

**Certificate** in **Psychosynthesis Leadership Coaching** **Programme** for the **Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa**

**Workshop 2 Guida di Studio**: ***Psychosynthesis Coaching Psychology***

Prepa**red by Aubyn Howard and Paul Elliott**

**Draft v2-1, 23rd Febbraio 2018**

### 

### Psychosynthesis Coaching Limited

Course Directors:

Aubyn Howard: [aubyn@psychosynthesiscoaching.co.uk](mailto:aubyn@psychosynthesiscoaching.co.uk)

Paul Elliott: [paul@psychosynthesiscoaching.co.uk](mailto:paul@psychosynthesiscoaching.co.uk)

***Partnerships, validations and accreditations***



 

### Contenuto

Contenuto 2

Weekend Two: Psychosynthesis Coaching Psychology 3

Contesto 3

Risultati chiave 3

Argomenti chiave 3

Schema del Workshop 4

Argomenti 5

Modello dello sviluppo psicospirituiale 5

La fallacia Pre-Trans 6

Psicologia prepersonale 8

Psicologia personale 13

Psicologia psicospirituale e transpersonale 17

Domande riflessive e provocatorie 19

Lettura consigliata 20

## Weekend 2: Psicologia Psicosintesi nel Coaching

### Contesto

**Weekend (2)** fornisce un'esplorazione del modello Ovoide di Assagioli ai tre livelli di inconscio inferiore (pre-personale), medio inconscio e campo di coscienza (personale) e superconscio (transpersonale) e la pertinenza e l'applicabilità del lavoro a ciascuno di questi livelli nel coaching. Noi radichiamo anche tutte queste esplorazioni nel contesto del Sé: "il sé è", "il sé diventa se stesso" e "il sé diventa se stesso attraverso l'ego".

### Risultati chiave

* Maggiore capacità di lavorare psicologicamente come coach e una più profonda comprensione del comportamento umano e dello sviluppo
* Aumento della capacità di lavorare in modo psicospirituale come coach e una comprensione esperienziale di come lavorare con il Sé e la Volontà

### Argomenti chiave

##### Modello di sviluppo psicospirituale

##### Livello prepersonale: transfert e controtransfert; trauma e spaccare

##### Livello personale: panoramica della psicologia umanistica e del tuo strumento di coaching

##### Livello transpersonale: lavorare con il sé nel coaching

##### Livello transpersonale: lavorare con la volontà nel coaching

### 

### Schema del Workshop

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Session** | **Giorno 1** | **Giorno 2** |
| **Check-in/revisione**  10:00 Giorno 1  09:00 Giorno 2 | Riflessione e check-in.  Panoramica del Weekend | Riflessione e check-in. |
| **Sessione 1** | Modello dello sviluppo psicospirituale; Livelli pre-personale, personale e transpersonale  La fallacia pre-trans. | Transpersonale: lavorare con il Sé nel coaching |
| **Riposo** |  |  |
| **Sessione 2** | Esercizio ascoltare con l’essere  Dinamica pre-personale | Transpersonale: lavorare con il Sé nel coaching– pratica di coaching per triadi |
| **Pranzo**  e.g. 12:30-13:30 |  |  |
| **Sessione 3** | Dinamica pre-personale  Pratica di coaching per triadi | Transpersonale: lavorare con la Volontà nel coaching |
| **Riposo** |  |  |
| **Sessione 4** | Personale: Panoramica della psicologia umanistica | Transpersonale: lavorare con la volontà nel coaching esecizio fishbowl di gruppo |
| **Riposo** |  |  |
| **Sessione 5** | Personale: Psicologia umanistica e la tua cassetta degli attrezzi per coaching | Transpersonale: lavorare con la volontà. Plenario di fishbowl di gruppo |
| **Check-out/ completamento**  Fine 18:00 Giorno1  Fine 16:00 Giorno 2 | Riflessione e check-out. | Compiti a casa  Esercizi coaching tra pari  Riflessione e check-out. |

### 

## Argomenti

### Modello dello sviluppo psicospirituale

#### Livelli Pre-personale, personale e transpersonale



La psicosintesi è stata sviluppata da Roberto Assagioli (1888 - 1974). Alcune delle cose che ha detto a riguardo:

"Lo scopo principale della psicosintesi è di rilasciare, o, diciamo, aiutare a rilasciare, le energie del Sé. Prima di questo lo scopo è quello di aiutare a integrare, a sintetizzare, l'individuo attorno al sé personale, e successivamente a effettuare la sintesi tra l'Io personale e il Sé "

"Prestiamo molta più attenzione al più alto inconscio e allo sviluppo del sé transpersonale. In una delle sue lettere Freud disse: "Mi interessa solo la cantina dell'essere umano". La psicosintesi è interessata all'intero edificio. Cerchiamo di costruire un ascensore che consenta a una persona di accedere a tutti i livelli della sua personalità. Dopo tutto, un edificio con solo un seminterrato è molto limitato. Vogliamo aprire la terrazza dove puoi prendere il sole o guardare le stelle. La nostra preoccupazione è la sintesi di tutte le aree della personalità. Ciò significa che la psicosintesi è olistica, globale e inclusiva. "

### La Fallacia Pre-Trans

La base del concetto di errore pre / trans è che tutte le cose nella vita sono soggette a cambiamenti costanti. La filosofia di sviluppo esemplificata dal lavoro di Hegel in Occidente e Aurobindo in Oriente è stata confermata dalla psicologia evolutiva postulata da Piaget e altri.

Emergere da questo pensiero è la consapevolezza che mentre il mondo è in costante cambiamento e che il cambiamento implica che c'è una sorta di differenza da stato a stato, c'è di conseguenza un processo continuo di sviluppo.

Quindi, tutte le cose nel mondo sono cose che sono state sviluppate. Lo sviluppo può essere avanti o indietro ma non è mai del tutto assente. In breve, tutti i fenomeni si sviluppano e quindi la vera fenomenologia è evolutiva, dinamica o evolutiva.

Uno dei modi migliori per comprendere la natura del fenomeno è tentare di ricostruire il suo sviluppo e tracciare la sua evoluzione e scoprire il suo contesto nello spazio e nel tempo.

Il mondo stesso sembra evolversi in una direzione definita verso livelli più alti di organizzazione strutturale - verso un maggiore olismo, integrazione, consapevolezza e coscienza. Se consideriamo la teoria dell'evoluzione di Darwin, ad esempio, possiamo vedere una crescita pronunciata verso l'aumento della complessità e della consapevolezza (materia E.G. per piantare animali inferiori a mammiferi.

Nell'Unità 2 abbiamo esaminato l'evoluzione delle organizzazioni e l'attuale emergere di ciò che Laloux ha definito organizzazioni evolutive basate sui fondamenti dello scopo evolutivo, della completezza e dell'autogestione. Possiamo anche considerare questo dal punto di vista dello sviluppo umano in tre fasi:

1. Il regno inferiore della natura, il regno della materia e semplici sensazioni corporee e percezioni. Questo si allinea al prepersonale o all'inconscio di sé stesso

2. Il sé diventa cosciente di se stesso e passa al personale

3. Lo sviluppo culmina nel passaggio a un livello supercosciente o transpersonale spirituale

La sequenza generale di sviluppo è dalla natura all'umanità alla divinità, dal subconscio all'autocosciente al super-cosciente o, nel nostro linguaggio, dal prepersonale al personale al transpersonale.

Se consideriamo il passaggio dal pre-personale al personale transpersonale come evoluzione, allora possiamo considerare il processo inverso dal transpersonale al personale al prepersonale come involuzione o regressione

Dal momento che lo sviluppo passa da pre-personale a personale e transpersonale e poiché prepersonale e transpersonale non sono personali, allora il prepersonale e transpersonale può essere visto come identico all'occhio non istruito. Le persone quindi confondono le due e questa è la base della fallacia pre / trans.

Fpt1 è la riduzione del transpersonale al prepersonale

Fpt2 è l'elevazione del prepersonale al transpersonale

Poiché la posizione personale è il punto di considerazione cosciente, la Fpt cade in due errori di interpretazione o in due viste del mondo Fpt1 e Fpt2.

La vista del mondo 1 (Fpt1) vede il percorso di sviluppo dal pre-personale al personale e solo quello. Non c'è un punto più alto dell'evoluzione umana oltre alla razionalità. L'uomo è un essere razionale e la razionalità è tutto ciò che è necessario per capire il cosmo. Questa è l'attuale visione del mondo della scienza ortodossa

La visione del mondo 2 (Fpt2) vede lo sviluppo passare da una fonte spirituale a un punto culminante in un punto basso dell'alienazione, quella dell'umanità peccatrice o dell'ego individuale e personale. La storia è quindi la storia di una caduta, non di un rialzo. Questa è stata la visione del mondo della religione ortodossa.

La visione del mondo 1 ha ragione nel sostenere che possediamo una componente irrazionale e subcosciente prepersonale che ha preceduto l'evoluzione razionale e personale. È sbagliato quando nega l'esistenza di una componente transpersonale e quindi nega che ci possa essere il movimento verso il basso dal Sé / Sé Universale e dall'inconscio superiore.

La visione del mondo 2 è corretta nel sostenere che esiste una componente transpersonale nel cosmo e che in un certo senso viviamo alienati e separati da un'identità suprema con lo Spirito. È sbagliato pensare che l'ego individuale o la personalità del pensiero razionale sia l'apice dell'alienazione dallo Spirito e sbagliato nel sostenere che un vero Eden ha preceduto l'ego in evoluzione (o che l'ego personale ha creato il peccato originale). Inoltre, manca completamente il prepersonale, essendo il più lontano dal transpersonale, poiché ha una mentalità di sviluppo dal transpersonale al personale.

La visione del mondo 2 confonde l'ignoranza prepersonale per la felicità transpersonale.

Nella visione del mondo 2 la storia di Eden è interpretata come una storia letterale che descrive parte della recente evoluzione della terra piuttosto che un'allegoria di una precedente involuzione.

**La definizione di Ken Wilber:**

La fallacia pre / trans dice semplicemente: in ogni sequenza evolutiva riconosciuta, in cui lo sviluppo procede da pre-x a x a trans-x, i pre-stati e gli stati trans, perché entrambi gli stati non-x, tendono ad essere confusi e identificato, semplicemente perché appaiono, a prima vista, così simili. Prerazionale e transazionale sono entrambi non razionali; pre-convenzionale e post-convenzionale sono entrambi non convenzionali; pre-personale e transpersonale sono entrambi non personali, e così via. E una volta che confondiamo pre e trans, allora una delle due cose sfortunate tende ad accadere: o riduciamo gli stati transrazionali, spirituali, supercoscienti alla fusione prerazionale, infantile, oceanica (come fece Freud); oppure eleviamo gli stati infantili, infantili, prerazionali alla gloria trascendentale, transrazionale, transpersonale (come spesso facevano i romantici). Riduciamo trans a pre o eleviamo pre a trans. Il riduzionismo è ben compreso; l'elevazionismo era la grande provincia dei romantici.

(from the Introduction to the Third Volume of The Collected Works of Ken Wilber)

### Psicologia Prepersonale

#### Teoria dell’Attaccamento

***Self-Secure Leaders and the Role of Attachment:*** *Manfred Kets de Vries*

[http://knowledge.insead.edu/leadership-management/self-secure-leaders-and-the-role-of- attachment-3143](http://knowledge.insead.edu/leadership-management/self-secure-leaders-and-the-role-of-%20attachment-3143)

I leader socialmente imbarazzanti hanno bisogno di riconoscere e affrontare schemi di attaccamento Per le persone con un comportamento salutare gli schemi di comportamento che mantengono stretti contatti con colleghi o amici è naturale: la fiducia arriva facilmente e l'aspettativa di reciproca buona volontà e scambio costituisce una solida base per tutte le relazioni professionali (e personali). disfunzionali che potrebbero nascondersi in ostacoli ai loro migliori posti di lavoro.

Ma per gli altri, la vita non è così semplice.

Molte persone, anche professionisti di grande successo, sono gravate da schemi di attaccamento disfunzionali formati nella prima infanzia, che nella vita successiva portano a schemi ripetitivi di pensieri malsani e relazioni conflittuali.

Questi disturbi dell'attaccamento possono manifestarsi attraverso comportamenti disfunzionali come la ricerca costante dell'approvazione da parte degli altri, l'eccessiva irritazione nei confronti di colleghi appiccicosi o bisognosi, o la tentazione di allontanarsi e creare una distanza negli scambi personali e professionali.

A seconda del tipo e della gravità, i disturbi dell'attaccamento possono portare a problemi di autostima; impulsivo; disagio per la rabbia; gelosia; isolamento; problemi di fiducia e intimità; autosufficienza compulsiva; l'incapacità di sostenere gli altri; mancanza di empatia; e difficoltà a difficoltà a creare e mantenere amicizie.

Se non vengono trattati, i modelli comportamentali disfunzionali possono intensificarsi nei momenti di stress e diventare più ovvi mentre i dirigenti salgono la scala della carriera.

**Siamo tutti prodotti dal comportamento di attaccamento**

L'attaccamento e la separazione sono forze elementali che guidano il comportamento e influenzano le relazioni. Nel suo fondamentale lavoro sull'attaccamento, lo psicanalista John Bowlby ha osservato che la capacità di formare attaccamenti è guidata biologicamente e fa parte del nostro retaggio evolutivo. Le rappresentazioni mentali dei bambini o i modelli di lavoro delle relazioni, inclusi i loro sistemi di pensiero, aspettativa, emozioni e comportamento, agiscono tutti da modello per il modo in cui si impegnano e gestiscono le relazioni future. Il modo in cui questi schemi di attaccamento si risolvono influenzano la nostra auto-efficienza, fiducia in se stessi e autostima. L'incapacità di formare presto un attaccamento sicuro con un badante (caregiver) stabilisce un modello che rimane con una persona per tutta la vita.

Lavori più recenti sul comportamento di attaccamento propongono quattro stili di attacco basati su due dimensioni; la dimensione dell'angoscia - che si concentra sull'ansia che possiamo provare riguardo al rifiuto e all'abbandono - e la dimensione dell'evitamento - che riflette il disagio associato alla vicinanza e alla dipendenza.

È probabile che le persone con problemi di ansia bassa e di evitamento basso abbiano schemi di attaccamento sicuri nell'età adulta, un senso relativamente alto di autostima e buone abilità sociali.

È probabile che coloro che hanno un basso livello di evitamento ma un'alta ansia siano molto autocritici e insicuri. Le vite di questi adulti ansiosi-ambivalenti, preoccupati, spesso "appiccicosi" di solito non sono equilibrati. Queste persone hanno una manutenzione molto alta, vogliono costantemente essere ascoltate e spesso provocheranno conflitti per testare gli altri.

Nel frattempo, gli adulti con modelli ad alto tasso di evitamento, evitanti spezzanti (quelli con bassa ansietà) o timorosi evitanti (quelli con elevata ansietà) trovano estremamente difficili i rapporti con gli altri. Le persone timide ed evitanti vogliono l'interazione umana e il contatto, ma hanno paura del rifiuto, mentre le persone evitanti e sprezzanti sembrano essere completamente incapaci di formare relazioni personali. Sono scomodi nell'essere e nell'interagire con gli altri e rimanere da soli.

#### Ansia e nevrosi

L'ansia deriva dalla parola latina angere: soffocare o strangolare. È probabilmente la sensazione spiacevole più importante che gli esseri umani sperimentino. L'ansia è una risposta a un pericolo esterno percepito e produce effetti fisiologici come il battito del cuore, i palmi sudati, le farfalle nello stomaco, la respirazione rapida ecc. L'uomo primitivo ha affrontato con successo l'ansia utilizzando le risposte di fuga-fuga.

L'ansia può anche derivare da fonti interne all'interno della psiche sotto forma di sentimenti, fantasie e ricordi soggettivi, spesso inconsci. Questa ansia "nevrotica" richiede più delle risposte di fuga dal combattimento, quindi l'ego individuale sviluppa ulteriori modi per proteggersi da queste minacce interne. La più importante di queste difese dell'ego sono la repressione, la regressione, la sublimazione e la proiezione.

#### Note su transfert e controtransfert, proiezione e introiezione

#### (Paul Elliott)

In una conversazione di coaching, ci sono sempre dinamiche inconsce presenti tra il coach e il cliente.

Freud dice "Lui, il terapeuta deve sintonizzare il proprio inconscio come un organo ricettivo all'inconscio trasmittente del paziente"

L'inconscio di una persona risuona nell'inconscio di un'altra persona. Come coach, il nostro compito è sviluppare abilità per capire il nostro inconscio in modo da poter avere una visione dell'inconscio dell'altro. Pertanto, sviluppiamo capacità consapevoli per raccogliere segnali inconsci.

Ricezione Riflessione

Inconscio Consapevole

La nostra capacità di fare ciò dipende dalla forza del nostro ego

Possiamo aiutare le persone ad avere un'esperienza e riflettere su di essa

Per esempio. ripetizione dell'esperienza – recitazione (acting out). Le persone si metteranno in situazioni angosciose ancora e ancora e ancora. Il trauma e il ricordo del trauma sono ripetuti senza coscienza - sembra nel qui e ora, ma le persone in preda a questo trauma non possono stabilire una connessione tra il presente e il passato.

**Altro su recitazione:**

Ciò di cui non possiamo parlare o ricordare è recitato. Il coach può diventare il catalizzatore per la recitazione. Quando possiamo parlare, diventa "esperienza" e possiamo "ri-sperimentare" ciò che non era vissuto prima - dissolvere il transfert

Come coach, aiutiamo le persone ad avere esperienza e quindi a riflettere su di essa

Transfert - ascoltiamo storie "là fuori" che si recitano “cui dentro”.

**Cose da cercare:**

• **Espressione inadeguata** (inappropriateness )- fuopri di contesto - sopra le righe

• **Ripetizione**: l'ipersensibilità si ripete e aumenta la regressione in vecchi schemi regressivi

• **Tenacia** - è adesivo - quando attiriamo l'attenzione su di esso, si attacca

**• Intensità**: cresce nel tempo

• **Ambivalenza:** soffia calda e fredda

**Il trasfert si divide:** Per avere un senso i clienti dividono il transfert in buono e cattivo

**Transfert ostile:** può essere vissuto parlando con rabbia di qualcuno là fuori, ma in realtà la rabbia è con il coach, ma non possono dire

**Buon transfert**: ad es. buon padre / buona madre

**Modi per scoprire il transfert**

**Dimostrazione:** attirare l'attenzione su ciò che sta accadendo. Il silenzio può essere permesso di intensificare l'esperienza del transfert

Presentali con uno schema di comportamento o comunicazione che ritieni essere transfert

**Chiarimento:** stuzzicarlo. Alla ricerca di trigger di trasferimento. Che cos'è di me che evoca o innesca questo transfert (non usando direttamente la parola). Lavora da una superficie all'altra. È familiare? Cosa ti fa pensare a ... lavoro lento da 'qui e ora' all'indietro?

**Interpretazione:** interventi che possono, rendere l'inconscio consapevole

Evita l'interpretazione autorevole

**Lavorare attraverso:** solo quando lo possiedono, il transfert può essere ripreso.

**Tipici segni del contro-transfert**

**• La noia:** fuori dal contatto con i propri sentimenti - forse sono terrificanti. L'apatia può essere un segno di rabbia inconscia con il cliente. Se sei annoiato, qualcosa viene negato

**• Sonnolenza.** Se assonnato, qualcosa viene ucciso nell'allenatore. Il sonno è una morte. Il cliente sta uccidendo l'allenatore

**• Svalutazione**: Sprezzare il cliente, sentire disprezzo, un giudizio di superiorità, in preda a una proiezione grandiosa li lascia piccoli e ci sentiamo grandi

**• Zelo terapeutico:** davvero entusiasta, estendi la sessione, fai sessioni extra - segni della nostra grandiosità e disperazione. Può far sentire il cliente senza speranza - lo hanno comunque proiettato

**\* Colpa.** Ci arrabbiamo con il cliente e ci sentiamo colpevoli. Abbiamo rotto la rabbia e siamo rimasti con sentimenti di colpa superficiali

**• Sentimenti erotici:** se si sentono caldi per te, allora solo naturale sarai attratto da loro. Ma l'erotismo può essere un modo per evitare la vera intimità

Le nostre reazioni a un cliente non devono mai essere ignorate. I nostri 'sé' sono il pezzo di radar più sensibile che abbiamo. Non ci può essere CT senza T. È necessario monitorare i propri sentimenti per trovare la CT per trovare la T

#### Proiezione e Introiezione

#### La proiezione e l'introiezione sono termini psicologici sviluppati da Freud e dai suoi successori che descrivono l'interazione tra il mondo interno ed esterno della gente. Sono concetti importanti da comprendere per un coach, non solo perché il processo potrebbe svolgersi tra coach e coachee, ma anche perché potrebbe essere qualcosa che accade inconsciamente nella vita personale o nella vita organizzativa del coachee che il coach riconosce e porta a la loro consapevolezza.

**Proiezione e identificazione proiettiva**

La proiezione è un processo inconscio che prende aspetti del mondo interiore di un individuo che sono scomodi o non accettabili (come pensieri e sentimenti particolari) e li esternalizza nel mondo esterno assegnandoli o proiettandoli su soggetti esterni. È essenzialmente un meccanismo di difesa. L'identificazione proiettiva implica proiettare in un'altra persona e quindi identificarle con quell'altra persona. Ciò mantiene le parti difettose a distanza di sicurezza senza perderle. Per esempio, forse non mi piace qualcuno, ma ho un sistema di valori che dice che mi piacerebbe a tutti, così li proietto su di loro che non gli piaccio. Questo mi permette di evitarli e non possedere i miei sentimenti di avversione nei loro confronti.

La proiezione può essere utilizzata per giustificare un comportamento scorretto. Ad esempio, se una persona fa parte di un gruppo di persone aggressive, può giustificare il loro comportamento dicendo che si limitano a limitarsi a se stessi.

La proiezione gratuita avviene (al contrario della proiezione nevrotica) quando presumo che un'altra persona pensi, si senta e agisca proprio come me.

Una spiegazione della proiezione è che l'ego percepisce la disfunzione da "qualche parte" e quindi cerca di localizzarla da qualche parte. Il super ego avverte della punizione se quella parte è interna, così l'ego la colloca in un luogo esterno più accettabile - altre persone convenienti.

**Introiezione**

L'introiezione è l''input' inconscio dal mondo esterno nel mondo interiore. È il processo psichico inconscio mediante il quale una persona incorpora nel proprio apparato psichico le caratteristiche di un'altra persona.

L'introiezione spesso va di pari passo con la proiezione. Si dice spesso che la proiezione può avvenire solo quando c'è un "gancio". Quel gancio potrebbe essere la valenza di un'altra persona ad accettare la proiezione (buona o cattiva) che sta arrivando.

Ci sono molti esempi di questo. Un marito violento incolpa la moglie per il suo comportamento, convincendosi in modo sicuro che il suo comportamento è la causa dell'abuso. La moglie può accettare la proiezione e, a sua volta, incolpare sé stessa. Ciò può creare una co-dipendenza che in parte spiega perché la relazione possa continuare nonostante la violenza fisica o emotiva del perpetratore.

Nelle organizzazioni le persone autorizzate possono soddisfare i loro bisogni proiettando la propria incapacità e scarsa autostima a coloro che lavorano per loro. Coloro che hanno la valenza di sentirsi inadeguati o hanno una bassa autostima, introiettano inconsciamente la cattiveria. Questo instaura una relazione di bullismo e un manager giustifica interiormente il suo comportamento disumano per l'incapacità dell'altro. Coloro che non accettano la proiezione potrebbero essere lasciati in pace e potrebbero persino percepire il manager in un modo completamente diverso. Oppure, coloro che sono abbastanza forti si confronteranno o segnaleranno il comportamento abusivo.

#### Trauma e Spaccare

Leggere:

Cosa ha a che fare il trauma con il coaching? O il coaching ha a che fare con il trauma?

INTEGRATIVE EXECUTIVE COACHING: EXPLORING THE INTERPLAY BETWEEN PSYCHE, ROLE AND ENVIRONMENT Julia Vaughan Smith jvs@anaptys.co.uk or juliavaughansmith@gmail.com

Download Link: <http://www.juliavaughansmith.co.uk/uploads/9/7/1/9/97199636/trauma_and_coaching.pdf>

### Psicologia Personale

#### Psicologia Positiva

***da Wikipedia, la enciclopedia libera***

La psicologia positiva è la branca della psicologia che utilizza la comprensione scientifica e un intervento efficace per aiutare a raggiungere una vita soddisfacente, piuttosto che trattare la malattia mentale. Il focus della psicologia positiva è sulla crescita personale piuttosto che sulla patologia, come è comune in altri contesti nel campo della psicologia.

Panoramica

Il ramo "positivo" completa, senza l'intenzione di sostituire o ignorare, le aree tradizionali della psicologia. Aggiungendo un'enfasi importante all'uso del metodo scientifico per studiare e determinare lo sviluppo umano positivo, questa area della psicologia si adatta bene allo studio di come lo sviluppo umano possa vacillare. Questo campo attira l'attenzione sulla possibilità che concentrarsi solo sul disordine potrebbe portare a una comprensione parziale e limitata delle condizioni di una persona. [4] Le parole "la bella vita" derivano dalla speculazione su ciò che detiene il maggior valore nella vita - i fattori che contribuiscono maggiormente a una vita vissuta e soddisfacente. Anche se non esiste una definizione rigorosa della vita buona, gli psicologi positivi concordano sul fatto che si deve vivere una vita felice, impegnata e significativa per sperimentare "la bella vita". Martin Seligman ha definito la vita buona come "usare ogni giorno i propri punti di forza per produrre un'autentica felicità e un'abbondante gratificazione" .

I temi di interesse per i ricercatori nel campo sono: stati di piacere o flusso, valori, punti di forza, virtù, talenti, nonché i modi in cui questi possono essere promossi dai sistemi e dalle istituzioni sociali. Gli psicologi positivi sono interessati a quattro argomenti: (1) esperienze positive, (2) tratti psicologici duraturi, (3) relazioni positive e (4) istituzioni positive. Alcuni pensatori e ricercatori, come Seligman, hanno raccolto dati per supportare lo sviluppo di teorie guida (ad esempio "P.E.R.M.A.", o The Handbook on Character Strengths and Virtues).

La ricerca di questo ramo della psicologia ha visto varie applicazioni pratiche. La premessa fondamentale della psicologia positiva è che gli esseri umani sono spesso, forse più spesso, attratti dal futuro di quanto non siano guidati dal passato. Seligman e Csikszentmihalyi definiscono la psicologia positiva come "lo studio scientifico del funzionamento umano positivo e fiorente su più livelli che includono le dimensioni biologiche, personali, relazionali, istituzionali, culturali e globali della vita." LM Keyes e Shane Lopez illustrano il quattro tipologie di funzionamento della salute mentale: fiorente, in difficoltà, in difficoltà e languida. Tuttavia, la salute mentale completa è una combinazione di elevato benessere emotivo, elevato benessere psicologico e alto benessere sociale, insieme a una bassa malattia mentale.

La maggior parte degli psicologi si concentra sulle emozioni più elementari di una persona. Si pensa che ci siano tra le sette e le quindici emozioni di base. Le emozioni possono essere combinate in molti modi per creare variazioni più sottili dell'esperienza emotiva. Ciò suggerisce che qualsiasi tentativo di eliminare completamente le emozioni negative dalla nostra vita avrebbe la conseguenza non intenzionale di perdere la varietà e la sottigliezza delle nostre esperienze emozionali più profonde. Gli sforzi per aumentare le emozioni positive non si traducono automaticamente in una diminuzione delle emozioni negative, né diminuiranno le emozioni negative che si traducono necessariamente in un aumento delle emozioni positive. Russell e Feldman Barrett (1992) descrivono le reazioni emotive come affetti fondamentali, che sono reazioni emotive primitive che sono costantemente vissute ma spesso non riconosciute; mescolano le dimensioni piacevoli e sgradevoli così come le dimensioni attivate e disattivate che portiamo con noi a un livello quasi inconscio. Dal momento in cui è nato nel 1998, questo campo ha investito decine di milioni di dollari in ricerca, ha pubblicato numerosi articoli scientifici, ha istituito numerosi master e programmi di dottorato, ed è stato coinvolto in molte importanti agenzie di stampa. L'International Positive Psychology Association (IPPA) è un'associazione di recente costituzione che si è estesa a migliaia di membri provenienti da 80 paesi diversi. Le missioni dell'IPPA comprendono: "promuovere la scienza della psicologia positiva in tutto il mondo e assicurare che il campo continui a riposare su questa scienza" "lavorare per l'applicazione efficace e responsabile della psicologia positiva in diverse aree come psicologia organizzativa, consulenza e psicologia clinica, affari, salute, istruzione e coaching "promuovere l'istruzione e la formazione sul campo."

**L’obiettivo**

Nella terapia cognitiva, l'obiettivo è quello di aiutare le persone a cambiare gli stili di pensiero negativi come un modo per cambiare il modo in cui si sentono. Questo approccio ha avuto molto successo e cambiare il modo in cui pensiamo alle altre persone, al nostro futuro e a noi stessi è parzialmente responsabile di questo successo. I processi mentali che influenzano i nostri stati emotivi variano considerevolmente da persona a persona. L'abilità di distogliere l'attenzione dalle croniche chiacchiere interiori dei nostri pensieri può essere piuttosto vantaggiosa per il benessere. Un cambiamento nel nostro orientamento al tempo può avere un impatto drammatico su come pensiamo alla natura della felicità. Seligman ha identificato altri possibili obiettivi: famiglie e scuole che consentono ai bambini di crescere, luoghi di lavoro che mirano alla soddisfazione e all'elevata produttività e insegnano agli altri la psicologia positiva.

**Lo sfondo**

Diversi psicologi umanisti - come Abraham Maslow, Carl Rogers ed Erich Fromm - svilupparono teorie e pratiche relative alla felicità umana e alla prosperità. Più recentemente, gli psicologi positivi hanno trovato un supporto empirico per le teorie umanistiche del fiorire. Inoltre, la psicologia positiva è andata avanti in una varietà di nuove direzioni.

La psicologia positiva iniziò come una nuova area di psicologia nel 1998, quando Martin Seligman lo scelse come tema per il suo mandato come presidente dell'Associazione psicologica americana, sebbene il termine abbia origine con Maslow, nel suo libro Motivation and Personality del 1954 e ci sono state indicazioni che gli psicologi fin dagli anni '50 si sono sempre più concentrati sulla promozione della salute mentale piuttosto che sulla semplice cura della malattia. Nella prima frase del suo libro Authentic Happiness, Seligman affermava: "per l'ultimo mezzo secolo la psicologia è stata consumata solo con un singolo argomento: la malattia mentale”: xi espandendo i commenti di Maslow. Ha esortato gli psicologi a continuare le precedenti missioni di psicologia di coltivare il talento e migliorare la vita normale.

#### Neuropsicologia

**Riassunto della recente scrittura su Psicologia, Neuroscienze e Cambiamenti**

|  |
| --- |
| Autore: Daniel **Kahneman** Titolo: **Thinking Fast and Slow**  Fonte: Getabstract.com  • Quando pensi, la tua mente usa due sistemi cognitivi; Sistema 1 "funziona in modo semplice e automatico e non richiede molto sforzo, ma consente di esprimere rapidamente giudizi basati su schemi familiari", Sistema 2 "richiede più impegno; richiede una messa a fuoco intensa e opera metodicamente Questi due sistemi interagiscono continuamente, ma non sempre in modo fluido.  • Le persone preferiscono rendere semplici storie dalla realtà complessa. Cercano cause in eventi casuali, considerano eventi rari probabili e sovrappesano l'importazione delle loro esperienze.  • "l-senno di poi" ti spinge a distorcere la realtà riallineando i tuoi ricordi di eventi per strambare con nuove informazioni.  • I tuoi "due sé" valutano le tue esperienze di vita in modo diverso. Il tuo "io vivente" vive la tua vita, il tuo "sé che ricorda" valuta le tue esperienze, trae loro lezioni e decide il tuo futuro. • Questi due sistemi e sé contrastanti confutano le teorie economiche che affermano che le persone agiscono in modo razionale. |
| Author: Daniel **Goleman** Title: **Social intelligence**  Source: Getabstract.com  • Le persone sono naturalmente socievoli. Leggono sempre i segnali l'uno dell'altro.  • L'interconnessione è lo stato umano naturale, ma la società tecnologica contemporanea sta sconvolgendo questa interconnessione.  • Le persone rispondono al mondo attraverso due sistemi che non sono sempre sincronizzati: la strada bassa della risposta emotiva immediata e la strada maestra del pensiero razionale. |
| Autore: Bruce **Hood** Titolo: **The Self-illusion**  Fonte: Amazon review  • Piuttosto che una singola entità, il sé è davvero una costellazione di meccanismi ed esperienze che creano l'illusione di te interiore. Noi emergiamo solo come prodotto di chi ci circonda come parte delle diverse trame che abitiamo dalla branda alla tomba. È un personaggio in continua evoluzione, creato dal cervello per fornire un'interfaccia coerente tra la moltitudine di processi interni e le richieste del mondo esterno che richiedono diversi sé.  • Citando Daniel Kahneman spiega che abbiamo circa 600.000 momenti di esperienza al mese, ognuno dei quali dura circa 2 o 3 secondi, ma la maggior parte è persa. Ecco perché la nostra memoria è sempre frammentata e perché spesso crediamo così fortemente che il nostro ricordo è corretto quando non lo è. |
| Autore: **Thaler and Sunstein** Titolo: **Nudge**  Fonte: Getabstract.com |
| • Le persone non scelgono liberamente, anche quando pensano che lo facciano.  • Il contesto in cui prendi una decisione modella sempre le tue scelte.  • Le persone spesso commettono errori, specialmente in situazioni complesse o emotive.  • Poiché le persone commettono errori, le organizzazioni necessitano di sistemi flessibili e indulgenti. |
|  |
|  |
|  |
| Autore: Michael **Shermer** Titolo: **The Mind of the Market**  Fonte: Getabstract.com |
| • Il modello economico classico che descrive il comportamento umano come puramente razionale è difettoso  • I modelli migliori di azione economica e reazione incorporano le emozioni, i valori e le radici evolutive del genere umano |
|  |
| • La maggior parte delle persone giudica male ciò che li renderebbe felici. La felicità nasce dall'amore, dal lavoro significativo, dalla partecipazione della comunità e dalla pratica spirituale  • Per essere felici, impegnarsi in queste cose e sostenere una società che permetta agli altri di fare lo stesso. |
|  |

|  |
| --- |
| Autore: Mark **Earls** Titolo: **Herd**  Fonte: Amazon review |
| • Dall'Illuminazione c'è stata un'assunzione molto semplice ma ampiamente diffusa che siamo una specie di individui pensanti e il comportamento umano è compreso meglio esaminando la psicologia degli individui.  • Sembra, tuttavia, che questa intuizione sia completamente sbagliata. Le prove di un certo numero di importanti neuroscienziati comportamentali e neuroscienziati suggeriscono che la nostra specie è concepita come un animale da mandria o di gruppo.  • Il comportamento di massa è il risultato dell'interazione tra individui all'interno di un determinato contesto e segue i principi di complessi sistemi adattivi. |
|  |
|  |
| Autore: **Duhigg** Titolo: **The Power of Habit**  Fonte: Getabstract.com  • Le abitudini sono azioni che le persone decidono prima di fare deliberatamente e continuare a fare inconsciamente.  • Il "ciclo abitudinario" ha tre fasi: una "stecca" spinge una persona in una "routine" per raggiungere l'obiettivo di una "ricompensa".  • Comprendere il modo in cui le tue abitudini si adattano a queste fasi del ciclo di abitudini può aiutarti a cambiarle. |
| Autore: **Rosenzweig** Titolo: **The Halo Effect**  Fonte: Getabstract.com |
| • L'effetto “Aureola”"(Halo)" si verifica quando le persone attribuiscono attributi positivi a una persona o società, anche senza la prova che i tratti positivi, in realtà, esistono realmente.  • Alcuni famosi libri di business si basavano su delusioni sulla performance aziendale. Gli autori sono stati vittime dell'effetto alone, nevicato dal successo fugace e dai dati superficiali.  • L'effetto alone è radicato nella teoria della dissonanza cognitiva: le persone vogliono un'immagine coesa del mondo, e così ignorano i fatti che non si adattano a quel quadro.  • Il successo a lungo termine comprende una serie di successi a breve termine. Le aziende che si adattano hanno maggiori possibilità di successo continuo. |
|  |
|  |
|  |
| Autore: David **Rock** Titolo: **Your Brain at Work**  Fonte: Amazon review |
| • Ogni volta che il cervello lavora coscientemente su un'idea, usa una risorsa misurabile e limitata  • Il picco delle prestazioni mentali richiede solo il giusto livello di stress, non lo stress minimo  • Il cervello ha un principio organizzativo generale per minimizzare il pericolo e massimizzare la ricompensa  • La risposta di allontanamento può ridurre le risorse cognitive, rendendo più difficile pensare al tuo pensiero, renderti più difensivo e classificare erroneamente determinate situazioni come minacce |
| • L'invio di feedback spesso crea un'intensa risposta alle minacce che non aiuta le persone a migliorare le prestazioni  • Mentre il cambiamento umano appare duro, il cambiamento nel cervello è costante. L'attenzione focalizzata cambia il cervello |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Autore: Tim **Harford** Titolo: **Adapt**  Fonte: Getabstract.com |

• La grandezza non dura L'unica costante è il cambiamento, quindi la sopravvivenza richiede adeguamento alle circostanze in evoluzione.

• Le aziende camminano sul filo del rasoio tra l'essere in grado di emendare il cambiamento rapidamente e il tentativo di digerire e considerare le deviazioni dalle normali routine.

• Affinché un'organizzazione possa imparare e adattarsi, tutti i livelli devono rispondere ai cambiamenti.

• Per ridurre il rischio di fallimento, fidati delle tue persone. Lascia che prendano l'iniziativa e diano loro il tempo di lavorare.

### Psicologia psicospirituale e transpersonale

#### Panoramica delle psicologie psicospirituali e transpersonbali

Psicologia Transpersonale

Da Wikipedia, la enciclopedia libera

La psicologia transpersonale è un sottocampo o "scuola" di psicologia che integra gli aspetti spirituali e trascendenti dell'esperienza umana con la struttura della psicologia moderna. È anche possibile definirlo come una "psicologia spirituale". Il transpersonale è definito come "esperienze in cui il senso di identità o di sé si estende oltre (trans) l'individuo o il personale per abbracciare aspetti più ampi dell'umanità, della vita, della psiche o del cosmo". È stato anche definito come "sviluppo oltre i livelli convenzionali, personali o individuali"

Le questioni considerate nella psicologia transpersonale includono lo sviluppo personale di sé, il sé oltre l'ego, le esperienze di picco, le esperienze mistiche, la trance sistemica, le crisi spirituali, l'evoluzione spirituale, la conversione religiosa, gli stati alterati di coscienza, le pratiche spirituali e altro sublime e / o insolitamente espanso esperienze di vita. La disciplina tenta di descrivere e integrare l'esperienza spirituale all'interno della moderna teoria psicologica e di formulare una nuova teoria per comprendere tale esperienza.

La psicologia transpersonale ha dato diversi contributi al campo accademico e agli studi di sviluppo umano, coscienza e spiritualità. La psicologia transpersonale ha anche contribuito ai campi della psicoterapia e della psichiatria.

Definizione

Lajoie e Shapiro hanno esaminato quaranta definizioni di psicologia transpersonale che erano apparse nella letteratura accademica nel periodo compreso tra il 1968 e il 1991. Hanno trovato che cinque temi chiave in particolare erano presenti in modo prominente in queste definizioni: stati di coscienza; potenziale più elevato o ultimo; oltre l'ego o il sé personale; trascendenza; e lo spirituale. Sulla base di questo studio gli autori hanno proposto la seguente definizione di psicologia transpersonale: la psicologia transpersonale si occupa dello studio del più alto potenziale dell'umanità e del riconoscimento, comprensione e realizzazione di stati di coscienza unitivi, spirituali e trascendenti. In una recensione delle definizioni precedenti, Walsh e Vaughan hanno suggerito che la psicologia transpersonale è un'area di psicologia che si concentra sullo studio delle esperienze transpersonali e dei fenomeni correlati. Questi fenomeni includono le cause, gli effetti e le correlazioni delle esperienze e dello sviluppo transpersonale, così come le discipline e le pratiche da loro ispirate. Hanno anche criticato molte definizioni di psicologia transpersonale per aver portato ipotesi implicite, o presupposti, che potrebbero non necessariamente definire il campo nel suo complesso.

Hartelius, Caplan e Rardin] hanno condotto un'analisi retrospettiva delle definizioni di psicologia transpersonale. Hanno trovato tre temi dominanti che definiscono il campo: la psicologia dell'aldilà, la psicologia integrativa / olistica e la psicologia della trasformazione. L'analisi ha suggerito che il campo si sia spostato da un'accentuazione precoce degli stati di coscienza alternativi a una visione più ampia dell'integrità e della trasformazione umana. Secondo gli autori, questo sviluppo ha avvicinato il campo agli approcci integrali dei teorici di Ken Wilber e Post-Aurobindonian. Caplan (2009: p.231) trasmette la genesi della disciplina, afferma il suo mandato e azzarda una definizione: Sebbene la psicologia transpersonale sia relativamente nuova come disciplina formale, a partire dalla pubblicazione del Journal of Transpersonal Psychology nel 1969 e dalla fondazione dell'Associazione per la Psicologia Transpersonale nel 1971, si basa su antiche conoscenze mistiche che derivano da molteplici tradizioni. Gli psicologi transpersonali cercano di integrare la saggezza senza tempo con la moderna psicologia occidentale e di tradurre i principi spirituali in un linguaggio contemporaneo scientificamente fondato. La psicologia transpersonale affronta l'intero spettro dello sviluppo psicospirituale umano - dalle nostre ferite e bisogni più profondi, alla crisi esistenziale dell'essere umano, alle capacità più trascendenti della nostra coscienza. Le prospettive di olismo e unità sono centrali nella visione del mondo della psicologia transpersonale.

**Origini**[

Tra i pensatori che si ritiene abbiano posto le basi per gli studi transpersonali ci sono William James, Carl Jung, Roberto Assagioli e Abraham Maslow. L'attenzione più recente ha portato alla luce aspetti transpersonali delle opere francesi non tradotte di Jean Piaget e ha sostenuto che le esperienze transpersonali e gli interessi teorici di Piaget erano una delle principali motivazioni per la ricerca psicologica di Piaget. Una recensione di Vich suggerisce che il più recente uso del termine "transpersonale" può essere trovato nelle note di lezione che William James aveva preparato per un semestre all'Università di Harvard nel 1905-6. Il significato allora, diverso dall'uso di oggi, era nel contesto dell'irradicismo radicale di James, in cui esiste una relazione intima tra un soggetto percepito e un oggetto percepito, riconoscendo che tutti gli oggetti dipendono dall'essere percepiti da qualcuno]. I commentatori menzionano anche il movimento psichedelico, lo studio psicologico della religione, la parapsicologia e l'interesse nei sistemi e nelle pratiche spirituali orientali, come influenze che hanno modellato il campo iniziale della psicologia transpersonale.

Un'altra figura importante nella creazione della psicologia transpersonale fu Abraham Maslow, che aveva già pubblicato lavori sulle esperienze di picco umano. Maslow è accreditato per aver presentato il profilo di una psicologia di quarta forza, chiamata psicologia transumanista, in una conferenza intitolata "The Farther Reaches of Human Nature" nel 1967. Nel 1968 Maslow fu tra le persone che annunciarono la psicologia transpersonale come una "quarta forza" in psicologia, per distinguerla dalle altre tre forze della psicologia: psicoanalisi, comportamentismo e psicologia umanistica. L'uso precoce del termine "transpersonale" può anche essere accreditato a Stanislav Grof e Anthony Sutich. A quel tempo, nel 1967-68, Maslow era anche in stretto dialogo con Grof e Sutich riguardo al nome e all'orientamento del nuovo campo. Secondo Powers il termine "transpersonale" inizia a comparire in riviste accademiche dal 1970 in poi.

Sia la psicologia umanistica che quella transpersonale sono state associate al movimento del potenziale umano. Un centro di crescita per terapie e filosofie alternative nate dalla controcultura degli anni '60 in luoghi come Esalen, in California.

**La teoria del Transpersonale di Jorge Ferrer**

La dottrina di Jorge Ferrer introduce una prospettiva più pluralistica e partecipativa sulle dimensioni spirituale e ontologica. Nella sua revisione della teoria transpersonale, Ferrer interroga tre importanti presupposti, o quadri di interpretazione, che sono stati dominanti negli studi transpersonali. Queste sono le strutture dell'exententalismo (il transpersonale inteso come esperienza interiore individuale); Empirismo interiore (lo studio dei fenomeni transpersonali secondo gli standard della scienza empirista); e perenne (l'eredità della filosofia perenne negli studi transpersonali). Pur rappresentando importanti quadri di riferimento per lo studio iniziale dei fenomeni transpersonali, Ferrer ritiene che queste ipotesi siano diventate limitanti e problematiche per lo sviluppo del campo .

In alternativa a queste importanti tendenze epistemologiche e filosofiche, Ferrer si concentra sulla grande varietà, o pluralismo, delle intuizioni spirituali e dei mondi spirituali che possono essere rivelati dall'inchiesta transpersonale. In contrasto con i modelli transpersonali che sono informati dalla "filosofia perenne", egli introduce l'idea di un "potere spirituale dinamico e indeterminato".

Lungo queste linee introduce anche la metafora dell '"oceano di emancipazione" .Secondo Ferrer "l'oceano dell'emancipazione ha molte rive". Cioè, diverse verità spirituali possono essere raggiunte arrivando a diverse sponde spirituali.

Il secondo aspetto della sua revisione, "la svolta partecipativa", introduce l'idea che i fenomeni transpersonali siano eventi partecipativi e co-creativi. Definisce questi eventi come "emergenze dell'essere transpersonale che possono verificarsi non solo nel luogo di un individuo, ma anche in una relazione, in una comunità, in un'identità collettiva o in un luogo". Questa conoscenza partecipativa è multidimensionale e include tutti i poteri dell'essere umano (corpo / cuore / anima), come inteso da una struttura transpersonale. Secondo Jaenke , la visione di Ferrer include una realtà spirituale plurale e multipla, e un potere spirituale che può produrre un'ampia gamma di rivelazioni e intuizioni, che a loro volta possono essere sovrapposte o addirittura incompatibili.

### 

### Domande riflettenti e stimulanti

* A quale dei tre livelli di psicologia - prepersonale, personale e transpersonale - ti senti più a tuo agio?
* Con quale ti senti meno a tuo agio? In che modo questo influenza il tuo lavoro di allenatore?
* Con quali psicologie di coaching sei più familiare? Da cosa trai nel tuo lavoro di coaching? Di quale vorresti saperne di più?
* Riesci a riconoscere il ruolo che il transfert gioca nelle relazioni nella tua vita? Puoi anche pensare ad esempi di proiezione e introiezione che operano nelle tue relazioni?
* In che misura sei consapevole del controtransfert quando lavori come coach con i clienti? Puoi pensare ad alcuni esempi? Come hai vissuto questo?
* Cosa significa il Transpersonale per te? In quali modi lo provi? Hai avuto esperienze di punta che puoi ricordare? Come ti hanno influenzato?
* Cosa significa per te la crisi? Quali tipi di crisi hai vissuto nella tua vita? Che senso puoi ricavare da queste crisi? Hai lavorato con clienti in crisi? Come hai aiutato i tuoi clienti a gestire la crisi? Come potresti avvicinarti al lavoro con la crisi in futuro?
* Sei consapevole di lavorare con la Volontà nel tuo lavoro di coach? Che cosa hai notato funziona nell'aiutare i clienti a trovare e rilasciare il testamento disponibile? In che modo questo informa la tua comprensione della Visione Trifocale?

### Lettura consigliata

Assagioli, Roberto (1974), ‘The Act of Will’ - *all of Part 1, p3-131, if you haven’t read this before*

Whitmore, John (2017, 5th Ed), ‘[Coaching For Performance: Growing People, Performance and Purpose](http://www.amazon.co.uk/Coaching-Performance-Growing-People-Purpose/dp/1857883039/ref=sr_1_36?ie=UTF8&s=books&qid=1230831120&sr=1-36) *– Chapter 23*

##### Ulteriori Letture

Palmer, Stephen and Whybrow, Alison et al (2008), ‘Handbook of Coaching Psychology’

*Un utile libro di riferimento, se piuttosto arido e accademico, che copra le psicologie di coaching da una prospettiva di tipo della British Psychological Society convenzionale. I capitoli 1 e 2 forniscono una panoramica utile del coaching come professione*.

Peltier, Bruce (2010), ‘The Psychology of Executive Coaching’

*Un equivalente centrico- USA . Alcuni dicono che è più facile da leggere.*

Passmore, Jonathan (Editor, 2014), ‘[Mastery in Coaching: A Complete Psychological Toolkit for Advanced Coaching](http://www.amazon.co.uk/Mastery-Coaching-Complete-Psychological-Advanced/dp/0749471794/ref=sr_1_16?s=books&ie=UTF8&qid=1412696545&sr=1-16&keywords=Coaching)

*Immergiti secondo i tuoi interessi, ad es. capitoli su psicodinamica, gestalt, psicologia positiva, coaching neuroscientifico, cognitivo-comportamentale e consapevole*.

##### Ulteriori riferimenti

Assagioli, Roberto (1991), ‘Transpersonal Development’

Bly, Robert (1988), ‘A little book on the human shadow’

Ferrucci, Piero (1982), “What We May Be: The Vision and Techniques of Psychosynthesis”

Howard, Aubyn (2015) “Bringing a psycho-spiritual perspective to executive coaching”, Paper for APECS Symposium 2015 (pdf)

Kahneman, Daniel (2012) “Thinking Fast and Slow”

Kets de Vries, Manfred (2006): ‘The Leader on the Couch’

Nevis, E.C. (1991) “A Gestalt Approach to Organisational Consulting”

Wilber, K. (2000) “A Theory of Everything”