IN CHE COSA CONSISTE IL VERO COACHING

SFATIAMO I FALSI MITI SUL COACHING

Il Coaching purtroppo in Italia è ancora oggi poco conosciuto e più che altro a mio avviso è confuso con altre professioni e altre metodologie di intervento. Spesso sono i professionisti stessi a dichiararsi Coach e poi a svolgere l'attività di mentore, formatore, consulente, senza voler considerare chi cada addirittura nell'abuso di professione e invada il campo della psicologia, psicoterapia, psichiatria, senza averne competenza alcuna.

Partiamo da una considerazione che secondo me ci può aiutare nel capire in che cosa consista veramente il Coaching. La premessa del metodo di Coaching, di qualsiasi indirizzo si tratti, è che la persona abbia già in sé le sue personali e autentiche soluzioni ad ogni situazione e difficoltà che la vita le presenti; in Coaching ogni individuo è un mondo, con le sue risorse e i suoi talenti, unici. La seconda premessa è che non esista una verità assoluta che valga per tutti, nulla che sia utile allo stesso modo universalmente, niente che possa valere come regola.

Credo che, partendo da questi due postulati, l'unicità dell'individuo e la legittimità di pensiero e azione, che sono alla base di tutte le metodologie di Coaching, sulle quali concordano tutte le associazioni di categoria nazionali ed internazionali e quindi le normative UNI sul Coaching, sia possibile agevolmente comprendere come mai un Coach non sia un formatore, visto che non ha la finalità di insegnare alcun principio, come mai non faccia il mentore, perché non ha la finalità di ispirare gli altri con le sue esperienze di successo, come mai non svolga attività consulenziale, perché non ha la finalità di aiutare con consigli, né suggerimenti su che cosa fare.

L'approccio del Coach può definirsi 'umile' nel senso che il Coach, nel supportare il cliente, si spoglia delle sue certezze, delle sue opinioni, delle sue esperienze e si affida all'ignoto di come il percorso di coaching potrà evolvere, nella consapevolezza del 'so di non sapere'. Il Coach porta con sé 'solo' le competenze di Coaching (ascolto attivo, domande, concetti di Coaching che verranno proposti come riflessioni condivisibili o meno) che gli permetteranno di supportare il cliente a far emergere le sue soluzioni, le sue idee, qualsiasi esse siano.

In questo senso, nel suo ruolo di facilitatore di nuovi pensieri e consapevolezze del cliente, spesso il Coaching è paragonato al metodo maieutico socratico, che consiste appunto nel 'E-ducare' nel senso di 'tirar fuori dall'altro' (educere) e non nel 'IN-segnare', che corrisponde invece all'introdurre nell'altro qualcosa che noi già abbiamo appreso. Echeverria definisce il Coach 'facilitatore di apprendimenti' in questa accezione della parola 'apprendimento', intesa come un apprendere da se stessi, una sorta di consapevolezza di sé: ecco che mi torna in mente nuovamente il paragone col pensiero socratico nel 'nosce te ipsum'.

È secondo me necessario aggiungere che molto spesso uno stesso professionista lavora utilizzando diverse competenze in sinergia: in azienda si trovano Business Coach che operano anche come consulenti aziendali e che quindi mettono in campo contemporaneamente più tipologie di intervento, così come nell'ambito personale un Life Coach si può ad esempio avvalere delle competenze di conduttore di meditazioni e di tecniche di respirazione. Io stessa spesso opero come Formatore e Coach. L'importante a mio avviso è che sia chiaro al cliente che sto appunto utilizzando due approcci diversi, che si possono integrare per dare un servizio più adatto alle esigenze del cliente e che non mi sto presentando come 'puro' Coach. Il dibattito sui 'cappelli' che contemporaneamente un professionista indossa è molto sentito all'interno delle associazioni di categoria, dove viene promossa la trasparenza nella comunicazione del servizio erogato, anche per diffondere la conoscenza del vero Coaching.

Continuiamo a scoprire che cosa sia il vero Coaching, procedendo per difetto, ovvero escludendo ciò che non è. Molti hanno l'idea che un Coach sia un motivatore, che promuova un approccio di pensiero 'positivo' in ogni situazione, in una specie di mondo dove tutto ciò che vogliamo sia comunque raggiungibile e in cui pensare positivo ci aiuterà, non si sa bene come. In realtà il Coaching, e in particolare il Coaching

Ontologico, che pratico e insegno, dà un grande spazio alla vulnerabilità, all'errore, alle umane difficoltà che incontriamo nei sentieri della vita lavorativa e personale. Il Coaching non ci trasforma in supereroi, ci supporta a conoscerci come esseri umani. In Coaching esprimiamo le nostre paure, analizziamo gli errori commessi e, anzi, mettiamo già in conto in anticipo che potremo incontrare difficoltà e sbagliare, prevedendo eventuali azoni correttive. Come dice Julio Velasco, *'Non si pianifica una partita pensando che tutto andrà perfetto!'.*

Certo che il Coaching è promotore di nuovi pensieri e di nuove azioni al fine di ottenere un cambiamento, di raggiungere un obiettivo ambìto; al contempo ci si sofferma fin dall'inizio di ogni percorso di Coaching sul 'principio di realtà', che consiste nel discernere quale sia il nostro raggio d'azione, quello in cui possiamo prendere decisioni e dare il nostro apporto al fine di raggiungere il risultato voluto, e che cosa invece sia esterno a noi, fuori dal nostro ambito di intervento, che non possiamo modificare e al quale possiamo, dopo averlo accettato, renderci 'respons-abili', cioè abili a rispondere senza la pretesa di poter avere un'influenza diretta. Spesso faccio l'esempio di un giorno in cui abbiamo in programma una gita in montagna e ci svegliamo con una terribile giornata di pioggia; credo che nessuno di noi si sognerebbe di intestardirsi a far smettere di piovere (tra l'altro, in che modo?) e che, dopo al massimo qualche frase di lamentela, ci metteremmo a pensare a che cosa possiamo e vogliamo fare, visto e appurato che piove. Questo esempio, che credo sia chiaro e logico per tutti, non trova applicazione in moltissime altre situazioni, in cui ci accaniamo, senza forse rendercene conto, contro qualcosa su cui non abbiamo alcun potere di azione.

'Giudico che la fortuna sia arbitra della metà delle azioni nostre, ma che ce ne lasci governare l'altra metà' Niccolò Machiavelli

Abbiamo, credo, sgomberato il campo dai dubbi su che cosa non sia il Coaching e intravvisto qualche scorcio su che cosa invece sia realmente. Per descrivere in modo costruttivo e completo in che cosa consista, a chi e a che cosa possa essere utile, scriverò altre pagine, che costituiranno la mia prima pubblicazione. Nell'attesa trovi un sunto proprio qui sul mio sito, con una spiegazione e anche alcune FAQ. Puoi sempre contattarmi con una email a carla.malinverni.coach@gmail.com : ti risponderò con piacere!