



La creazione di uno spazio sicuro e di fiducia è un elemento fondamentale della pratica dello Shadow Work. È al centro di questo spazio che il cliente potrà sentirsi sufficientemente al sicuro per esplorare i suoi aspetti oscuri, affrontare le sue paure e le sue vulnerabilità, e aprirsi alla trasformazione. Lo Shadow Coach ha la responsabilità di creare e mantenere questo spazio durante tutto il processo di coaching.

Uno dei primi elementi per creare questo spazio è l'istituzione di un quadro chiaro. Fin dall'inizio della relazione di coaching, è importante definire le regole della riservatezza, i limiti della relazione, le aspettative reciproche. Il coach può spiegare il suo approccio, la sua etica, e invitare il cliente a esprimere le sue necessità e preoccupazioni. Questo quadro crea una prevedibilità e una sicurezza che permettono al cliente di impegnarsi più pienamente nel processo.

La riservatezza è un pilastro di questo spazio sicuro. Il cliente deve avere la sicurezza che ciò che condivide durante la sessione rimarrà strettamente riservato, tranne nei casi specifici discussi in anticipo (per esempio, un pericolo imminente per il cliente o per altri). Questa riservatezza permette al cliente di esprimere i suoi pensieri e le sue emozioni più intime senza paura di giudizio o di conseguenze negative.

L'atteggiamento del coach è un altro elemento chiave. Lo Shadow Coach deve incarnare una presenza benevola, non giudicante e empatica. Ascoltando attivamente, validando le emozioni del cliente, mostrando compassione, crea uno spazio in cui il cliente si sente visto, ascoltato e accettato nella sua totalità. Questa accettazione incondizionata è essenziale affinché il cliente possa aprire i suoi aspetti oscuri senza vergogna o senso di colpa.

Il coach deve anche essere attento a regolare il ritmo e l'intensità del processo in base alle

necessità e ai limiti del cliente. Se il cliente mostra segni di disagio o di destabilizzazione, il coach può proporre esercizi di centratura, di respirazione, o semplicemente riconoscere la difficoltà e offrire uno spazio di pausa. Questa costante attenzione al benessere del cliente rafforza il senso di sicurezza e di fiducia.

La congruenza e l'autenticità del coach sono anche essenziali. Il coach deve essere allineato tra ciò che dice e ciò che fa, tra i suoi valori e le sue azioni. Deve anche essere in grado di riconoscere i suoi limiti e vulnerabilità con onestà. Quest'autenticità invita il cliente ad essere anch'egli autentico e rafforza la fiducia nella relazione.

Un altro aspetto è la prevedibilità e la stabilità del quadro di coaching. Le sessioni devono svolgersi regolarmente, in un luogo favorevole alla riservatezza e al lavoro personale. Ogni cambiamento deve essere discusso e validato dal cliente. Questa stabilità del quadro esterno contribuisce alla sicurezza dello spazio interno.

È importante notare che la creazione di uno spazio sicuro e di fiducia è un processo continuo. Ad ogni sessione, il coach deve riattivare questo spazio con la sua presenza, la sua ascolto, il suo benevolenza. Deve anche stare attento a qualsiasi segno di rottura della fiducia e essere pronto a parlarne apertamente con il cliente per ripristinare la sicurezza dello spazio relazionale.

In sintesi, la creazione di uno spazio sicuro e di fiducia è una responsabilità centrale dello Shadow Coach. Questo comprende l'istituzione di un quadro chiaro, il rispetto della riservatezza, una presenza benevola ed empatica, una costante attenzione al benessere del cliente, una congruenza e un'autenticità nella postura del coach, e una stabilità del quadro di coaching. È al centro di questo spazio che può dispiegarsi il potente lavoro di trasformazione dello Shadow Work, con un profondo rispetto per l'integrità e la sicurezza del cliente.

Punti da ricordare :

1. La creazione di uno spazio sicuro e di fiducia è una responsabilità centrale dello Shadow Coach, essenziale per permettere al cliente di esplorare i suoi aspetti oscuri.
2. L'istituzione di un quadro chiaro fin dall'inizio (riservatezza, limiti, aspettative) crea prevedibilità e sicurezza per il cliente.
3. La riservatezza è un pilastro di questo spazio sicuro, permettendo al cliente di esprimere i suoi sentimenti senza paura di giudizio.
4. L'atteggiamento del coach - benevolo, non giudicante, empatico - è chiave per far sentire il cliente accettato nella sua totalità.

5. Il coach deve regolare il ritmo e l'intensità in base alle esigenze e ai limiti del cliente, essendo costantemente attento al suo benessere.

6. La congruenza e l'autenticità del coach rafforzano la fiducia nella relazione.

7. La prevedibilità e la stabilità del quadro di coaching contribuiscono alla sicurezza dello spazio interno.

8. La creazione di questo spazio sicuro è un processo continuo, riattivato ad ogni sessione dalla presenza e dall'ascolto del coach.