

COME AFFRONTARE RELAZIONI PROBLEMATICHE CON SUCCESSO

Le relazioni interpersonali rappresentano una parte fondamentale della nostra vita.

La nostra società stabilisce diversi tipi di relazioni, da quelle sentimentali a quelle amichevoli, familiari e così via. I vari tipi di relazioni hanno però molto più in comune di quanto potremmo immaginare, in particolare il loro funzionamento o meno dipende sempre da quanto ci sentiamo “connessi” all’altra persona.

Spesso pensiamo che il grado di affinità con un’altra persona sia un qualcosa su cui non abbiamo potere, semplicemente a volte ci sentiamo sulla stessa lunghezza d’onda e a volte no, come se ciò fosse determinato da una qualche forza invisibile e misteriosa.

In realtà la capacità di entrare in sintonia con gli altri è un qualcosa che si può sviluppare, e per farlo, almeno in un primo momento, non abbiamo bisogno di interagire direttamente con le persone.

Possiamo infatti lavorare sul nostro mondo mentale ed emozionale e “prepararlo” per quando affronteremo le interazioni con gli altri. Questo lavoro propedeutico è molto importante e, come vedremo, può facilitare di molto le future relazioni.

Questa parte consiste nel “creare” le relazioni che vogliamo nella nostra testa; una volta che la realtà di queste relazioni sarà sufficientemente mentalmente radicata passeremo all’azione concreta nel mondo reale. A questo punto sarà più spontaneo e naturale interagire con le persone; avendo già mentalmente creato

la relazione e “sentendola” emotivamente tutta la nostra comunicazione (verbale, paraverbale e del linguaggio corporeo) trasmetterà a livello inconscio all'altra persona la relazione che noi abbiamo in mente. In questo modo le possibilità che la relazione effettivamente si concretizzi saranno massimizzate.

Facciamo un esempio, supponiamo che la nostra relazione coniugale non stia andando bene e che nostra moglie/marito ci chieda il divorzio. Noi vogliamo agire in modo da massimizzare le possibilità che il matrimonio perduri e che la relazione migliori. Per far ciò in una prima fase ci concentreremo unicamente su noi stessi, sui nostri pensieri/emozioni relativamente alla relazione.

Se ci sentiamo in conflitto con la situazione che stiamo vivendo, per esempio perché giudichiamo negativamente il comportamento del nostro compagno/a, dovremo innanzitutto lavorare su questo ed arrivare ad osservare la situazione con distacco e neutralità. A questo punto “creeremo” nella nostra mente la relazione coniugale che desideriamo, per esempio con una buona intimità e connessione. Una volta terminata questa fase interagirò col nostro compagno/a, chiedendogli per esempio cosa l'ha spinto a prendere una decisione simile e come vediamo noi la situazione. Grazie al lavoro fatto su di noi questi confronti saranno costruttivi, porteranno a galla i veri motivi della richiesta di divorzio, come la persona vive la situazione e come la viviamo noi.

Sarà più facile connettere, capirsi e magari trovare dei punti di incontro da cui partire per ricostruire il matrimonio. Non è detto che ciò avvenga, può essere che si arrivi comunque al divorzio ma in questo modo le possibilità che questo avvenga saranno minimizzate. E la cosa più bella è che, anche se si dovesse arrivare al divorzio, noi lo vivremo in modo molto meno doloroso di come lo avremmo vissuto se non avessimo lavorato su noi stessi, accetteremo molto più facilmente la situazione e questo ci aiuterà anche per le future relazioni di questo tipo.

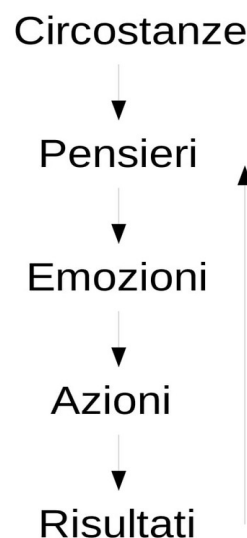
Questo procedimento è applicabile, con i dovuti adattamenti, a qualsiasi tipo di relazione.

Nel nostro percorso di coaching partiremo individuando la relazione o le relazioni che vuoi migliorare, arriveremo poi a definire nei dettagli in che modo puoi lavorare su te stesso relativamente alla relazione. Quindi pianificheremo le azioni da eseguire nella vita reale. Regolarmente ci incontreremo per fare il punto della situazione e valutare l'andamento del processo, come gestire gli eventuali ostacoli e se modificare le azioni da intraprendere.

Facendo esperienza pratica in prima persona svilupperai uno o più metodi che funzioneranno particolarmente bene per te e che potrai usare in futuro per gestire situazioni relazionali analoghe.

Analizziamo ora più nel dettaglio in che modo possiamo, dal punto di vista mentale ed emozionale, lavorare su noi stessi.

Partiamo da questo schema:



Abbiamo vari elementi messi in relazione gli uni con gli altri. In cima troviamo le circostanze. Esse sono definite come i fatti relativi al mondo esterno, oggettivi, su cui tutti concorderebbero e che potrebbero essere portati in un'aula di tribunale. Esempi possono essere “la città di milano ha due milioni di abitanti”, “un terremoto di magnitudo 5 ha colpito il sud-ovest della cina”, “I gatti hanno quattro zampe”, “una sparatoria con 12 morti si è verificata in Colorado” eccetera.

Le circostanze non sono mai positive o negative, ma neutre, non hanno alcuna connotazione, semplicemente sono.

I pensieri si sviluppano in parte a partire dalle circostanze, dando loro spesso una connotazione positiva o negativa. Questa connotazione non fa però parte delle circostanze, è “aggiunta” dalla nostra mente. Per questo consideriamo magari un terremoto o un massacro come un fatto negativo e la prosperità economica come un fatto positivo.

Non c'è nulla di male a dare una connotazione morale o di valore a fatti neutri, occorre però realizzare che i fatti di per sé non la possiedono, e allo stesso modo in cui noi possiamo dare una certa connotazione a un fatto, un'altra persona può magari dare una connotazione opposta, ed entrambe sono valide, non in senso assoluto, ma in relazione a chi le produce.

È molto importante quindi imparare a separare i fatti dai nostri pensieri riguardo ad essi.

I nostri pensieri sono causati in parte dalle circostanze e in parte da una miriade di altri fattori, per esempio quel che pensiamo di noi stessi e del mondo, l'educazione che abbiamo ricevuto, fattori genetici eccetera.

I nostri pensieri causano quindi le nostre emozioni, che a loro volta determinano in che modo agiremo nella vita reale. Le azioni produrranno gli eventuali

risultati che andranno a far parte delle nuove circostanze, a disposizione di noi stessi e degli altri.

In questo schema le emozioni possono considerarsi il fulcro attorno a cui tutto ruota. Sono esse infatti a determinare come agiremo, quel che si svilupperà e in ultima analisi la vita che creeremo.

Per capire come mai ci comportiamo in un modo piuttosto che in un altro occorre sempre far riferimento al nostro mondo emozionale. Per capire cosa produce il nostro universo emozionale facciamo un ulteriore passo indietro osservando il nostro mondo mentale.

Torniamo all'esempio del divorzio, analizzando il nostro mondo interiore alla luce di quanto detto. Abbiamo una circostanza neutra, che è nostra moglie/marito che ci chiede il divorzio.

La nostra mente può reagire a questa circostanza in molti modi diversi, considerando per esempio il divorzio come una cosa negativa o i motivi da cui è scaturito (almeno che la nostra mente ritiene tali) come sciocchi, o magari considerando il divorzio come una possibilità che può sempre accadere nei matrimoni per i motivi più disparati, e che di per sé non c'è nulla di male in ciò.

I differenti pensieri produrranno differenti emozioni, di tranquillità/serenità o tormento e desolazione, e le emozioni provocheranno azioni differenti, dove in un caso mi confronterò serenamente con l'altra persona cercando genuinamente di mettermi nei suoi panni e capire cosa lo porta ad agire in questo modo e in un altro discuterò animosamente urlando e cercando di imporre la mia posizione.

Queste azioni produrranno risultati differenti, di completa e definitiva rottura da una parte e del ristabilimento di una buona relazione dall'altra, a prescindere dall'eventuale divorzio.

Quando quindi decidiamo di lavorare su noi stessi riguardo a una relazione possiamo applicare un metodo preciso passo dopo passo per andare a creare il mondo interiore che più ci è utile per ottenere i risultati che ci prefiggiamo.

Possiamo agire nel modo seguente:

1. Stabiliamo l'obiettivo, immaginando nei dettagli come sarebbe la relazione ideale che vorremmo in quello specifico caso.
2. Scriviamo i primi dieci pensieri che ci vengono in mente relativamente alla relazione attuale, e scegliamone un paio (di cui almeno uno con cui ci sentiamo in conflitto) su cui andremo a lavorare.
3. Per ciascuno dei pensieri cerchiamo di capire quali sono le circostanze neutre coinvolte, e quali emozioni/azioni/risultati quei pensieri causano.
4. Cerchiamo di capire se questi pensieri producono risultati in linea con quanto definito nel punto 1, e in caso negativo quali pensieri potrebbero invece servirci per ottenere la nostra relazione ideale.
5. Prima di lavorare con i nuovi pensieri è necessario risolvere i conflitti che sentiamo con i pensieri vecchi. Questo lo si fa per esempio imparando ad accettare i vecchi pensieri, capendo cosa li produce e che sono del tutto normali.
6. A questo punto è bene valutare la distanza tra i vecchi pensieri e i nuovi pensieri. Se voglio passare da un tipo di pensiero a uno opposto la mente tenderà a rifiutare il nuovo pensiero in quanto troppo distante da ciò in cui ha sempre creduto. In questo caso si può far uso dei cosiddetti "pensieri ponte", che si collocano a metà strada; abituiamo così gradualmente la mente alla nuova realtà. Un tipo di pensieri ponte può essere per esempio il pensiero neutro collegato ad una circostanza, per fare un esempio molto semplice la progressione potrebbe essere ho un corpo brutto → ho un

corpo (pensiero ponte) → ho un corpo attraente. Quando lavoriamo con I pensieri in questo modo è importante percepire le emozioni che producono, se sono in linea oppure no; se non lo sono è bene fare un passo indietro lavorando per esempio coi pensieri ponte.

7. Una volta che sentiamo sufficientemente radicata in noi la nuova realtà possiamo passare alla fase successiva, quella in cui ci confronteremo col mondo esterno. Nel caso di una relazione questo si traduce con tutte le interazioni che avremo con la persona/le persone interessate. Stileremo un piano di azioni in armonia coi pensieri/emozioni che abbiamo creato, e poi passeremo finalmente all'esecuzione.
8. In questa fase è bene non aspettarsi che le persone coinvolte reagiscano immediatamente in accordo con la nostra nuova realtà, questo nella maggior parte dei casi è qualcosa che accade con gradualità. Inizialmente magari il mondo reagirà in accordo alla nostra vecchia realtà, e questo potrebbe demoralizzarci e la vecchia realtà potrebbe così tornare alla ribalta sussurrandoci cose tipo “visto chi aveva ragione?”. Questo è normale e potremmo sperimentare delle giornate no alternate a giornate più positive. Quel che importa non è come ci sentiamo o ciò che capita/non capita nella singola giornata, ma la progressione che notiamo nel medio/lungo termine. Se mediamente le cose vanno meglio non ci son problemi, anche se il miglioramento è lento. Se invece abbiamo evidenze oggettive per considerarci “bloccati” (come il fatto di non riscontrare miglioramenti nell'arco di almeno qualche settimana) possiamo analizzare la situazione e individuare per esempio ostacoli specifici e il modo migliore per affrontarli/gestirli. In ogni caso l'analisi di quanto fatto è sempre un passaggio fondamentale, per individuare cosa è andato come previsto, cosa no e cosa possiamo migliorare.

9. A questo punto possiamo continuare con la fase attuativa fino al raggiungimento degli obiettivi, tenendo presente che le due fasi, di lavoro su se stessi e di interazione col mondo reale, non devono per forza essere separate. Se lo sentiamo necessario possiamo sempre tornare a lavorare su noi stessi rafforzando la nuova realtà.

In tutti questi passaggi l'essere accompagnati da un coach può essere di grande aiuto e velocizzare notevolmente il processo. Il coach può essere di conforto nei momenti più difficoltosi e allo stesso tempo aiutarti a gestire eventuali ostacoli usando le metodologie più consone alla situazione. O può proporre strade alternative che valuterai liberamente.

Alla fine di questo cammino avrai acquisito maggiori abilità nel gestire un certo tipo di relazioni. Questo ti sarà utile non solo per le future relazioni dello stesso genere ma anche per altri tipi di relazioni (con i dovuti adattamenti) e più in generale in tutti gli ambiti della vita.