



Come si cambia ... per ricominciare

Spiegare le ali e migliorare se stessi: le 4 fasi del processo di cambiamento

Un momento di “crisi” come questo può essere particolarmente propizio per apportare su di sé cambiamenti significativi rispetto al proprio modo di fare, essere, sentire.

Cosa vorreste cambiare nella vostra vita? Cosa dovete cambiare, per adattarvi ai cambiamenti del contesto nel quale vivete?

Quando faccio questa domanda in aula, durante i corsi, i partecipanti trovano subito la risposta... ma, in realtà, scherzano: i loro mariti, mogli, fidanzate e fidanzati se li vogliono (quasi tutti e quasi sempre) tenere!!!

In apparenza, i cambiamenti accadono in modo naturale, anche se spesso a prezzo di fatica e sofferenza, mentre solo più raramente, invece, avvengono in maniera semplice e graduale.

Chi come me fa il coach, però, è interessato ad aiutare i suoi clienti a collocarsi in quella esigua fascia di persone che **apporta cambiamenti nella propria vita nel modo più dolce possibile.**

Per questo, sono convinto che se volete cambiare qualcosa di voi, vi può essere utile **sapere in che modo si cambia**, per assecondare il processo e potenziarlo.

Goleman e Boyatzis (psicologi statunitensi di fama internazionale), nel loro libro “Essere leader”, descrivono i passaggi che normalmente percorre chi orienta la propria vita in modo diverso rispetto al passato .

1. **Accertamento della differenza tra l'essere reale (chi siamo) e l'essere ideale (chi vogliamo essere)**
2. **Equilibrio tra quanto si vuole preservare di sé (punti di forza) e quanto si vuole cambiare o adattare al contesto (aree di miglioramento)**
3. **Decisione di cambiare (pianificazione degli apprendimenti)**
4. **Decisione di sperimentare i cambiamenti**

La prima fase parte dalle faticose domande: “chi sono io?”, “chi voglio essere?”.

L'individuazione del cosiddetto “gap” è il risultato di questa prima fase. Spesso ci si rende conto di chi si è veramente attraverso il confronto con gli altri.

Questo, infatti, è uno dei principali meriti della formazione: aiuta ad uscire allo scoperto, a guardarsi da altri punti di vista e, perché no? Anche a far immaginare la possibilità di poter essere diversi, e a desiderare di essere diversi.

In questa fase, **sia il coaching che il counseling permettono di fare un bilancio dei propri limiti e delle proprie risorse.** Ma anche le attività d'aula, specie se outdoor o esperienziali, aiutano chi le affronta a individuare i propri punti di forza e le proprie aree di miglioramento.

Per decidere di cambiare (fase 3) è utile, se non indispensabile, **far leva sui propri punti di forza.**

Riconoscere che abbiamo delle qualità è importante per motivarci, per convincerci che possiamo vincere la sfida di cambiare parti di noi che ci piacciono meno o che ci danneggiano. Per questo motivo, è importante **tenere in equilibrio quello che si vuole cambiare con quello che si vuole mantenere** (fase 2): cambiare tutto e subito, nella nostra vita, è una bella sfida, ma è anche una sfida a rischio di insuccesso; cambiarne un piccolo pezzetto è più motivante, più rassicurante, e spesso anche più efficace.

Per questo, come coach, spingo sempre i miei clienti a **“fare un passo alla volta”**, come anche io ho appreso, e con grandi benefici, a suo tempo.

Decidere di cambiare, non basta.

Il cambiamento va anche pianificato tenendo conto del fatto che è un'incognita: non è sempre detto, infatti, che un cambiamento porti dei miglioramenti. Ma se non proviamo, non lo sapremo mai.

La quarta fase di questo modello consiste nello **sperimentare il cambiamento** pianificato.

In questo, un coach, un counselor oppure un mentore possono anche essere determinanti: fiducia, incoraggiamento, stimolo e sollecitazione possono essere decisivi in questa fase ancora incerta, nella quale la tentazione di tornare alla routine (o rimanere nella routine) è molto forte.

Una fase in cui magari sono proprio le persone più vicine a noi a remare contro, nella quale non sappiamo quale sarà l'esito dei nostri sforzi. In una fase come questa, **avere un sostegno da parte di un soggetto esterno può essere utile per avere una marcia in più** nell'affrontare la "crisi", quella interiore, questa volta. Quella crisi che a volte si scatena quando bisogna "scaricare la zavorra", per volare più in alto.

Massimo Fancellu