

SI PUÒ FARE

La vita è una gara? Allora ti serve un «coach»



Allenamenti e sarò felice

Dagli sportivi ai quadri aziendali, dalle star alle casalinghe: sono sempre più numerose le persone che si rivolgono ai «life coach», persone il cui obiettivo è quello di innalzare la qualità della nostra vita. Professionisti dell'esistenza in grado di far emergere talento e potenzialità. **Scriva Mariella Dal Farra**

Coaching aziendale, motivazionale, strategico, etico, emotivo, scolastico, addirittura matrimoniale (per i futuri sposi e spose che vogliono affrontare in condizioni psicofisiche ottimali i preparativi delle nozze). Nata nell'ambito sportivo, la pratica del coaching – letteralmente, «allenare, preparare, rafforzare» – a partire dagli anni Ottanta ha preso piede in tutti i settori dell'esistenza. E non è un caso che ciò sia avvenuto proprio dalla decade «rampante», durante la quale il concetto di performance è diventato centrale nel definire chi siamo e come ci sentiamo. Il «life coaching», l'allenamento alla vita, appare in questo senso solo una inevitabile conseguenza. Come a dire: se la vita è una gara, allora mi ci vuole proprio un allenatore.

LA METAFORA TENNISTICA

In realtà, la trasposizione della metafora sportiva al nostro vivere quotidiano è iniziata già negli anni Settanta a opera di Tim Gallwey, ex capitano della squadra di tennis all'Università di Harvard, che nel 1974 pubblica il seminale *Il gioco interiore nel tennis*, seguito di lì a poco da *Il gioco interiore nello sci / nel golf / nella musica / nel lavoro* e, più recentemente *Il gioco interiore nello stress*. Considerato l'antesignano del life coaching, Gallwey muove da un presupposto facilmente condivisibile: «In ogni impresa umana ci sono due arene nelle quali la persona si confronta:

DIFFERENZE

COACH OR COUCH? ALLENAMENTO O DIVANO?



Il coaching è un metodo volto a migliorare l'efficacia percepita dalla persona in rapporto a specifici obiettivi o a situazioni che il corso della vita pone. Come tale, non va affatto confuso con la psicoterapia, alla quale invece si ricorre quando il senso d'inefficacia o la frustrazione provocata dall'incapacità di affrontare determinati scenari si trasforma in depressione, o quando la mancanza di chiarezza circa i propri obiettivi ingenera ansia e disorientamento. Inoltre, anche se il coach è un «facilitatore» e non un terapeuta, è comunque opportuno verificare la qualità della sua formazione, in particolare se i corsi che lo hanno abilitato all'esercizio della professione (peraltro non ancora regolamentata) siano certificati ICF (International Coach Federation).

quella all'esterno e quella all'interno di sé. [...] Il gioco interiore ha luogo nella mente del giocatore e viene attuato contro ostacoli quali la paura, l'insicurezza, la difficoltà a mantenere la concentrazione, le convinzioni limitanti: tutte cose che impediscono all'individuo o al gruppo di accedere pienamente al proprio potenziale». Attraverso un'abile combinazione di dinamiche di gruppo, domande riflessive, lezioni frontali, video e dimostrazioni dal vivo, i workshop «esperienziali» di Gallwey si propongono di aiutare i partecipanti a riconoscere e contrastare questi fattori d'interferenza interni, facilitando così il raggiungimento degli obiettivi. Il passo successivo nella diffusione del coaching è rappresentato da Sir John Whitmore, ex pilota nonché psicologo dello sport a sua volta formatosi alla scuola di Gallwey. Negli anni Ottanta Whitmore fonda la Performance Consultants International, una società di consulenza che si rivolge principalmente agli executive delle grandi aziende (fra queste, MasterCard, easyJet, Medtronic e Ikea) proponendo il concetto di «business coaching», ovvero il coaching applicato al mondo del lavoro e delle organizzazioni. Di lì in avanti, il coaching diventa storia.

DAI VIP AI METALLARI

Inizialmente, sono soprattutto le persone il cui lavoro prevede un alto livello di concentrazione a ricercare questo tipo di affiancamento: manager, sportivi, ma



anche attori, scrittori e musicisti. «Oggi il talento non basta più, per riuscire occorre addestrarlo», afferma Daniele Popolizio, responsabile internazionale del Progetto sport della Commissione scientifica dell'Unione Europea e mental coach, fra gli altri, dell'olimpionica italiana Federica Pellegrini. Nell'ambito delle professioni creative, il coaching viene usato per superare blocchi e impasse. Esemplicativi in questo senso sono personaggi come Philip Towle, famoso per essere stato il coach della rock band *Metallica* (cfr. «Metallica: Some Kind of Monster», 2004) e Paul McKenna, che annovera fra i propri clienti personaggi come Robbie Williams, Ellen DeGeneres, Daryl Hannah e David Beckham.

Presso i VIP, il personal coach diventa quasi uno status symbol, il cui prestigio sembra procedere di pari passo all'entità della sua parcella. Le tariffe, in questo segmento, sono di fatto piuttosto elitarie: si va dal milione di dollari l'anno di Tony Robbins – ai cui seminari le persone sono incoraggiate a spezza-

re tavole a colpi di karate, lanciarsi nel vuoto con il paracadute e camminare su braci ardenti per «superare la paura» – al più flessibile Steve Hardison, i cui costi variano da 150.000 a un milione di dollari l'anno in rapporto alla situazione reddituale del cliente. Per i comuni mortali, una sessione può variare dai 100 ai 350 franchi, a seconda del grado di «expertise» del coach, ma non esiste un limite predefinito e alcuni professionisti, soprattutto in ambito business,

posso chiedere anche 500 o mille franchi a incontro, previo benessere del coachee (ovvero di colui che beneficia del coaching)...

FUNZIONA? DIPENDE...

A questo punto, è d'uopo la domanda che sorge spontanea: «Ma il coaching funziona?». Cui fa seguito l'altrettanto necessaria risposta: «È soggettivo». Dipende cioè dalle caratteristiche del coach (formazione, esperienza, abilità

IL MERCATO IN TICINO

Impostando una ricerca sulla parola «coaching», *local.ch* indica oltre trenta risultati in Ticino, corrispondenti ad altrettanti studi e/o professionisti che lavorano nel settore. Di questi, circa due terzi si occupano di life coaching e un terzo di business coaching. Nella maggior parte dei casi, il coaching è affiancato ad altre modalità di supporto che spaziano dall'outplacement all'insegnamento della meditazione, a seconda del target. Accanto all'offerta privata, la Scuola universitaria

professionale (SUPSI) propone due corsi di coaching: «Personal Communication Coaching» (area Management) e «Business Coaching» (area Risorse Umane). Entrambi i moduli rientrano nell'ambito della formazione continua «su misura», ritagliata cioè sulle esigenze dello specifico cliente, e si rivolgono ad aziende e istituzioni con l'obiettivo di aumentare la competitività, migliorare la formazione dei collaboratori e stimolare un cambiamento positivo dell'organizzazione.



In ogni impresa umana ci sono due arene nelle quali la persona si confronta: quella all'esterno e quella all'interno di sé

personale) e da quelle del coaching (motivazione, volizione, risorse), nonché dalla qualità della relazione che si instaura fra i due. Detto questo, la pratica del coaching è sottesa, nelle sue diverse declinazioni, da alcuni principi di base che, normalmente, tendono a favorire una migliore «sintonia» personale. Per esempio, l'impostazione del lavoro per obiettivi è un buon modo per aiutare la persona a prendere coscienza delle sue priorità, aumentando il senso di direzionalità (e quindi di controllo) sul proprio futuro («So cosa voglio fare/dove intendo arrivare»). Analogamente, i «compiti» assegnati dal coach

rafforzano il sistema di regole interne; soprattutto nel caso di chi abbia un temperamento poco incline all'auto-disciplina, il coach può funzionare come una sorta di «io» ausiliario che corrobora la capacità di regolamentazione interna, e quindi il senso di confidenza personale. Terzo e forse più importante fattore «trasversale» è la fiducia, ovvero il sentire che qualcuno crede in noi e nelle nostre potenzialità: questa «apertura di credito» è pre-condizione a ogni forma di apprendimento, nonché vero e proprio trampolino di lancio nel dispiegamento del talento. E se è vero che questi tre vettori di crescita (direzionalità, regola e fiducia) sono di solito mutuati naturalmente dal contesto familiare, fino a divenire parte della dotazione «standard» dell'adulto, bisogna ammettere che un'iniezione di fiducia «supplementare» qualche volta può essere d'aiuto...

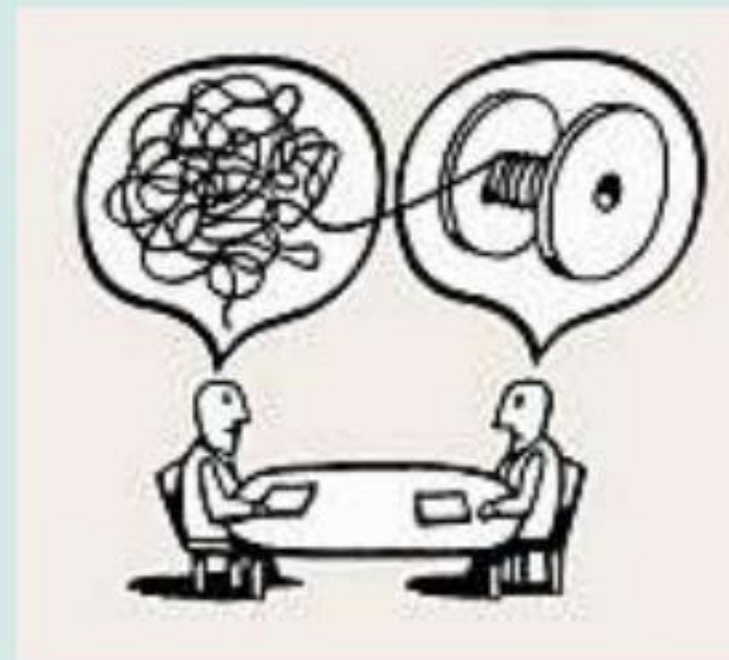


Pensi di aver bisogno di un coach?

Di là sulla pagina Facebook di Ticino7

GLOSSARIO

Come orientarsi fra le diverse forme di accompagnamento



♦ *Life coaching*: percorso motivazionale svolto in affiancamento a un professionista abilitato con lo scopo di raggiungere degli obiettivi o apportare modifiche al proprio stile di vita, per esempio, cambiare lavoro, realizzare un progetto, imparare una lingua straniera o perdere peso.

♦ *Business coaching*: intervento volto a migliorare una o più competenze manageriali e gestionali nel contesto del lavoro e delle organizzazioni. Gli obiettivi sono concordati attraverso una fase di assessment e possono riguardare un cambiamento di ruolo, l'assunzione di nuove responsabilità, lo sviluppo di nuove aree di business ecc.

♦ *Tutoring*: relazione di natura educativa fra un soggetto in formazione (studente) e uno già esperto (docente, studente di livello più avanzato) volto a favorire il processo di apprendimento.

♦ *Mentoring*: rapporto fra un soggetto meno esperto (per esempio, un neo-assunto) e uno che ha già maturato esperienza e competenza in relazione a uno specifico settore. Il *mentor* ha un ruolo di modello e di guida, oltre a essere sponsor dell'allievo.

♦ *Counseling*: intervento indicato soprattutto per accompagnare la persona nelle fasi di transizione del ciclo di vita, con una funzione di orientamento rispetto alle scelte scolastiche o lavorative, e di supporto in quelle esistenziali (matrimonio, figli, malattia ecc.).