



Questo modello di coaching si basa sull'antica teoria degli Specchi Esseni:

Le mie responsabilità - *Chi sono io?*

**Livello 1 – chi sono io?** – riflette attraverso il comportamento degli altri chi sono io nel presente, come reagisco a ciò che mi piace o non mi piace (riflesso nel qui e ora)

*Insegnamento: vivi il presente.* Le persone che mi irritano possono essere il riflesso di mie caratteristiche latenti o nascoste oppure essere lo specchio di atteggiamenti che assumo nei confronti di me stesso. Spesso gli altri ci trattano come noi ci vediamo o come noi trattiamo noi stessi. La persona che incontro è il me stesso non ancora individuato (l'attenzione è su quello che consapevolmente o inconsapevolmente mi permetto o non mi permetto di essere). Vediamo e criticiamo negli altri le nostre colpe: se ho tenuto dei comportamenti disfunzionali, nel momento in cui mi si ripresenta la situazione confrontante, tendo a criticare chi si sta comportando nello stesso modo. Questo spiega certe reazioni esagerate che sembrano ingiustificate: schiacciato dal senso di colpa, attaccando mi sento meglio, anche se il bersaglio colpito è sbagliato. A lungo andare, continuando a colpire senza risolvere, subentra la sensazione di fallimento e scoraggiamento: la rabbia lascia il posto alla tristezza e alle emozioni negative che porteranno a pensare che tutto ciò che ci circonda è negativo e che tutti intorno a noi si comportano solo per un fine negativo: si insinua nella mente il sospetto (sempre e nei confronti di chiunque).

Stessa cosa (senso di colpa) può accadere anche nel caso in cui non si siano fatte delle azioni che invece andavano fatte.

Il giudizio - *Qual è il mio metro di misura?*

**Livello 2 – il giudizio** – mostra ciò che io ora sto giudicando; chi giudico è il riflesso di cosa penso della mia situazione nel qui e ora. *Insegnamento: con il metro con cui misuri, sarai misurato.* Il giudizio è un'opinione che cela un'emozione che influenza l'opinione stessa e che non ci permette di prendere una decisione/analizzare una situazione in maniera oggettiva. La nostra centratura dipende da come noi percepiamo le situazioni, non da cosa sono e cosa fanno gli altri (aspettative).

L'attrazione - *Cosa mi manca, cosa ho perduto?*

**Livello 3 – la teoria del «colpo di fulmine»** - siamo fortemente attratti da tutte le persone che incarnano caratteristiche che noi avevamo e che amavamo e che per qualche motivo abbiamo dovuto (coscientemente o inconscientemente) rinunciarvi. Oppure sono caratteristiche intrinseche in noi, che non abbiamo mai sviluppato e che vorremmo fossero ns caratteristiche.

I bisogni - *A cosa ho rinunciato?*

**Livello 4- la dipendenza** – se abbiamo rinunciato a delle passioni in passato, molto probabilmente abbiamo assunto dei comportamenti che hanno sostituito le passioni dimenticate. *Insegnamento: le nostre*



dipendenze riflettono il senso di ingiustizia che proviamo per aver rinunciato a qualcosa. La dipendenza cerca di sostituire la passione alla quale siamo stati costretti a rinunciare. Sono veri e propri bisogni che sostituiscono i talenti che non siamo riusciti a sviluppare completamente. La dipendenza si manifesta quando non riesco a dire «no».

Il confronto - *Chi sono i miei eroi?*

**Livello 5 – il confronto**– riflette la nostra tendenza a separare e confrontare cose, persone, comportamenti. Deriva da un confronto di noi stessi con i genitori in primis, ma anche con i superiori. Tendiamo a ripetere comportamenti – anche sbagliati – per sentirci simili a loro in quanto li riteniamo eroi.

Le difficoltà - *Come riconosco e affronto le sfide?*

**Livello 6 – le difficoltà** – riflette il nostro modo di affrontare le sfide e le difficoltà che ci si presentano (in realtà che noi manifestiamo) per poter misurare i nostri talenti e le nostre capacità. Riflette come ricerchiamo e ci procuriamo gli strumenti/risorse per superare le nostre paure. *Insegnamento: Tutti gli strumenti sono dentro di noi, dobbiamo imparare a riconoscerli e usarli.* Riflette i talenti ancora sopiti, caratteristiche che ci appartengono ma che non usiamo adeguatamente o che pensiamo di non possedere in quantità sufficiente: ce lo riflette per contrasto, mandandoci delle situazioni in cui dobbiamo usare questi talenti.

Successi e Fallimenti - *A quale modello mi sto rifacendo?*

**Livello 7 – successi e fallimenti** – tendiamo a misurare i ns successi e fallimenti in base a modelli di paragone con altre persone, misurando i nostri risultati utilizzando un metro esterno. *Insegnamento: impariamo ad essere noi stessi l'unico reale metro di misurazione. Meno competizione, più collaborazione.*

I cattivi esempi - *Quale insegnamento devo comprendere?*

**Livello 8 – i cattivi esempi** – riflette attraverso i comportamenti degli altri l'insegnamento di ciò che non è efficace essere o fare. Alcune persone si presentano nella nostra vita per darci degli insegnamenti, fornendoci l'opportunità di non sperimentare personalmente le conseguenze di determinati comportamenti. Ci mostra le conseguenze di determinati comportamenti. *Insegnamento: comprendi e non replicare.*

Le lamentele - *La mia attenzione è rivolta al problema o alla soluzione?*

**Livello 9 – le lamentele** – riflette la mia incapacità di dare attenzione alla soluzione, piuttosto che al problema (lamento). Abbiamo anche noi qualche lamentela verso noi stessi che non riusciamo o non vogliamo vedere? Fuggiamo dal trovare la soluzione? *Insegnamento: non lamentarti di chi si lamenta, ma osservati.*