



Gli schemi di pensiero sono modelli mentali profondamente radicati che influenzano il nostro modo di percepire, interpretare e reagire alle situazioni della nostra vita. Si sviluppano nel corso delle nostre esperienze, della nostra educazione e delle nostre interazioni sociali, e agiscono come filtri attraverso i quali diamo un senso al mondo che ci circonda. Gli schemi di pensiero possono essere adattivi e aiutarci a navigare efficacemente nel nostro ambiente, ma possono anche essere disfunzionali e ostacolare il nostro sviluppo, in particolare quando sono rigidi, negativi o basati su credenze limitanti.

Un esempio di schema di pensiero disfunzionale è il perfezionismo. Le persone con questo schema hanno aspettative estremamente elevate per se stesse e per gli altri, e tendono a valutare il loro valore personale sulla base della loro capacità di raggiungere questi standard irrealistici. Possono trascorrere un tempo eccessivo cercando di fare le cose "in modo perfetto", temendo il fallimento e avendo difficoltà a delegare o ad accettare l'aiuto degli altri. Questo schema può generare stress cronico, costante insoddisfazione e difficoltà a celebrare i propri successi, ostacolando così il benessere e le prestazioni.

Un altro esempio è lo schema di dipendenza affettiva. Gli individui con questo schema tendono a mettere i loro bisogni e desideri dopo quelli degli altri, per paura di sgradire o essere rifiutati. Possono avere difficoltà a essere assertivi, a stabilire confini salutari e a prendere decisioni autonome. Questo schema può portarli a rimanere in relazioni insoddisfacenti, a trascurare il loro benessere e a provare costantemente un senso di insicurezza affettiva.

Gli schemi di pensiero hanno un'influenza considerevole sulla nostra mentalità. Uno schema disfunzionale come il perfezionismo può rafforzare una mentalità fissa, facendoci credere che il nostro valore dipenda dai nostri risultati e che ogni errore sia una prova della nostra

inadeguatezza. Questo può portarci ad evitare le sfide, a temere il fallimento e a sentirci costantemente sotto pressione. Al contrario, uno schema più adattivo, come la convinzione nella nostra capacità di apprendere e progredire, favorisce una mentalità di crescita. Ci incoraggia a vedere gli ostacoli come opportunità di apprendimento, a perseverare di fronte alle difficoltà e a attingere alle nostre risorse interne.

Luc, un giovane manager, aveva uno schema di pensiero perfezionista che lo spingeva a lavorare molte ore, controllare tutto e non essere mai soddisfatto dei suoi risultati. Questo schema rafforzava una mentalità fissa, impedendogli di delegare, prendere rischi e celebrare i suoi successi. Grazie a un coaching, Luc ha preso coscienza dell'impatto negativo di questo schema sul suo benessere e sulle sue prestazioni. Imparando ad allentare le sue aspettative, a valorizzare i suoi progressi e a fare affidamento sulla sua squadra, ha gradualmente sviluppato una mentalità di crescita. Questa evoluzione gli ha permesso di gestire meglio lo stress, di favorire l'innovazione e di migliorare la coesione all'interno della sua squadra.

Per aiutare i nostri clienti a sviluppare una mentalità di crescita, è essenziale accompagnarli nell'identificazione e nella trasformazione dei loro schemi di pensiero disfunzionali. La terapia degli schemi, sviluppata da Jeffrey Young, offre un quadro interessante per questo lavoro. Propone tecniche come il dialogo con le diverse parti di sé, l'immaginazione mentale o l'esperimento comportamentale, che permettono di prendere consapevolezza dei propri schemi, di metterli in discussione e di sostituirli gradualmente con modelli più adatti.

È anche importante aiutare i nostri clienti a coltivare schemi di pensiero che favoriscono una mentalità di crescita, come la resilienza, l'ottimismo realistico o la mentalità di abbondanza. Incoraggiandoli a vedere le sfide come opportunità, a concentrarsi sugli aspetti positivi e a credere nelle loro capacità di successo, li aiutiamo a sviluppare un atteggiamento mentale propizio all'auto-realizzazione e al raggiungimento del loro pieno potenziale.

Infine, non dimentichiamo che lavorare sui nostri schemi di pensiero è un processo progressivo, che richiede pazienza e gentilezza verso se stessi. Come coach, il nostro ruolo è di offrire ai nostri clienti uno spazio sicuro e benevolo per esplorare i loro schemi, sperimentare nuovi modi di pensare e celebrare ogni passo verso una mentalità più appagante. Accompagnandoli in questo percorso, li aiutiamo a diventare gli architetti della loro propria trasformazione interiore.

Punti chiave:

1. Gli schemi di pensiero sono modelli mentali profondamente radicati che influenzano la nostra percezione, la nostra interpretazione e le nostre reazioni di fronte alle situazioni della vita.
2. Gli schemi di pensiero possono essere adattivi e aiutarci a navigare efficacemente nel nostro ambiente, ma possono anche essere disfunzionali e ostacolare il nostro sviluppo.

3. Il perfezionismo e la dipendenza affettiva sono esempi di schemi di pensiero disfunzionali che possono generare stress, insoddisfazione e difficoltà relazionali.
4. Gli schemi di pensiero hanno un'influenza considerevole sulla nostra mentalità. Uno schema disfunzionale può rafforzare una mentalità fissa, mentre uno schema adattivo favorisce una mentalità di crescita.
5. Per aiutare i clienti a sviluppare una mentalità di crescita, è essenziale accompagnarli nell'identificazione e trasformazione dei loro schemi di pensiero disfunzionali.
6. La terapia degli schemi offre un quadro interessante per questo lavoro, proponendo tecniche come il dialogo con le diverse parti di sé, l'immaginazione mentale o l'esperimento comportamentale.
7. È importante aiutare i clienti a coltivare schemi di pensiero che favoriscono una mentalità di crescita, come la resilienza, l'ottimismo realistico o la mentalità di abbondanza.
8. Lavorare sui schemi di pensiero è un processo progressivo che richiede pazienza e gentilezza verso se stessi.
9. Il ruolo del coach è di offrire uno spazio sicuro e benevolo per esplorare gli schemi, sperimentare nuovi modi di pensare e celebrare ogni passo verso una mentalità più appagante.