



Le metafore e il racconto sono potenti strumenti nel coaching del mindset, che permettono di creare immagini mentali evocative, di suscitare emozioni e di facilitare l'integrazione degli apprendimenti. Le metafore sono figure retoriche che consistono nell'utilizzare un'immagine o un confronto per illustrare un'idea astratta o complessa, collegandola a un campo più concreto e familiare. Ad esempio, possiamo paragonare lo sviluppo del mindset a un viaggio, con le sue tappe, le sue sfide e le sue scoperte. Questa metafora può aiutare il cliente a normalizzare le difficoltà incontrate, a celebrare i progressi compiuti e a mantenere la sua motivazione verso la destinazione desiderata.

Il racconto, dal canto suo, è l'arte di raccontare storie per trasmettere un messaggio, condividere un'esperienza o ispirare un cambiamento. Nel coaching del mindset, il racconto può assumere diverse forme: il racconto di un aneddoto personale del coach per illustrare un concetto, l'evocazione di una storia di successo per incoraggiare il cliente, o l'invito al cliente a raccontare la sua storia da una nuova prospettiva per trarre insegnamenti.

Le metafore e il racconto sono particolarmente efficaci per lavorare sulle credenze, i valori e i pattern di pensiero del cliente, perché permettono di aggirare le resistenze cognitive e di toccare direttamente l'immaginario e le emozioni. Creando analogie sorprendenti e storie ispiratrici, il coach può aiutare il cliente a prendere consapevolezza delle sue risorse, a mettere in discussione le sue limitazioni e ad aprirsi a nuove prospettive.

Ecco alcuni esempi concreti dell'uso di metafore e storytelling nel coaching del mindset :

- Per illustrare il concetto di zona di comfort, il coach può utilizzare la metafora del nido accogliente : "Immagina che la tua zona di comfort sia come un nido accogliente, caldo e rassicurante. È un posto in cui ti senti sicuro, ma dove non puoi davvero crescere o

esplorare nuovi orizzonti. Per sviluppare il tuo mindset, dovrai osare uscire dal nido, prender il volo e affrontare il vento, anche se farà paura all'inizio. Ma è fuori dal nido che troverai le più belle opportunità di crescita e di realizzazione."

- Per incoraggiare il cliente a perseverare di fronte ai fallimenti, il coach può raccontare la storia di Thomas Edison : "Sai, Thomas Edison, l'inventore della lampada elettrica, ha avuto migliaia di fallimenti prima di trovare la formula giusta. Quando gli è stato chiesto come aveva fatto a non scoraggiarsi, ha risposto : 'Non ho fallito migliaia di volte, ho semplicemente trovato migliaia di modi che non funzionavano.' Questa storia ci mostra che i fallimenti non sono fine a se stessi, ma preziosi insegnamenti sul cammino verso il successo. Ogni tentativo ti avvicina al tuo obiettivo, a condizione che ne tragga le lezioni e mantenga la tua determinazione intatta."

- Per aiutare il cliente a identificare i suoi valori profondi, il coach può invitarlo a raccontare una storia significativa del suo percorso: "Raccontami un momento della tua vita in cui ti sei sentito particolarmente orgoglioso di te stesso, vivo e in armonia con te stesso. Cos'era che rendeva quel momento così speciale? Quali erano le qualità che manifestavi? Quali erano i valori che onoravi? Esplorando questa storia, saremo in grado di identificare i fili conduttori della tua identità e le bussole del tuo mindset."

L'arte delle metafore e del racconto richiede creatività, sensibilità e pertinenza da parte del coach. Non si tratta di applicare ricette preconfezionate, ma di trovare le immagini e le storie che risuoneranno con l'universo mentale ed emotivo del cliente, pur servendo gli obiettivi del coaching. Questo implica di conoscere bene il proprio cliente, di essere in sintonia con le sue metafore spontanee e i suoi racconti personali, e di usarli come leve per ampliare la sua visione e arricchire il suo mindset.

Dominando l'arte delle metafore e del racconto, il coach dispone di un potente catalizzatore di consapevolezza e di cambiamento, che può aprire squarci luminosi nei pattern di pensiero rigidi e limitanti. È uno strumento da utilizzare con discernimento e sensibilità, per emozionare, ispirare e trasformare profondamente il rapporto con se stessi e il mondo del cliente.

Punti da ricordare :

- Le metafore e il racconto sono potenti strumenti nel coaching del mindset per creare immagini mentali evocative, suscitare emozioni e facilitare l'integrazione degli apprendimenti.

- Le metafore utilizzano un'immagine o un confronto per illustrare un'idea astratta, collegandola a un campo più concreto e familiare. Aiutano a normalizzare le difficoltà, celebrare i progressi e mantenere la motivazione.

- Il racconto consiste nell'arte di raccontare per trasmettere un messaggio, condividere un'esperienza o ispirare un cambiamento. Può assumere la forma di aneddoti personali del coach, di storie di successo o dell'invito al cliente a rivisitare il proprio racconto.

- Questi strumenti permettono di aggirare le resistenze cognitive e toccare l'immaginario e le emozioni per lavorare su credenze, valori e pattern di pensiero.

- Il coach deve dimostrare creatività, sensibilità e pertinenza nella ricerca delle metafore e delle storie che risuoneranno nell'universo mentale ed emotivo del cliente, nel servire gli obiettivi del coaching.

- Quando utilizzati con discernimento e sensibilità, le metafore e il racconto sono potenti catalizzatori di consapevolezza e di cambiamento, per ampliare la visione e arricchire il mindset del cliente.