

COME GESTIRE IL DIVORZIO CON IL COACHING: agire e non subire la separazione è possibile.

(A cura di Barbara Busatto)

La separazione dal coniuge costituisce una "rottura", la fine di un'unione esterna ma anche la fine di legami profondi con l'altro e con se stesso, di "lacci" emotivi, affettivi, sessuali creati dall'amore e dall'odio, la fine di un "IO" con cui si conviveva da tempo. Comunemente si definisce la separazione uno shock, un trauma, una vera e propria situazione di lutto e solo chi ne è protagonista non solo la capisce ma, soprattutto, la deve gestire; non è quasi mai una parentesi, ma a seconda se si è provocata o subita, assume i connotati di una scossa emotiva più o meno devastante. Il dentro e il fuori di sé sono spesso "cumuli di macerie" e si vive un funerale senza fiori, musica e seguito perché si è soli con se stessi: lo stato interiore è fatto di smarrimento, confusione, sensi di colpa, rabbia, solitudine, nostalgia, risentimento, frustrazione, deprivazione, angoscia, mentre il mondo esterno diventa grigio, privo di stimoli, di interessi, di motivazione. Noi si sa che fare perché ci si sente inchiodati in questo stato, dentro una bolla di caos e dolore e non si sa se tutto questo passerà mai... Il proprio IO viene indebolito su più fronti: autostima, senso di autoefficacia, progettualità, senso di controllo e di influenza sul mondo, fiducia in se stessi, negli altri e nella realtà, ma soprattutto ci si vuole meno bene. Infine sulla sfera sociale: sono minati i rapporti amicali, le relazioni e le performance professionali. Si possono adottare comportamenti più passivi o più aggressivi e le convinzioni limitanti e le generalizzazioni diventano processi cognitivi sempre più attuati. In questo stato di difficoltà a vivere si mettono in atto reazioni, a volte efficaci e funzionali, ma molto spesso disfunzionali e si rimane cementati in una zona di comfort che, sicuramente non fa stare bene nel complesso, ma pensare e attuare un cambiamento mette la persona ancora più in crisi perché *"non si sa come fare, da dove cominciare, non ne ho le forze, tanto peggio di così...."*. Si re-agisce alla meno peggio ai vari stimoli, si re-agisce spesso chiudendosi più in se stessi ma è davvero difficile cominciare ad agire secondo i propri bisogni, desideri, obiettivi perché manca la consapevolezza del **"chi sono io?"** e del **"cosa voglio fare della mia vita"** e perché non si sa come trasformare i propri desideri in obiettivi concreti.

Come può concretamente un percorso di coaching intervenire in una separazione coniugale?

Per esperienza personale la separazione finisce e può anche finire con successo e può far evolvere la persona se la si gestisce col giusto atteggiamento personale e con i giusti alleati: un avvocato competente vicino ai propri valori e un life coach professionista!

Innanzitutto il coach accoglie la crisi di entrambi o di un solo coniuge e li/lo sostiene in questo momento di passaggio da una fase finita della propria vita (ruolo di coniuge) ad un'altra quasi inconcepibile in quel momento perché presenta un ruolo ignoto ("cosa sono senza matrimonio?"); per accogliere, il coach crea una relazione facilitante ed efficace, ascolta la storia personale, la approfondisce, la comprende, la verifica, se ne distacca e la restituisce sotto forma di domande che permettano alla persona di delineare un presente percepito chiaro e limpido, necessario per formulare un futuro desiderato attraverso il riconoscimento e l'espressione di un desiderio di miglioramento o di cambiamento. Il coach avrà davanti a sé una persona tendenzialmente confusa, fragile, sfiduciata, inetta e poco consapevole del suo valore. La consapevolezza di sé e della realtà si muovono trasversalmente nel percorso di coaching perché nulla è direttivo o imposto da parte del coach in quanto tutto è centrato e determinato dalla persona: visione della vita, emozioni, desideri, bisogni, obiettivi, azioni, risultati. Il coach accompagna la persona, il coachee d'ora in avanti, e lo sostiene, lo valorizza, lo ascolta attivamente, lo aiuta a focalizzare l'importante, lo rende sfidante e proattivo; il coach lavora sulla *agency* del coachee, sul senso di possibilità e di realtà, sulle aree di autorealizzazione, sulla autenticità attraverso domande, rimandi, metafore, chiarimenti, lavora sui pensieri "distruttivi e negativi" che albergano in lui e che producono comportamenti limitanti e passivi ma, allo stesso modo, inizierà ad orientarsi verso il futuro, portando il coachee ad esplorare nuove modalità di agire e di rispondere agli eventi così da sentire dentro un nuovo atteggiamento di successo. Sarà importante lavorare sulla **cura di sé** e introdurre il concetto di **felicità** gradatamente: all'inizio sembra impossibile poter

tornare felici! Allora il coach, nel prendersi cura del coachee con fare maieutico, gli risveglia le potenzialità, le sue risorse sopite, le sue energie da incanalare nel proprio bene enfatizzando che tutto ciò che serve alla sua crescita personale è già dentro se stesso, basta esserne consapevoli, averne fiducia e, soprattutto, cominciando ad agire. Il coach vigila sui feedback del coachee aiutandolo a interpretare anche quelli negativi nel modo giusto e dando lui stesso feedback intesi come “nutrimento di ritorno” e allenando il coachee a gestire le interferenze interne ed esterne. E’ anche importante dare al coachee un senso di possibilità attraverso la consapevolezza, verbalizzazione e scrittura nel piano di azione di “piccoli passi” cioè della possibilità reale di non poter cambiare/modificare la situazione nella sua complessità, ma gradatamente, cioè con passi piccoli ma efficaci e funzionali al suo benessere e ai suoi obiettivi. Per questo il coach sa che bisogna declinare gli obiettivi, individuare facilitatori e ostacoli da dividere in sotto-ostacoli che si possono gestire meglio sia con le azioni che con i feedback e che si può anche “aggiustare il tiro” in riferimento alla motivazione e all’obiettivo. Rispondere alle domande permette al coachee di modificare, sostituire o abbandonare le sue convinzioni e questo passaggio è fondamentale dato che le azioni, e le non-azioni, sono frutto delle convinzioni. Insieme, coach e coachee ristrutturano il pensiero del secondo e renderlo potenziale e possibilistico innesca un circolo virtuoso: **pensiero→emozione→azione→benessere**. Una volta che il coachee entra in questo flusso e sa di avere un supporto nel coach anche nei momenti più critici, comincia ad usare verbi declinati al presente (“*per me voglio... desidero essere... agisco per...*”) e non al condizionale (“*vorrei... appena ho un po’ di tempo mi piacerebbe..*”) e si programma le azioni in positivo anziché in negativo, dando ad esse una scadenza, che è il primo passo, insegna il coaching, per raggiungere i propri obiettivi. A questo punto, è possibile che il coachee si apra di nuovo alla vita e al suo mondo interiore e che, soprattutto, si scopra una persona ben più eccezionale e speciale di quella che era “in costanza di matrimonio”.