

> coaching e terremoto

Un Coach al giorno

a cura di Grazia Geiger¹

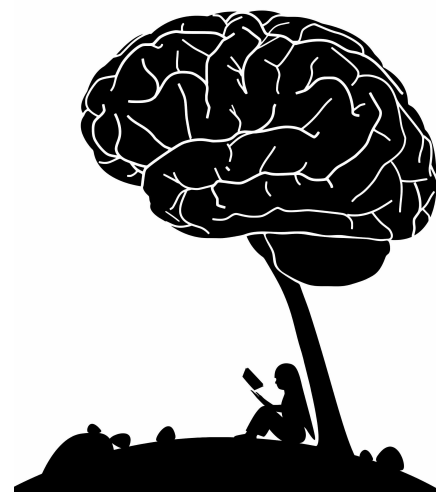


Immagine Pixabay

Se pensiamo che la natura sia davvero prepotente nelle “decisioni” che ci sovrastano, allora dobbiamo anche credere che per la perfetta organizzazione cosmica – almeno molti di noi lo credono – eventi come i terremoti, i molteplici sismi che si sono abbattuti nei decenni nel mondo intero, siano anche fenomeni che rientrano nelle “decisioni” che noi umani non possiamo evitare di subire o contrastare, se non irrobustendo le nostre case e cercando semmai, come extrema ratio, di accettarne, ma non passivamente, le devastanti conseguenze.

Difficile comprendere, fornire ragioni logiche a tutto ciò, quando i morti giacciono inermi, quando hai perso affetti, bambini, famiglie, animali, sacrifici di generazioni intere, mentre restano là, miseri, i resti irriconoscibili, sotto le macerie: e tutto in un minuto, durato un’eternità.

Perché non fare il confronto, allora mi chiedo, tra il terremoto, quello inesorabile, fisico, della Madre Terra, e il terremoto che a volte un individuo vive, che accade nelle fasi alterne della vita (le esperienze dolorose) e che, nonostante i detriti siano intangibili, e la terra continui a girare, devasta e annienta con la stessa potenza del terremoto vero e proprio.

Sono eventi, certe esperienze, che lasciano segni, emotivi, diciamo *immateriali*, e non solo, anche fisici, per-

ché spesso sconquassano anima e corpo, passano sopra come valanghe, corrodono, invadono, e creano violenti tumulti interni. Sciami sismici che distruggono.

La casa, certo soltanto come metafora, spesso rimane intatta fuori eppure dentro si accumulano le macerie. A volte le crepe e le ferite diventano tuttavia ben visibili.

Sono eventi della vita si dice... succede... non si può evitare... come prevedere... esperienze degli umani... da alcuni vissuti e superati con forza, coraggio, mostrando una forte capacità di resilienza, per altri invece si tratta di una drammatica sofferenza accompagnata dalla incapacità di sopportare, con la conseguenza, talvolta, di soccombere.

L’unicità dell’essere umano, con la sua libertà, a volte possiede strumenti potenti, duramente guadagnati col tempo, acquisiti attraverso le esperienze, quando magari ha cercato e ha anche trovato risorse inaspettate, come quella volta che ha rivolto lo sguardo in alto, verso un altro tipo di conoscenze, ponendosi le potenti semplici domande a cui (il suo coach) riesce a volte a rispondere, aggredendo, affrontando la vita, la forza della natura, con la sua stessa forza di dentro, riuscendo a non opporsi, e al contrario cercando di capire che cosa stia accadendo, chiedendosi perché, o facendo silen-

zio, usando le risorse che ha, anche quelle che ha trovato vicino, a sua disposizione, accettando l’inesorabilità della vita.

Forse quell’aiuto è arrivato inaspettato come un regalo da un amico caro, o da un esperto, un animale, una mano, un consiglio, un viaggio, una musica, un pensiero, una parola, un messaggio, talvolta dallo scrivere, dal sognare, amare, osservare, ascoltare, gustare, seguire un buon esempio, ed ecco che la luce s’intravede, all’improvviso, facendo scoprire che il passaggio-vita è davvero un passaggio. Un attimo. Terremoto che distrugge, luce che rigenera.

Noi, come viandanti, più o meno famosi, sempre in cerca, con la lanterna talvolta dalla luce fioca. Che basta nulla poi per riaccenderla o spegnerla per sempre.

Allora il Coach, che ha come competenza specifica quella di fare domande, quelle giuste, che smuovono come una gru, creano conflitti, fanno luce, o alimentano dubbi, t’interroga e chiede: *Ce l’hai un obiettivo? Quale? Quanto vale? Da uno a cento? Cosa ha valore per te? E rispetto alla tua vita, tutta, quanto conta? Che cosa ti motiva? Quanto rispetto hai di te? E degli altri? Cos’è il rispetto per te? Quanto ti ami? Quanto tu ami?*

¹ Coach e psicoterapeuta

Oddio un Business Coach magari non le fa queste domande... un Life Coach forse sì.

Comunque ognuno di noi è libero di farla a se stesso un'intervista, una lista di domande, un percorso privato, nella metafora della vita-passaggio, e

tutti i giorni anche. Un percorso di Coaching che non finisce mai, che previene e cura i terremoti, quelli di dentro.

Tu il protagonista della sua stessa trasmissione. Ospite d'onore, attore principale, che sotto i potenti riflet-

tori della tua unica storia, quella che racconti, rispondi fiero a chi ti domanda.

Terremoto e macerie, là, pronte da rimuovere, sempre, e ogni giorno, per fare posto al nuovo, che è solido, e, stavolta, ben costruito.

> life alignment

La vita con occhi nuovi

a cura di Sonia Palone

Cosa dire di questo periodo... siamo circondati da persone inconsapevoli che vivono come automi. Tutti noi difficilmente ci domandiamo se la vita che viviamo ci appartiene, in termini di natura, e se ci rappresenta, come valori e affetti.

Il consumismo, la corsa al successo, ai soldi, alla cosiddetta vittoria ci ha resi schiavi anziché liberi e felici. Quello che vorrei trasmettere qui, con questo articolo, è il desiderio di "risvegliarsi", di andare a "guardare", a "sentire".

Desidero che vi risvegliate da questo "sonno" che vi nasconde la verità.

Domandatevi se ciò che state rincorrendo con tutta la vostra energia, il vostro tempo, sia davvero giusto, sano e se vi stia portando amore e pace, perché se non è così... beh allora qualcosa va rivisto!

Domandatevi se nel momento in cui vi guarderete indietro penserete di vedere voi stessi, la vostra anima, la

vostra fede. Chiedetevi se state vivendo, amando o se non siete piuttosto uno dei tanti fantasmi gestiti a vostra insaputa dai falsi miti. Guardate se avete rispettato i vostri cari, i vostri amici e voi stessi, se vi siete guardati dentro e avete sorriso.

Fate il vostro resoconto e scegliete!

Siamo in un'epoca in cui non è più possibile non scegliere. Le situazioni mutano velocemente, l'economia sta cambiando le strutture sociali, le diverse culture si mettono a confronto e noi abbiamo il diritto ed il dovere di scegliere "chi e come vogliamo essere".

Questa scelta può essere subita e di conseguenza vissuta con disarmonia e rabbia o può essere invece l'occasione per guardarci dentro e cominciare a conoscerci e ad amarci.

Domani mattina io mi sveglierò e dirò davanti allo specchio: "Buongiorno Sonia piacere di conoscerti,



sono qui per te". Vi auguro di fare lo stesso e di vedere allo specchio un sorriso nuovo di gratitudine e amore.

Questo percorso non sarà certo semplice, ma potrebbe significare la vostra salvezza. Il risultato sarà che potrete così cominciare a sentirvi davvero gratificati da ciò che state facendo, perché sarete guidati dalla consapevolezza. Comincerete allora ad accettarvi per ciò che siete senza condizionamenti esterni e sarete finalmente capaci di vedere gli altri con occhi nuovi, con gli occhi del cuore; sarete in grado di capire le debolezze altrui perché le riconoscerete come le vostre.

Vi auguro così di sentirvi più uniti, più pieni, più felici. Io sarò con voi, soniapalone@yahoo.it