

Ombra e Movimento il Coaching che Fa la Differenza



Un ponte tra coaching e psicologia
per crescere insieme

A cura di Luca Lechiancole
Shadow Coach

<https://shadowcoach.it>

Introduzione

Mi chiamo Luca Lechiancole, sono nato a Milano nel 1970 e nel 1988 ho iniziato a lavorare nel settore dei servizi socio-assistenziali. Ho svolto diversi corsi di formazione in pronto soccorso, psicologia e protezione civile.

Negli ultimi anni ho frequentato anche corsi di formazione in economia e finanza, due discipline che, insieme alla psicologia, mi hanno sempre affascinato. Ho poi proseguito i miei percorsi di studio in psichiatria, shadow coaching, psicologia analitica e Mindfulness Basic Training, per poter svolgere il mio lavoro di coach con professionalità e serietà.

È importante sottolineare che il coaching non è psicoterapia:

☒ il coach non diagnostica, non cura e non interviene in ambito clinico.

Il coaching è un percorso che aiuta le persone a ritrovare consapevolezza, riconoscere i propri schemi, affrontare le paure e sviluppare risorse concrete per migliorare la propria vita quotidiana.

Questa dispensa nasce con un duplice obiettivo:

1. spiegare con chiarezza cosa fa (e cosa non fa) un coach;
2. condividere un modello innovativo che integra la teoria dell'Ombra di Jung con le intuizioni di Karen Horney, in un approccio pratico e rispettoso che può arricchire sia i coach sia la collaborazione con psicologi e psicoterapeuti.

Carl Gustav Jung e la teoria dell'Ombra

Jung, psichiatra svizzero, ha introdotto il concetto di "Ombra" come parte inconscia della personalità che contiene aspetti repressi o non riconosciuti di noi stessi. Secondo Jung, affrontare e integrare l'Ombra permette una maggiore consapevolezza, favorendo crescita personale e autenticità.

Karen Horney e la psicologia delle relazioni

Horney, psichiatra e psicoanalista tedesca, ha sviluppato una visione più sociale e culturale della psiche, concentrando sui conflitti interiori derivanti dall'ambiente, dalle relazioni e dalle pressioni sociali. Ha evidenziato come ansia e insicurezze influenzino il comportamento e le dinamiche interpersonali.

Intreccio delle due teorie

Abbiamo deciso di unire le intuizioni di Jung e Horney per creare un approccio completo: la teoria dell'Ombra aiuta a riconoscere le parti nascoste di sé, mentre la prospettiva di Horney aiuta a comprendere come queste parti interagiscono con il mondo esterno e le relazioni. L'integrazione di entrambe le teorie offre un quadro più ricco per il percorso di consapevolezza e crescita personale.

Shadow Coaching - Pagina 3

(Pagina 3)

Secondo Carl Gustav Jung, l'ombra è un archetipo della psiche inconscia che rappresenta le parti di noi che la coscienza rifiuta, reprime o ignora. Esse si manifestano spesso sotto forma di aspetti "negativi", "inaccettabili" o semplicemente nascosti.

Lo Shadow Coaching è una tecnica di sviluppo personale e professionale che sta guadagnando sempre più popolarità. Ecco una panoramica:

Cos'è lo Shadow Coaching?

Lo Shadow Coaching è un approccio che prevede la presenza di un coach ("ombra") che affianca un individuo (o un team) per un periodo di tempo determinato. L'obiettivo è supportare la persona nel raggiungimento dei propri obiettivi e nel miglioramento delle prestazioni, sia sul piano lavorativo che personale.

Come funziona lo Shadow Coaching?

Il processo generalmente si articola in cinque fasi:

1. Identificazione degli obiettivi - Coach e cliente definiscono traguardi concreti e aree di miglioramento.
2. Osservazione e feedback - Il coach osserva il cliente nelle sue attività quotidiane e restituisce feedback costruttivi.
3. Discussione e riflessione - Incontri regolari per analizzare sfide, successi e possibili cambiamenti.
4. Sviluppo di strategie - Elaborazione congiunta di piani pratici per superare ostacoli e avanzare verso gli obiettivi.
5. Supporto e motivazione - Il coach sostiene il cliente nel mantenere concentrazione, costanza e fiducia.

Benefici dello Shadow Coaching

Tra i principali vantaggi troviamo:

- Miglioramento delle prestazioni lavorative e personali
- Aumento della fiducia in sé stessi e della motivazione
- Sviluppo di nuove competenze e strategie efficaci
- Miglioramento della comunicazione e delle relazioni interpersonali

Shadow Coaching - Pagina 3

In sintesi, lo Shadow Coaching è un approccio personalizzato, dinamico e trasformativo, capace di accompagnare l'individuo in un vero percorso di crescita e realizzazione.

Pagina 4 - La teoria della Horney integrata nello Shadow Coaching

Karen Horney nacque il 16 settembre 1885 a Blankenese, in Germania. Sebbene all'epoca fosse inconsueto per una donna, studiò medicina specializzandosi in psichiatria a Berlino. Anche se non è molto conosciuta, la Horney portò un contributo significativo nella storia della psicoanalisi. Mise in evidenza come il comportamento e la psiche individuale fossero influenzati molto più dalle condizioni socioculturali che da fattori innati o genetici. Si occupò inoltre di definire con maggiore precisione il confine tra normalità e patologia. Secondo la Horney, quando un soggetto è afflitto da conflitti interni può reagire in tre modi: - andare verso la gente, - andare contro la gente, - andare via dalla gente. È questo il motivo principale per cui ho deciso di integrare la sua teoria nello Shadow Coaching. Ho notato personalmente che alcuni clienti, quando finalmente riescono a vedere la loro ombra e a riconoscere ciò che li blocca, tendono a interrompere il percorso e a scappare. Se poi consiglio loro di rivolgersi a uno psicoterapeuta, spesso si innervosiscono. Fin da quando ho iniziato a lavorare come Coach ho scelto di collaborare con uno Psicologo Psicoterapeuta, perché il lavoro del Coach non sempre è sufficiente. Vi garantisco che lavorare in équipe porta a risultati migliori in molto meno tempo. Fortunatamente non è così per tutti: con molti clienti si riesce a raggiungere gli obiettivi senza problemi e senza la necessità di coinvolgere lo psicologo. Il lavoro dello Shadow Coach consiste innanzitutto nell'ascoltare il cliente senza giudicare, nel definire insieme gli obiettivi da raggiungere e la durata del percorso. Durante le sessioni, il Coach ascolta, fa domande e, in alcuni casi, dà consigli mirati. Tra una sessione e l'altra, assegna esercizi pratici che il coachee deve svolgere. È importante, anzi direi fondamentale, che il coachee rispetti gli appuntamenti e porti a termine gli esercizi assegnati.

(pagina 5)

Forse ti stai chiedendo: “Se il Coach non fa il lavoro dello psicoterapeuta, perché il Coaching si basa comunque sulla psicologia?”

Ti racconto la mia esperienza. Prima di frequentare la scuola per diventare Shadow Coach, ho voluto seguire alcuni corsi di Psicologia e Psichiatria. L’ho fatto per due motivi molto semplici.

Il primo: conoscere almeno le basi di queste discipline è utile a tutti, non solo a chi vuole fare il Coach. Ti aiuta a diventare più empatico, ad ascoltare davvero senza giudicare, a metterti nei panni degli altri. Sono capacità che fanno la differenza non solo con i clienti, ma anche in ufficio, con i colleghi o con i superiori: eviti conflitti inutili e impari a comunicare in modo più autentico.

Il secondo motivo: un Coach deve sapere dove finisce il suo lavoro e dove comincia quello di uno Psicologo o di uno Psichiatra. Non si tratta di sostituirsi a loro – sarebbe un errore gravissimo – ma di avere la sensibilità per capire se accettare un incarico o se invece è meglio indirizzare la persona a un professionista della salute mentale.

Per questo io ho scelto di collaborare con uno Psicologo Psicoterapeuta. A volte lavoriamo separati, altre volte in équipe, e ti assicuro che i risultati sono migliori. Ecco perché mi sento di consigliare a ogni Mental Coach di trovare uno Psicoterapeuta con cui creare una collaborazione: non solo si lavora meglio, ma si evitano errori che potrebbero fare molto male a chi si affida a noi.

Per concludere, lo Shadow Coaching, o Coaching dell’Ombra, è un percorso che io amo definire un viaggio. Un viaggio che inizia dal riconoscere le nostre ombre, le paure e i blocchi interiori che spesso non vediamo – o non vogliamo vedere – perché restare nella nostra “comfort zone” ci sembra più sicuro. In realtà, imparare a guardare in faccia le nostre fragilità ci rende più forti e ci permette di raggiungere i nostri obiettivi, sia nella vita privata che in quella professionale.

Ci tengo a ricordare ai miei colleghi che il Mental Coach è un allenatore mentale, non uno psicologo. Per questo motivo è fondamentale che un Coach collabori con uno Psicoterapeuta e, quando possibile, anche con uno Psichiatra. Allenare la mente è una cosa, lavorare sui conflitti profondi è un’altra.

A chi sente il desiderio di intraprendere un percorso di crescita personale ma è titubante, dico semplicemente: “non abbiate paura”. Uscire dalla comfort zone e affrontare la realtà non è così spaventoso come può sembrare: anzi, è il primo passo verso la libertà.

Un ultimo consiglio, ma non meno importante: scegliete con attenzione il Coach a cui affidarvi. Assicuratevi che abbia seguito corsi di formazione anche in ambito psicologico e psichiatrico, che lavori in collaborazione con uno Psicologo Psicoterapeuta e che sia coperto da una Polizza RC professionale. Un bravo Coach può sbagliare, perché l’errore umano è possibile, ma la preparazione, la collaborazione con professionisti qualificati e le giuste tutele sono garanzia di professionalità e serietà.

Buon viaggio a tutti!

Collaborazione con lo Psicologo

Lo Shadow Coaching si arricchisce della collaborazione con **Domenico Cafaro**, psicologo (iscritto all'Albo Calabria n. 2669), ipnologo a orientamento ericksoniano e insegnante.

Si occupa di benessere psicofisico con adulti, adolescenti e scuole, integrando ipnosi ericksoniana, PNL, psicologia strategica e tecniche di rilassamento. Ha pubblicato libri tecnici e divulgativi e porta avanti progetti di ricerca su attenzione, emozioni e regolazione.

La collaborazione nasce dalla convinzione che coaching e psicologia possano camminare insieme, con confini chiari e obiettivi misurabili. In particolare, il lavoro sull'Ombra (Jung) e sulle tendenze relazionali (Horney) si integra con i suoi strumenti di ipnosi e PNL, favorendo consapevolezza, regolazione emotiva e cambiamento concreto.

- cafarodomenicopsicologo@gmail.com
- www.ipnosi-gymformind.com