

LBRIS

We know
books

Dr. Irina-Mihaela Vasilescu

Linda Damian-Artsanyo

& Echipa de coach-i Romanian Coaching Institute

Coaching relațional

**27 de studii de caz și 39 de procese și instrumente de coaching
pentru transformarea relațiilor esențiale**



FLOARE DE IRIS

IAȘI, 2026

Cuprins

PREFAȚĂ / 15

CAPITOLUL 1 – Introducere în coachingul relațional / 19

Ce este coachingul relațional? / 19

Tipuri de relații / 19

Cercurile de putere personală și de influență socială / 20

Relațiile influențează toate ariile vieții / 22

Studii clinice și cercetări legate de influența relațiilor / 25

CAPITOLUL 2 – Organizarea și structurarea studiilor de caz / 39

Clauza de confidențialitate / 41

Despre autorii acestui volum și intenția cu care a fost scris / 41

CAPITOLUL 3 – RELAȚIA CU SINELE / 43

Studiu de caz nr. 1: Eliberarea de perfecțiune și redobândirea echilibrului interior / 43

Studiu de caz nr. 2: Cum să mă simt bine în pielea mea, să ies și să îmi construiesc relații? / 50

Studiu de caz nr. 3: Depășirea temerilor de a progresa în carieră / 56

Studiu de caz nr. 4 : Cum să îmi depășesc frica de a vorbi în public? / 64

Studiu de caz nr. 5: Cum pot să mă disciplinez financiar și să investesc lunar la bursă? / 70

Studiu de caz nr. 6: Cum pot să redescopăr bucuria în viața mea de zi cu zi? / 79

Studiu de caz nr. 7: Cum pot depăși blocajul și să avansez în investițiile la bursă? / 86

CAPITOLUL 4 – RELAȚIA DE CUPLU / 94

Studiu de caz nr. 8: Cum să gestionez conflictul cu partenerul de viață? / 94

Studiu de caz nr. 9: Ce îmi doresc pentru mine de la un partener într-o relație de cuplu? / 99

Studiu de caz nr. 10: Divorț într-o familie cu doi copii și relația după divorț / 107

Studiu de caz nr. 11: Cum mă pot reconecta cu partenera într-un mod autentic? / 114

CAPITOLUL 5 – RELAȚIA CU COPIII / 118

Studiu de caz nr. 12: Cum să îl fac pe Marian să îmi descrie situația reală prin care a trecut? / 118

Studiu de caz nr. 13: Cum să fac să-mi accesez răbdarea mai ușor? / 124

CAPITOLUL 6 – RELAȚIA CU FAMILIA DE ORIGINE (PĂRINȚI, BUNICI) / 130

Studiu de caz nr. 14: E doar o pauză, nu un eșec / 130

Studiu de caz nr. 15: Relația cu frica este relația cu mama / 137

Studiu de caz nr. 16: Când vindecarea relației cu tatăl devine cheia / 144

Studiu de caz nr. 17: Mi-e greu să primesc bani / 152

Studiu de caz nr. 18: Cum să ies din tiparul „am bani – n-am bani”? / 159

Studiu de caz nr. 19: Cum pot să depășesc rezistența față de bani și să aduc ordine în viața mea financiară? / 167

Studiu de caz nr. 20: Cum pot să mă raportez diferit la bani și să ies din conflictul interior? / 173

Studiu de caz nr. 21: Cum să mă eliberez de influențe vechi și să am grijă de mine? / 182

Studiu de caz nr. 22: Vreau o casă, dar nu știu dacă vine din dorință reală / 192

CAPITOLUL – 7 RELAȚIA CU PRIETENII / 199

Studiu de caz nr. 23: Cum pot să îmi fac noi prietenii autentice? / 199

Studiu de caz nr. 24: Cum îmi stabilesc limitele fără vinovăție? / 204

Studiu de caz nr. 25: Nu am încredere în mine și mi-e teamă să nu greșesc / 211

CAPITOLUL 8 – RELAȚII PROFESIONALE / 219

Studiu de caz nr. 26: Cum să îmi îmbunătățesc relația cu colegii și superiorul? / 219

Studiu de caz nr. 27: Cum pot ieși dintr-o situație profesională care mă frustrează? / 226

În loc de încheiere / 232

Listă bibliografică selectivă și note / 234

Index / 236

Despre autori / 239

CAPITOLUL 1.

Introducere în coachingul relațional

Coach Irina-Mihaela Vasilescu

Ce este coachingul relațional?

Coachingul relațional se referă la temele de discuție pe care clienții le propun în sesiunile de coaching, legate de persoanele din viața lor care au o influență sau o importanță majoră pentru ei.

Aceste teme includ relațiile cu oamenii foarte apropiați sau cu oamenii relevanți din viața noastră. Mă refer aici la relațiile de familie, la relațiile cu membrii familiei extinse, la relațiile de prietenie, la relațiile de colegialitate sau colaborare profesională și la relațiile pe care le dezvoltăm în comunitățile în care trăim, creăm sau ne manifestăm.

Coachingul relațional nu se limitează la analiza relațiilor în sine, ci explorează modul în care acestea influențează identitatea, comportamentele, alegerile, starea de bine, sănătatea, cariera și capacitatea de a funcționa armonios în viață.

Tipuri de relații

Vorbim despre relațiile de rudenie cu părinții sau cu copiii, cu partenerul sau partenera de viață, cu frații și surorile, cu bunicii și

cu alți membri ai familiei extinse – unchi, mătuși, verișori, mame sau tați vitregi, frați sau surori vitrege.

Lărgind cercul relațional, ne referim la relațiile cu prietenii apropiați din copilărie sau cu prietenii și cunoscuții mai recentți, la relațiile profesionale cu colegii, partenerii de afaceri, colaboratorii și oamenii cu care interacționăm în mediul profesional.

Tot aici includem relațiile cu mentorii, profesorii, consultanții și oamenii care ne ghidează evoluția personală sau profesională și în care, de obicei, investim multă încredere.

Lărgind și mai mult cercul, ne uităm la relațiile cu oamenii din comunitățile din care facem parte: comunități de dezvoltare personală, grupuri de învățare, comunități create sau conduse de noi, comunități de vecini sau oameni cu interese și pasiuni comune.

Cercurile de putere personală și de influență socială

Ne putem imagina relațiile noastre sub forma unor cercuri concentrice. Aceste cercuri descriu distanțele psihologice și emoționale dintre noi și ceilalți oameni din viața noastră, distanțe determinate de nivelul de apropiere, de încredere, de durata relației și de experiențele trăite împreună.

„Cercul 1 de putere” include relațiile cele mai apropiate: părinții, copiii, partenerul sau partenera de viață, prietenii intimi și confidenții. Sunt relațiile cu cel mai mare impact emoțional și cu cel mai mare potențial de susținere, dar și de rană.

„Cercul 2 de putere” include prieteni, colegi, rude mai îndepărtate și parteneri de proiect. Sunt relații importante pentru sentimentul de apartenență, colaborare și validare socială, dar cu un nivel mai redus de intimitate emoțională.

„Cercul 3 de putere” include oamenii din comunitățile din care facem parte: comunități profesionale, grupuri de dezvoltare personală, comunități de învățare, vecini sau comunități create și conduse

de noi. Aceste relații contribuie la identitatea noastră socială, la sens și la impactul pe care îl avem în lume.

„Cercul 0 – relația cu sinele”

Dincolo de relațiile cu ceilalți și dincolo de distanțele emoționale față de persoanele din cercurile 1, 2 și 3, mai există un tip de relație fundamental, care le precedă și le influențează pe toate celelalte: relația cu sinele, cu propria persoană. Acesta este cercul interior, cercul 0 de putere personală.

Relația cu sinele este spațiul interior din care se nasc toate celelalte relații. Ceea ce trăim în interior – gândurile, emoțiile, credințele despre noi înșine, rănilor nevindecate, mecanismele de protecție sau resursele neactivate – se reflectă inevitabil în relațiile noastre exterioare. Modul în care ne raportăm la noi înșine devine modelul după care relaționăm cu ceilalți.

În același timp, relațiile din exterior funcționează ca oglinzi ale lumii noastre interioare. Ceea ce ne provoacă, ne irită, ne rănește sau ne activează emoțional în relațiile cu ceilalți ne arată, de multe ori, ceva ce avem de văzut, de conștientizat sau de echilibrat în interiorul nostru. Exteriorul ne reflectă interiorul, iar interiorul modelează exteriorul.

Din perspectiva atașamentului, relația cu sine este profund influențată de primele relații semnificative din viața noastră. Modul în care am fost văzuți, acceptați, protejați sau respinși în copilărie se transformă, la maturitate, în felul în care ne vorbim, ne susținem sau ne criticăm pe noi înșine. Astfel, multe dintre blocajele relaționale cu ceilalți sunt, în realitate, expresii ale unei relații dificile cu sinele.

Cercul 0 este, prin urmare, locul cel mai potrivit din care putem începe lucrul cu noi înșine și cu relațiile noastre. Atunci când relația cu sine devine mai conștientă, mai blândă și mai stabilă, cercurile exterioare ale relațiilor noastre încep să se reazeze în mod natural. Lucrul în coachingul relațional pornește adesea din acest spațiu interior, pentru că transformarea durabilă în relațiile cu ceilalți este

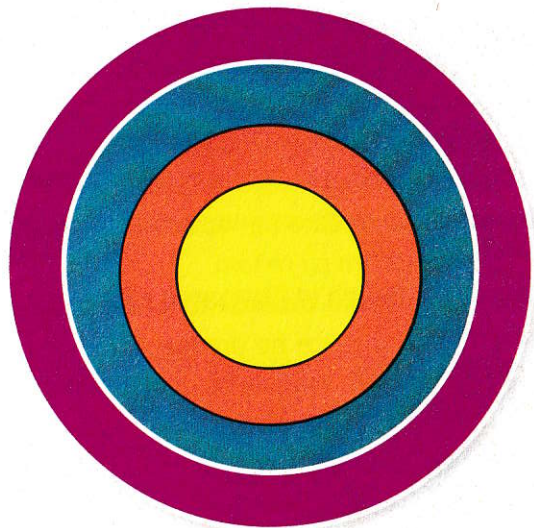
posibilă doar pe măsură ce se produce o transformare în relația cu sine.

Cerc 0 = galben

Cerc 1 = portocaliu

Cerc 2 = albastru

Cerc 3 = violet



Relațiile influențează toate ariile vieții

Ființa umană este o ființă socială, iar legăturile pe care le creăm de-a lungul vieții sunt definitorii pentru bunăstarea noastră fizică, emoțională, mentală și spirituală.

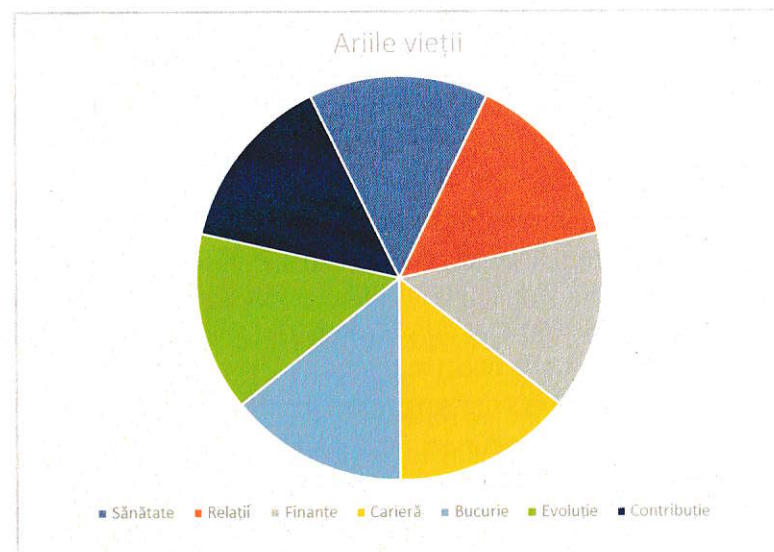
Un coach care se uită la clientul din fața sa, observând toate dimensiunile vieții lui, poate observa cu ușurință că aria relațională a vieții este o arie sensibilă. În plus, așa cum vom vedea în continuare, relațiile cu ceilalți au un impact uluitor asupra tuturor aspectelor vieții.

Putem avea o viziune de ansamblu asupra contextelor clientului cu ajutorul instrumentului numit **Roata vieții**, care este folosit în coaching pentru a determina temele pe care clientul își dorește să lucreze și aspectele pe care simte să le îmbunătățească.

Există multe modele ale acestui instrument (cu nenumărate arii), dar, în viziunea mea, sunt cel puțin șapte arii ale vieții comune tuturor, pe care orice persoană ar merita să le aibă în vedere atunci când își analizează viața și dorește să își îmbunătățească nivelul de împlinire, echilibru și succes.

Acestea sunt:

- sănătatea,
- cariera/profesia/afacerea proprie,
- finanțele,
- relațiile,
- evoluția personală,
- contribuția la binele celorlalți/caritatea/voluntariatul,
- bucuria vieții/pasiunile/hobby-urile.



Observând aceste șapte arii ale vieții, ne dăm seama că relațiile din viețile noastre impactează major toate celelalte arii și că, dacă avem relații echilibrate și împlinite, avem șanse mari să fim mai sănătoși, mai stabili financiar, cu o carieră mai de succes. Putem să evoluăm personal alături de alte persoane, putem să contribuim la binele celorlalți și putem să ne bucurăm de viață plener, în compania oamenilor iubiți.

Relațiile bune îți permit să ai o carieră frumoasă și să te dezvolti profesional, iar de aici decurge stabilitatea financiară. Relațiile frumoase și echilibrate îți dau siguranța că, dacă nu ai stabilitate financiară, oamenii dragi din jurul tău te vor susține la nevoie. Relațiile armonioase îți asigură un nivel de liniște emoțională și psihică și îți permit să îți menții nivelul de sănătate optim.

Iar atunci când sănătatea se șubrezește, oamenii care te susțin în viața ta vor contribui la vindecarea ta. Așa cum vom vedea în paginile următoare, există studii care demonstrează cum susținerea iubitoare a oamenilor din viețile noastre contribuie la vindecarea mai rapidă sau la menținerea unui nivel de sănătate mai bun.

În fine, evoluăm personal, profesional și spiritual alături de alți oameni care ne inspiră sau ne motivează să devenim, în fiecare zi, mai buni ca ieri, iar dorința firească de contribuție la binele celorlalți se manifestă tocmai pentru că avem oameni în jurul nostru pe care îi putem susține și îi putem sprijini, la rândul nostru.

Iar momentele de bucurie, de fericire, pasiunile împărtășite, vacanțele frumoase și explorările pe care le facem în viețile noastre, în această lume, sunt mai pline de împlinire atunci când avem alături oameni care împărtășesc viziunea noastră, preferințele noastre, visurile noastre, pasiunile noastre.

Cum e să mergi în vacanță singur sau însoțit de cei dragi? Cum e să îți exerciți pasiunile singur sau împărtășind micile tale bucurii cu ceilalți? Un pictor pictează în singurătate, un autor scrie în singurătate, un compozitor sau un muzician compune în singurătate, dar toate aceste creații își găsesc sensul și rostul dacă sunt ulterior

dăruite lumii, împărtășite cu ceilalți. Creația umană nu își are sensul dacă nu este dăruită celorlalți.

Prin urmare, toate ariile vieții sunt direct influențate de modul în care relaționăm cu toți cei din viețile noastre. Tocmai de aceea coachingul relațional este atât de important și are potențialul de a aduce mai mult echilibru, bunăstare, împlinire și fericire în viețile clienților, atunci când aceștia își dau voie să abordeze aspectele relaționale ale vieților lor în coaching.

Studii clinice și cercetări legate de influența relațiilor

Teoria atașamentului și terapia centrată pe emoții

Prin anii 1940, între cele două Războaie Mondiale, tânărul medic clinician britanic John Bowlby începea să studieze problemele emoționale pe care le experimentau copiii și adolescenții europeni refugiați departe de părinți sau rămași orfani. Aceste prime studii aveau să pună bazele Teoriei Atașamentului, studiată timp de zeci de ani de către Bowlby și formulată în 1973, cu ajutorul cercetătoarei canadiene Mary Ainsworth.

Teoria s-a născut după ce Bowlby a studiat și traumele emoționale ale văduvelor de război și a concluzionat că efectele lipsei conexiunii emoționale sunt foarte asemănătoare atât în cazul copiilor orfani, lipsiți de legătura emoțională sigură cu părinții, cât și în cazul partenerilor de cuplu rămași singuri (văduve) după război.

Studiile lui Bowlby au fost continuate de mulți alți psihologi, psihiatri, sociologi și terapeuți și au culminat cu studiile dr. Sue Johnson, creatoarea metodei de terapie de cuplu numită Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) – Terapia de cuplu centrată pe emoții.

În esență, zecile de studii și miile de pagini dedicate teoriei atașamentului spun, simplu, că ființele umane au nevoie de un atașament securizant din partea persoanei iubite/a persoanei de atașament, indiferent de vârstă. Așa cum copiii au nevoie de protecția și dragostea părinților pentru a nu se simți siguri și a putea supraviețui și

Înainte în viață, adulții au nevoie de afecțiunea sigură a partenerului de cuplu pentru a se simți în siguranță.

Iată ce spune dr. Sue Johnson în cartea sa *Sensul iubirii. Revoluția științifică a relațiilor de dragoste*.

„Cele patru elemente ale atașamentului sunt:

1. *Căutăm, monitorizăm și încercăm să păstrăm o conexiune emoțională sigură cu cei dragi. Pe parcursul vieții ne bazăm pe ei pentru a fi accesibili din punct de vedere emoțional, receptivi și preocupați de persoana noastră.*
2. *Îi căutăm pe cei dragi mai ales când suntem nesiguri, amenințați, neliniștiți sau supărați. Contactul cu ei ne dă senzația că avem un refugiu sigur unde vom găsi alinare și sprijin emoțional. Acest sentiment de siguranță ne învață cum să ne controlăm emoțiile, cum să intrăm în legătură cu ceilalți și să avem încredere în ei.*
3. *Ne este dor de cei dragi și ne supărăm extrem de tare atunci când sunt departe din punct de vedere emoțional sau fizic. Această anxietate de separare poate deveni intensă și ne poate împiedica să funcționăm în mod normal. Izolarea este, în mod natural, traumatizantă pentru ființa umană.*
4. *Depindem de cei dragi pentru a ne sprijini emoțional și pentru a fi o bază sigură atunci când ne aventurăm în lume, învățăm și explorăm. Cu cât ne simțim mai uniți, cu atât putem fi mai autonomi și mai independenți.”*

Aceste patru elemente sunt considerate generale și universale, întrucât apar în relațiile din toate culturile.

Așa cum spuneam, în cadrul relației de cuplu, atașamentul devine la fel de puternic, iar gradul în care ne bazăm pe partenerul de viață este la fel de ridicat ca în cazul unui copil care este puternic atașat emoțional de părinți și depinde de aceștia.

Aceasta este explicația faptului că, în coaching sau terapie, persoanele care trec prin momente dificile în relația de iubire descriu

suferința emoțională în termeni foarte asemănători, indiferent de sex sau cultură, de vârstă sau de educație.

Ceea ce aud și eu de la clienții mei de coaching pentru relații de cuplu este:

Simt un gol imens în mine fără el/ea în viața mea.

Simt că mor/că dispar/vreau să dispar.

Nu mai pot continua fără iubitul/iubita mea.

E un vid, viața mea nu mai are sens.

Nu pot respira/n-am aer când el/ea nu este aproape.

Fără el/ea mă sufoc.

Mă doare inima/sufletul.

Mă simt sfâșiat/ă de durere etc.

Toate aceste trăiri sunt foarte asemănătoare cu ale copiilor care rămân fără părinți. Panica de a nu mai putea continua să trăiască este similară în cazul orfanilor și al partenerilor de cuplu separați unul de celălalt.

Cel mai îndelungat studiu sociologic din istorie

Cercetătorii de la Harvard au realizat **cel mai îndelungat studiu sociologic din istoria omenirii, desfășurat pe parcursul a peste 85 de ani**, de-a lungul a trei generații. 724 de bărbați, care aveau la începutul studiului 18 ani, au fost urmăriți îndeaproape din punct de vedere personal, profesional, social și al stării de sănătate.

Cercetătorii au concluzionat că fericirea și longevitatea depind de starea relațiilor noastre – cu membrii familiei, cu prietenii, colegii și cu oamenii cu care interacționăm.

Concluzia clară a acestui studiu este următoarea: oamenii care au relații echilibrate și sunt conectați cu familia, prietenii și comunitatea din care fac parte sunt mai fericiți, mai sănătoși și mai longevivi. Iar cei care trăiesc în izolare din punct de vedere social sunt mai susceptibili să se îmbolnăvească și trăiesc mai puțin. Singurătatea ucide – este una dintre concluziile tranșante ale acestui studiu.

Relațiile, în mod cert, ne afectează și fizic, nu doar emoțional sau mental. Gândește-te cum te simți după o ceartă sau după un conflict cu un om drag. Nu ești doar furios, trist, dezamăgit sau îngrijorat, ci te simți, probabil, și epuizat mental și fizic.

Conflictele, disputele, discuțiile în contradictoriu, certurile, despărțirile, separările, divorțul ne afectează starea de sănătate mai mult decât ne imaginăm, iar relațiile armonioase, echilibrate și pozitive cu persoanele dragi ne oferă siguranță emoțională, confort mental și stare fizică de bine.

Atunci când elimini stresul relațional, când ieși din relații toxice și când reușești să legi relații sănătoase cu cei din jur, devii o persoană mai optimistă, mai relaxată, ai o stare mai bună de sănătate și trăiești mai mult. În esență, relațiile armonioase ne fac fericiți.

Cum ne influențează sănătatea prietenii noastre

Un studiu de cardiologie realizat pe 12.000 de persoane, de-a lungul mai multor generații, pe parcursul a 32 de ani (între 1971–2003), publicat în *New England Journal of Medicine*, arată că unul dintre cei mai puternici factori de influență în răspândirea bolilor este grupul de oameni cu care te însoțești.

O persoană cu un prieten obez are o probabilitate cu 57% mai ridicată să devină obeză la rândul său. Dacă prietenia este foarte apropiată, procentul de risc crește la 171%, indiferent de distanța fizică dintre cei doi prieteni. În cazul rudelor de sânge, riscul de obezitate al unui frate sau al unei surori ai unei persoane obeze este de 40%.

Vestea bună este că influența prieteniei, care este factorul cel mai puternic evidențiat în acest studiu, acționează bidirecțional: când unul dintre prieteni este preocupat de un stil de viață sănătos și își îmbunătățește în mod conștient și activ sănătatea, starea de sănătate a prietenilor lui se îmbunătățește, de asemenea.

„Dacă devenim sănătoși din punct de vedere fizic, acest lucru tinde să fie contagios, iar relațiile noastre se îmbunătățesc. Ce dar minunat de primit, oferit și împărtășit!”

– Dr. Daniel Amen

Dr. Sue Johnson, creatoarea metodei de terapie de cuplu centrată pe emoții, concluzionează în cartea sa *Ține-mă strâns în brațe!*:

„În cazul relațiilor de cuplu disfuncționale, precum și în cazul singurătății sau al persoanelor divorțate, se dublează riscul de atac cerebral și atac de cord. Iar izolarea emoțională este mai periculoasă pentru sănătate decât fumatul sau hipertensiunea arterială.”

Pe de altă parte, relațiile de cuplu armonioase și iubitoare generează o sumedenie de avantaje pentru parteneri.

În plan emoțional, se creează premisele pentru o viață echilibrată, o creștere a stimei de sine și a încrederii în sine, sentimentul de apartenență, protecție și susținere.

În plan mental, s-a constatat că relația de cuplu armonioasă generează focus mai bun și performanțe profesionale mai înalte.

În plan spiritual, cei doi parteneri experimentează o evoluție spirituală profundă.

Iar în plan fizic, partenerii aflați într-o relație de cuplu sănătoasă și echilibrată trăiesc cu 4–8 ani mai mult, au un sistem hormonal și imunitar mai bun, au o rezistență crescută la durere și experimentează o refacere mult mai rapidă și mai ușoară a organismului după stres, răni, boală, intervenții chirurgicale etc.

„Oamenii pe care îi iubim sunt regulatorii ascunși ai proceselor noastre corporale și ai vieții noastre emoționale.”

– James A. Coan, psiholog, Universitatea din Virginia

Aceste cercetări confirmă ceea ce vedem zi de zi în practica de coaching: atunci când relațiile importante sunt nesigure, conflictuale sau rupte, oamenii experimentează: