian Tracy, mantiene un discorso molto simile al maestro tibetano. Nel suo libro *Il segreto è credere in sé stessi* dice, cito «*Tu non credi a ciò che vedi, bensì vedi ciò in cui credi.*» Se anche a te ricorda una pubblicità degli anni '80 non sei l'unico/a, lì si proponeva di "vedere per credere", qui Brian Tracy, invece, ribalta il concetto e rivela uno dei meccanismi di selezione della realtà nella nostra mente: credere per vedere. **Noi vediamo solo ciò in cui crediamo.**

Se credi di farcela, vedrai occasioni per uscire da situazioni difficili, per cambiare abitudini, per risolvere conflitti con persone care o sul lavoro. Se credi di poter essere felice, la tua mente si attiverà per farti sentire tale, per trovare stimoli semplici che rendono la vita degna di essere respirata [1]. Chi crede di farcela, si chiederà **COME potercela fare** e troverà automaticamente risposte utili.

D'altro canto, chi crede di non avere il controllo per prendersi cura di sé, continuerà a cercare fuori di sé le soluzioni, si focalizzerà sugli ostacoli, e non troverà le risposte giuste.

Per iniziare a respirare il clima di questo libro inizio col proporti due domande/esercizi. Scegli di rispondere mentalmente o per iscritto, andrà comunque bene: ogni attività cerebrale che esce dal problema e si dirige verso soluzioni è perfetta per noi.

- Cosa vuoi ottenere da questo libro?

- Di ciò che hai scritto, cosa è pienamente in tuo controllo?

Un altro grande formatore e autore di libri best seller di crescita personale, Stephen Covey, propone uno strumento per rendersi conto di quanto sia limitato nel mondo il nostro potere di controllo (e quindi di responsabilità); e, di contro, quanto sia immenso, nel nostro mondo emotivo, il potere di controllo che possiamo esercitare sulle situazioni e i problemi. Maria, l'insegnante di cui ti ho parlato nel capitolo precedente, mi aveva contattata per il proposito di trovare un compagno. Lavorando con questo strumento di coaching siamo presto arrivate alla conclusione che noi possiamo “solo” lavorare su di noi e sulla nostra parte emotiva, ma non sul compagno giusto al momento giusto.

Nel caso specifico di Maria, il suo potere di controllo si incentrava su dialogo interiore, migliorare le capacità relazionali (cioè come interloquire in modo rilassato e distaccato), su ambienti da frequentare, sul prendersi cura di sé e della propria

soddisfazione personale... Non su chi potesse mettersi sulla sua strada o no.

La sfera di controllo

La sfera di controllo è uno strumento che io uso moltissimo in coaching, esplicitandolo con chi lavora con me oppure no, l'importante è che io coach lo tenga sempre a mente per evitare che il coachee (la persona che viene seguita da me) possa pianificare obiettivi relazionali, comportamentali, emotivi fuori dal proprio **potere di azione, controllo e responsabilità**. Essendo qui, attraverso questo libro, il coach di te stessa/o, ed essendo io un tuo strumento di miglioramento, cedo alla tua mente cosciente (quella parte che legge e ragiona) il compito di condividere questo strumento con quella parte dentro di te che ha bisogno di supporto nei momenti difficili.

Tenere conto delle proprie *"parti"* è un processo fondamentale nel coaching inconscio e ci torneremo tra qualche pagina. Qui focalizziamoci sul controllo che, sia la tua mente cosciente sia quella emotiva, è bene che abbiano chiaro ancor prima di iniziare.