

## MATERIALI per i PARTECIPANTI

### “IL TEAM INTERIORE” - UNO STRUMENTO PER ACQUISIRE AUTENTICITÀ

#### 1. Introduzione

“Il Team interiore” è un potente strumento che migliora il processo di apprendimento. Il suo scopo è quello di districare l’insieme delle voci interiori che può ostacolare quei vincoli di comunicazione chiari, efficaci e positivi nella nostra vita quotidiana e professionale. Aiuta anche a sviluppare la consapevolezza delle nostre strutture emotive e mentali che influenzano il nostro comportamento e atteggiamento.

#### 2. Cos’è “Il Team interiore”?

Il modello del “Team interiore” si riferisce alla miriade di voci che sentiamo nella nostra testa, alcune più frequenti e persistenti di altre. La nostra mente non necessariamente ci parla con un’unica voce chiara e congruente. Di solito c’è un intero coro di voci, composto di vari toni, melodie e suoni. Alcune voci sono femminili, altre maschili, alcune sono voci infantili, altre adulte, alcune sono timide e delicate, altre più sicure o aspre.

Queste voci provengono dal profondo di noi stessi, dal nostro subconscio, dalla nostra mente o dalla nostra anima. Parlano dentro di noi, come messaggeri che trasmettono informazioni dal nostro profondo alla nostra coscienza. Indipendentemente dalla nostra volontà, hanno una loro forza ed energia. Ci parlano mentre la nostra mente è occupata nel risolvere problemi o prendere decisioni o considerare alternative. Di solito queste voci creano un dialogo interiore, discutono, dibattono e analizzano, o litigano sul problema in questione.



Voices of  
the Inner Team  
of a  
Leader /  
Project Manager  
in the  
Business  
Environment



Friedemann Schulz von Thun, famoso studioso di comunicazione e formatore, ha creato il metodo ‘gruppo interiore’. Da quando ha introdotto il concetto nella sua pubblicazione ‘Miteinander Reden’ (Parlando insieme) nel 1998 e nelle sue conferenze, ha riscosso successi e riconoscimenti. Ha sviluppato il metodo per ordinare l’insieme delle voci interiori e creare un dialogo tra esse al fine di risolvere *i conflitti interni ed esterni e chiarire le decisioni difficili (1)*



Secondo Schulz von Thun, questa

*pluralità interiore (2)*

può portare da una dimensione tortuosa ed altalenante al rischio di paralizzarsi, oppure a manifestare l'ampio spettro e la complessità della nostra personalità, attraverso

*un'affascinante dinamica interiore (3)*

Inoltre, **Schulz von Thun** evidenzia la somiglianza di questo dialogo interiore con un dialogo di gruppo, da qui

*la metafora del 'gruppo interiore'.(4)*

Un gruppo di persone è costituito da una pluralità di personalità, di generi, di stili, di emozioni, proprio come la squadra delle nostre voci interiori.

### 3. La discussione di gruppo

Al fine di comprendere la dinamica del "gruppo interiore", Schulz von Thun ha sviluppato l'idea della 'discussione di gruppo'. Lo scopo è quello di offrire uno spazio per il confronto interno delle voci dove ogni voce può parlare e dove può avvenire un dialogo. La discussione di gruppo è

*l'incontro consapevole e il dibattito di tutti i membri interni sulla questione in gioco, al fine di trovare una risposta che si basa su un accordo interno ... (5)*

Questo accordo interno di tutti i membri è più vero e conforme rispetto alla decisione di un singolo membro o di un gruppo di membri.

Il momento giusto per iniziare un confronto di gruppo interiore è quando ci rendiamo conto che siamo bloccati in una certa situazione; non sappiamo prendere una decisione o ci sentiamo irritati, impotenti e confusi in merito a una situazione o un problema. Il confronto di gruppo è da fare in questo momento, quando iniziamo ad ascoltare le nostre voci interiori e diventare consapevoli del processo in noi stessi.

*Il modello del "gruppo interiore" richiede un ascolto profondo delle nostre voci interiori. In un primo momento potremmo non riconoscere le singole voci; percepiamo solo "pensieri, emozioni e impressioni" (6).*

Le informazioni che riceviamo sono confuse e sfocate. Quando cominciamo ad ascoltare in modo più attento, distinguiamo varie voci, una pluralità di voci.

Inizia poi il processo di identificazione di queste voci. Dal momento che ogni voce articola un messaggio particolare, sono tutte riconoscibili. Una volta che sono identificate, a ognuno di loro daremo un nome. Ogni voce ottiene un nome unico e specifico; questo ci aiuta a capire da dove arriva un messaggio per comprenderne l'origine e la fonte.

Tratto da: <http://coachcampus.com/coach-portfolios/research-papers/annette-lohnes-the-inner-team-a-coaching-tool-to-achieve-authenticity/>