







Tecniche di Coaching - LETTERA DI RABBIA

 <p>Quando SI</p> <p>Quando il cliente ha difficoltà, per non dire una vera e propria incapacità, nel gestire le proprie reazioni alla rabbia, verso sé e/o verso gli altri o situazioni esterne. Particolarmente indicata quando il cliente diventa vittima delle proprie espressioni di rabbia.</p>	 <p>Quando NO</p> <p>Sconsigliata quando il cliente gestisce perfettamente la propria rabbia o quando prova altre emozioni, quali la paura, il dolore o il piacere. Sconsigliata anche quando le reazioni alla rabbia, anche se vissute male, sono funzionali alla situazione, e quindi richiedono un'intervento che ne modifichi solo la percezione.</p>
 <p>Descrizione della tecnica</p> <p>Si chiede al cliente, quando prova una forte rabbia, di metterla “nero su bianco” in una lettera rivolta al destinatario della rabbia. Se prova rabbia verso il proprio capo, ad esempio, dovrà scrivere una lettera che inizia con “Caro Capo...” e in cui riversare tutta la propria rabbia. La lettera deve essere scritta di pancia e senza alcuna censura. Può scrivere tutto ciò che pensa, che sente e che vorrebbe dire. La lettera poi resterà a lui e non verrà mai consegnata al destinatario o ad altri, ma diventa argomento di discussione con il Coach, per capire se e come sta imparando autonomamente a percepire in modo più funzionale la propria rabbia e a gestirla strategicamente sempre meglio.</p>	
 <p>Obiettivi di RICERCA</p> <p>La tecnica permette al cliente di capire cosa prova effettivamente, soprattutto quando definisce la prova rabbia come “irrefrenabile” o “più forte di sé”.</p>	 <p>Obiettivi d'INTERVENTO</p> <p>La scrittura ha il potere di far defluire i vissuti emotivi prendendone al tempo stesso le giuste distanze. La lettera di rabbia permette di esprimere la propria rabbia in modo “sicuro” imparando, nel frattempo a prenderne le distanze, e di conseguenza a gestirla meglio. Già il semplice scrivere è un forte atto di auto-controllo.</p>
 <p>Modalità di “lancio” della Tecnica</p> <p><i>“Per poterti aiutare con la tua rabbia ho bisogno di conoscerla meglio, ed in particolare di conoscerla per come è nel momento in cui la provi. Per questo, da qui alla prossima sessione di coaching, voglio che ogni qual volta tu provi una rabbia forte e irrefrenabile, prendi carta e penna, magari in un diario che ti piace e con la tua penna preferita, e scrivi una lettera indirizzata a chi ti ha fatto arrabbiare: dovrai scrivere tutto ciò che provi, tutto ciò che vorresti dirgli e anche ciò che vorresti fargli in quel momento di rabbia. Quando hai scritto tutto ciò che vuoi, chiudi la penna, pieghi la lettera e la conservi. La prossima volta parleremo delle lettere che hai scritto così vedremo come gestire al meglio la tua rabbia.”</i></p> <p>In questo caso la tecnica è lanciata in linea con lo stratagemma “solcare il mare all’insaputa del cielo”: il lancio della tecnica comunica al cliente che le lettere serviranno a capire meglio (apparente obiettivo di ricerca), quando in realtà a sua insaputa, molto probabilmente, lo aiuteranno a gestire la rabbia stessa (obiettivo d’intervento non dichiarato).</p>	
 <p>Indicatori di EFFICACIA</p> <p>1 - Il cliente porta con sé le lettere ma dichiara di provarne sempre meno o di gestirla sempre meglio. 2 - il cliente smette di scrivere le lettere perché non ne sente più il bisogno in quanto più efficace con la rabbia.</p>	<p>NOTE</p> <p>La tecnica della lettera di rabbia solitamente sortisce effetti nel giro di 4-8 settimane. Solitamente il coachee, senza chiederlo, rilegge le proprie lettere, il che interviene sul sistema percettivo-reattivo.</p>