

# VOLARE <sup>in alto</sup>

il coaching: per far decollare la tua mente

Il coach aiuta a strutturare piani di azione concreti e realizzabili, mirati al raggiungimento di risultati nel minor tempo possibile, per acquisire sicurezza attraverso la consapevolezza delle proprie azioni. Avvalendosi di modelli di riferimento, favorisce le persone a prendere coscienza definendo obiettivi e strategie migliori ed eliminando ostacoli che spesso sono solo mentali.

**PER TUTTE LE TUE DOMANDE SCRIVI A: [info@flyupcoaching.com](mailto:info@flyupcoaching.com)**  
pubblicheremo la tua lettera con la risposta mensilmente in questa rubrica\*

**1** Ho visto la rubrica e ho pensato che lei, forse, può darmi un'idea.

Il mio problema è mia madre. Mi chiamo Lucia e ho 29 anni, lavoro e vivo con i miei genitori. Mia madre mi tratta ancora come una bambina di 10 anni. Non si rende conto che io ho 29 anni, se faccio la doccia le devo chiedere il permesso, se voglio cucinarmi un risotto, devo chiederle prima il consenso e non è certo che me o dia, per non parlare di portare amici in casa, assolutamente impensabile. Mi sento soffocare. In questo momento, economicamente, non ho la possibilità di uscire di casa e prendere un appartamento tutto mio quindi sono obbligata a convivere con i miei genitori. Come posso far capire a mia madre che sono una donna? Come posso farle accettare che sono cambiata e che non riesco più ad accettare certi suoi comportamenti? Continuiamo a litigare e ognuna di noi rimane sulle proprie posizioni, la situazione è talmente difficile che ho paura di ammalarmi. Grazie se vorrà rispondermi.

- LUCIA -

Ciao Lucia, sì un'idea te la posso dare ed è quella di farti riflettere su alcune cose che stai scrivendo affinché tu possa trovare le soluzioni al tuo problema.

Le madri si sa, non vorrebbero mai vederci crescere, e anche in là con gli anni ci trattano sempre come bambini, anche se a volte siamo noi stessi che diamo opportunità ai nostri genitori di vederci e trattarci come tali. A questo proposito vorrei chiederti cosa, secondo te, differenzia una **donna** da una **bambina di 10 anni**? Lavorare e soprattutto vivere con i tuoi genitori, alla tua età, ti è utile o ti è comodo?

Mi stai dicendo che se tua madre va in vacanza qualche giorno la chiami per chiederle il permesso di far la doccia o di cucinare un risotto (solo il risotto o anche altri cibi)?

Invitare amici a casa è **impensabile**, vuol dire che hai evitato perfino di pensarlo?

Cosa accadrebbe se tu facessi la doccia, o ti cucinassi un risotto o invitassi i tuoi amici a casa?

Prova ad immaginare di fare tutte queste cose "impensabili", rendile più vivide possibili e vai a scoprire quali emozioni ne scaturiscono.

Focalizzati sulle sensazioni positive e occupati delle possibili conseguenze assumendoti la responsabilità (abilità di dare risposte) di quello che farai.

Ti ho invitato ad immaginarti di fare queste cose, rendendole più vivide possibili, in quanto l'uomo acquisisce capacità e competenze tramite la ripetizione dei comportamenti, averlo immaginato è come averlo vissuto realmente per la prima volta.

E' proprio tramite l'immaginazione che l'uomo riesce a visualizzare i suoi sogni e trovare le soluzioni per superare le avversità. Ora compi le azioni.

Le azioni che andrai ad intraprendere, dato che agli occhi di tua madre saranno inusuali, le creeranno una "rottura di schemi" e questo la obbligherà a cambiare i suoi comportamenti, spostando le sue posizioni, presumibilmente le litigate che fate adesso verranno meno, accettando i tuoi cambiamenti lei capirà che sei diventata donna.

Ciao

**2** Ciao Enrico, leggo sempre la tua rubrica e ormai mi sembra di conoscerti. Spero tu possa aiutare anche me. Sono Giuseppe, e non so cosa farò da grande il problema è che ho già 26 anni! Non sono soddisfatto del mio lavoro (sto facendo il praticantato da un avvocato), sottopagato (per non dire gratuitamente) in attesa di far passare il tempo necessario per poter sostenere l'esame di stato, spesso accettando comportamenti da chi dovrebbe insegnarmi la professione al limite del lecito (non solo mi devo umiliare a chiedergli quei pochi euro pattuiti molte volte ma spesso mi umilia davanti a colleghi con la scusa di insegnarmi un lavoro). Fare l'avvocato è un mio obiettivo, ma ormai, vedo tanti miei coetanei o anche chi già esercita, alle prese con un problema economico veramente importante. Lo sarei disposto una volta sostenuto l'esame ad andare anche a fare l'operaio, non mi interessa, la cosa importante è poter guadagnare per permettermi di farmi una famiglia e di non gravare ulteriormente sulle spalle dei miei genitori. Il futuro è così incerto e io sono molto confuso. Cosa devo fare? aspetto e sopporto fino a che non passo l'esame di stato ? e poi ? faccio la fame come avvocato in attesa di farmi una clientela o cambio lavoro e mi adatto a fare qualsiasi cosa?

- GIUSEPPE V. -

Ciao Giuseppe, ti ringrazio per essere un **affezionato** lettore di questa rubrica. Di questi tempi non solo chi, come te, si sta avvicinando al mondo del lavoro e della libera professione, vive un futuro **incerto ma**, come dici, ci sono dei colleghi che già esercitano con problemi economici e anche loro hanno difficoltà ad avere delle sicurezze. Come vedi non è questione di età ma bensì di convergenze finanziarie o professionali. Tu dici che per te la **cosa importante è poter guadagnare, sia per permetterti di fare una famiglia, sia per non gravare sulle spalle dei tuoi genitori**, allora ti chiedo: quando vuoi fare famiglia, e quale tenore di vita vorrai avere con essa? In base alla risposta che ti darai, programmati se questo obiettivo è a breve termine o a lungo termine. Adattarsi a fare qualsiasi lavoro, come comprenderai, non dice nulla, perché non si capisce di che lavoro stai parlando e per tanto è impossibile andare in quella direzione ed è per questo che evito di prendere in considerazione questa **opportunità** o meglio **non opportunità**; salvo che tu non ridefinisca descrivendo una professione certa quella che tu ora chiami **"qualsiasi cosa"**. A questo punto sei dinanzi ad un bivio, fare l'avvocato oppure dopo aver sostenuto l'esame di stato andare a fare anche l'operaio. Pensa che in Italia ci sono quasi 500mila disoccupati e tendenzialmente questi sono nella classe operaia e chi lavora in questa categoria deve fare grandi sacrifici per poter sostenere una vita decorosa. Allora ti chiedo, che differenza fa essere un **avvocato che fa la fame in attesa di farsi una clientela** o un operaio che ha difficoltà ad arrivare fino a fine mese? A te la risposta. Voglio lasciarti invitandoti a fare un'ultima riflessione. Scrivi che **non sei soddisfatto del tuo lavoro** in quanto hai trovato nel titolare dello studio dove eserciti una persona che si comporta **al limite del lecito** e che spesso ti **umilia**. Potrebbe essere questa la causa del tuo malessere? Hai mai pensato, o mai voluto, cambiare studio? E trovare in un altro professionista un vero

mentore, che oltre ad insegnarti la professione, te ne faccia innamorare, e che magari ti dia l'opportunità, finito il praticantato e sostenuto l'esame di stato, di esercitare la professione in qualità di associato? Nei prossimi giorni definisci i tuoi obiettivi in modo chiaro e circostanziato. Salutandoti e augurandoti tanto successo ti lascio una frase di Marco Aurelio **"La nostra vita è il risultato dei nostri pensieri"**.

IL NOSTRO COACH:

**ENRICO BOI**

coach life, coach esecutive, carrier coach

FLY UP training coaching consulting  
Piazzale Cadorna, 29 - BASSANO D.G. VI

VISITA IL SITO INTERNET:

**[www.flyupcoaching.com](http://www.flyupcoaching.com)**

PER INFORMAZIONI:

tel. 0424.228938

cell. 345.6088883

cell. 347.3487674

**\*ANCHE IN FORMA ANONIMA.**

I tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

