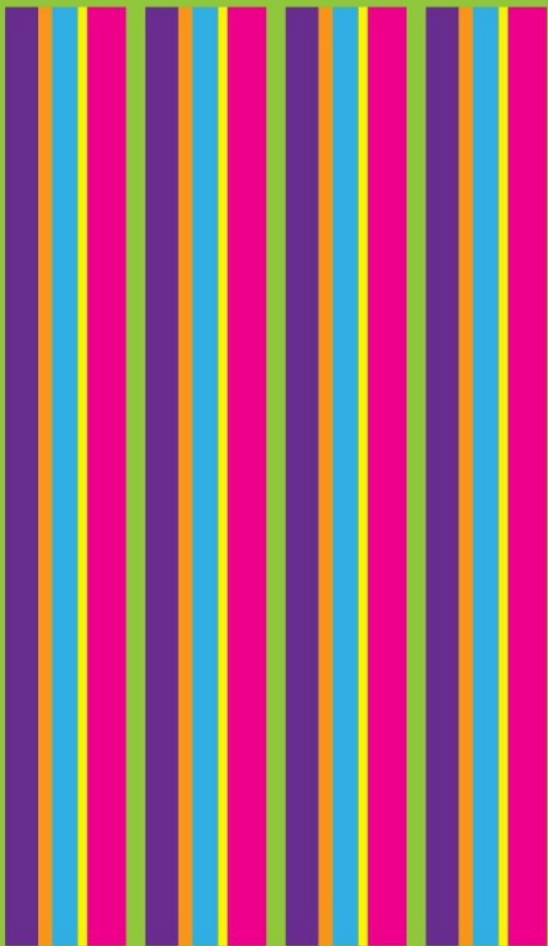


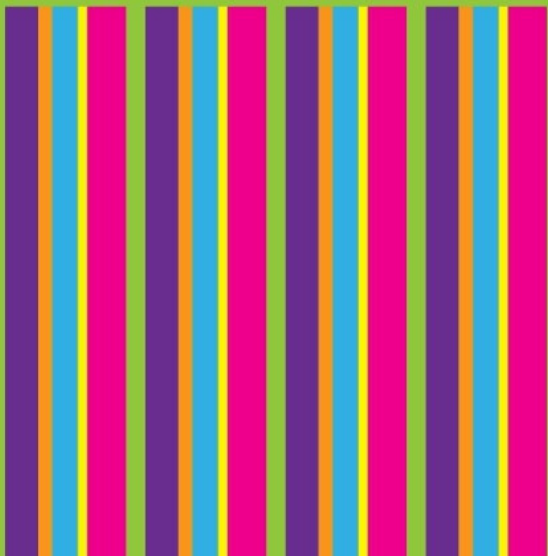


78 P A G I N E



numero 6

Libertà



QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA

Marzia Dazzi

Allenarsi alla Libertà

“Verrà un giorno che l'uomo si sveglierà dall'oblio e finalmente comprenderà chi è veramente e a chi ha ceduto le redini della sua esistenza, a una mente fallace, menzognera, che lo rende e lo tiene schiavo ... l'uomo non ha limiti e quando un giorno se ne renderà conto, sarà libero anche qui in questo mondo.”

Giordano Bruno

Molte sono le cose che sono state dette e scritte sulla libertà, spesso uno dei valori fondamentali, più sentiti, amati, desiderati, ma anche dimenticati, tenuti sullo sfondo, dati per scontati.

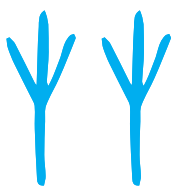
A volte la libertà si desidera quando non c'è più: avevamo delle opportunità e non abbiamo saputo coglierle. Altre volte ce ne priviamo da soli, pensando di non poter fare o essere quello che ci piace, per scarsa fiducia in noi stessi o per timore del giudizio degli altri.

Altre volte ancora, rinunciamo alla libertà in cambio della sensazione di sentirci al sicuro e rimanere all'interno della nostra zona di comfort. Si tratta dei casi in cui liberarsi vuol dire assumersi della responsabilità e accettare un certo grado di imprevedibilità, ossia la libertà di essere anche qualcos'altro. Questa è una dimensione che qualche volta può fare paura.

È curioso osservare come spesso non ci concediamo una piccola gratificazione, una pausa dal lavoro, un momento di felicità, pensando che abbiamo troppe cose da fare, senza considerare che proprio quel breve momento potrebbe essere la nostra ricarica, la nostra occasione di recuperare energia, la fonte d'ispirazione, la nostra ancora di salvezza dallo stress.

Quest'idea è particolarmente italiana: siamo in un paese nel quale sembra indispensabile essere a disposizione 24 ore su 24, ogni giorno della settimana. Mi è capitato di recente, in un'aula di formazione, di attivare una discussione su qual è la linea

**Non c'è peggior
carceriere di
quello che risiede
dentro di noi
e non c'è liberazione
più potente di quella
che possiamo offrire
noi, a noi stessi.**



di demarcazione tra disponibilità professionale e vita privata: se il cliente mi scrive di domenica, devo rispondere rapidamente, perché anche gli altri professionisti lo fanno e ne andrebbe della percezione della mia disponibilità. Nessuna libertà di difendere il proprio tempo personale, come se fossimo misurati solo sulla base del nostro spirito di sacrificio.

In molti paesi, del produttivo nord Europa, invece, le persone smettono di lavorare alle 17.00, dopo di che si dedicano alla famiglia, allo sport, agli amici, ai loro hobby. Si riappropriano della loro vita e della loro libertà. A dimostrazione del fatto che essere più liberi non significa diventare meno proficui.

Indipendentemente dal fatto che il proprio lavoro piaccia o meno, sembra quasi che molte persone abbiano il timore di avere del tempo libero e, se capita, si danno da fare per riempirlo massivamente di impegni. Questo vale per i grandi, come per i bambini e i ragazzi, che dopo molte ore di scuola, devono frequentare almeno due o tre attività extra scolastiche a settimana e, naturalmente, svolgere i loro compiti.

Nessuna libertà di annoiarsi, di trovare creatività nell'ozio, di sentire che il tempo sa scorrere anche lento e imparare ad assaporarlo.

La libertà diventa così una sorta di chimera, al punto che quando si chiede alle persone come amano trascorrere il loro tempo libero, a volte non sanno neppure cosa rispondere.

Mi sembra di osservare, sia nella gente comune sia in coloro che si cimentano in percorsi di coaching, che manchi "l'allenamento a essere liberi". Coltivare la propria libertà, sembra a qualcuno un lusso a qualcun altro qualcosa di inutile o persino disonorevole.

Il senso di colpa è uno dei più temibili nemici della libertà.

Ma contenendo al minimo o escludendo dalla propria vita questa dimensione, si finisce per allenarsi all'opposto, ossia ad avere impegni, scadenze, occupazioni e dunque anche limiti.

Siamo la società dei limiti, dei confini, degli ostacoli e dimentichiamo, di conseguenza, le possibilità di osare e di andare oltre, di riflettere, di apprezzare. Rinunciamo così allo spazio più stimolante e creativo della vita.

Il valore della produttività e del successo supera talvolta quello della libertà e del vivere appieno.

Trovo molto interessante la prospettiva di Amartya Sen, economista indiano premio Nobel per l'Economia nel 1998. Secondo questo autore il livello di reddito e il PIL non sono indicatori sufficienti del benessere dei popoli: oltre a considerazioni di tipo quantitativo è importante aggiungerne di tipo qualitativo. Nel suo testo "Lo Sviluppo è libertà", egli fa riferimento al fatto che la felicità va di pari passo all'espansione delle libertà di cui beneficiano le persone e la loro capacità, ovvero la capacità di azione e realizzazione. Sen parla della libertà sostanziale di mettere in atto stili di vita alternativi, di esprimersi e di costruire la vita che si preferisce.

"Un impegno sociale per la libertà dell'individuo deve implicare che si attribuisca

importanza all'obiettivo di aumentare la capacità che diverse persone possiedono effettivamente, e la scelta tra diversi assetti sociali deve venire influenzata dalla loro attitudine a promuovere le capacità umane" (Amartya Sen "Lo sviluppo è libertà", 2001).

Questi elementi si riscontrano molto spesso nei percorsi di coaching, dove buona parte del lavoro è dedicato alla liberazione dalle convinzioni limitanti del coachee, ossia da quelle idee molto radicate in noi, che ci impediscono di agire in una direzione più funzionale e soddisfacente. Sono questi gli elementi che non ci consentono di raggiungere gli obiettivi che desideriamo. Alcune nostre convinzioni sono, appunto, convinzioni e non verità assoluta e possono avere come risvolto quello di chiuderci possibilità di azione.

Ecco che una semplice domanda come "cosa ti impedisce di fare questo?" relativamente a un obiettivo o un progetto desiderato, genera talvolta lunghi silenzi di riflessione, nei quali le persone si interrogano e si rendono conto che molti limiti sono auto-inflitti, ma non per questo, meno influenti di quelli che provengono dall'esterno. L'efficacia di un buon percorso di coaching, sta proprio nell'allenarsi alla libertà, la libertà di vedere le cose da diversi punti di vista e scegliere quello più utile per noi, la libertà di cambiare approccio, la libertà di uscire dalle gabbie, talvolta dorate, che noi stessi abbiamo costruito intorno a noi.

Non c'è peggior carceriere di quello che risiede dentro di noi e non c'è liberazione più potente di quella che possiamo offrire noi, a noi stessi. In altre parole, il peggior nemico e il più grande salvatore ce li abbiamo in testa.

D ai miei esordi professionali ho lavorato come formatore, in realtà organizzative di diverse tipologie e con target differenti. Il mio contributo in aula è fortemente incentrato sull'interattività e sugli stimoli esperienziali. Mi piace continuare ad imparare. Una delle mie frasi preferite è di Leo Buscaglia: "Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, noi stessi diventiamo qualcosa di nuovo."

Dal 2001 lavoro come libera professionista nell'ambito delle Risorse Umane, in area soft skill.

Le mie principali attività sono il Coaching e la Formazione Manageriale. Talvolta mi sono occupata di Bilanci di Competenze, Selezione del personale e Assessment. Collaboro con società di Consulenza, Formazione e Coaching, su tutto il territorio nazionale.

Sono stata per anni la Referente per le Risorse Umane in una media azienda, occupandomi principalmente di sviluppo e selezione del personale. Ho conseguito un Master in Coaching ad indirizzo Ontologico Trasformativo.

Sono laureata in Psicologia del Lavoro e delle organizzazioni presso l'Università degli Studi di Padova e iscritta all'albo professionale degli Psicologi del Veneto.

Presso l'Università degli Studi di Bologna, ho condotto alcuni laboratori, in qualità di Assistente, nel corso di Teoria e Tecnica della Formazione, all'interno del corso di laurea in Scienze della Comunicazione.



Marzia Dazzi
è presente su
linkedin



il suo sito
www.questionedicoaching.com



in questo numero

**MARZIA DAZZI
PAOLO MARINOVICH
RAFFAELE CIARDULLI
WALTER ALLIEVI
ROSA GARGIULO
GIADA ALES
FABIO LISCA
CATERINA PINNA
GABRIELE MORANDI
ANTONELLA BURANELLO
MARZIA IORI
LEONARDO ALDEGHERI
GIANLUCA GROSSI
SALVATORE BAULEO
FEDERICO DALLA ROSA
ADELE DE PRISCO
CHIARA RIDOLFI
MATTIA MARZOLA**

OPERE **Circolo Spazio Estetico**

**ELISABETTA GOMIRATO
EZIO FAVRIN**

GRAFICA

ROCCO TAMBLÈ
