

Grazia Geiger

Donne numero uno

Coaching al femminile in sette sessioni

Grazia Geiger

Donne numero uno

Coaching al femminile in sette sessioni

Sommario

Prefazione di Anna Zanardi	VII
Introduzione.....	IX
Avvertenza	XI
Ringraziamenti	XV
1. Cambiare è possibile	1
2. Il contratto	9
3. Lo schema di lettura	17
4. ABC	25
5. Sono stressata	29
6. La tua storia	35
7. Consapevole dei tuoi pensieri	45
8. Per cambiare	49
9. Lo zerbino	59
10. Il caterpillar	69
11. Il cavallo vincente	73
12. Gli strumenti di lavoro	83
Autocoaching	91
13. Sessione 1: <i>Allo specchio</i>	93
14. Sessione 2: <i>I pensieri positivi</i>	101
15. Sessione 3: <i>Rinnovarsi</i>	103
16. Sessione 4: <i>Il dialogo interno</i>	109
17. Sessione 5: <i>L'autostima</i>	113
18. Sessione 6: <i>La foto</i>	117
19. Sessione 7: <i>Coccole, cibo, tempo, sesso</i>	121
20. Celebriamo i successi	131
Dedicata a te.....	135

Prefazione

Siamo ciò che pensiamo. Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente. Ogni parola o azione che nasce da un pensiero torbido è seguita dalla sofferenza, come la ruota del carro segue lo zoccolo del buo. Siamo ciò che pensiamo. Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente. Ogni parola o azione che nasce da un pensiero limpido è seguita dalla gioia, come la tua ombra ti segue, inseparabile. “Mi ha insultato, mi ha aggredito, mi ha ingannato, mi ha derubato”.

Se coltivi questi pensieri vivi immerso nell’odio. “Mi ha insultato, mi ha aggredito, mi ha ingannato, mi ha derubato”. Abbandonando questi pensieri ti liberi dell’odio. In questo mondo l’odio non può porre fine all’odio. Solo l’amore è capace di estinguere l’odio. Questa è la legge eterna. In questo mondo tutti siamo destinati a morire. Ricordandotene, come puoi serbare rancore?

(Tratto da *I pensieri gemelli*, Dhammapada)

La mente si prende possesso del nostro corpo e determina le nostre azioni, fino a quando, svegliandoci, non ci rendiamo conto che noi siamo ben più della nostra mente.

Ben più del nostro ruolo professionale o sociale, ben più del nostro dolore e delle nostre convinzioni limitanti.

Fare questo percorso di ricerca dentro di noi per scoprire cosa siamo oltre la nostra mente è un viaggio impervio, ma ricco di crescita e ricchezza. A volte passa dal riso, a volte passa dalle lacrime, ma sempre passa dal cuore.

E questa capacità di comunicare direttamente con accoglienza e compassione ai nostri cuori è una delle principali qua-

DONNE NUMERO UNO

lità di Grazia Geiger che, con questo testo e con la sua sapienza, ci guida dentro, un po' più a fondo della ben difesa mente che vorrebbe allontanare il sentimento autentico dalla ricerca di noi.

Lasciatevi condurre in fiducia e gratitudine, le scoperte che farete saranno ben più generose di quello che vi aspettate.

Anna Zanardi Cappon

(consulente strategico-organizzativa,
executive coach, psicologa e psicoterapeuta)

Introduzione

Sono un'*aiutante*: accompagno e carico parte dei bagagli, a volte pesanti, di chiunque me lo chieda. E insieme, come compagni di viaggio, percorriamo un tratto, condividiamo la fame, la sete, sogniamo il porto. La visione di dove un giorno arriveremo ci spinge a camminare insieme fiduciosi. Lasciamo case, legami, ripari, seguendo qualcosa o qualcuno che ci ha tirato fuori dal caldo, per farci andare.

Talvolta per poco, ma mai ignari della meta.

Con un sogno di sopravvivenza ho guardato i segni, ho attinto alla mia e altrui esperienza. Ho aggiunto pezzi, sperimentato trucchi, modi nuovi, per dare speranza. Ho stretto i denti, ingoiato amaro, quando i racconti si facevano duri e scabrosi. Commossa ho ascoltato e condiviso dolori e gioie. Psicoterapeuta, coach: due ruoli distinti nella metodologia, ma combinati nell'intento di far intravedere la luce nuova, indossando a seconda delle situazioni un cappello o un altro, senza mai dimenticare lo scopo della mia formazione: il benessere dell'individuo umano.

Vi accompagnerò lungo queste pagine per favorire, promuovere e stimolare atteggiamenti, modalità, pensieri nuovi e sentimenti positivi.

DONNE NUMERO UNO

Perché considero che la *Donna Numero Uno* sia colei che riesce, nella maggior parte delle situazioni della vita, a mostrare le sue migliori qualità, a essere in equilibrio, a farcela nonostante gli spintoni e le cadute da cui si rialza vittoriosa, che ha fiducia nella vita, che crede che il viaggio finisca solo perché ne incomincia un altro, che alza gli occhi al cielo, che si sente parte di un disegno grandissimo, che alimenta il dentro e il fuori da sé, che sa godere dei piaceri terreni e assapora ciò che non si tocca e non si vede con gli occhi fisici, che approfitta delle opportunità per sfruttare al massimo le risorse che di certo possiede o che forse ancora non ha scoperto, che alimenta qualità e non difetti, che sa dare valore agli altri, che - liberata da una condizione di assoggettamento - si muove indipendente, senza aspettarsi aiuto, che ha perso l'illusione della bambina spaventata e sa ormai come le cose accadono, che ha già fatto il fagotto e va, liberata dalla condizione di figlia. Una donna *adulta* a tutti gli effetti, affidata al flusso della vita, in quella condizione in cui non si preoccupa più, non è attenta a cosa e a come succede, se va bene o se va male (tutto è relativo), e non deve tenere ogni cosa sotto controllo.

Questo è il modello ideale da imitare e a cui tendere.

Grazia Geiger

1. Cambiare è possibile

Colui che conosce il proprio obiettivo, si sente forte: questa forza lo rende sereno; questa serenità assicura la pace interiore; solo la pace interiore consente la riflessione profonda; la riflessione profonda è il punto di partenza di ogni successo.
(Lao Tse)

Avere *chiaro* il proprio obiettivo significa disporre della *road map* del percorso da fare. *Chiaro* vuol dire che già a livello mentale lo rappresenti luminoso, pieno di luce. Quindi andiamo verso la meta prefissata: **il tuo miglioramento**.

Anni fa mi è capitata tra le mani una brochure in cui si propagandava un corso per psicologi, un training sull'assertività. Accadeva durante il mio processo formativo, quando muovevo i primi passi dopo la laurea e ancora non avevo percezione alcuna di come si potesse trattare un paziente. Ne fui attratta, e frequentai con un piccolo gruppo di colleghi il corso, che ben presto si rivelò uno strumento meraviglioso sia personale sia professionale, sia nel lavoro di psicoterapia sia nell'ambito della formazione manageriale.

Una tecnica, una modalità comunicativa, un modo di pensare e di esprimersi, di relazionarsi, che grazie alle successive aggiunte ed elaborazioni, secondo lo stile di ognuno, serve a:

- mostrare le proprie convinzioni con forza, senza essere aggressivi;
- non farsi mettere i piedi in testa;

DONNE NUMERO UNO

- riconoscere i propri diritti e doveri (il cosiddetto vivere civile);
- dire di no senza sentirsi in colpa;
- manifestarsi nei contesti sociali in modo efficace;
- coltivare sentimenti di benessere e di gioia;
- riconoscere le persone e i contesti in cui queste si muovono;
- gestire il conflitto.

Essere assertive vuol dire saper usare una comunicazione efficace, utile, che aiuta le persone sottomesse e timide a superare aspetti di inibizione e di assoggettamento nei confronti degli individui aggressivi - i quali sono violenti verbalmente e nei modi di agire o, peggio ancora, sono subdoli e manipolatori - e del loro modo prepotente di agire, di sopraffare, di vincere sempre e a tutti i costi, mettendo gli altri (chi ci casca) sotto ai piedi.

L'assertività è uno strumento utile anche nella cura delle fobie (come ha sostenuto Josef Wolpe, un illuminato psichiatra sudafricano), cioè in quelle situazioni in cui le paure cosiddette irrazionali (che vanno dagli insetti al volare) si condizionano secondo il modello cognitivo-comportamentale (o emotivo), attraverso un abbinamento stimolo-risposta, in situazioni in cui le persone imparano ad avere una paura-risposta irrazionale, cioè non giustificata dallo stimolo che la provoca (come può un piccolo innocuo insetto scatenare una reazione drammatica?). Fino a sperimentare il terrore, avendo come base *favorevole* su cui impiantarsi le paure, una condizione di fragilità psicologica e di non robustezza, al punto che quell'evento specifico, associato a un'emozione, una risposta negativa e incondizionata, lascia una traccia apparentemente difficile da *disimparare*. Quindi l'assertività come metodo che rinforza e aumenta l'autostima, apparentemente lontana dalla cura della fobia, invece risulta essere assolutamente di sostegno e utile, proprio rispetto a quella debolezza e

fragilità che di solito caratterizza la persona paurosa. Quando il fobico (o la fobica, vista la frequenza del disagio nelle donne), diventato assertivo, si manifesta in modo coraggioso, nuovo, libero da condizionamenti, le paure scompaiono.

Ho cominciato a usare per me stessa dei modi assertivi per esprimermi e relazionarmi, e ho trovato efficace l'adozione di un modo più coraggioso, in luogo della vecchia dichiarazione di fallimento o dell'arrossire vergognosamente, o del solito timido silenzio. Da piccola ho "imparato" a essere timida a scuola, grazie a due insegnanti elementari, che usavano metodi intimidatori che non mi permettevano di manifestarmi: il contrario di quello che dovrebbe favorire l'educazione (educare: tirare fuori il meglio dal bambino). Il supporto affettuoso, amorevole, costante, rispettoso, dei miei genitori ha bilanciato le esperienze: repressione contro incoraggiamento...

Giulia, 25 anni, racconta:

"Chiedevo alla maestra delle elementari di andare in bagno per poter fare pipì; mi diceva di no e così mi costringeva a rimanere seduta al banco per ore, finché durante la ricreazione mi liberavo dopo aver sopportato lunghi periodi di malessere. Non ho mai raccontato a casa questo fatto per anni, per paura che i miei genitori litigassero con la maestra e io subissi ritorsioni e fossi ulteriormente danneggiata dal suo giudizio".

Questo comportamento della "maestra" (se così si può chiamare...) è durato per tutto il tempo delle elementari. Oggi Giulia, raggiunta la consapevolezza delle sue caratteristiche e della propria incapacità di comunicare (anche con la famiglia), ha superato i problemi con un breve percorso di autostima accompagnato ad un training di assertività.