

## **CASI REALI – interventi di coaching e di counseling**

### ***Marco***

Lavoro in ambito finanziario e negli ultimi anni la pressione della competizione e l'insicurezza che si respira hanno reso l'ambiente di lavoro piuttosto teso. Mi sento sulla difensiva, ho paura che se non difendo il mio territorio gli altri ne possano approfittare. Così tendo a diventare aggressivo anche se mi rendo conto che non funziona molto, visto che mi ritrovo spesso a fare cose che altri mi chiedono di fare, ma che non rientrerebbero nei miei compiti. Tutto ciò mi sta togliendo energia e voglia di far bene il mio lavoro. Vorrei andarmene via, ma ho come la sensazione che mi ritroverei davanti gli stessi problemi anche in un posto di lavoro diverso. Così mi sento bloccato e non so bene che fare.

### ***Sarah***

Ho un problema col mio capo, una situazione che mi sembra si ripresenti con una certa frequenza: lui mi dice "hai cinque minuti?" e io sento montare dentro la rabbia. So che ci cascherò, lo starò a sentire e i cinque minuti diventano 20, 30 un'ora. Lui mi incastra alla fine con una richiesta, anche se mi vede oberata di lavoro, magari in ritardo sulle consegne o sto uscendo di corsa alla fine della giornata per andare a prendere mio figlio alla stazione. Non ho paura di perdere il lavoro, ma quando so che mi chiederà qualcosa non riesco a sottrarmi, e così sto lì e dentro mi monta la rabbia. Vorrei capire come uscire da questo meccanismo.

### ***Christian***

Sono una persona sincera, disponibile ad aiutare, che ascolta e che gli altri ritengono empatica. Nel lavoro mi riconoscono parecchia competenza, precisione, affidabilità, disponibilità a farmi carico e risolvere i problemi. Però spesso non vengo coinvolto nelle discussioni tra persone che decidono, o riunioni alle quali avrei preferito partecipare, o scambi informali su questioni che toccano anche me. Non penso vogliano deliberatamente tagliarmi fuori per spingermi ad andarmene, so che le mie competenze tecniche sono molto preziose per loro e ad oggi non c'è nessuno che possa prendere il mio posto. Però qualche volta rimango spiacevolmente sorpreso e amareggiato da questo isolamento. Cosa non va?

### ***Lorena***

Sento che nelle mie giornate di lavoro c'è molto sforzo che mi porta via molta energia, più di quella che servirebbe obiettivamente per portare a termine le incombenze. Anzi, ci sono volte che nonostante la quantità enorme di cose da fare, mi sento piena di energie. E' come se ci fosse dentro di me una parte pesante, come un invisibile zaino. Mi chiedo se l'attività che faccio sia adatta alla mia personalità; alle volte mi pare come di vestire panni non miei. Non so se sia questo il punto, oppure il problema stia altrove. Sono confusa, ho bisogno di fare chiarezza.

### ***Caroline***

Non riesco a difendere i miei confini come vorrei. Mi sono accorta di avere due tipi di reazione: vado in collera quando qualcuno tenta di controllarmi, ma mi sento priva di energie quando si prospetta un conflitto con persone per me importanti. Così non ottengo ciò che voglio e, quel che è peggio, non mi piaccio. Ora sono stufa e voglio sentirmi serena e capace di farmi rispettare.

### ***Flavia***

Mia figlia di vent'anni m'irrita perché è un continuo chiedere: soldi, vestiti, libertà, autonomia. Prende le mie cose senza chiedermelo: vestiti, trucchi, libri. E' egoista, volitiva e molto umorale. Se glielo faccio notare e cerco di farle capire come dovrebbe comportarsi secondo me una persona che rispetta gli altri e ha senso del limite, lei reagisce chiedendo ancora di più. E io arrabbiandomi ancora di più. Mi sembra una giostra da cui non so come scendere.