

Coaching la nivelul identității

de Robert Dilts și Deborah Bacon-Dilts

Omenirea parcurge în mod evident o perioadă plină de provocări. Probleme precum terorismul și încălzirea globală ne demonstrează că am devenit din ce în ce mai deconectați de noi înșine, de ceilalți și de lumea care ne înconjoară. Am ajuns la un stadiu de deconectare colectivă atât de marcat, încât acesta a produs o criză care trezește la realitate o mulțime de oameni. Oamenii sunt din ce în ce mai pregătiți pentru a se schimba și transforma. Tot mai mulți își pun întrebări legate de ce contează cu adevărat și își reevaluează direcția în care își conduc viața. Această trezire a conștiinței a condus la creșterea nevoii de a realiza coaching la nivelul identității.



Orice proces de coaching se organizează în vederea trecerii de la starea actuală la starea dorită. În cazul coachingului la nivelul identității, starea dorită este cea în care suntem profund conectați cu noi înșine și trăim fiind centrați, prezenți și împliniți. Acestea sunt calitățile principale, pe care le-am descoperit a fi „diferența care face diferența” atunci când am modelat persoanele pline de creativitate și de succes. După cum spunea faimoasa dansatoare Martha Graham:

Există o vitalitate, o forță vitală, o accelerare [o energie] ce este transpusă în acțiune prin tine și, fiindcă tu ești mereu unic, și exprimarea sa este unică. Dacă o blochezi, nu se va mai putea transmite prin niciun alt mediu și se pierde. Lumea nu o va mai avea. Nu depinde de tine să stabilești cât de bună este; nici să o

compari cu modalitățile de exprimare ale celorlalți. Sarcina ta este să menții canalul deschis.

Din această perspectivă, evoluția, transformarea și satisfacția în viață apar prin „menținerea canalului deschis”.

Cel mai profund obiectiv la nivelul identității este găsirea continuă a răspunsului la întrebarea **„Cine sunt eu?”** Răspundem acestei întrebări prin modul în care ne raportăm la viață clipă de clipă. Când suntem concentrați, prezenți în corpul nostru și conectați cu noi înșine și lumea din jur, ajungem în mod natural să fim în contact cu scopul și semnificația propriei vieți.

Dilema principală din viață, care acționează împotriva auto-evoluției și satisfacției naturale, ne deconectează de la noi înșine pentru a ne proteja pe noi înșine. De aceea, ne pierdem contactul cu nevoile noastre reale și ne refugiem în activități și comportamente care mențin această deconectare. Devenim reactivi au retrași și începem să „ne închidem canalul”. Fugim de ceea ce ne sperie, în loc să rămânem în contact cu ceea ce vrem să facem și să fim în viață. Aceasta conduce la o serie de dinamici care ne determină să „ne închidem canalul” și să trăim la un nivel mai redus decât cel al împlinirii depline. Aceste dinamici, ce sunt adesea inconștiente, cuprind:



1. **Cramponarea de un „Eu idealizat”**, (cu care simțim că trebuie să ne identificăm pentru a iubiți și a fi acceptați)
2. **Identificarea cu gândurile, convingerile și poveștile** care ne limitează exprimarea adevăratei noastre identități
3. **Lipsa abilităților de gestionare a sentimentelor dificile** (frustrare, frică, furie, neîncredere în sine etc.) care apar sub forma răspunsurilor naturale date diferitelor întâmplări din viață

Scopul fundamental al coachingului la nivelul identității este să ajute oamenii să recunoască când au „canalul deschis”, când canalul este „închis” și ce pot face pentru a-l deschide din nou. Acest lucru implică să învățăm cum identificăm modalitățile prin care ne deconectăm de la noi înșine și să descoperim ce anume ne permite să revenim „acasă”. **Un obiectiv cheie al coachingului la nivelul identității este crearea capacității de extindere și aprofundare a trăirii a ceea ce sunt și de a răspunde oportunităților și provocărilor oferite de viață** dintr-o poziție de prezență crescută, conectare la resurse și autenticitate - chiar în perioade pline de provocări și crize. Din

perspectiva coachingului la nivelul identității, este important să ne percepem viața drept o „călătorie eroică” și să detectăm chemarea la acțiune existentă în evenimentele și provocările cu care ne confruntăm. De fapt, adesea tocmai prin crizele din viață ajungem la o întregire mai profundă și suntem mai capabili să ne găsim acea unică formă de exprimare prin viață.

La un nivel profund, oamenii împărtășesc aceleași frici fundamentale, cum ar fi frica de suferință sau durere, frica de abandon sau sufocare, frica de moarte etc. Modul în care se exprimă aceste frici diferă de la o cultură la alta, iar elementele spre care ne îndreptăm atenția depind de circumstanțele concrete ale vieții noastre. În schimb, răspunsul nostru obișnuit la frică este să ne deconectăm de vulnerabilitate și să acționăm în virtutea unor strategii de supraviețuire care ne rup de viața noastră interioară și de solul fertil al esenței ființei noastre.

Procesul de coaching la nivelul identității ajută oamenii să-și identifice aceste frici fundamentale, sub forma a ceea ce ar putea fi numit „demoni” și „umbre” — sentimente și părți din noi înșine de care ne-am deconectat și cu care nu dorim să ne confruntăm. Apoi, ajută oamenii să găsească resursele necesare pentru a-și schimba relația cu aceste frici, a-și redeschide „canalul” și a trăi pe baza unei conectări mai profunde, încrederii și speranței.

Perioadele de tranziție cuprind adesea provocări adresate identității noastre. Se spune că lucrurile sunt mereu în schimbare, dar nu și progresează mereu. Cu toate că nu putem nici preveni, nici controla cu adevărat tranzițiile și transformările din viața noastră, putem învăța să însoțim aceste evoluții naturale și să participăm la ele de o manieră mai degrabă conștientă, decât să ne lăsăm purtați de colo-colo inconștient de fluxul schimbărilor. **Unul dintre obiectivele coachingului la nivelul identității este să ajute oamenii să-și însușească abilități și principii practice, cu care să-și gestioneze tranzițiile din viață cu mai mare ușurință, eleganță și conectare la resurse.**



Când suntem centrați pe esența ființei noastre, trăim o viață de conectare profundă cu noi înșine și cu ceilalți. Regăsirea și menținerea acestei conectări este elementul esențial ce poate produce vindecarea lumii în care trăim. Astfel, coachingul la nivelul identității contribuie la transformarea realității noastre colective.



Dacă vreți să vă bucurați de toate aceste beneficii, obțineți de pe www.dilts.ro mai multe detalii despre workshopul ținut de Robert și Deborah și rezervați-vă locul la ceea ce presa deja prezintă drept „Evenimentul de Coaching al anului 2009 în România”.

Sfat:

Există un **bonus important de 80 EUR** acordat celor care își rezervă locul înainte de 27 februarie 2009. La care se adaugă și efectul devalorizării leului de la o zi la alta...

De aceea, acționează chiar acum și obține toate beneficiile acestui workshop!