

I guardiani del cambiamento

written by Alessandro Fortis | 2 Febbraio 2021



Nel viaggio dell'eroe (lo schema narrativo tipico delle grandi avventure narrative, nato dal libro di Vogler) l'intento del nostro guerriero è quello di accedere al mondo straordinario proprio in virtù del suo non sentirsi più consono rispetto a quello attuale.

La strada del cambiamento, lastricata e piena di insidie, è un viaggio fuori e dentro di sé, proprio ad indicare da un lato un percorso esterno ma dall'altro anche un viaggio alla scoperta di sé stessi, delle proprie risorse e delle correlate difficoltà contraddistintive.

È quel fuoco che ci smuove a desiderare qualcosa di più, o banalmente la necessità di cambiare in un mondo che cambia.

Questo schema non esiste quindi solo nei romanzi in cui ci siamo persi, o nelle pellicole che tanto ci hanno emozionato. È presente invece anche nella vita di Tizio e Caio che

vorrebbero un ruolo professionale più consono alle loro potenzialità, ma per un motivo o per l'altro resistono a questo cambiamento.

In questo viaggio esistono, come ci mostra lo storico statunitense, diverse fasi o archetipi associati.

Non solo *Mondo Ordinario e Straordinario* quindi ma anche *Prove, Alleati o Nemici*.

Su questi ultimi ci vorremmo concentrare in questa sede.

Ci piace definirli, assieme ad altri elementi che oggi non analizzeremo, i **Guardiani del Cambiamento: esseri, situazioni o condizioni interne capaci di impedire l'accesso a quel mondo tanto anelato.**

Questi guardiani possono essere paure, vecchie abitudini, nemici, difficoltà da incontrare o errate disposizioni.

Insomma, sono a tutti gli effetti delle resistenze, dei blocchi, che impediscono il tuo cambiamento.

La loro natura è però solo una tua percezione: qualcuno li potrebbe vedere come ostacolo invalicabile, altri come elemento in grado di dirti se sei degno di questo nuovo mondo.

Buddha diceva che "il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è".

Si parla e abbiamo parlato tanto di cambiamento, a maggior ragione in questo periodo in cui pare necessario agirlo.

Quanto però spesso ci risulta difficile farlo?

Il nodo, facendo capo al Modello Strategico, lo possiamo ritrovare in un'attitudine tipica dei sistemi viventi. Il suo nome è **Omeostasi**. Essa è una disposizione volta a conservare

le proprie caratteristiche al variare delle condizioni esterne attraverso meccanismi di autoregolazione.

Può essere risorsa, come quando manteniamo la nostra temperatura stabile nonostante l'alzarsi o l'abbassarsi di quella esterna, o disastrosa, come quando non cambiamo in un periodo come questo che ha stravolto le regole del gioco.

Purtroppo esistono davvero molte resistenze e sono diversi i modelli che le analizzano.

Alcuni blocchi sono di natura emotiva, altri di origine razionale o sociale.

Nel Modello Strategico ad esempio possiamo osservare la differenza fra le persone che vorrebbero cambiare ma non sanno come fare. 0 quelle che sanno come fare ma hanno blocchi di natura emotiva o irrazionale. 0 ancora quelle che possono cambiare ma per qualche motivo non vogliono farlo.

Esistono anche blocchi più generici ma comunque sostanziali. Pensiamo alle credenze limitanti, i bias, la pigrizia o l'insicurezza.

Cosa fare ad esempio rispetto a quest'ultima?

I protocolli sono rigorosi e le tecniche strategiche molteplici. **A volte però basta qualche domanda intelligente.**

Mettiamo che non ti piaccia il posto in cui lavori ma l'insicurezza su come ti troverai a livello relazionale nella prossima occupazione ti blocca. Hai paura dell'avere nuovi colleghi che non siano il massimo.

Alcuni interrogativi utili che potresti porti sono:

– Sei così sicuro che il team con cui lavori adesso rimarrà

sempre lo stesso? Se così non fosse (il turn over è sempre più frequente) ti troveresti non solo a fare un lavoro che non ti piace ma anche a stare con colleghi nuovi con cui potresti non trovarti come ora.

– Mi stai dicendo che preferisci essere infelice ma sicuro piuttosto che più soddisfatto del nuovo ruolo ma insicuro delle relazioni?

– Su quali basi si fonda la tua supposizione riferita al fatto che potresti non stare bene con quelle persone?

– Da chi sarà determinata la qualità delle nuove relazioni, solo da loro o anche da te?

– In passato non hai mai avuto situazioni simili in cui hai affrontato la tua insicurezza?

Sono poche domande che possiamo porci in situazioni di questo tipo.

Non sono le uniche ma nel coaching di sicuro possono aiutarci a inquadrare meglio la situazione e sbloccare alcuni nodi.

Puoi portele anche tu, ricordatelo!