



# UMANI ONLINE ALLA SCOPERTA DI NEURO RISORSE.

## *Nuove esperienze di crescita e cambiamento fra giocosità, umanità e tecnologia*



**Dr.ssa TERESA  
BURZIGOTTI**

NLC Master Coach e trainer, programmatrice neurolinguistica e wingwave Coach, fondatrice e della Otto Deit Akademie e del Centro Italiano wingwave®, membro dell'equipe del servizio "Coesione" Artemisia Onlus

**R**estare in contatto con il Coaching online è stata una delle sfide di questi ultimi due anni durante le varie fasi di restrizioni ed emergenze che hanno cambiato profondamente lo stile di vita delle persone in tutto il mondo. Anche in periodi di allentamento delle restrizioni, molte persone hanno continuato ad avere timore della vicinanza fisica e degli spostamenti. Gli incontri online, personali e professionali, sono diventati pertanto una modalità frequente e sempre di più accettata. Ho conosciuto già il Coaching online nel 2000 poiché lavorando fra Italia e Ger-

mania usavo già allora sessioni online per il Coaching e la supervisione. Nonostante questa modalità presentasse molti vantaggi e la ricerca sia soddisfatta dei risultati<sup>1</sup>, le persone hanno preferito maggiormente il Coaching in presenza. Infatti in questo modo c'è uno scambio di calore umano percepibile a "pelle". Il Coaching online non si può intendere come un semplice cambiamento logistico, quello che succede in un incontro live è difficilmente riproponibile attraverso il monitor, per questo si è resa necessaria l'evoluzione precisa, efficace e veloce di un metodo che coinvolgesse le persone



nel modo più completo, anche da un punto di vista sensoriale, superando la fisicità dello schermo con tutto ciò che ne consegue, come la distanza, le dimensioni, il focus e il campo visivo.

Il nuovo metodo “Human Online con Neuro Risorse”<sup>2</sup> ha fornito risposte e soluzioni alle diverse necessità del Coaching online, e ha dato il via a una nuova era del Coaching.

Oggi l'uso del computer e dei devices è massiccio in ogni campo, e proprio per questo è importante attivare risorse durante le sessioni online. Così il lavoro diventa molto creativo e si distanzia definitivamente da una consulenza in cui l'aspetto della comunicazione verbale, l'ascolto e l'impegno cognitivo prevalgono. Il Coaching online con Monica è uno dei migliori esempi di quanto possiamo fare se ci impegniamo a superare tutte le difficoltà che ci impediscono di raggiungere l'altro e le sue emozioni, per portargli quel tocco che cambia in meglio l'interpretazione della sua situazione.

“Non mi piace online, ma ho paura di uscire” mi scrive Monica nella e mail per prenotare un appuntamento”. Monica abita in una città molto lontana da Roma e quindi questa modalità ci permette un incontro veloce senza lunghi spostamenti. Glielo faccio notare con gioia al nostro primo meeting online.

Anche io sono poco entusiasta delle lunghe ore davanti al monitor, tuttavia c'è un aspetto che mi dà molta gioia. Mi piace conoscere persone di città e paesi diversi ed è fantastico poterlo fare in modo così diretto e immediato!

Monica è un'insegnante di storia e filosofia alle superiori, ama il suo lavoro, mi cerca perché ha difficoltà a parlare con la sua classe in modalità online, ha la sensazione di non avere la classe sotto controllo e soprattutto di non riuscire a gestirsi.

Il suo problema principale è che, sebbene molto efficace in presenza, davanti al monitor si spegne, si sente improvvisamente incompetente e demotivata.

Mi racconta che si blocca, che s'arrabbia con se stessa e risulta tesa e di cattivo umore. Successivamente sente che ha

perso l'attenzione dei suoi studenti e si trattiata.

Capisco dal suo racconto che Monica è un'insegnante molto coinvolgente in presenza, la sua gestualità e il potersi muovere fisicamente sono per lei un modo forte per comunicare che online viene meno. Noto la sua rigidità corporea all'inizio della sessione.

Decido per prima cosa, di utilizzare l'effetto riequilibrante della musica wingwave. La ricerca scientifica ha dimostrato pochi minuti di ascolto portano all'attività coordinata dei due emisferi cerebrali con la stimolazione bilaterale auditiva alternata. Questa musica è stata studiata per preparare la calma mentale ideale al trattamento di temi emozionali.

Dopo aver scelto accuratamente con Monica le parole chiave che descrivono il suo tema, lavoriamo con la musica per eliminare la carica di stress collegata a queste parole. Mettendosi in contatto con le sue sensazioni corporee, a confronto con le parole stressanti e ascoltando la musica, Monica si calma ed entra in uno stato di elaborazione interiore che le fornisce soluzioni spontanee. Dopo alcuni cambiamenti delle sensazioni percepite, anche le parole stressanti perdono l'intensità e Monica comincia a ridere pensando alla situazione di partenza.

“Mi sono bloccata da sola come una statua di sale!” ride. “In realtà posso muovermi anche davanti allo schermo e alzarmi e gesticolare!” “Bene facciamolo!” e l'invito a tradurre in azione il suo pensiero. Lei si alza e lo fa. Ok, abbiamo infranto lo schema limitante! Scegliamo poi un'ancora corporea che le ricordi l'esperienza positiva di questo momento.

Questo è stato l'inizio del cambiamento. Ci sono poi anche altri aspetti. Per esempio Monica aveva paura di uscire, così abbiamo lavorato collegate camminando insieme nel parco. Io il mio, vicino casa, lei il suo, a oltre 605 km di distanza l'una dall'altra.

Monica ha ricevuto i miei suggerimenti per stimolare la concentrazione dei suoi studenti, tramite pochi minuti di tapping e musica wingwave prima di iniziare la lezione.



<sup>1</sup> Möller, Greif, & Scholl (Editore), 2018

<sup>2</sup> Nato ad Amburgo all'Istituto Besser-Siegmund dagli psicologi e psicoterapeuti Cora Besser Siegmund e Harry Siegmund, anche genitori del metodo wingwave® fondato sull'evidenza scientifica.



Anche Monica ha imparato un auto trattamento veloce prima di andare online con loro. Inoltre ha cercato degli strumenti divertenti per coinvolgere gli studenti in interazioni trasversali e arricchire l'apprendimento.<sup>3</sup>

Quello che succede quando lo stato di minaccia e di paura diventano un allarme permanente, come nel periodo del Corona, è che l'inventiva, la creatività, il pensiero articolato e critico vengono spenti. Il nostro cervello reagisce così, come i nostri antenati di fronte al pericolo e se lo stress è a lungo termine si crea un imprinting bloccante, perdiamo il contatto con le nostre risorse mentali e ci sembra di non trovare soluzioni.

Ricordiamo che il corpo è una grande risorsa e il movimento riporta spesso la di-

namica mentale in flusso, quando accompagnato da esercizi mirati e consapevoli. Abbiamo risorse innate che spesso non conosciamo e non sappiamo come usare. Tutto quello che ci riporta a contatto con noi stessi e con la nostra umanità ci fa bene.

E come sempre in chiusura il mio consiglio a te che come me passi molto tempo davanti al monitor. Esci e vai in mezzo alla natura prima di sederti al computer, evita di iniziare subito la giornata davanti allo schermo del PC o del cellulare. Interrompi le sessioni di lavoro con piccole pause frequenti, guarda verso l'orizzonte. Fa' esercizi di movimento a suon di musica. Ricorda che la tecnologia è un mezzo, sei tu che lo piloti e tu decidi dove vuoi andare e come arrivarci.

<sup>3</sup> Playfulness Proyer, 2020 con la giocosità le persone si sentono a proprio agio e questa si può allenare per aumentare la sensazione di benessere.