

# COACHING E INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO: INTERAZIONI

LINEE DI SVILUPPO PER UN' OFFERTA PROFESSIONALE INTEGRATA  
TRA  
COACHING E PSICOTERAPIA  
AMBITI D' INTERVENTO POSSIBILI

*“La mente umana è simile al paracadute  
funziona solo quando è aperta”*

Charlie Chaplin

## PREMESSE

## FINALITA'

1. MODELLI DI RIFERIMENTO TEORICI NELLA MIA ATTIVITA' DI CONSULENZA PSICOLOGICA E NELL'ATTIVITA' PSICOTERAPEUTICA

2. MODELLI DI RIFERIMENTO TEORICI DEL COACHING

3. COME E QUANDO IL COACHING PUO' ESSERE INTEGRATO ALL'INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO: RELAZIONI E CONFRONTI TRA L'INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO E L'INTERVENTO DI COACHING

**3a. IL COACHING COME TECNICA DI PREVENZIONE DEL DISTURBO PSICOLOGICO**

Caso studio *"Michele e l'affermazione di un sé positivo all' interno della scuola"*

**3b. IL COACHING COME TECNICA DI SUPPORTO NELL'INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO**

Caso studio *"Maria e la ricerca di un' appartenenza"*

**3c. IL COACHING COME TECNICA DI SVILUPPO PERSONALE ATTIVATA AL TERMINE DI UN PERCORSO PSICOTERAPEUTICO VOLTA AL MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PERSONALE**

Caso studio *"Laura e la sua "fame" di realizzazione personale"*

4. LINEE DI SVILUPPO PER UN OFFERTA PROFESSIONALE INTREGRATA TRA COACHING E PSICOTERAPIA: AMBITI DI INTERVENTO POSSIBILI

## PREMESSE

Come psicologa – psicoterapeuta mi sono avvicinata al coaching con molto interesse e curiosità e ritengo che l'apprendimento di questo metodo innovativo possa offrire originali possibilità di applicazione nell'ambito della mia attività professionale.

In particolare considero il LIFE COACHING, utilizzato in tutti gli ambiti della vita quotidiana, una metodologia utile a migliorare la qualità del mio lavoro.

Ogni volta che si attiva un nuovo processo di formazione e apprendimento è necessario promuovere successivamente un ulteriore passaggio quello della rielaborazione alla luce di ciò che si è appreso per avviare un nuovo e più ricco saper essere e saper fare, coerente tuttavia con il proprio processo di sviluppo professionale già precedentemente attivato.

## FINALITA'

Questo mio lavoro ha la finalità di cercare un'integrazione tra la mia attività di psicologa – psicoterapeuta e l'attività di coaching e, in particolare di definire linee di sviluppo per un'offerta professionale integrata tra coaching e psicoterapia individuando anche possibili ambiti di sviluppo. Questo mio percorso si è articolato nelle seguenti fasi e per giungere a questo ho ritenuto necessario:

1. confrontare i presupposti teorici che stanno alla base della mia formazione terapeutica con i presupposti teorici del life coaching per ritrovare coerenza di significati.
2. analizzare le possibili integrazioni e relazioni tra l'intervento psicoterapeutico e l'intervento di coaching.
3. individuare gli eventuali ambiti di sviluppo per promuovere un'attività di coaching

## MODELLI DI RIFERIMENTO TEORICI NELLA MIA ATTIVITA' PSICOLOGICA - PSICOTERAPEUTICA

Nella mia pratica professionale attingo riferimenti teorici da vari filoni della psicologia e da modelli psicoterapeutici di diversa prospettiva. Questo perché ritengo che l'integrazione di più modelli possa permettere un intervento psicologico o psicoterapeutico più ricco ed efficace.

Per quanto riguarda la consulenza psicologica e l'intervento psicoterapeutico i

miei riferimenti teorici si riferiscono alla psicoterapia centrata sul cliente e alla terapia cognitiva – comportamentista e alla innovativa psicologia del benessere

## LA PSICOLOGIA DEL BENESSERE

La maggior parte di noi aspira ad avere una vita equilibrata e serena, a sperimentare una tranquillità interiore, a sfruttare tutte le proprie potenzialità, ad essere in armonia con l'ambiente circostante.

Il benessere non è uno stato semplice da definire. La parola deriva etimologicamente dal latino e si riferisce a buona salute, ricchezza, felicità, benessere. Attualmente, questo concetto viene associato a sentimenti positivi, all'assenza di affezioni somatiche e a un elevato grado di pienezza del sé.

La ricerca del vero benessere è invece strettamente legata alla soddisfazione nel realizzare i propri obiettivi.

L'idea di star bene viene inteso da ognuno di noi in modi diversi a seconda delle proprie esperienze. La ricerca e il raggiungimento del sentirsi bene è quindi un percorso personale: ciò ha determinato la nascita della PSICOLOGIA del BENESSERE

La psicologia del benessere si prefigge di sostenere l'individuo nella sua ricerca, agevolandolo nelle scelte a lui più congeniali; promuove lo sviluppo delle condizioni interiori e ambientali favorevoli ad uno stato di serenità globale e duratura. La psicologia del benessere auspica che le persone abbiano una vita soddisfacente.

Il nucleo di questa nuova pratica consiste nella ricerca del significato personale da attribuire al proprio miglioramento, così come la messa in atto dei meccanismi che permettano prima di conseguire il benessere e poi di mantenerlo nel tempo.

Certamente non tutte le persone che sperimentano uno stato di insoddisfazione esistenziale si rivolgono di conseguenza a uno psicologo, ma ci sono molti individui che sentono la necessità di conoscersi meglio, di motivarsi, di essere più maturi e sereni, di compiere un percorso di crescita, in altri termini, non è più essenziale avere segnali evidenti di manifestazioni sintomatiche della malattia perché un lavoro di ricerca personale possa svolgersi compiutamente.

La domanda di chi si vuole prendere cura di sé si configura quindi come qualcosa di più ampio e globale che implica il concetto di PREVENZIONE, ovvero di intervenire prima della manifestazione di uno o più sintomi.

Il paziente – cliente e non più "l'uomo malato" rappresenta ora l'individuo più coinvolto con la propria condizione personale e che vuole migliorarla.

#### LA PSICOLOGIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

Il primo passo della terapia comportamentale consiste nell'ascoltare la formulazione da parte del paziente. Il compito iniziale consiste nel definire il problema con chiarezza e di trasformarlo in un insieme di specifici obiettivi comportamentali. Una volta definiti i comportamenti specifici che necessitano di modifica e compresa la situazione in cui esse si manifestano, vengono messi in atto dei programmi terapeutici commisurati agli obiettivi assunti. Ne segue che il terapeuta sceglie il trattamento in relazione al particolare problema, piuttosto che usare lo stesso metodo con ogni problema.

#### LA PSICOLOGIA CENTRATA SUL CLIENTE

L'idea fondamentale della terapia centrata sul cliente di C. Rogers è quella che il comportamento patologico è il risultato dell'incapacità di raggiungere la pienezza del proprio potenziale che porta ad una incapacità di *auto realizzarsi* e di essere pienamente consapevoli di ciò che si è, si sente e si pensa effettivamente. C'è un'incapacità di affrontare la vita in modo positivo, di dare ad essa un significato e di assumersene la responsabilità.

La terapia deve creare un'atmosfera totalmente empatica in cui il paziente – cliente viene messo in condizione di percepire obiettivamente se stesso.

Rogers dà infatti al cliente ampia possibilità di dirigere il corso della terapia. Affinché la terapia sia efficace il cliente deve percepire nel terapeuta una considerazione positiva incondizionata, empatia e autenticità. Come risultato di questa considerazione positiva incondizionata, i clienti cominciano ad accettare sé stessi.

### 3. MODELLI DI RIFERIMENTO TEORICI DEL COACHING

Il coaching come sostiene Luca Stanchieri (Stanchieri, *Il life coaching*, 2004) “ ha un debito forte con la psicologia generale soprattutto con quelle scuole di pensiero che hanno incentrato loro teorie più sui processi di sviluppo e di promozione del cambiamento piuttosto che su quelli di cura e di malattia.

Il più rappresentativo del secolo scorso è stato sicuramente Jung che fondava gran parte dei suoi interventi sul concetto di individuazione del sé, incoraggiando i propri “pazienti” a vivere coscientemente le loro vite attraverso il loro talenti naturali e le loro predisposizioni.

Inoltre si possono rintracciare elementi del coaching già nell’opera di Alfred Adler, medico e psicologo austriaco, che si distaccò dal movimento freudiano agli inizi del novecento. Per Adler, ogni individuo infatti, sviluppa un approccio unico alla vita, in cui cerca di superare permanentemente i propri limiti. Adler vedeva ogni persona come creatore e artista della sua stessa vita e frequentemente coinvolgeva i suoi clienti nello stabilire obiettivi, pianificare la vita, inventare il loro futuro.

Anche i contributi dello psicologo Maslow la cui attenzione verso lo sviluppo e l’accrescimento di sé è riassunto nel suo modello di riferimento che considera l’essere umano in grado di realizzarsi attraverso la piena espressione di tutte le sue potenzialità. In linea con quanto sostenuto da Maslow l’intervento del coaching non si fonda sulla cura delle patologie, ma sullo sviluppo e l’autorealizzazione di persone che già vivono in salute. Il coaching inoltre si occupa del significato del futuro il cui sviluppo si attua su potenzialità già in embrione nell’individuo che si possono incentivare attraverso sogni, obiettivi e piani da attivare.

Esiste una sorta di cultura pseudoterapeutica che ci considera essere malati fragili, incapaci di affrontare le avversità, pronti a soccombere. Così ogni evento negativo diventa un trauma da cui possiamo riprenderci solo con l’aiuto di medici e medicine, perché perdiamo fiducia in noi stessi. Ci priviamo della convinzione che possiamo reagire, che possiamo affrontare traumi e avversità, che possiamo anche crescere (pag 12 luca)

La principale conseguenza è la visione agita di un nuovo essere umano, che è fondamentalmente malato perché soffre. L’individuo appare un essere fragile, friabile, che ha bisogno di cura più che sviluppo e non è in grado di operare delle scelte. Le sue relazioni sono dipendenze, le sue paure sono fobie, la sua rabbia è un sintomo di personalità anti sociale, i suoi sbalzi di umore disturbi borderline, la sua tristezza è la depressione. Le sue emozioni sono lette come sintomi di malattie, anzi sono le malattie stesse.

Le persone sono esseri limitati, vulnerabili o incontrollabili, mai come ora si moltiplicano le diagnosi di dislessia, disfasia, disturbo comportamentale, d’attenzione, di apprendimento nelle scuole elementari.

La cultura pseudo terapeutica priva le emozioni negative del loro messaggio di verità di conoscenza, di informazione di mediazione con il mondo e con l’altro da sé. L’ambiguità, l’ambivalenza, il perturbante divengono minacciosi, nemici e dunque patologici.

I momenti di serenità divengono convalescenze fra benessere mai raggiunto e una sofferenza sempre più in agguato.

#### LA PSICOLOGIA POSITIVA

Nel libro “*Scopri le tue potenzialità*”, F. Angeli, 2008 l’autore Luca Stanchieri si sofferma a lungo nel sottolineare i contributi che la psicologia positivista americana ha dato nella sua ricerca di

definizione dei presupposti teorici del Life coaching e mi sembrato interessante riprendere quanto è chiaramente espresso in alcune pagine del testo sopraccitato.

*“La psicologia positiva americana ha messo al centro del proprio studio la felicità umana. E’ una felicità che è legata ai processi di autorealizzazione individuali, relazionali e collettivi.*

*La chiave per trovare la propria gratificazione è quella di conoscere le proprie potenzialità sostiene Seligman fondatore della psicologia positiva americana nel 1998. Lo scienziato americano sostiene che la psicologia ha perso la sua strada, incentrando ogni suo sforzo nell’analisi esclusiva della patologia ed è per questo che nell’elaborazione del suo modello di riferimento mette al centro una visione psicologica che considera il lato nobile e buono dell’essere umano. Una persona è felice se trova un’armonia complessiva fra ciò che è, fra ciò che fa e ciò che ama.*

*Essere, fare e amare divengono le attività esistenziali che producono la felicità quando corrispondano ai propri desideri, aspirazioni, e potenzialità.*

*La felicità è quindi correlata alla capacità umana di perseguire obiettivi significativi, per il singolo e la società a tal fine divengono fondamentali la mobilitazione delle risorse, l’incremento delle abilità e dell’autonomia individuale, le competenze sociali e il ruolo delle relazioni interpersonali nella promozione del benessere individuale e comunitario.*

*Ciascun individuo diviene un protagonista del cambiamento e dello sviluppo della comunità. Un individuo che tende alla felicità contribuisce al bene comune. L’espressione delle potenzialità diventa così un’attività, un progetto che fa bene a tutti.*

*La felicità è dunque impresa che investe il piano individuale, quello relazionale e quello collettivo. Metodologicamente la felicità non è una meta, ma un percorso. Quando si tratta di perseguire un fine è il viaggio che conta e non solo la destinazione. Il piacere viene dai progressi fatti verso gli obiettivi più che dal loro raggiungimento”*

### 3. COME E QUANDO IL COACHING PUO’ ESSERE INTEGRATO ALL’INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO

#### **Come rientra il coaching nella professione di uno psicologo?**

La psicoterapia, la consulenza psicologica sono interventi finalizzati al benessere del paziente

Il coaching è coerente con la finalità del lavoro dello psicologo in quanto è un metodo finalizzato a:

- dare centralità al cliente
- promuovere la sua auto affermazione
- vedere il futuro come costruzione e mantenimento di un benessere personale
- lavorare sulle potenzialità e sul lato buono e nobile dell’essere umano
- attivare relazioni positive

#### **Come e quando il coaching può essere integrato all’intervento psicoterapeutico?**

In base alla mia esperienza professionale psicoterapeutica e in seguito all’apprendimento del metodo del coaching life avvenuto durante il corso, mi sento di poter affermare che il coaching possa essere integrato all’attività psicoterapeutica e ho individuato tre precisi fasi in cui tale metodo può essere affiancato positivamente all’azione psicoterapeutica precisamente:

1. IL COACHING COME TECNICA DI PREVENZIONE DEL DISTURBO PSICOLOGICO
2. IL COACHING COME TECNICA DI SUPPORTO IN PARTICOLARI FASI DELL’INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO

3. IL COACHING COME TECNICA DI SVILUPPO PERSONALE ATTIVATA AL TERMINE DI UN PERCORSO PSICOTERAPEUTICO VOLTA AL MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PERSONALE

3.a IL COACHING COME TECNICA DI PREVENZIONE DEL DISTURBO PSICOLOGICO

*Ogni domanda di intervento ha una duplice caratteristica : contiene un problema e una speranza*

La prevenzione si attua attraverso un intervento che costruisca in modo sistematico le competenze ad affrontare bene la vita.

Si è scoperto che le POTENZIALITA'.... sono in grado di fronteggiare nelle persone i disturbi e le malattie psicologiche

Tra la casistica che giunge presso uno studio di psicologia – psicoterapia talvolta si riscontrano situazioni che possono essere rimandate ad un intervento di coaching finalizzato alla prevenzione di un possibile disturbo psicologico che si potrebbe innescare nel caso non si intervenisse.

Riporto in sintesi un caso studio riguardo questo tipo di intervento.

***”Michele e l’affermazione di un sé positivo all’ interno della scuola”***

**La storia**

Michele è un ragazzo di 14 anni, frequenta il primo anno dell’Istituto tecnico per geometri, è portiere in una squadra di calcio di quartiere, ha la ragazza. La madre che lo accompagna al primo colloquio evidenzia che dopo i primi tre mesi di scuola ha notato in Michele un profondo cambiamento di umore e di comportamento: da ragazzo allegro, spensierato e socievole si è trasformato in ragazzo chiuso in se stesso , depresso e senza più alcuna voglia di stare con gli altri coetanei.

Michele riferisce che tutto ciò si è scatenato dalla profonda delusione che la scuola gli sta dando : non riesce a prendere un voto più alto del 4! Si domanda che senso abbia la sua frequenza a scuola che sebbene il suo impegno gli procura un forte senso di inadeguatezza e di insoddisfazione personale.

Intervento di coaching

**FUNZIONE ALFA** Problema: *Non riesco ad ottenere risultati positivi a scuola nonostante l’impegno, non mi sento capace di far niente, le materie sono troppo difficili ,vado a scuola malvolentieri... Sono infelice sono arrabbiato, sono pessimista.*

**FOCUS** (scopo principale del focus è costruire il contesto di intervento e al contempo sollecitare la massima motivazione possibile alle azioni future)

**Domanda: In quali ambiti ti senti soddisfatto e sereno?**

Racconto di un comportamento attivo fondato sulla scelta dentro contesti

Michele si racconta adesso come si percepisce: un ragazzo con amici, con una bella ragazza, che gioca volentieri come portiere all’interno di una squadra di calcio, con un buon accordo con i genitori.

**Domanda: In base quale motivazione hai scelto la scuola superiore?**

Auto- valutazione delle proprie scelte

Michele si racconta ora come una persona soddisfatta di aver scelto l’indirizzo scolastico per geometri perché un domani si vede collaboratore del padre che fa il giardiniere” nel progetto grafico dei giardini .

**Domanda: Come ti vedi all'interno del contesto scolastico?**

Analisi e valutazione del contesto e della relazione con il contesto

Michele spiega che il contesto scolastico nuovo è molto diverso da come se lo aspettava, i professori spiegano veloci, non sono ben disposti a cambiare idea su un ragazzo se all'inizio prende un brutto voto, le materie specifiche dell'indirizzo scelto sono interessanti anche se fa fatica a seguire le lezioni, i compagni nuovi sono simpatici ma non rispettano le regole.

**Domanda :usando termini calcistici sai definire quale è il tuo desiderio?**

**FUNZIONE OMEGA:** *voglio essere vincente non solo quando gioco nella squadra ma anche in campo ...scolastico. Voglio fare goal!*

**POTENZIALITA'** Ingegnosità, originalità e intelligenza pratica (si diletta a costruire con attrezzi di falegnameria vari oggetti – autocontrollo (agisce le proprie emozioni in modo adeguato al contesto) - senso civico e del dovere capacità di lavorare in gruppo (partecipa con costanza agli allenamenti di calcio in classe assume un atteggiamento rispettoso)

**PIANO DI AZIONE** poiché la funzione omega è molto specifica in quanto il desiderio di Michele è quello di trovare benessere e autorealizzazione nel campo scolastico il suo piano di azione mira ad allenare la sua perseveranza si concorda quanto segue:

- **allenare alcune abilità: in campo di calcio quando si trova in porta, seguire sempre il gioco e la palla anche quando non è vicino a lui**
- **al ritorno a casa raccontare al nonno con linguaggio tecnico calcistico appropriato in modo completo ma schematico lo svolgimento della partita**

**OBIETTIVI minimi di performance:**

- Esercitarsi a prendere appunti in classe per ogni materia
- Riassumere in schemi i vari argomenti di studio
- Ripetere ad alta voce le varie materie scegliendo di volta in volta il suo "alleato"

**ALLEATI** : i genitori , il nonno nello studio delle varie materie

**OSTACOLI:** tempi brevi di concentrazione, memoria selettiva "*ricordo solo quello che mi piace*", difficoltà di comunicazione in quanto si esprime con monosillabi o frasi brevi , difficoltà ad utilizzare il linguaggio specifico delle varie discipline.

### 3.b IL COACHING COME TECNICA DI SUPPORTO NELL'INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO

Nel percorso terapeutico spesso accade che ad un certo punto il paziente abbia acquisito maggior consapevolezza delle proprie dinamiche psicologiche e che sia “pronto” per iniziare un processo di autorealizzazione in un ambito particolare da cui partire come “trampolino di lancio” per intraprendere un percorso di sviluppo.

Il coaching è una metodologia estremamente efficace che può offrire sia allo psicoterapeuta che al paziente/ cliente l'opportunità di avviare, attraverso un piano di azione, che si basa sulla pratica. Il paziente /cliente deve agire, deve tradurre pensieri e desideri in azioni concrete

#### **Caso studio "Maria e la ricerca di un' appartenenza"**

##### **La storia**

Maria ha 41 anni,figlia di ragazza madre. Orfana a 3 anni,viene adottata dalla famiglia della zia materna con tre figli. A 17 anni esce di casa in quanto s'innamora di un coetaneo , rimane incinta ,ma abortisce. Per un anno convive con la famiglia del ragazzo. termina la scuola ,trova lavoro e va a vivere da sola. La famiglia adottiva molto rigida e legata ai valori cattolici la rifiuta ed esprime la profonda delusione nei confronti di Maria.

Lascia l'Italia e si trasferisce in Olanda e inizia una storia d'amore che dura tre anni con un pilota che purtroppo muore in un incidente motociclistico.

Riferisce che le sono occorsi 5 anni per elaborare il lutto

Si trasferisce in Belgio dove inizia un periodo lavorativo presso un'importante ditta multinazionale dolciaria e parallelamente avvia con un' amica un'attività bed and breakfast che fallisce per incompatibilità di scelta.

Conosce un imprenditore e insieme avviano un attività di storecoking attività che coinvolge totalmente Maria che finisce in un deperimento fisico.

Conosce un uomo vent'anni più grande di lei e con lui decide di iniziare un nuovo progetto di vita, acquistano un casa la ristrutturano,ma dopo un anno si lasciano.

Decide di ritornare in Italia, nella città natale dove possiede un piccolo appartamento. Deve ricominciare...

L'intervento di coaching s'inserisce nella fase in cui Maria dopo un primo percorso terapeutico nel corso del quale ha rielaborato le sue esperienze di abbandono di lutto e ha deciso di scegliere la sua città per ricominciare ...

**FUNZIONE ALFA Problema:** Maria esprime a questo punto sia una **sensazione di negatività** che una **sensazione di assenza** *“Ora che ho deciso, dopo tanto lavoro interiore, di ricostruirmi qui non so come muovermi per il lavoro, non so come allacciare una nuova rete di amicizie non so da che parte incominciare....,*

**FOCUS** (scopo principale del focus è costruire il contesto di intervento e al contempo sollecitare la massima motivazione possibile alle azioni future)

**Domanda: Come hai affrontato questi cambiamenti così radicali?**

Racconto di un comportamento attivo fondato sulla scelta dentro contesti

Maria si racconta adesso come si percepisce: una donna attiva capace di organizzarsi di essere flessibile, aperta al nuovo, che ha sempre accettato le sfide, che ha lavorato sodo, forse anche troppo, non si è mai risparmiata.

**Domanda : Visto che nella vita ha dovuto e voluto operare numerose scelte**

Auto- valutazione delle proprie scelte

Maria si racconta ora come una persona più consapevole delle motivazioni che sono state alla base delle sue numerose scelte che spesso sono state operate non tanto per la sua soddisfazione personale ma per stare vicino a qualcuno che aveva un suo progetto

**Domanda: quale era il tuo rapporto con i vari contesti in cui ti sei trovata e come ti vedi nel conteso che hai scelto di vivere ora?**

Analisi e valutazione del contesto e della relazione con il contesto

Maria spiega che la sua relazione con i vari contesti era sempre mediata dagli altri o era il partner che la vincolava o era il socio/ a di lavoro che determinava e condizionava i suoi ritmi e quindi ne limitavano sempre la libera espressione. Solo quando non ne poteva più rompeva i rapporti, solo quando arrivava al limite.

**FUNZIONE OMEGA: “voglio riprogettarmi ascoltando le mie esigenze e tramite il lavoro le amicizie voglio costruirmi delle nuove appartenenze affettive”**

**POTENZIALITA'**

- perseveranza, industriosità e diligenza, ingegnosità e originalità,
- Tutte le potenzialità della VIRTU' della TEMPERANZA : umiltà e modesta, autocontrollo

**PIANO DI AZIONE** poiché la funzione omega è molto estesa in quanto il desiderio di Maria è quello di realizzarsi in vari ambiti la invito a darsi delle priorità per svolgere il suo piano di azione.. Lei definisce quanto segue:

- 1° ambito di sviluppo – perseveranza e ingegnosità e originalità
- 2° ambito di sviluppo – capacità di amare e di esser amata
- 3° ambito di sviluppo – intelligenza sociale, personale ed emotiva.

**OBIETTIVI minimi di performance:**

- 1°ambito di sviluppo: **lavoro** stendere il proprio curriculum professionale - tempo di 10 giorni
- 2°ambito di sviluppo: **affettività**: stender la mappa delle risorse affettive familiari e amicali da riattivare e organizzare un invito acena a casa sua - tempo di 10 giorni
- 3° ambito di sviluppo: **socializzazione** – informarsi presso “La Bottega del volontariato” delle varie iniziative sia formative che operative e individuare un’opzione- tempo 10 giorni

**ALLEATI** : la sorellastra , i nipoti.

**OSTACOLI**:la sua estrema autonomia , la convinzione che nella vita bisogna farcela da soli.

### 3.c IL COACHING COME TECNICA DI SVILUPPO PERSONALE ATTIVATA AL TERMINE DI UN PERCORSO PSICOTERAPEUTICO VOLTA AL MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PERSONALE

Il coaching oltre che ad essere una tecnica di cambiamento è anche una tecnica che promuove il MIGLIORAMENTO, quando un individuo al termine del proprio percorso terapeutico esprime il desiderio di andare oltre perché sente che in proprio in questa fase della sua vita le energie sono emerse e le proprie potenzialità gli appaiono ora più evidenti e bisognose di essere messe in gioco. Allora il terapeuta diventa coach e il paziente – cliente e sono pronti a percorrere insieme nuove sfide...

#### Caso studio “*Laura e la sua “fame” di realizzazione personale*”

##### **La Storia**

Laura ha quarantaquattro anni, coniugata da circa 18 anni, madre di tre figli 5 anni , 10 anni, 13 anni, licenza di istituto tecnico per geometri, lavora nella ditta del padre. Per dieci anni ha sofferto di anoressia, ha seguito per tre anni un percorso psicoterapeutico e ora che ha superato il disturbo alimentare ha manifestato espressamente di voler lavorare su di sé per sé:

**FUNZIONE ALFA** Problema: Più che esprimere una sensazione di negatività Laura sente dentro di sé un ‘ASSENZA “*Ora che sto veramente bene sento che mi manca qualcosa sento che potrei fare di più per essere felice, oppure dottoressa sono una perenne insoddisfatta?*”

**FOCUS** (scopo principale del focus è costruire il contesto di intervento e al contempo sollecitare la massima motivazione possibile alle azioni future)

Racconto di un comportamento attivo fondato sulla scelta dentro contesti

Laura si racconta adesso come si percepisce: una donna attiva capace di gestire la casa , di seguire i propri figli senza delegarli ad altri, di cucinare , di essere efficiente sul lavoro,

Auto- valutazione delle proprie scelte

Laura si racconta ora come una persona soddisfatta di aver scelto di non aver lasciato il marito e di aver avuto così la possibilità di ricostruire un rapporto positivo sia per sé che per i propri figli :ora la famiglia la gratifica molto e non rappresenta più un” peso”

Analisi e valutazione del contesto e della relazione con il contesto

Laura spiega come l’autonomia ormai acquisita da parte dei figli , come la sua sicurezza nell’ambito lavorativo, come la maggior stabilità del suo rapporto affettivo di coppia e la sua capacità di affermarsi anche nei confronti della famiglia del marito, ora le lascino più spazio per attivare qualcosa per sé.

**FUNZIONE OMEGA**: *essere soddisfatta di me perché mi attivo al di fuori del contesto familiare e lavorativo in attività che sviluppano le mie potenzialità relative a:*

- *Amore per il sapere*
- *Cordialità e generosità*
- *Ingegnosità e originalità*

##### **POTENZIALITA’**

- **usate**: tutte quelle della VITRU’ dell’ UMANITA’ E AMORE : cordialità e generosità, capacità di amare e di essere amati.

- **emerge:** Amor per il sapere – apertura mentale –intelligenza sociale, personale ed emotiva, perseveranza, industriosità e diligenza, ingegnosità e originalità,capacità di apprezzare la bellezza e l'eccellenza.

**PIANO DI AZIONE** poiché la funzione omega è molto estesa in quanto il desiderio di Laura è quello di realizzarsi in vari ambiti la invito a darsi delle priorità per svolgere il suo piano di azione..

Lei definisce quanto segue:

- 1°ambito di sviluppo – amore per il sapere –
- 2°ambito di sviluppo – cordialità e generosità
- 3° ambito di sviluppo – ingegnosità e originalità

**OBIETTIVI minimi di performance:**

- 1°ambito di sviluppo – amore per il sapere – informarsi nel tempo di 10 giorni riguardo le iniziative culturali del suo territorio
- 2°ambito di sviluppo – cordialità e generosità – informarsi nel tempo di 10 giorni riguardo le iniziative di volontariato presenti nel suo territorio
- 3° ambito di sviluppo – ingegnosità e originalità- contattare una sua conoscente titolare di un negozio di articoli di decorazione per la casa se ha bisogno di una collaborazione part time per curare l'allestimento delle vetrine e della vendita.

**ALLEATI** : i figli e le amiche le agenzie di volontariato del territorio .

**OSTACOLI:** il marito , la suocera e la cognata che hanno una visione del mondo secondo Laura prive della virtù della saggezza e della conoscenza soprattutto per quanto riguarda la chiusura mentale, il conformismo e azioni basate su presentimenti e profezie...