

Nicoletta Todesco

TRASFORMAZIONE

con prefazione di **Roy Martina**



**BONUS
EXTRA**

Audio gratuiti
online

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA PROPRIA IDENTITÀ,
DEI VALORI, DEGLI OBIETTIVI
E DEI BISOGNI CHE CI CARATTERIZZANO

Edizioni **MyLife**

BRUNO EDITORE

Titolo

“TRASFORMAZIONE”

Autore

Nicoletta Todesco

Editore ebook

Bruno Editore

www.brunoeditore.it

Edizione cartacea

Edizioni MyLife

ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria.Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

IL COACHING

*“Non basta avere una buona mente,
l’importante è usarla bene.”*

Cartesio

1. Profezia che si auto adempie e ...3-2-1: Pilota automatico inserito!

Molto spesso, **razionalmente**, sappiamo molto bene come bisognerebbe agire in certe situazioni, sappiamo essere bravi nel dispensare agli altri consigli, nel fornire le chiavi di lettura di tanti comportamenti. Quando però si tratta di noi stessi... scattano in noi quei “servo – comandi” che ci immobilizzano, che ci portano a perpetuare all’infinito tutti quei meccanismi e comportamenti che sappiamo essere dannosi o addirittura pericolosi.

È come se si inserisse un **pilota automatico** difficile poi da disinserire quando ne sentiamo la necessità o ne percepiamo l’esistenza. Del resto, se ci si aspetta che la parte razionale possa avere la meglio sulla parte emozionale, non si potrebbe agire altrimenti, con i conseguenti soliti risultati. Purtroppo questo

avviene a livello inconscio e soprattutto accade troppo spesso.

Quante volte, pur cambiando le situazioni esterne e le persone con cui si entra in contatto, si vengono a creare sempre le stesse dinamiche, gli stessi circoli viziosi?

Ecco allora che molti cominciano a sentirsi sopraffatti dagli eventi, vittime inconsapevoli del fatto che alla fine tale risultato è solo ed esclusivamente opera loro... colpa loro.

In psicologia questo meccanismo si chiama “**profezia che si autoadempie**”, ossia una cosa, per il solo fatto di essere pensata, diventa vera e quindi si realizza.

In *Pragmatica della comunicazione umana*, **Paul Watzlawick** sostiene infatti che una persona che agisce in base alla premessa del ‘non piaccio a nessuno’ si comporterà in modo sospettoso, difensivo, o aggressivo, e probabilmente non piacerà davvero a nessuno per via delle difese che le altre persone metteranno in atto per difendersi dalla sua aggressività. Il problema diventa dunque che l’individuo in questione crede di essere vittima, mentre in

realtà è la sua insicurezza iniziale a causare questa serie di eventi a catena che lo rendono vittima e “carnefice” allo stesso tempo. A proposito di profezia che si autoadempie, mi aveva fatto sorridere un racconto secondo il quale “si trova sempre nella realtà ciò che ci si aspetta di trovare”.

“C’era una volta un uomo seduto ai bordi di un’oasi all’entrata di una città del Medio Oriente.

Un giovane si avvicinò e gli domandò:

*“Non sono mai venuto da queste parti. **Come sono gli abitanti di questa città?**”.*

Il vecchio gli rispose con una domanda:

*“**Com’erano gli abitanti della città da cui vieni?**”.*

“Egoisti e cattivi. Per questo sono stato contento di venir via da là.”

*“**Così sono gli abitanti di questa città**”, gli rispose il vecchio.*

Poco dopo, un altro giovane si avvicinò all’uomo e gli pose la stessa domanda:

*“Sono appena arrivato in questo paese. **Come sono gli abitanti di questa città?**”.*

L’uomo rispose di nuovo con la stessa domanda: “Com’erano gli

abitanti della città da cui vieni?”.

“Erano buoni, generosi, ospitali, onesti. Avevo tanti amici e ho fatto molta fatica a lasciarli.”

“Anche gli abitanti di questa città sono così”, rispose il vecchio. Un mercante che aveva portato i suoi cammelli all’abbeveraggio aveva udito le conversazioni e quando il secondo giovane si fu allontanato si rivolse al vecchio in tono di rimprovero:

“Come puoi dare due risposte completamente differenti alla stessa domanda posta da due persone?”.

“Figlio mio”, rispose il vecchio, “ciascuno porta il suo universo nel cuore.

Chi non ha trovato niente di buono in passato, non troverà niente di buono neanche qui. Al contrario, colui che aveva degli amici nell’altra città troverà anche qui degli amici leali e fedeli.

Perché, vedi, le persone sono ciò che noi troviamo in loro.”

Questo fatto è diffusissimo nella società, anzi in tutte le società umane, ed è la spiegazione di molte dinamiche relazionali che avvengono in contesti diversi, da quello familiare a quello istituzionale, da quello lavorativo a quello ludico. Non credere nell’amicizia a causa di precedenti delusioni, ci porta a non aprirci

completamente alle nuove conoscenze. Questo, nel tempo, induce a un progressivo allontanamento delle persone che ci circondano e, contemporaneamente, porterà noi stessi a pensare “che gli altri ci vogliono male, che è colpa loro, che noi siamo vittime dell'altrui invidia”.

Succede quindi che spesso fatti veri solo in apparenza, abbiano conseguenze reali e siano davvero in grado di modificare il comportamento delle persone.

La profezia che si autoadempie si fonda anche sul fatto che la nostra mente prende atto dei dati che riceve in modo selettivo, notando e **sopravvalutando le informazioni che confermano le nostre credenze**, e ignorando o sottovalutando le informazioni che invece ci contraddicono.

Per esempio, pensa alla volta in cui avresti voluto **acquistare un'auto nuova**: prima di quel momento il parco macchine in circolazione ti sembrava piuttosto variegato. Dal momento in cui fosse scattata la decisione di acquistare quell'auto, ebbene in giro avresti visto tantissime versioni di quell'auto. Un po' come una

donna incinta: tendenzialmente vede donne incinte in ogni dove, o comunque con una frequenza molto superiore al passato.

Questo fenomeno si chiama **percezione selettiva**: e se in apparenza può essere considerato un fenomeno positivo, in realtà può diventare anche piuttosto pericoloso in quanto ci fa percepire tra gli eventi e i vissuti, solo quello che conferma ciò in cui crediamo, ciò che rafforza le nostre credenze, le nostre convinzioni. Questo comporta un *loop* tale per cui tendiamo a evitare informazioni contrastanti con il nostro mondo interiore e a ricercare informazioni che invece lo sostengono. Le aspettative che riponiamo in un individuo possono indurlo a comportarsi proprio come noi ci aspetteremmo che si comportasse. Se sto parlando con una persona di cui ho la forte opinione che sia molto timida, probabilmente assumerò un atteggiamento tale da farla comportare in modo che io abbia conferma di ciò che penso. È questo appunto il fenomeno della “profezia che si autoadempie”.

Edward de Bono offre una interessante ipotesi su come il cervello organizza le percezioni e parla di **schemi autorganizzanti** semplicemente per evitare di fare la fatica di

dover cercare nuove strade, perché l'essere umano in realtà è un risparmiatore di energia (o fors'anche un gran pigro).

Analizzando le fasi mediante le quali questa spirale si origina e si rinforza in continuazione, si trova che:

- gli **eventi** della vita vengono **letti dalla mente mediante uno schema autorganizzante** (idea-credenza).
- Questa elaborazione porta alla precisa **costruzione di un significato**.
- L'individuo, a questo punto, **vive una percezione** che a lui appare pura, cioè reale, ma che di fatto è fortemente **influenzata dal significato** che altro non è che l'elaborazione dell'evento mediante lo schema autorganizzante.
- La percezione mette in moto **una emozione che è assolutamente coerente con la percezione**, ma non per forza coerente con la realtà dell'evento. L'emozione è sempre coerente con la percezione: se la percezione deriva da una elaborazione poco precisa, questo conseguentemente comporterà una reazione emotiva poco appropriata rispetto alla realtà dell'evento.
- Come tutti noi sappiamo, **le emozioni attivate**, anche in base alla loro intensità, **influenzano** pesantemente **le decisioni**

dell'individuo.

- Le **decisioni** si manifestano concretamente nelle azioni dello stesso individuo sotto forma di **comportamenti e comunicazioni** (verbali e non verbali).
- Dalle azioni di un individuo scaturiscono inevitabilmente delle **reazioni**, delle *risposte emotive* e comportamentali negli altri. Queste reazioni tendono, per la legge dell'affinità, a essere coerenti con le azioni di partenza dell'individuo. Si tende a rifiutare chi ci rifiuta, ad arrabbiarci con chi ci aggredisce, ad affezionarci a chi ci ama ecc.
- **Le risposte dell'altro**, specie quelle negative (rifiuto, rabbia, disinteresse, ecc.) tendono fatalmente a **dare prova, conferma e rinforzo** allo schema auto organizzato.
- Lo schema auto organizzato, se rinforzato, diviene una sorta di **solco** ancora più profondo nelle pieghe del nostro cervello, pronto a funzionare con ancora maggiore potenza in futuro.

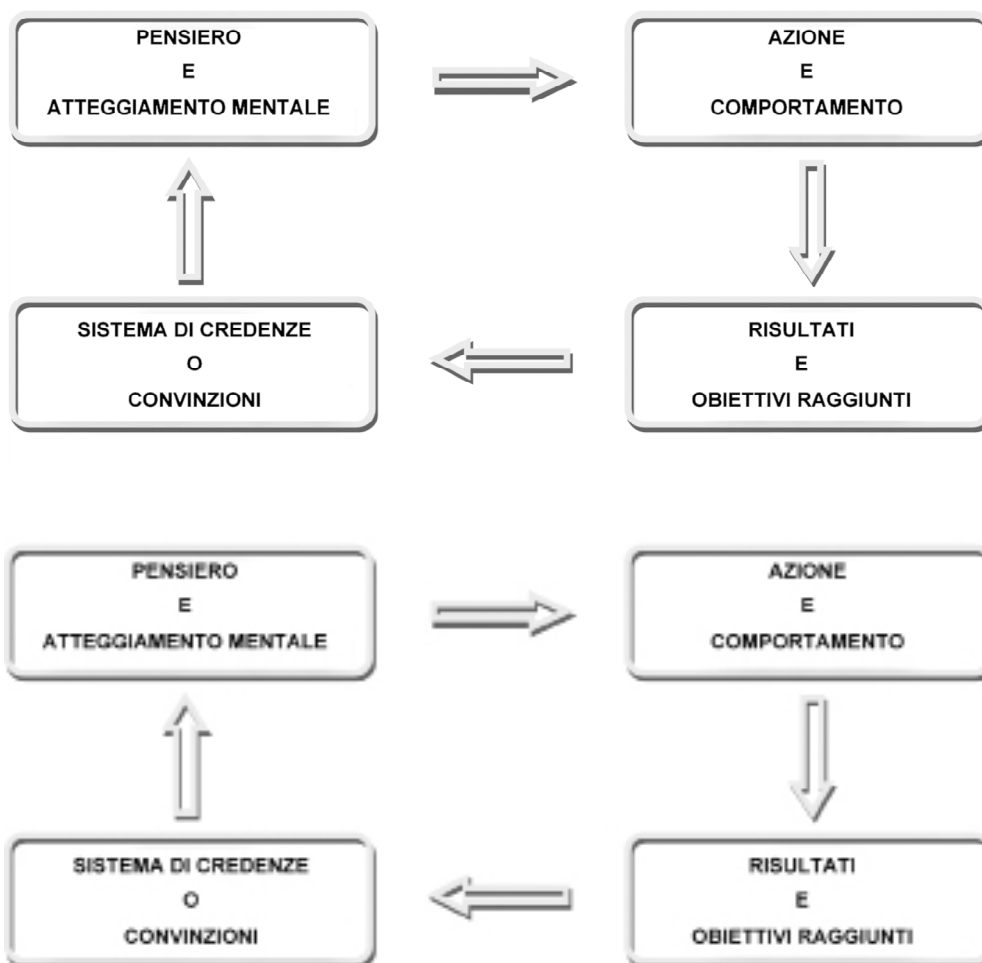
Una **storiella** può illustrare in modo divertente l'incisività di tale spirale:

Nasruddin vide che un suo caro amico ogni mattina batteva forte un tamburo per un'ora nel giardino della sua casa. "Ma perché

batti il tamburo ogni mattina?”, gli chiese. La risposta fu alquanto sorprendente: “Per tenere lontani gli elefanti da qui.” “Ma se non ci sono elefanti nella nostra regione!”, esclamò sbalordito Nasruddin. “Vedi che funziona!” rispose tutto orgoglioso l’amico.

Semplificando, avviene questo meccanismo:

Profezia che si autoadempie



2. La storia di vita continua

“È nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino.”

Anthony Robbins

Per acquisire consapevolezza dei meccanismi inconsci e auto generativi che spesso impattano sulla propria quotidianità è necessario affidarsi all'aiuto del coaching e quindi di quella persona esterna che fornisce strumenti e metodi per rendere il comportamento umano performante e libero dalle dinamiche negative.

Infatti, è proprio nel momento della **tras...form...azione** che le persone perdono quella lucidità che potrebbe aiutarli, è proprio nel momento in cui si prova dolore per un lutto, per un tradimento, per la perdita di noi stessi che ci aggrappiamo con le unghie e con i denti alla necessità di avere una strategia, un percorso concreto da seguire.

L'infermiera di Trieste: un utile spunto

Un giorno stavo facendo un coaching ad Alessandra, un'infermiera di Trieste. Alessandra dedicò la prima mezz'ora dell'incontro, quasi fosse un disco rotto, a ripetermi quello che più e più volte si era proiettata in testa. A un certo punto rompendo quel flusso ininterrotto di parole, le dissi con enfasi:

“Ok! Sono qui, se vuoi ti ascolto per tutta la durata dell'incontro! Poi per un po' potrai anche sentirti meglio perché ti sei sfogata, perché hai buttato fuori tutto il dolore e la rabbia che questa situazione ti provoca. Ma quando riprenderai il treno, durante le ore di tragitto per tornare a casa, quando sarai nuovamente immersa nel tuo ambiente e le tue abitudini avranno preso di nuovo il sopravvento... credi che questo incontro ti sarà servito veramente? O ti renderai conto che ti ha offerto solo un **sollievo momentaneo!** Non è per questo motivo che io sono qui, non è per essere un tampone provvisorio che ho scelto questa missione. Lascia quindi che io possa interromperti; lasciarmi lo spazio per cercare di capire cosa potrebbe aiutarti a superare questo momento. **Cosa posso fare io per aiutarti?** Dimmi tu, perché hai già in te le risposte.”

Infatti, **il ruolo del coach** è proprio questo: essere uno strumento attivo attraverso cui la persona trova in sé le possibili alternative, perché le uniche risposte giuste sono già dentro di noi, e tutti possiamo riuscire finalmente a scoprirle e utilizzarle.

Il coach non fornisce le risposte, stimola le persone a trovare quelle risposte che già esistono dentro di loro.

Nei momenti di buio ci si sente spaesati e in balia degli eventi, quasi come le foglie in autunno che vengono agitate su e giù dal vento, e poi roteano in una danza senza senso per finire infine a terra, calpestate. Qui interviene il coach, che, con una luce in mano permette alla persona di ritrovare la sua strada, quella giusta, quella che la fa sentire bene e in pace con se stessa e il mondo intero.

Alessandra continuò dicendo: “Oggi sono qui perché ho bisogno di strategie per superare il dolore, da sola non riesco: ho bisogno di qualcosa di concreto, qualcosa da fare da subito, qualcosa che mi impegni mentalmente e fisicamente e che mi permetta di capire che sto avanzando verso un obiettivo, verso il superamento di questo momento.”

Insieme abbiamo creato un *vademecum*, una sorta di libretto operativo su come affrontare quel periodo.

Se ne è andata con il sorriso convinto di chi sente di stare meglio e di essersi liberato di un peso. Il suo era il sorriso consapevole di chi sente di avere in mano la possibilità di utilizzare strumenti concreti che aiutino a guardare avanti, giorno per giorno.

Il dolore va accolto, la trasformazione va accolta.

Per far capire questo meccanismo uso una metafora.

“Prendimi per mano e accompagnami... Prendimi sottobraccio e guidami...”.

Spesso i miei collaboratori si divertono durante i coaching.

Mi vedono **uscire dall'ufficio di corsa**, tirata per un braccio dalla persona con la quale ho l'incontro, mentre mi guida veloce tra mobili e sedie.

Infatti, dico alla persona: “Ti chiedo di prendermi per mano e di condurmi correndo nella direzione che più ti aggrada, portandomi con te in modo che io ti segua.”

Dopo qualche minuto, e il tempo varia a seconda di quanto elevato è il grado di controllo della situazione della persona, avviene qualcosa di estremamente emblematico: all’inizio sono io a essere guidata e mi lascio semplicemente “portare”. Poi, nel momento in cui le difese della persona lasciano finalmente il posto alla fiducia, i ruoli si invertono e prendo io il “comando”, la guida. Inizio a correre segnando la direzione. Senza nemmeno accorgersi di cosa sta avvenendo, perché tutto succede in un batter di ciglia, la persona mi segue e si lascia condurre in modo quasi automatico. A questo punto mi fermo, rido e chiedo se si è accorta di cosa è successo. C’è chi annuisce, chi sbarra gli occhi, chi ride...

Cosa significa? Perché questa prova fisica usata come metafora? C’è un’enorme diversità tra lo spiegare le cose a livello razionale, e il viverle nel profondo; solo **sperimentandole si riesce a renderle parti integranti della propria esperienza**, solo vivendole si possono comprendere, e non solo a livello cognitivo.

Cosa succede? La persona inizialmente viene assecondata, viene seguita per un po' finché la corsa diventa un automatismo; in questo momento la persona diventa meno presente a se stessa e a quello che sta facendo. Continua a correre passivamente, dedicando un'attenzione decisamente inferiore rispetto all'inizio. Ed è proprio qui che intervengo io, prendendo il comando!

Quando le difese di chi conduce si sono abbassate, chi è condotto può assumere il controllo, diventando il pilota: da passeggero si passa a essere pilota, da meri spettatori si diventa protagonisti.

La stessa cosa accade con il **dolore**: più una persona cerca di affrontarlo di petto, di controllarlo con la razionalità, di prenderlo e allontanarlo, più lo rafforza alimentandolo. Se invece **lo si asseconda, lo si accoglie, lo si accetta con l'anima**, questo via via da solo perde riferimento e vigore. Ed è poi proprio lì che si può intervenire.

Invece, più ci si ostina a volerlo plasmare, più esso prende forza nutrendosi del nostro stesso tentativo di combatterlo.

Sembra strano ma è così, e mentre mi leggi in questo momento, mentre ti stai chiedendo se davvero tutto questo può essere così semplice, mentre ti stai incuriosendo, **ti invito a provare fisicamente questo gioco di ruoli**: solo così potrai comprendere fino in fondo ciò che intendo.

Torniamo al coaching: come ho scritto in precedenza, ho iniziato parecchi anni fa. Inizialmente durante i corsi, nelle pause, o durante alcuni momenti del corso stesso, quando vedevo che qualcuno stava poco bene, o aveva delle difficoltà, provavo a intervenire.

Da lì sono derivati molti risultati evidenti e anche lusinghieri, i quali mi hanno convinto che alla fine, attraverso le strategie più idonee, è davvero possibile rompere certi inutili schemi di conservazione delle situazioni dolorose.

Certo il dolore, il cambiamento, la trasformazione, vanno vissuti, metabolizzati, integrati in noi: è giusto che si abbia la possibilità, come si dice in psicologia, di “elaborare il lutto”. È giusto concedergli il tempo di compiere il suo percorso.

Il fatto è che troppo spesso il dolore perdura, e la nostra vita lo utilizza poi come puntello di sicurezza: può sembrare strano ma è così.

Troppo spesso le persone si trincerano dietro al proprio dolore, focalizzando su di esso la propria intera esistenza e utilizzandolo in continuazione per atteggiarsi a vittime.

Infatti, parlando in continuazione del proprio dolore, è facile **sentirsi al centro dell'attenzione**, e questo senza doversi inventare giorno per giorno argomenti di discussione nuovi. Pochi interlocutori sono capaci di chiudere le porte di fronte alla narrazione del dolore altrui.

Entra in gioco il bisogno di certezza: a volte, infatti, l'essere umano preferisce uno stato noto, conosciuto, anche se è doloroso e dilaniante, a una situazione nuova e quindi ignota.

So che a una lettura superficiale, queste parole possono apparire assurde, perché ci si chiede: "Esistono davvero persone così masochiste da preferire la sofferenza di una situazione nota alle

incognite del cambiamento?”. Ebbene la risposta è “Sì esistono!”.

Proiettare nella mente sempre lo stesso film

È un po' **come riguardare più e più volte un film** che non ci è piaciuto, un film che ci ha fatto male, un film che ci ha causato disagio, malessere, tristezza, dolore.

Ti è mai successo di rivedere per una seconda volta un film che non avevi gradito, che ti aveva lasciato l'amaro in bocca, che ti aveva danneggiato in qualche modo a livello emotivo? Sono certa che magari una o due volte può essere capitato, ma nessun essere umano sano riguarderebbe per 3, 4 o addirittura 30 volte un film di questo tipo.

Quante volte, invece, proietti nello schermo della tua mente quell'avvenimento che ti ha causato angoscia?

Quante volte nel **quotidiano riproponiamo** le stesse musiche, le stesse immagini, le stesse sensazioni ancora, ancora, e ancora senza tregua. Quasi che in questo gioco al massacro si abbia la speranza, o fors'anche la certezza, di ritrovare la via di uscita.

È un po' come cercare di rintracciare in quello stesso film una scena diversa, è la spasmodica ricerca di un bandolo per sciogliere la matassa, quando il tutto è un groviglio intricatissimo impossibile da districare.

Certo, **c'è sempre una via di uscita**: e a volte ce n'è più di una che permette di rompere gli schemi classici.

In una scena di un film, ma anche in alcuni recenti spot pubblicitari, vi è un ragazzo che sta imparando a fare le sue scelte basandosi sull'istinto, si trova davanti a due strade praticabili: una va verso destra, l'altra prosegue a sinistra. Davanti alla duplice scelta lui cosa fa? A bordo della sua auto decide di lanciarsi nella prateria che si apre tra le due strade, tracciando un percorso nuovo e diverso.

Questo ci fa capire come a volte siamo troppo legati a schemi e preconcetti da non riuscire effettivamente a vedere “la terza via”, che rappresenta la novità, la creatività, l'autonomia.

È un po' la follia di chi vuole ostinatamente ottenere risultati diversi, perpetuando nel tempo sempre le solite strategie e comportamenti.

Anche le domande che la persona si pone sono sempre le medesime, quindi destinate a ricevere le medesime risposte.

Ed è anche qui che il coaching trova il suo campo di applicazione.

3. Storia e ruolo del coaching

*“L'uomo coerente crede nel proprio destino,
l'uomo instabile nel caso.”*

Benjamin Disraeli

Il **sostantivo “Coach”** è apparso per la prima volta nel XV secolo circa e ha **origini ungheresi**. Più precisamente deriva da un **villaggio magiaro Kochs** a 70 km a nord ovest di Budapest. Qui venivano fabbricate delle carrozze di qualità impiegate per il trasporto e trainate da cavalli.

Attorno al 1850 la parola è stata ripresa e riutilizzata nelle **università in Inghilterra**, dove gli studenti universitari erano soliti utilizzare la parola “coach” per riferirsi **ai migliori tutor** che li aiutavano nella preparazione degli esami, indicando così la loro peculiare **funzione di supporto che li motivava e li conduceva** verso la conclusione dell’anno accademico. Se si pensa al coach, uno dei primi ambiti che viene in mente è quello **sportivo** in cui un allenatore prepara sia a livello fisico che mentale un gruppo di atleti, o l’atleta singolo, a sostenere una competizione, una gara. Infatti nel linguaggio sportivo la parola coach indica l’allenatore con il duplice ruolo di “tecnico” esperto dello sport in questione, ma anche di motivatore, capace di infondere nei suoi atleti l’energia, l’entusiasmo e la carica necessari ad affrontare la sfida della gara.

Il coaching infine è il processo attraverso il quale si aiutano individui e gruppi di persone a realizzare obiettivi che da soli non potrebbero raggiungere, e a dare il meglio per produrre risultati in modo veloce ed efficace, sostenendo le loro scelte e offrendo loro gli strumenti per ricercare sé stessi le risorse necessarie per raggiungere la meta desiderata.

Il termine coach **deriva anche dall'inglese "coche" che corrisponde al moderno "wagon" (carro) o "carriage" (carrozza)**, quindi allude all'idea di trasporto. **Il coaching nasce in America negli anni '80** e successivamente si diffonde in Europa soprattutto nelle sedi delle multinazionali americane.

Negli anni '90 anche le società europee iniziano ad avvalersi di questo strumento. Oggi sempre più persone appartenenti a qualsiasi settore, si rivolgono al coaching.

Infatti, negli ultimi anni si è via via sviluppata una maggiore sensibilità nei confronti di questo servizio che viene considerato uno dei migliori investimenti nel campo delle risorse umane, poiché offre maggiori garanzie d'efficienza ed efficacia rispetto alla formazione classica, in tempi decisamente molto più brevi. Il coach è dunque un **veicolo di cambiamento, di crescita**: trasporta una o più persone da uno stato di partenza alla meta desiderata. Il suo obiettivo principale è **far emergere le capacità dell'individuo** o del gruppo.

A differenza dei modelli formativi tradizionali, non cerca quindi

di infondere competenze e informazioni, ma attiva quelle che sono già presenti e le rende fruibili dall'individuo.

Quindi il coaching è uno strumento che ha la peculiarità di aiutare sia i singoli individui (coachee) che i gruppi nella riuscita dei loro progetti. Grazie all'utilizzo di tecniche specifiche, **il coach aiuta le persone a scoprire gli aspetti inutilizzati del proprio potenziale, a individuare nuove ed efficaci soluzioni alle proprie problematiche nonché a monitorarne l'effettiva realizzazione.**

Il coach, a differenza del consulente, non propone soluzioni. Il suo scopo è quello di suscitare e incrementare la capacità critica della persona facendola giungere da sé alla conquista del "sapere". Uno dei principali obiettivi del coaching è quello di stimolare a **uscire dalla "comfort zone", la zona di comfort.**

Il coaching è un processo di crescita fortemente orientato all'azione che si esplica attraverso incontri *ad personam* o di gruppo. Una sessione di coaching si conclude, solitamente, con un impegno che il coachee prende con se stesso (detto anche piano d'azione personale).

Un coach è un professionista, un facilitatore di processi di cambiamento che attengono all'individuo. Ecco perché riesce ad aiutare le persone a trasformare se stesse e a riformulare il proprio modo di essere, di pensare e di agire.

Il coach sfida e supporta a raggiungere elevati livelli di performance e allo stesso tempo a far emergere il meglio di sé.

Il rapporto esclusivo e di piena fiducia che si stabilisce fra il coach e la persona, garantisce l'efficacia e la specificità del processo nonché l'assoluta riservatezza dei contenuti.

Infatti è importante:

- imparare a **conoscere le proprie risorse e i propri limiti**;
- stabilire la meta da raggiungere;
- pensare a quali azioni concrete intraprendere;
- identificare i mezzi attraverso cui supportare le azioni e le strategie;
- ottenere il nostro miglior risultato;
- atteggiamento di co.co.mi. è COntinuo COstante MIglioramento.

Il coach si pone come colui che semplicemente **traghetta la persona**, aiutandola a sistematizzare l'esperienza vissuta, rilegendola in una nuova prospettiva, dandole un'etichetta emotiva diversa, integrandola e ricollocandola in un futuro più consapevole.

Il punto di arrivo del processo di coaching è quello di rendere **indipendente** la persona che, una volta acquisite strategie concrete, può riutilizzarle in ogni esperienza di vita in maniera del tutto autonoma.

In tal senso non si crea dipendenza: la persona è perfettamente in grado di autogestirsi, perché ha consapevolezza delle proprie risorse e i mezzi concreti per ottimizzarle.

Il coach porta alla luce qualcosa che esiste già all'interno della persona. Il termine stesso *educare* deriva dal **latino e-ducere** che significa letteralmente condurre fuori, quindi liberare, far venire alla luce qualcosa che è nascosto.

Infatti, il presupposto è che la persona abbia già in sé tutte le

risorse per affrontare ogni percorso e cammino, e il coach altro non fa che **aiutarla a far emergere**, attraverso domande chiarificatrici, a volte anche provocatorie, le giuste strategie per affrontare ogni cosa.

La **metodologia del coaching** si estrinseca in questo modo:

- la persona viene **responsabilizzata, stimolata** a prendere in mano il proprio vissuto;
- la persona viene **condotta verso una nuova consapevolezza** sul potere che, con le giuste strategie, possiede sul vissuto;
- la persona viene **incoraggiata e aiutata** a trovare dentro di sé le risorse, diventando così attore della propria vita (aumenta l'autostima);
- la persona viene **motivata a passare dal pensiero all'azione** perché solo in questo modo si ottengono risultati concreti.

Una delle peculiarità del coaching, a differenza di altre discipline, è il fatto che sono pochissimi gli incontri tra coach e coachee perché una volta assimilati gli strumenti, la persona è poi completamente autonoma. Le strategie del coaching sono solitamente multidisciplinari: infatti, ogni persona è un mondo a

parte, e ad ogni persona vanno trasmessi strumenti diversi, a seconda del momento di vita, delle sue attitudini e predisposizioni.

4. Il coach

*“Chi cerca perle
deve tuffarsi in profondità.”*

John Dryden

Il coach agisce con competenza, etica e rispetto per la persona con cui interagisce.

Sua caratteristica, oltre alle conoscenze tecniche e strategiche, è la **passione**.

Il coach:

- è un mezzo che **trasporta** una persona da un punto di partenza a un punto di arrivo;
- **conosce e ri-conosce** la persona che ha di fronte, ispirandola accompagna la persona attraverso settori inesplorati della

propria *mission* personale;

- mette in contatto con le **convinzioni** più profonde;
- evidenzia **come le convinzioni più profonde influenzino ogni capacità** e azione;
- aiuta a **costruire i progetti**;
- permette di **reformulare gli obiettivi in modo consapevole**;
- prende **per mano la persona**, permettendole di ritrovare la direzione che intimamente già conosce.

In un primo momento il coach esamina i blocchi che hanno impedito il raggiungimento degli obiettivi.



Importante è il **rapporto di fiducia e rispetto reciproco**.

5. I vari tipi di coach

a. Life Coach

*“La vita è come una piscina:
bisogna tuffarsi e,
bracciata dopo bracciata,
raggiungere l'altra sponda...”*

Il life coach aiuta a raggiungere gli **obiettivi personali**, che possono anche essere indipendenti da quelli professionali o aziendali.

Ha il compito di aiutare la persona a entrare in contatto diretto con le proprie:

- | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> emozioni | <input type="checkbox"/> attese | <input type="checkbox"/> aspirazioni | <input type="checkbox"/> valori |
| <input type="checkbox"/> rimpianti | <input type="checkbox"/> paure | <input type="checkbox"/> identità | <input type="checkbox"/> credenze |
| | <input type="checkbox"/> bisogni | <input type="checkbox"/> obiettivi | |

È fondamentale che la persona entri in contatto profondo con il coach, aprendosi totalmente, per promuovere il **rafforzamento del sé** e della realizzazione degli obiettivi.

Il life coach stimola:

- ❑ l'allineamento personale
- ❑ la capacità di ritrovarsi
- ❑ l'equilibrio interiore
- ❑ la possibilità di compiere scelte appropriate avendo un maggior accesso alle proprie risorse personali

b. Coach aziendale

*”Non c’è vittoria ne sconfitta.
Ogni colpo rappresenta
una nuova sfida da affrontare
e una opportunità per migliorare.”*

Il coach aziendale è un professionista che aiuta i propri clienti ad agire più efficacemente nella **vita professionale**. Ha le abilità di:

- comprendere immediatamente le **dinamiche** in qualsiasi contesto lavorativo;
- facilitare l’attivazione delle **risorse sia individuali** che del **team**;
- essere *super partes*;

- diventare **punto di riferimento** delle parti;
- essere “della partita” lavorativa, rimanendone a una **distanza tecnica**;
- è un **facilitatore**, più che un attore.

c. Career coach

*“Tutti abbiamo dei sogni.
Per realizzarli servono determinazione,
dedizione, autodisciplina
e sforzo
in quantità formidabile.”*

Jesse Owens

Questo tipo di coaching viene richiesto dai professionisti che si trovano a passare un periodo di crisi professionale, o che decidono di coltivare attitudini sempre possedute ma mai utilizzate correttamente.

Il career coach:

- interviene nella **gestione di importanti fasi di cambiamento;**
- aiuta la persona a individuare la **direzione** all'interno della quale muoversi;
- dà **rinnovata energia** a una professione in fase di stallo;
- determina una **svolta decisiva professionale;**
- aiuta la persona a riscoprire le sue **naturali inclinazioni professionali** focalizzandosi su di esse;
- aiuta la persona a **chiarire gli obiettivi;**
- aiuta la persona a **connettersi** con ciò che per lei è importante nella vita professionale;
- identifica le **attitudini e i talenti** che rendono **unica** la persona.

d. Coach sportivo

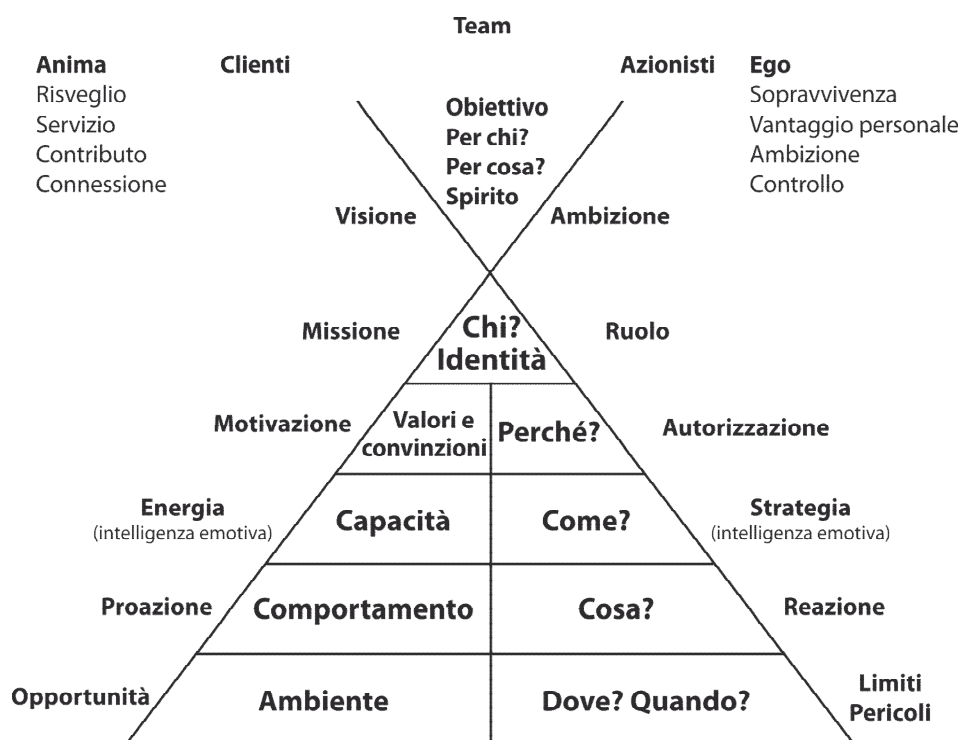
*“Ciò che conta
non è la volontà di vincere:
quella ce l’hanno tutti.
Ciò che conta
è la volontà
di prepararsi a vincere.”*
Paula Bryant

Il coach sportivo aiuta nell’allineamento mentale insieme al trainer che allena gli atleti a livello fisico.

Si focalizza su:

- **controllo degli stati d’animo;**
- **focus alla vittoria;**
- **esercizi di visualizzazione del risultato;**
- **aiuta gli atleti a definire gli obiettivi;**
- **eleva le performance mentali degli atleti.**

6. I livelli di pensiero: i punti di lavoro del coach



I livelli di pensiero sono la chiave per l'apprendimento e il miglioramento degli individui e delle organizzazioni.

Consentono quindi di descrivere la vita delle persone e delle organizzazioni.

Livello di Pensiero	Operatività del Coach	Domanda
Ambiente	Guida	dove, quando?
Comportamento	Coach comportamentale	che cosa?
Capacità	Insegnante	come?
Valori e convinzioni	Mentore	perché?
Identità	Risvegliatore	chi?
Spiritualità	Sponsorship	

7. Il coach come guida

“Le persone che progrediscono nella vita sono coloro che si danno da fare per trovare le circostanze che vogliono e, se non le trovano, le creano.”

George Bernard Shaw

Anche e soprattutto nell’ambito di un evento straordinario, che rende inermi e completamente persi, è utile avere un coach che guidi, che aiuti a trovare all’interno di se stessi le risorse più corrette per trasformare lo stato attuale delle cose da una condizione negativa a una positiva.

Infatti, alla fine di ogni racconto, troverai **strategie concrete** che ti daranno degli spunti per poter affrontare il dolore e/o la difficoltà. Sono strategie che ti chiedo davvero di **provare a vivere, a riprodurre**: sono certa che potranno offrirti molto. Ci saranno talvolta dei puntini di sospensione, soprattutto negli esercizi di visualizzazione: stanno a significare che in quel momento c'è una pausa di silenzio.

8. La programmazione Neuro-linguistica

“Vi è un’irriducibile differenza tra il mondo e l’esperienza che ne abbiamo. Noi esseri umani non agiamo direttamente sul mondo. Ciascuno di noi crea una rappresentazione del mondo in cui vive; creiamo cioè una mappa o modello, che usiamo per originare il nostro comportamento. La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l’esperienza del mondo che avremo, il modo in cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro.”

Richard Bandler e John Grinder, *La struttura della magia*

Solitamente si utilizzano nel coaching molti strumenti derivanti dalla programmazione neuro-linguistica.

Cos'è la PNL?

PROGRAMMAZIONE: i comportamenti di una persona sono riconducibili a dei programmi di funzionamento analizzabili, scomponibili e riproducibili. La programmazione è connessa alle sequenze in cui organizziamo ciò che vediamo, udiamo e percepiamo, e al **modo** in cui adattiamo e **filtriamo il mondo esterno attraverso i cinque sensi**. Infatti, rappresentiamo il mondo attraverso la vista (immagini), l'udito (suoni, toni, volumi), la parte cinestetica (tatto/corpo: sensazioni, tocco, gusto, olfatto). Da una combinazione dei nostri sistemi sensoriali, nascono le strategie.

NEURO: ogni comportamento è il risultato di **processi mentali che hanno basi neurologiche**. Abbiamo esperienza del mondo attraverso i segnali che il nostro sistema nervoso riceve ed elabora tramite i sistemi sensoriali.

LINGUISTICA: il linguaggio è una **modalità convenzionale** per tradurre i nostri pensieri, rappresentarli internamente e comunicarli agli altri. Il linguaggio struttura e riflette il modo in cui pensiamo ed è ricco di informazioni sul modo in cui costruiamo la nostra esperienza.

La PNL

- si occupa di sviluppare **strategie vincenti**;
- è il **modellamento dell'eccellenza** infatti, quando qualcuno fa qualcosa veramente bene, in qualsiasi campo, sappiamo che quell'esperienza ha una struttura che possiamo imparare e replicare;
- è un **sistema mente-corpo** che possiamo programmare, verosimilmente come possiamo programmare il software per un computer;
- è lo **studio della struttura dell'esperienza soggettiva**, ossia come ogni individuo percepisce e interpreta se stesso, gli altri e il mondo che lo circonda;
- è un **modello di comunicazione**.

Per la PNL **non esistono fallimenti, ma solo esperienze**, e queste esperienze se unite alle strategie, portano la persona a vivere in modo più positivo.

È una moderna e affascinante disciplina che si colloca nell'ambito della psicologia del cambiamento: è al contempo un'acuta analisi dei processi cognitivi umani, e un sistema di sviluppo personale e di comunicazione efficace.

Nasce in **California nei primi anni '70** col nome di NLP, Neuro Linguistic Programming, dal genio creativo di due menti sottili: quella di **John Grinder**, uno dei più grandi linguisti a livello mondiale, ai tempi Professore di Grammatica Generativo-Trasformazionale all'Università di Santa Cruz, e quella dell'eccentrico **Dott. Richard Bandler**, matematico e informatico, terapeuta della Gestalt.

I due, stimolati dal famoso **antropologo Gregory Bateson**, e coadiuvati, da lì a breve, da un gruppo di superlativi studiosi tra cui **Robert Dilts**, decisero di unire i propri talenti in vista di un progetto rivoluzionario: **osservare gli individui che ottenevano**

risultati straordinariamente elevati in qualsiasi campo, in modo da decodificarne le strategie e renderle disponibili per chiunque avesse desiderio di conoscerle e applicarle.

Presero in esame psicoterapeuti del massimo livello, uomini d'affari di enorme successo, oratori che avevano infiammato gli animi di milioni di persone, sportivi di fama mondiale, al fine di conoscere a fondo le loro più elevate competenze.

Bandler e Grinder misero a punto una serie di efficaci strumenti per cambiare molto velocemente atteggiamenti mentali e comportamenti, affiancandosi e approfondendo le proprie strategie grazie all'aiuto di **Fritz Pearl**, padre della Gestalt Therapy, **Milton Erickson**, uno dei più grandi ipnoterapeuti di tutti i tempi, e **Virginia Satir**, famosissima psicoterapeuta della famiglia.

La domanda che si ponevano costantemente era: **“Qual è la differenza che fa la differenza?** Come riescono costoro a risolvere nel giro di una sola seduta questioni complesse, come per esempio fobie o attacchi di panico o problemi di coppia, laddove altri hanno fallito in anni di lavoro?”.

In questo modo scoprirono i modelli che queste grandi menti avevano elaborato in decenni di prove ed errori, organizzandoli in un sistema facile da apprendere, in modo che ciascuno studente di PNL potesse essere in grado di impararli rapidamente e ottenere risultati dello stesso genere: uguali strategie, uguali successi.

Lavorando sulla base dei sistemi decodificati dal lavoro di questi tre grandi maestri, Bandler e Grinder hanno poi iniziato a **creare nuovi modelli** e tecniche sempre più efficaci nell'ambito della psicoterapia e del coaching, della leadership e del carisma, del business e del management, della comunicazione efficace, della motivazione, della performance sportiva, dell'apprendimento, dello sviluppo personale e della gestione delle emozioni. Ed è qui che questi strumenti si inseriscono per aiutare la persona a **scoprire i propri punti di forza e a lavorare sulle proprie debolezze.**

9. Approccio del coaching e setting terapeutico

“Le cose non cambiano, siamo noi a cambiare.”

Henry David Thoreau

Attraverso la mia esperienza di coach, due sono i **cardini base** del contatto con la persona che ti chiede aiuto: il **rispetto e la fiducia**.

Un approccio per me fondamentale è il seguente: quando ho il primo contatto con la persona che soffre o che si sente insoddisfatta, spinta dalla voglia e dalla speranza di poter trovare un aiuto, mi affido innanzitutto al pensiero, alla **certezza che troveremo insieme la strada giusta** per interrompere il meccanismo negativo. Magari non so ancora esattamente come e attraverso quali strumenti specifici potrò darle una mano, sono certa però che nel tragitto saremo in grado di scoprirli.

Questa convinzione mi ha sempre supportato e aiutato, e infatti fino a oggi è sempre stato così: poi si sa, risultato genera risultato, e quindi ha acquisito via via sempre maggiore forza ed intensità.

Quando c'è forte questo **senso di certezza**, credimi, si trovano sempre gli strumenti giusti al momento giusto e la persona sente dentro di sé che sicuramente ci sarà anche per lei la “sua” via da percorrere.

Fondamentali sono l'etica professionale, grazie alla quale non solo la persona si sente accolta, ma anche tutelata.

“Tranquilla, questi muri hanno sentito davvero di tutto... e sono in grado di tenere i segreti!”, scherzo spesso in questo modo per generare una tranquillità emotiva importante.

Così la persona si **sente libera** di confidarsi e narrare fatti ed eventi che in condizioni normali non rivelerebbe ad anima viva. Solitamente utilizzo **leggerezza e giocosità** nell'approccio per sciogliere la tensione emotiva che si viene a creare quando si rivivono certe situazioni e certi momenti che ci hanno segnato nel profondo.

Molte strategie psicologiche consigliano il **distacco emotivo**: ma io preferisco **essere profondamente coinvolta ed empatica**. Cerco di

essere me stessa, per riuscire a fare da specchio, partecipo emotivamente al vissuto. Entrando in profonda sintonia è fondamentale riuscire a comprendere emotivamente e non solo capire razionalmente ciò che la persona sta trasmettendo.

È un po' come sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda, per poter percepire la **medesima frequenza** radio, altrimenti non si sente nulla. Questo lo si crea attraverso il *mirroring*, che è una delle strategie che esamineremo nei prossimi capitoli.

Vi sono momenti fortemente emotivi, di altissima comprensione reciproca.

Il calore aiuta ad aprirsi con più facilità e immediatezza, senza nessuna paura del giudizio e della critica.

Ci sono però dei vissuti che fanno talmente male da risultare addirittura indicibili, come ci sono vissuti che la nostra mente rimuove: è davvero significativo il fatto che **alcune strategie possano essere perfettamente utilizzate pur non sapendo assolutamente quale sia l'evento su cui si va a intervenire.**

Ciò comporta che la persona si senta ancor più libera e tutelata. Non occorre, in altre parole, che l'indicibile venga detto, venga svelato, venga portato alla luce: viene semplicemente rielaborato e ricollocato dalla persona in modo diverso.

Spesso mi accade di portare come esempio le mie stesse esperienze di vita: questo permette alla persona di creare una maggior complicità e sintonia. Attraverso esse, si traggono degli spunti per reinterpretare e inserire in una cornice diversa, certi eventi e certi approcci.

Così la persona si sente compartecipe di qualcosa di immenso, sente che le parli con il cuore e non per sola semplice conoscenza.
Sento che quello che dici non l'hai solo letto, ma l'hai anche sperimentato.

Considerando la forte stima che si viene a creare tra le due parti, il fatto che lo stesso coach sia riuscito a applicare su se stesso ciò che trasmette, fornisce una maggior motivazione, permettendole di crederci maggiormente.

Infatti, sente a livello inconscio che, in modo forte, si sta creando un patto tale per cui assolutamente va trovata la strada, e assolutamente **si può trovare la strada**. Attenzione! Ho scritto si può, non si deve!

Perché il *deve* è un'imposizione forte, il *deve* spesso ci suona dentro in modo stonato, ci riporta all'obbligo di fare qualcosa. E in questo processo non esistono obblighi, ci sono solo opportunità.

Anche questo è fondamentale: vedremo più avanti quanto sia determinante il linguaggio che si utilizza.

Altro passaggio di grande significato è che il coach **legittima ogni emozione che la persona esprime**: si estrania totalmente dal giudizio, permettendo così di dare libero sfogo a ogni emozione, anche la più dura ed estrema. E poi, come già si è detto, è importante che la persona si senta **responsabilizzata, che si senta artefice dei propri risultati o dei propri non-risultati**, senza demandare a nessun altro questo compito.

E questo è un passaggio decisivo, perché ci si sente da subito impegnati in prima persona in un percorso di consapevolezza, di crescita, di ristrutturazione di quelle parti negative dell'esperienza che ci depauperano troppo spesso delle energie e delle risorse.

Si impara in modo attivo, e si è in grado di attuare anche da soli, fin da subito, tali strategie nella vita quotidiana.

Nel primo incontro di coaching si seguono le **4 fasi dell'apprendimento**:

- **lo faccio velocemente**: si preannuncia il risultato finale dando modo alla persona di desiderarlo, creando una sorta di *preframe*;
- **lo faccio lentamente**: si trasmette alla persona la strategia, insegnandola a livello cognitivo;
- **tu lo fai con me**: si fa vivere la strategia, portandola da un livello cognitivo a un livello comportamentale;
- **ora fai da te**: da solo, il coachee rimette in atto la strategia, in questo modo l'apprendimento è reale e non apparente.

A volte nel coaching le fasi vengono stravolte nel loro ordine: di sovente si fa vivere alla persona l'esperienza attraverso l'uso della strategia, e solo poi gliela si spiega razionalmente, in modo che il non sapere a priori cosa accada, non porti a controllare le reazioni.

Ricordiamo che l'essere umano è molto attento a non lasciarsi assolutamente sradicare da certe dinamiche, nonostante spesso sostenga a parole che è quello che invece desidera.

L'effetto sorpresa, così come **l'effetto confusione**, per buttare all'aria vecchi schemi, permettono alle persone di lasciarsi andare e utilizzare la loro parte più sottile, il loro inconscio.

Quindi, nel coaching la persona impara **strategie concrete**, che può poi **riprodurre con calma e serenità**, senza creare con il coach quella dipendenza psicologica che spesso si rischia di attivare attraverso altri percorsi. Ed è proprio per questo motivo che è preferibile la strada del coaching ad altre discipline, anche se sono convinta che, maggiori competenze possieda una persona, maggiori siano le possibilità che essa giunga a un risultato concreto e soddisfacente.

10. Ritorno al passato: sincronicità degli eventi

“Ogni strada è soltanto una tra un milione di strade possibili. Perciò dovete sempre tenere presente che una via è soltanto una via. Se sentite di non doverla seguire, non siete obbligati a farlo in nessun caso. Ogni via è soltanto una via. Non è un affronto a voi stessi o ad altri abbandonarla, se è questo che vi suggerisce il cuore.

Ma la decisione di continuare per quella strada, o di lasciarla, non deve essere provocata dalla paura o dall’ambizione. Vi avverto: osservate ogni strada attentamente e con calma. Provate a percorrerla tutte le volte che lo ritenete necessario. Poi rivolgete una domanda a voi stessi, e soltanto a voi stessi. Questa strada ha un cuore?

Tutte le strade sono eguali. Non conducono in nessun posto. Ci sono vie che passano attraverso la boscaglia, o sotto la boscaglia. Questa strada ha un cuore? È l’unico interrogativo che conta. Se ce l’ha è una buona strada. Se non ce l’ha, è da scartare.”

Carlos Castaneda,

Gli insegnamenti di don Juan (A Scuola dallo Stregone)

Faccio ora un salto temporale...

Parlando di **sincronicità**, vorrei ricordare che se stiamo molto attenti agli eventi ci accorgiamo che il più delle volte nulla accade in modo **totalmente casuale**.

Qualche giorno prima della decisione di scrivere il libro ricevetti in studio una ragazza con disturbi alimentari quali la bulimia e l'anoressia. Arrivata da me, mi salutò e iniziò a raccontarmi gli eventi significativi capitati dall'ultima volta che ci eravamo viste.

A un tratto, istintivamente, la interrompo e le dico: **“Ora di cosa hai realmente bisogno per continuare i progressi che hai avuto fin qui?”**.

Sapete la sua risposta qual è stata? **“Ho bisogno di strategie da applicare giorno per giorno per sopperire e sostituire al dopo pasto il vomito!”**.

Ripensando a tutto ciò oggi sorrido perché nel giro di pochi giorni è stata capace da sola di intuire la necessità di trovare e applicare

strategie per rompere certe abitudini (negative) e ricrearne di nuove (positive).

11. Il percorso

*“Non importa quante volte cadi,
ma quante volte cadi e ti rialzi.”*

Vince Lombardi

Mentre mi stai leggendo, ti chiedo di sperimentare **con mente aperta**, con la **voglia di apprendere**, le strategie che troverai a conclusione di ogni singolo racconto, come fossi un bambino che ha quella sete e quella bramosia che lo portano ad accostarsi ad ogni cosa con curiosità.

Queste strategie possono essere applicate in ogni ambito esistenziale. Te lo scrivo ancora una volta per **esperienza vissuta**, perché ci credo, perché so cosa ho ottenuto, cosa hanno ottenuto tante persone, e cosa potresti ottenere anche tu. La parte finale poi, ossia la **prima appendice**, è quella che più amo: è una **tappa intensa e importante** che ti porterà dove, in fondo in fondo, sai già potresti

arrivare. Ora ti lascio continuare, mio caro **compagno di viaggio**.

Prima però vorrei fornirti, attraverso le parole tratte dal discorso di Inseediamento del 1994 di **Nelson Mandela**, il consiglio per affrontare questo viaggio interiore.

Il brano, la cui paternità spesso è erroneamente attribuita a Mandela, è stato scritto da **Marianne Williamson**.

Dice:

“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda è che noi siamo potenti al di là di ogni misura.

È la nostra luce, non il nostro buio, ciò che più ci spaventa.

Ci domandiamo: chi sono io per essere brillante, splendido, pieno di talento, favoloso?

In realtà chi sei tu per non esserlo?

Tu sei un figlio dell’universo.

Farti piccolo non serve al Mondo.

Non vi è nulla di illuminante nel restringersi in modo che gli altri intorno a te non si sentano insicuri.

Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell'Universo che è in noi.

Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi.

Facendo brillare la nostra Luce, inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.

Mentre noi ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.”

Coaching: un po' di teoria

Pensare a noi stessi ci immobilizza. È come inserire un **pilota automatico** che ci porta a vivere passivamente ogni esperienza.

Cambiando le situazioni esterne e le persone con cui si entra in contatto, si ricreano tuttavia risultati già visti, a causa delle **stesse dinamiche** che continuiamo ad applicare.

“PROFEZIA CHE SI AUTOADEMPIE”, ossia si trova nella realtà ciò che ci si aspetta di trovare.

Si parla di **percezione selettiva**: a volte è negativa perché andiamo a percepire nell'ambiente, tra le persone, tra gli eventi e i vissuti, solo quello che conferma ciò in cui crediamo, ciò che dà adito e rafforza

le nostre credenze, le nostre convinzioni.

Il ruolo del coach è quello di essere esso stesso uno strumento attivo attraverso cui la persona trova in sé le possibili alternative, perché le uniche risposte giuste sono già dentro di noi, e solo la persona può conoscerle.

Il coach non fornisce le **risposte, stimola a trovarle.**

Lasciarsi condurre: **“Ti chiedo di prendermi per mano correndo nella direzione che più ti aggrada, conducimi in modo che io ti segua”**. Quando le difese di chi conduce si sono abbassate, chi è condotto può assumere il controllo, diventando il pilota: **da passeggero si diventa pilota, da spettatori si diventa protagonisti.**

Con il **dolore è uguale**: più una persona cerca di controllarlo con la razionalità più lo alimenta. Se invece **lo asseconda, lo accoglie, lo accetta**, da solo questo perde vigore. **Ti invito a provare fisicamente questo gioco di ruoli.**

Staccati, volando più alto, **nuovi orizzonti si delineano davanti ai tuoi occhi.**

Il coaching è il processo attraverso il quale si aiutano individui e gruppi di persone a realizzare obiettivi che da soli non si potrebbero raggiungere. È un **veicolo di cambiamento, di crescita**: trasporta una o più persone da uno stato di partenza alla meta desiderata. Il suo obiettivo principale è **far emergere le capacità**. Il coaching è un processo di crescita **fortemente orientato all'azione**.

Il coach si pone come colui che semplicemente **traghetta la persona**, aiutandola a sistematizzare l'esperienza vissuta, dandole un'etichetta emotiva diversa, integrandola e ricollocandola per un futuro più consapevole. Porta alla luce qualcosa che esiste già all'interno della persona. Educa la persona. Il termine *educare* deriva dal **latino e-ducere** e significa letteralmente condurre fuori, alla luce, qualcosa che è nascosto. Una delle peculiarità del coaching, a differenza di altre discipline, è il fatto che sono necessari pochissimi incontri tra coach e coachee. Le caratteristiche del coach sono le **conoscenze tecniche e**

strategiche, una grande passione.

I diversi tipi di coach:

- **life coach** aiuta a raggiungere gli obiettivi personali, che possono anche essere indipendenti da quelli professionali o aziendali;
- il **coach aziendale** aiuta ad agire più efficacemente nella vita professionale;
- il **carrer coach** viene scelto dal professionista che attraversa un periodo di crisi professionale;
- il **coach sportivo** per allineare la mente al corpo affiancando l'opera del trainer (allenatore dal punto di vista fisico e tecnico).

Nell'ambito di una circostanza forte e/o dolorosa è utile avere un coach che aiuti a trovare all'interno di se stessi le risorse più adatte alla trasformazione. **Strategie concrete da mettere in atto e imparare a riprodurre.**

Programmazione neuro-linguistica

- **Programmazione:** i comportamenti di una persona sono

riconducibili a dei **programmi di funzionamento analizzabili, scomponibili e riproducibili;**

- **neuro:** ogni comportamento è il risultato di **processi mentali che hanno basi neurologiche;**
- **linguistica:** il linguaggio è una **modalità convenzionale** per tradurre i nostri pensieri, rappresentarli internamente e comunicarli agli altri.

Per la PNL:

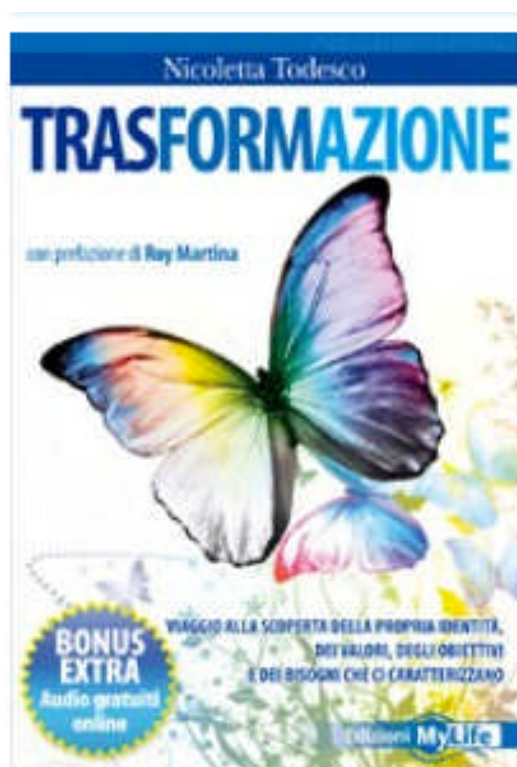
- **non esistono fallimenti, ma solo esperienze,** e due sono i cardini base del contatto con la persona che ti chiede aiuto: il **rispetto e la fiducia;**
- è davvero significativo il fatto che **alcune strategie possano essere perfettamente utilizzate pur non sapendo assolutamente quale sia l'evento su cui si va a intervenire;**
- non occorre che **l'indicibile venga detto,** viene semplicemente rielaborato e ricollocato dalla persona nel suo vissuto in modo diverso. Si **impara in modo attivo,** e si ha modo anche al di fuori della seduta di coaching di continuare da sé ad applicare gli strumenti assimilati.

PER APPROFONDIMENTI

LIBRO IN VERSIONE CARTACEA

[Clicca qui per acquistare il libro completo su My Life Store](#)

TRASFORMAZIONE



**Viaggio alla Scoperta della propria Identità, dei Valori,
degli Obiettivi e dei Bisogni che ci Caratterizzano**