



FIorenza GUARINO

Angela Montereali
Caterina Mascia
Debora Cevolani
Fabrizio Vaccari
Francesca Bonfiglio
Ivana Fanti
Luca Della Rosa
Maria Luisa Boeri
Nadia Porrati
Sofia Arcaro

BRECCE

*Opera inedita nata da un'esperienza di sapere
trasmutata in esperienza dell'Essere*

Pubblicazione AGHAPE
anno 2022

Questo volume prende vita da un'esperienza di vita e di sapere.

Un corso di Coaching è stato il pretesto per iniziare un viaggio forse inaspettato per la profondità del terreno in cui le sue acque sono penetrate. Ma quale era la meta? E c'era una meta?

Si c'era una meta, almeno da scorgere e intravedere. Un luogo invisibile, uno spazio senza confine dove tempo e differenze si annullano: "al di là del bene e del male esiste un territorio. Lì ti incontrerò", dice Rumi.

Sì, questa era la meta: quel territorio dove tutti siamo Uno, dove io e te diventiamo consapevoli di essere due, tre mille, milioni, miliardi di espressioni della stessa intelligenza. Espressioni magnifiche, ricche, farcite di dolori e di gioie, di paure e aneliti, di fragilità e potenza.

E' in questo territorio che nasce e cresce e si propaga quella parola semplice che usiamo ormai per tutte le occasioni. Una parola privata del suo significato più vero, quello che partorisce la vita in ogni istante. Amore è questa parola, ma ancor di più è Agape. Quel sentire dentro, nelle vene e nel sangue, nei nostri abissi più reconditi, che amiamo pienamente, completamente. Che siamo innamorati della vita e di ogni sua forma e che in ultima istanza siamo innamorati di noi stessi.

E quando questa vita la scorgo e la tocco negli occhi, nelle parole, nei racconti, nei pianti, nelle bruciature di chi, come me, si è inerpicato in questo duro monte della scoperta e della conoscenza, allora con quel tocco sfioro tutto il mondo, tutta l'umanità, sfioro Dio. E allora comprendo. E amo. E mi prendo cura.

Ho raccolto le riflessioni di ognuno. Quando il corso era ormai finito, lasciando ancora il tempo della germinazione di consapevolezze e affinché si compissero nuovi disvelamenti. Per sé. Oltre sé.

Tutte le persone che hanno vissuto questa esperienza, a cui abbiamo dato il banale nome di "corso di Coaching" sono straordinarie. Leggere le loro relazioni mi ha dato, ogni volta, un brivido. Sentivo le tracce della verità, quella più pura, più autentica, quella che vive nei campi incontaminati della nostra anima, la ghianda che contiene la quercia che potrebbe diventare.

Siamo tornati alla ghianda, ecco quello che abbiamo fatto, partendo dalla quercia e dalle tempeste e dal sole che l'hanno attraversata. E abbiamo ritrovato e liberato i rami che non abbiamo fatto ancora crescere.

Ognuno ha fatto questo viaggio verso la ghianda.

Di tale bellezza e ricchezza umana questo mondo ha assoluto bisogno, ecco perchè ho deciso di non disperdere questo patrimonio e lasciarlo rilegato in un file o in cassetto non sotto l'etichetta "relazione d'esame" ma sotto l'etichetta "brecce". Voglio infondergli quello spirito di vita e il movimento che la accompagna affinché questa esperienza possa diventare testimone di chi "un mondo migliore" non lo racconta ma lo crea.

Lascio "le tecniche" nell'ultima parte, quello che vale è il cammino che ognuno ha percorso dentro e intorno a sé stesso.

Fiorenza Guarino



Quando penso al coaching penso a qualcosa di grande, una grandissima opportunità di estrapolare gioia e bellezza, fare in modo che queste due caratteristiche diventino manifeste in ogni uomo.

Il Coaching metodo Aghape

*“Allora, incline al discernimento,
la coscienza
propende verso la liberazione”*

(Yogasutra di Patanjali, Kayvalya Pada, sutra 26)



Questo non è un manuale ma esperienza viva, vissuta attimo dopo attimo da chi questo cammino lo ha fatto con forza e determinazione, con lacrime e fatica, con gioia, risate, amicizia, successi, ruzzoloni, entusiasmo. Come un gioco, come il gioco della vita stessa. A volte leggero e allegro, a volte pronto a strapparti la carne.

Tenendo come punto fermo “le parole” del coaching, nel metodo Aghape queste parole guida diventano punto di lancio per mille altre salite e discese, le più ardue, le più strane, le più infantili, le più scientifiche, le più spirituali...

*... e d' improvviso, tutto diventa “sentire”
si fa silenzio
entra in gioco l'anima*

è lei che comincia a condurre le danze

*fa spirare un vento che muove il campo
indiviso*

di chi lì, in quel momento, ha voluto o dovuto esserci?



Partendo dal presupposto che ogni individuo è un essere particolare, un'opera originale che attraverso la propria unicità opera scelte e prende decisioni, e che non esistono comportamenti da biasimare a priori o azioni da giudicare nella loro correttezza o meno, si può considerare il Coaching come un vero e proprio intervento specializzato, che aiuta a gestire le esperienze personali con maggiore elasticità e anche maggiore slancio, a trovare le strategie migliori per affrontare le difficoltà facendo sì che ci si possa reinventare, scoprendo le risorse di cui si dispone già per raggiungere i propri obiettivi. Un buon Coach è dotato di grande capacità di comunicazione e relazione, deve essere in grado di lasciare indietro le interferenze dell'ego, così da stabilire una connessione profonda con il vero sé di ognuno: attraverso il Coaching possono crearsi i presupposti per riuscire ad "udire" il reale messaggio inviato dall'altro, e dopo un processo di accettazione prima e compassione poi, si può passare all'aiuto vero e proprio.

Mettendo a confronto il Coaching con il Counseling e la Psicoterapia, vale a dire con le altre discipline del settore, è opportuno evidenziarne innanzitutto le differenze di base. Pur se con metodi, modalità, e approcci molto diversi tra loro, spesso i confini tra queste tre discipline non sono sempre facili da individuare, sebbene sia chiaro che l'obiettivo di ognuna di esse pone al centro di tutto il benessere della persona, ovvero lo stato ottimale dell'essere che viene a mancare nei casi di insoddisfazione o mancanza di equilibrio nell'individuo.

Quando si conduce una sessione di Coaching, che tradotto letteralmente sta per "allenamento", non ci sono mancanze da colmare da parte del Coach bensì risorse del Coachee (cliente) da scoprire insieme per poi rinforzarle e potenziarle. Fondamentale poi nella tecnica di Coaching è il dare e ricevere feedback, portando il Coachee a concentrarsi sui risultati e sullo sviluppo delle proprie competenze e potenzialità personali che gli permettono di acquisire maggiore consapevolezza delle proprie capacità. Si tratta dunque di un processo di scoperta e "allenamento" per l'appunto.

Il Counseling invece, che si traduce in "consolare", "confortare", "venire in aiuto", è una disciplina che lavorando molto sul disagio, si concentra più sulla difficoltà che in quel momento si presenta all'individuo (cosa ci fa soffrire), cercando di risolverla, piuttosto che su come raggiungere un maggiore benessere nonostante quella difficoltà. Il Counselor è una sorta di facilitatore che aiuta nel dare un nuovo senso alle cose e così attraverso nuove modalità di azione si è pronti ad affrontare le inquietudini in maniera efficace.

Parlando di Psicoterapia, in termini ampi, si può dire che chi si rivolge a questo tipo di intervento cerca la soluzione ad un disagio, un blocco interno, spesso cronico e antico, che impedisce a ciascuno di svolgere una vita completa ed appagante. Obiettivo della Psicoterapia è arrivare ad un rinnovamento, ad una rinascita ad una nuova vita da parte della persona.

Personalmente sono affascinata dalle tecniche di Coaching perché puntano sulla performance, sugli obiettivi e sullo sviluppo del potenziale e dei talenti. La bravura di un Coach sta nel fatto di riuscire ad indicare la via così che una volta individuata la rotta si possa andare alla ricerca di uno star-bene, sia a livello personale che professionale.

Il coach è quella figura professionale che guida il tuo cambiamento attraverso **la fiducia**.

Il coach aiuta le persone a migliorare la propria performance con tecniche utili ad individuare le capacità per raggiungere obiettivi indicati, nel rispetto dell'unicità di ogni persona.



La decisione di seguire il master di Coaching è stata principalmente determinata dall'attività che svolgo come consulente di benessere nel settore degli oli essenziali. Un lavoro che mi porta in contatto con tante persone diverse tra loro, le quali si rivolgono a me per la risoluzione delle problematiche più svariate. Molto spesso accade che anziché parlare di oli essenziali e di quali possano essere i più adatti per la loro situazione, si finisce col toccare argomenti personali ed intimi per i quali c'è bisogno di competenze che vanno ad interessare la sfera più personale ed emozionale. Pur essendo dotata di una buona empatia di base e capacità di ascolto che mi hanno aiutata sin da subito in questa direzione, spesso mi sono ritrovata nel dover gestire situazioni più complicate, a volte anche generandomi stress e disagio. Pertanto ho pensato che questo master potesse fornirmi gli strumenti per un approccio migliore verso l'altro, agevolandomi sia nella gestione dei miei clienti che nella gestione del mio team di lavoro.

Ciò che invece non ho considerato inizialmente, e che per me ha dunque rappresentato una bella scoperta, è stato il grandissimo lavoro svolto sulla mia persona. Questo corso è stato un vero e proprio viaggio introspettivo che è andato a toccare corde "scomode" e a riportare a galla situazioni di disagio che io sapientemente avevo sepolto negli anni per non doverle affrontare ma che hanno sempre condizionato in maniera preponderante, e spesso devastante, tanto le dinamiche sociali quanto le relazioni interpersonali- che comprendono il nostro modo di essere e di porci nei confronti degli altri- ma anche il mondo del lavoro. Il fatto di prendere atto di dover migliorare me stessa è stato per me il primo passo per poter iniziare un processo di evoluzione personale, indispensabile per affrontare tutte le fasi della vita. Ho capito che non sarei dovuta diventare qualcun'altra per riuscire ad apportare dei cambiamenti nella mia vita, ma che semplicemente scuotendo le cose, rimescolando le condizioni del momento e trasformando ciò che già si ha in qualcosa di nuovo, è quanto basta per operare quelle scelte che ti permettono di rendere la tua vita migliore. E questo miglioramento passa anche attraverso il compimento di piccole azioni quotidiane che, sommandosi l'un l'altra, creano un impatto enorme sulla vita stessa. Giorno dopo giorno ho percepito già i primi miglioramenti che mi hanno dato la carica per continuare e per intensificare il mio impegno.

Sicuramente in questi tre mesi di corso ho preso atto di chi sono ma soprattutto di chi voglio diventare, una sfida questa che richiede impegno e anche coraggio. So che è un cambiamento, che non devo vedere tutto insieme, ma che dovrò affrontare un passo alla volta, senza ansia, senza giudizio, accettando anche il fallimento perché parte integrante dell'intero processo. Se si rimane al sicuro tra le cose che si conoscono non si proverà mai nulla di diverso. Invece, sono proprio le cose che ci mettono a disagio a darci la scossa emotiva e anche intellettuale. Quando il cervello deve ragionare su qualcosa a cui non è abituato, si mette in moto per trovare nuove soluzioni.

Sono assolutamente dell'idea che il Master di Coaching sia un corso che dovrebbero fare **tutti** per sé stessi e per gli altri, addirittura una disciplina da insegnare nelle scuole. Nel momento in cui ci si comincia a formare e a cercare di capire il proprio scopo nella vita o semplicemente il lavoro che si vorrebbe fare, avere a disposizione questo strumento potente potrebbe davvero fare la differenza per molti. Soprattutto in considerazione del mito comune del superuomo e, molto in voga negli ultimi anni, anche della superdonna. La società attuale ha portato purtroppo all'idealizzazione di coloro che incarnano l'immagine della perfezione, degli stacanovisti del lavoro, degli immuni dal fallimento e dall'insuccesso. Questo ha creato negli ultimi decenni una massa di persone disorientate, insoddisfatte, infelici, depresse perché invece di provare a diventare la versione migliore di sé stessi, in base alle proprie potenzialità e condizioni, hanno cercato di diventare migliori degli altri, spingendosi sempre oltre, non ai propri limiti, bensì a quelli degli altri, finendo inevitabilmente per fallire.



Grazie al Coaching si tirano fuori talenti e competenze, che vanno oltre l'immaginabile, e si centrano gli obiettivi che ci si impara a porre. C'è un potenziale dirompente in ognuno di noi ma soprattutto tanta bellezza che deve emergere e riversarsi nell'universo. Quando ciò avviene, l'universo risponde con altrettanta bellezza e in quel momento tutto è possibile, anche l'impossibile. Il Coaching mette di fronte alle proprie paure, anche a quelle che non si sa di avere, ci insegna il silenzio, la presenza, la contemplazione di sé e di ciò che ci circonda. Ciò che si mette in atto quando si apprende bene questa arte può essere tranquillamente definito come la capacità di portare "armonia nel caos", di sapersi muovere nelle tempeste di emozioni che ci colpiscono paralizzandoci, facendoci agire piuttosto che reagire, imparando a trasformare e rielaborare le condizioni di partenza nell'opera maestra della nostra vita, la nostra cattedrale.

Lo consiglio

Ai perfezionisti, a chi non ammette il proprio fallimento o quello degli altri.

A chi teme mettersi in gioco e prendere consapevolezza di sé.

A chi, davanti agli ostacoli, preferisce innalzare muri piuttosto che costruire ponti.

A chi preferisce distruggere piuttosto che creare.

A chi cerca un lavoro solo perché deve farlo.

A chi ha paura dei cambiamenti.

A chi ritiene sia impossibile realizzare qualcosa di grande.

A chi ha paura di vivere e cerca solo di sopravvivere.





E finché non vedrò
La luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi
La luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi

La tua bellezza è potente
Ci puoi fare cose belle, anche fottere la gente

.....

Meno male che esisti
Che sennò ti avrei dovuto inventare da zero
Come fanno gli artisti
E invece sei qua, sei vera
Che ti posso toccare
Baciare, abbracciare
Amarti e litigare

.....

E finché non vedrò
La luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi
La luce dei tuoi occhi

Jpvanotti



Ho intrapreso questo percorso con grande entusiasmo per migliorarmi come persona nella vita e nella crescita personale.

Non avevo aspettative, ma solo fame di imparare.

Questo percorso mi ha insegnato a capire ciò che mi fa star bene e ciò che mi rende felice
Mi ha risvegliato la voglia di emergere e mi ha aiutato a tirare fuori parte del mio potenziale inespresso.
Ho migliorato l'autostima e sto imparando ad ascoltare le mie emozioni.

Mi sono sentita protagonista in un percorso che ti mette davvero al centro.
Il programma del corso è stato altamente diversificato, momenti di attività pratica alternati a esposizioni teoriche accompagnate da un supervisore d'eccezione.
È stato un viaggio meraviglioso alla scoperta di me stessa, con persone di grande spessore e compagni di viaggio diventati amici.

Mi ha permesso di esercitare il metodo della professione di coach, devo dire che come primo approccio è stato entusiasmante, passione e voglia di ascoltare le persone del gruppo, ma tanto da approfondire per riuscire a dare il meglio di me stessa in questo ruolo.

L'esperienza come coachee è stata utile per entrare in sintonia con il mio coach e cercare dentro di me soluzioni per problemi quotidiani, non posso definirla una semplice chiacchierata, ma un'apertura verso nuovi orizzonti. Spero di avere dato molto di me stessa in questi ruoli e soprattutto di avere tirato fuori l'oro dalle persone.

La fiducia si guadagna piano piano con gentilezza e un dialogo vero, autentico e con amore incondizionato. Oggi mi sento una donna con tante aspettative, finalmente un primo passo che mi aiuterà nel MIO cambiamento. Farò quel gradino sempre più alto perché oggi sono una persona con più CONSAPEVOLEZZA e FIDUCIA in me stessa.

Consiglierei questo master alle persone che hanno desiderio di approfondire e di continuare a studiare e formarsi per diventare coach, non solo per volerne fare una professione, ma come esperienza per arrivare alle profondità delle cose, per imparare a lasciarsi alle spalle, a volte, un passato di incertezze e paure e cercare di crescere in un futuro felice facendo ricorso alle proprie risorse interiori.

“L'essere umano, in quanto tale, non è né buono né cattivo, ma diviene tale. Le azioni che compie sono il risultato del suo ambiente e dei suoi pensieri” Charles Darwin

Ringrazio AGHAPE per dare una visione del futuro piena di speranza, armonia e bellezza e di rendere ogni persona e ogni forma di vita sacra.





Se non puoi essere un pino sul monte, sii una saggina nella valle,
ma sii la migliore, piccola saggina sulla sponda del ruscello.

Se non puoi essere un albero, sii un cespuglio.

Se non puoi essere un'autostrada, sii un sentiero.

Se non puoi essere il sole, sii una stella.

Sii sempre il meglio di ciò che sei.

Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad essere.

Poi mettiti con passione a realizzarlo nella vita

Martin Luther King



I coaching per me è riassunto in queste poche righe che ho trovato stando in ascolto della mia anima: *“È la possibilità di donare con gioia ed umiltà un impulso emozionale propositivo... a chiunque e in qualunque momento con l'intenzione di creare il cambiamento... anche quando non è consapevolmente richiesto...”*

Ho pensato e ripensato a come fare questa relazione senza che risultasse il compitino studiato a memoria, o una ripetizione scolastica delle slide.

Ogni volta che cominciavo a trattare una domanda mi ritrovavo in un'altra e in un'altra ancora per poi rendermi conto che stavo raccontando una delle consulenze mensili, andando letteralmente in tilt!! Quindi in preda ad un momento di sconforto ma comunque prima che mi venisse un attacco d'ansia mi sono centrata, ho respirato alcuni minuti ed ho chiesto all'universo la soluzione più giusta per me per affrontare questa prova...la risposta è stata che dovevo seguire il mio intuito e così ho fatto...racconterò che cos'è il coaching per me fino a questo momento, e cosa ha portato di nuovo in me, e racconterò delle consulenze fatte con i colleghi cercando di aggiungere le parti trattate a lezione e riportate nelle slide.

Cercherò di andare a braccio, cosa per me molto difficile, ma anche questo fa parte del cambiamento che sta avvenendo in me da mesi grazie al coaching.

Comincio con il fare una premessa: coaching è sì fare una buona consulenza mettendosi al servizio della persona con tutto quello che il coach ha e che può dare con umiltà e semplicità, siamo in una situazione in cui la persona ne ha fatto espressa richiesta per un suo disagio o per un problema che l'affligge che vuole risolvere attraverso un percorso di conoscenza e crescita personale, dove compito del coach è quello di educare il coachee a diventare una persona “pensante”, divenendo la migliore versione di sé. Il coach spinge avanti il coachee, accompagnandolo passo dopo passo, svelando le sue grandi e potenti risorse fino a fargli spiccare il volo con un grande salto! A quel punto avrà compreso che le risorse per guarire, per migliorarsi, per liberarsi dalle paure e dai blocchi, per vivere la vita al meglio, le ha già tutte e sono da qualche parte dentro di sé, deve solo trovarle, portarle fuori ed agire per raggiungere il suo obiettivo nella vita...

..... ecco questa è la vera essenza del coach che sa motivare il suo cliente, non con parole e frasi performanti e manipolanti, ma mettendoci quel quid di energia che farà la vera differenza, quell'energia che si unisce a quella del cliente, nel campo, dove le anime si incontrano. Il coach ha fiducia piena nel suo cliente, sa da subito con certezza matematica che ce la farà a fare quel grande salto perché è arrivato fino a lì, perché è il miglior conoscitore della propria vita, inoltre il cliente è lì in quel preciso momento con la volontà e la coscienza per fare un percorso di consapevolezza e di cambiamento quindi è già a metà strada di quel cammino che lo porterà allo scopo finale, che è quello di tutti gli esseri viventi...la felicità.

Nel mio caso diventare un coach come quello appena descritto occorrerà ancora un pò di tempo, e avere clienti che si fidino di me, ma è doveroso, prima di qualsiasi altra cosa, che sia io ad avere totale fiducia in me stessa..., Beh, devo dire che i lavori sono già in corso per raggiungere questo obiettivo altrimenti non sarei qui a scrivere!!



Ora vorrei raccontarvi che cos'è il coaching per me ad oggi, nel 2022, senza clienti, senza uno studio olistico privato, senza ricevute o fatture, solo me stessa nel mio quotidiano.....

quando incontro per strada una vecchia conoscenza che non vedevo da tempo e. nel parlare. capisco che non sta bene, contrariamente a quel che dice perché si dice sempre la frase di rito " ma sì, sto bene" ... oppure fermarsi dal benzinaio e nel parlare del più e del meno vedere nei suoi occhi un velo di tristezza perché afflitto dal dubbio di non essere stato un padre abbastanza presente per sua figlia... o ancora prendere un caffè al bar e trovarsi accanto un perfetto estraneo che ha bisogno di sfogarsi per un diverbio avuto sul lavoro che lo ha fatto infuriare tremendamente... o quando si osserva un fratello sofferente perché dopo un'intera vita di rancore non ha ancora perdonato la madre per non essere stata in grado di amarlo come intendeva lui...

ecco che allora dire una frase che si ha bisogno di sentire in quel momento, o poter consigliare una pratica igienista per iniziare a prendersi cura di sé, o regalare un forte abbraccio di comprensione e fermarsi ad ascoltare ,,,,,, per me questo è il coaching!!

Improvvisamente ci si rende conto che qualcosa è cambiato...in meglio rispetto a pochi minuti prima, un cambiamento che si percepisce da un sorriso sincero ricevuto in cambio, da un grazie pronunciato veramente con amore profondo o dagli occhi che improvvisamente disvelano una luce che prima non c'era ("la luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi" - Jovanotti).

Queste situazioni mi capitano spesso nella quotidianità della vita, del lavoro o del tempo libero ovunque mi trovi incontro persone con le quali dopo un po' che si chiacchiera emerge una richiesta d'aiuto da parte di chi mi è di fronte senza che se ne renda conto.

La gioia per me è intuire in modo naturale, con semplicità ed umiltà, la cosa utile da fare, senza creare danni, e lo si può fare solo attraverso l'osservazione del viso e delle sue smorfie, dell'espressione degli occhi e della luce che emanano, ponendo attenzione alla voce, al cambio di ritmo dell'intonazione e restare in ascolto delle vibrazioni che si sono sprigionate, delle parole deyye e di come vengono pronunciate, parole che altro non sono che la richiesta di aiuto lasciata uscire da dentro di sé.

Questo è il senso della descrizione: "è la possibilità di donare (abilità e valori del coach) con gioia (con intelligenza e cuore), un impulso emozionale propositivo (parola, frase, intuizione, suggerimento) a chiunque in qualunque momento (il campo), con l'intenzione di creare un cambiamento (la breccia), anche quando non è consapevolmente richiesto dalla persona (l'intervento divino universale).

Ritengo che questo sia il valore aggiunto del coaching rispetto ad altre discipline che potranno sì insegnare metodologie, tecnicismi e professionalità ma mancano di un altro aspetto dell'insegnamento ossia l'educazione (da educere: tirar fuori), atto che affina la sensibilità e la percezione della sofferenza altrui. Il coaching educa ad entrare in empatia con l'altro attraverso l'ascolto di ciò che il cliente dice (listening), educa a capire che l'altro è il riflesso di noi stessi, e se l'altro sta meglio allora io coach starò meglio, se l'altro cresce allora io coach sarò cresciuto, se l'altro diviene più intelligente e buono allora io coach sarò divenuto più intelligente e più buono.



Questa educazione avviene seguendo alcune fasi e attraverso le abilità del coach. Dalle domande che farà (questioning) per farlo parlare di sé e quindi ad aprirsi, il cliente prende consapevolezza di chi sia veramente e dello scopo per cui è lì, perché se si presenta con un disagio che lo fa stare male significa che non è allineato con la sua anima, significa che non conosce ancora il suo sé ideale e non sa che grande potenziale ha dentro per divenire la miglior versione di sé stesso. Capirà quali siano i valori con i quali ha affrontato e affronterà la vita, arrivando così al suo scopo nel mondo, a quella vision che darà senso al suo cambiamento. Il coach saprà far notare, nel momento giusto, i progressi raggiunti, i punti di forza, le vittorie ottenute attraverso il reflecting ossia riflettere e rimandare ciò che il cliente espone, anche ripetendo gli stessi gesti se necessario, con grande entusiasmo, attraverso l'uso di frasi appaganti e di incoraggiamento, o raccontando un'esperienza simile accaduta a lui stesso affinché il cliente si senta assistito e supportato (supporting).

Il coach arriverà a dare un nome alle sue emozioni negative e alle sue paure riducendole così di intensità, perché definendole le potrà prima perimetrare e pian piano svanire, e senza paure sarà in grado di vedere meglio sia la sua vision che la nuova realtà, come sono cambiate dopo il percorso fatto insieme, di che risorse dispone, cosa gli manca e di cosa ha bisogno, se ci siano momenti di difficoltà quindi di eventuali tensioni creative che una volta superate gli faranno scegliere di cambiare la propria realtà in base alla vision e non il contrario arrivando così alla pianificazione. La pianificazione dovrà essere specifica, misurabile, raggiungibile rilevante e tempificabile, il coach aiuta a programmare delle azioni (cose da fare, appuntamenti da prendere, reclutare persone e collaboratori, scadenze e termini), che il coach cercherà di fare con più o meno risultati concreti ma comunque quantificabili perché qualcosa di diverso sarà successo perché dopo una sessione di questo tipo una breccia arriva sempre!





Ecco cosa fa dunque un bravo Coach: riesce a generare consapevolezza nell'altro così che possa ritornare ad avere una visione lucida del suo campo (da gioco), con la mente e il cuore aperti e ricettivi. Non offre dunque soluzioni ma fa emergere le sue potenzialità affinché egli stesso sia in grado di riconoscere la giusta via da intraprendere.



Il Coaching è una disciplina, che attraverso la fiducia reciproca e un rapporto di partnership, stimola a prendere consapevolezza del proprio potenziale, al fine di innescare un processo creativo volto al raggiungimento dei propri obiettivi.

Il Coaching lavora sulle Potenzialità e utilizza le Emozioni del Coachee, mentre le altre discipline si concentrano sullo stato emotivo, lavorando Principalmente sul passato, il Coaching lavora anche sul passato ma è Proiettato verso il Futuro.

Il coaching per me oggi è l'insieme del meglio di ciò che ho potuto carpire in materia durante la mia esperienza come giocatrice di pallavolo, allenatrice, educatore cinofilo. Nella prima come discepola, nelle altre due come coach rispettivamente di ragazzine e di cani (e i loro proprietari!). Le nuove informazioni e fruttuose esperienze acquisite durante il Master hanno completato e arricchito la mia conoscenza del coaching oggi.

Avendo fatto sport per più di vent'anni ho avuto modo di avere molti insegnanti di volley che mi hanno accompagnata per periodi più o meno lunghi nella mia carriera, ognuno con il suo metodo di coaching. Ho conosciuto quindi principalmente la figura di coach in ambito sportivo.

La mia idea all'epoca era molto diversa da quella odierna. Per me il vero coach era una figura autoritaria, con ottima conoscenza della materia che praticava, una persona carismatica, con dei propri imprescindibili valori, una persona d'onore, gerarchica, autorevole e meritocratica. Questo il mio modello.

Coaching era portarti a dare il massimo a qualunque costo pur di raggiungere il più alto obiettivo. Coach colui che ti spronava, ti provocava, ti puniva al minimo tirarti indietro, rinuncia, calo di attenzione. Poche lodi molte critiche. Il coach annullava la tua individualità perché fosse messa a disposizione del gruppo e dell'unico obiettivo supremo del gruppo, la vittoria.

Oggi posso dire che parte di queste caratteristiche che un tempo ammiravo ora non appartengono più alla mia idea del coaching. In parte perché essendo stata io stessa coach di adolescenti giocatrici di volley ho avuto modo di esperire in prima persona successi e fallimenti della metodologia a cui io stessa sono stata sottoposta e che di riflesso ho in parte trasferito ai miei discepoli. Secondo perché ho capito che ogni individuo è a sé, è uno e unico, e quindi va accompagnato a dare il meglio tenendo conto delle sue proprie caratteristiche, punti di forza, necessità, fragilità anche all'interno di un gruppo, anche in un obiettivo di gruppo. Va valorizzata anche la sua individualità perché poi possa essere messa a disposizione della squadra.

Alla luce quindi di queste esperienze passate e delle nuove conoscenze acquisite durante il master posso dire che cosa è il coaching per me.

Esso è saggezza, è competenza, è empatia, è fiducia.

Coaching è accompagnare una persona a raggiungere degli obiettivi, uscire da problematiche, fornendogli gli strumenti necessari perché lo possa fare sempre più da solo. Creando consapevolezza, rafforzandone la volontà, facendolo lavorare su di sé, guardare dentro di sé.

E' importante che si instauri al più presto un rapporto di fiducia tra le parti, e per fare questo è fondamentale che si manifestino con sincerità apertura e ascolto. A questo vanno secondo me accompagnate doti come buona dialettica, competenza in materia, capacità di semplificare, empatia.



Quando penso al coaching penso a qualcosa di grande, una grandissima opportunità di estrapolare gioia e bellezza, fare in modo che queste due caratteristiche diventino manifeste in ogni uomo. E' per me molto difficile ma al contempo estremamente semplice. Ci vuole costante presenza, competenza, attenzione conoscenza dell'essere umano, dei suoi punti di forza e dei suoi punti deboli, delle sue paure. Ma anche leggerezza, bontà, improvvisazione.

Nondimeno anche l'esperienza del mentore è importante, essa aiuta il coachee ad essere guidato meglio nel suo percorso, a sentirsi al sicuro.

Dall'inizio di questo breve percorso di coaching ad oggi sento che c'è stata una grandissima evoluzione in me. Ogni tappa ha portato dei cambiamenti profondi e diversi che hanno accresciuto il livello di consapevolezza delle mie potenzialità e dei limiti che ho superato e ancora devo e voglio superare. Il costante ascolto di esperienze dei miei colleghi, di vissuti ed emozioni uscite ad ogni incontro ha smosso importanti macigni dentro la mia coscienza, questo perché attraverso i loro racconti ho potuto riflettermi e in seguito lavorarci. Le nozioni riguardanti le slide mi hanno inoltre illuminato in merito ad una paura personale di cui non ero a conoscenza, come la paura della povertà, e di tutti i sintomi ad essa annessi che però imputavo ad altre cause. E' emersa inoltre una convinzione che ho di me stessa che definirei abbastanza 'invalidante' e che mi ha bloccata negli ultimi dieci anni della mia vita cioè il fatto di 'non riuscire a farcela', che 'in fondo non avrò mai ciò che desidero', come se me lo meritassi. E' una convinzione remota, nascosta nel profondo dell'anima, che si vergogna addirittura ad essere accennata ma con cui sto consapevolmente facendo i conti dall'ultima lezione, quando è emersa. E' difficile averci a che fare, pesa come un macigno. Essa mi ha bloccata in alcuni momenti chiave della vita, in cui potevo fare la differenza, fare uno swich. E oggi la combatto con la consapevolezza che la vincerò.

Francesca oggi è sicuramente una persona diversa, che sta attraversando una importante metamorfosi, pronta a lottare per superare gli ultimi ostacoli che la mente le pone e contribuire a creare una realtà nuova per questo Nuovo Meraviglioso Mondo! I termini giusti per questa evoluzione degli ultimi tre mesi sono: Maturazione, Consapevolezza, Coscienza.

Le breccie in me sono avvenute durante il master. Non ho ricordo chiarissimo dei primi due incontri anche se sono più che consapevole che entrambi abbiano portato grandi cambiamenti. Tra il primo e il secondo weekend ho percepito un notevole aumento vibrazionale nel gruppo, una più forte coesione a livello sottile, si sono verificate tante piccole crepe in me che ho sentito distintamente dopo ogni esercizio, ogni momento meditativo, ogni pausa, ogni lavoro di squadra. Le sento, sempre, ogni volta. E' un tumulto di prese di coscienza, switches, pulizia interiore, ma anche apprendimento di nuove informazioni. Sono così tante che mi ci è voluto sempre tempo per assimilarle tutte e fare ordine, ricreare un nuovo equilibrio dentro e fuori di me. Perché destabilizzano, rompono un ordine e bisogna ricrearne un altro, nuovo, mentre si ha a che fare con una vita che ti vuole costantemente tenere fermo ed inebetito, succube e apatico. Breccie, breccie, tante piccole breccie. Durante l'ultimo incontro ho avuto due breccie, potenti.

Durante la presentazione delle slides in cui venivano snocciate le paure più grandi nell'essere umano ho avuto modo di prendere coscienza del fatto che ho vissuto diversi mesi con la costante paura, non consapevole, della povertà. Mi sono rivista in tutti i sintomi uno per uno e subito mi sono sentita meglio. Sì, perché credevo fosse altro. Mi vergognavo molto di alcune mie difficoltà paralizzanti, del fatto che potessi passare giornate a non far niente perché 'non mi veniva', di non avere nessun tipo di iniziativa, nessuna voglia di fare se non di passare la giornata per poi svegliarmi puntualmente alle 5 con la tachicardia. Mi sentivo costantemente in sospeso. Ogni attività quotidiana era uno sforzo immane.

Sapere di aver vissuto, e stare ancora vivendo a momenti, questo tipo di disagio mi ha messo nelle condizioni di volermi più bene, accettare quello che mi era successo e la metamorfosi che avevo subito. Lo sforzo per contrastare questa paura devastante è minore una volta che se ne conoscono le caratteristiche. La consapevolezza aumenta la forza di volontà, l'accettazione del disagio lo rende più sopportabile e così è stato.

Altra breccia. Questa è stata una grande breccia, potente, liberatoria.

Ancora durante l'ultimo weekend, ricordo nitidissimo, ho pianto molto entrando in totale empatia con i miei colleghi che venivano chiamati ad esporre le loro esperienze in merito ad un compito che Fiorenza ci aveva dato. Ogni emozione, ogni vissuto altrui diveniva una mia emozione, un mio vissuto, ma amplificato. E questo mi succede spesso. E' come se vivessi io stessa le esperienze emotive altrui, sempre.

Ho sempre provato sincera ammirazione per i miei amici colleghi, anche questa amplificata. Ma, quel sabato più ammiravo gli altri più mi sentivo piccola.

Le lacrime non smettevano di sgorgare, e non riuscivo a capire il motivo di tanto sfogo.

Al termine della lezione in vista del pranzo ho sentito l'esigenza di ritirarmi in camera per riflettere su quanto mi stava succedendo. Nella solitudine e nel silenzio della stanza le lacrime sono aumentate e quelle emozioni che avevo vissuto precedentemente si sono trasformate in una grande rabbia. Dai miei occhi sgorgavano lacrime di rabbia.

L'ho riconosciuta. Era la rabbia di chi vuole liberarsi delle catene, dai pregiudizi e dalle convinzioni che mi hanno attanagliato in tutti questi anni. La rabbia di dovermi sentire piccola, sempre rispetto ad altri, sempre non all'altezza, sempre con delle falle che mi facevano sentire inferiore, non sufficientemente capace, non sufficientemente meritevole. E ho odiato quel legame che mi ha sempre vincolata al paragonarmi, a giudicare e giudicarmi. Quanta rabbia ho provato. La rabbia della consapevolezza di essere cresciuta con dei modelli di pensiero devastanti, addirittura opposti a quello che ero, a quello che sono. E' una rabbia che purtroppo ancora oggi a momenti risale e scarica all'esterno, sugli altri, coloro i quali involontariamente hanno intaccato la purezza che c'era in me, hanno plasmato il mio essere trasmettendomi potenti condizionamenti, credenze, convinzioni, in un'età in cui non avevo discernimento, in cui mi affidavo con totale fiducia all'altro, in cui assorbivo come una spugna. Genitori, maestra, professori, allenatori...Quanta rabbia. A momenti implacabile. Perché ero bambina, ero sensibile, più di altri, ero pura. E per sopperire alla sofferenza data dal giudizio, dal ricatto morale, dalla forzata competizione, dal conformismo dal perbenismo, sono diventata come loro, anzi molto più di loro. Ho creato una maschera, una corazza impenetrabile. Ho vissuto nella menzogna. E all'improvviso questa maschera si è sgretolata in mille pezzi. Ed è uscita la rabbia. Confusa. Annebbiante. E torna ogni volta che mi rendo conto del dolore che interiormente ho provato per tanto tempo. Torna quando quei retaggi del passato si insinuano ancora nella percezione delle cose, quando a Siena mi sono stupidamente sentita piccola, non all'altezza degli altri. Sono così stanca di sentirmi così che a volte provo ripugnanza.

Ora sono in una fase di passaggio, in cui alterno pace interiore ed accettazione a momenti in cui ripudio e allontano, a volte malamente, chi incarna gli schemi che rifuggo. E' un effetto 'rebound'. Mesi fa ero nella fase più forte, ho vissuto scontri forti, ora i rimbalzi si fanno sempre più bassi, la palla si sta fermando. Sto trovando la centratura.

Accetto questa rabbia, sento che è una fase necessaria. E attraverso quel non volere più essere così che sto migliorando giorno dopo giorno, sto progressivamente accettando sempre più il mio Essere, la mia natura perfetta nella sua imperfezione. E mi sento leggera, mi amo di più, mi sento sempre più forte e sicura.

L'ultimo step sarà l'accettazione che le cose dovessero andare così e il perdono di chi senza malizia e cattiveria mi ha fatto male. E quest'ultimo step sarà la chiave della totale liberazione. Parlo al futuro perché ancora non sono pronta. Le condizioni perché ciò avvenga sono legate alla mia attuale impossibilità ad allontanarmi fisicamente dalle figure tossiche che ancora oggi tentano in buona fede di farmi tornare a 'ragionare' secondo schemi devastanti quali sopra, i miei genitori. So che l'Universo mi darà l'opportunità di fare ciò nel momento in cui la loro influenza su di me sarà totalmente annullata anche con la loro costante, pungolante, presenza. Allora vorrò dire che non dovrò allontanarmi per stare meglio ma lo farò perché starò già bene! Insomma, direi che per essere tre brevi weekend il risultato è notevole!

Credo che la risposta alla domanda sia da ritrovare in tutto ciò che ho scritto sopra. Il lavoro su sé stessi che viene fatto durante le lezioni e quello che emerge a livello sottile anche nei giorni successivi, gli scambi energetici, le pulizie, portano l'individuo che vi partecipa a lavorare profondamente su sé stesso e a migliorarsi in modo da poter poi lavorare anche sugli altri. Perché il rischio del coach è quello di portare le nostre

problematiche all'interno della relazione coach-coachee o influenzare il cliente secondo schemi e convinzioni personali, ma soprattutto la mancanza di consapevolezza di tutte queste dinamiche.

Personalmente ho beneficiato molto di questa parte di attività. Mi mancava. Ho fatto altri corsi di altro genere ma il focus era sempre esclusivamente all'esterno, sul cliente, sulle conoscenze, sulle tecniche. Mai un accenno ad un lavoro interiore. Mai un accenno al 'campo', a quella sintonia che è importante si crei tra le due figure nella consulenza.

Sono comunque stati weekend brevi e intensi e personalmente avrei preferito poter spalmare l'attività su un periodo un po' più lungo, almeno una mezza giornata comoda in più.

Mi sarebbe piaciuto avere qualche nozione in più da leggere e memorizzare insieme a qualche lavoro da poter proporre al cliente. Uno scheletro, una linea guida breve, generica per poterci aiutare a pianificare degli step di lavoro in maniera più sistematica. Ho avuto modo di avere questo tipo di aiuto nei corsi per diventare educatore cinofilo che feci anni fa. Niente di particolare ma mi si presentavano degli step da seguire con esempi per creare un percorso educativo per un cane. All'inizio me ne servii molto. Poi sempre meno perché le conoscenze e l'esperienza mi aiutarono a plasmare i percorsi secondo le esigenze del cane del proprietario e degli obiettivi che ci prefiggevamo insieme.

Questo master lo consiglierei comunque a persone che conoscono almeno superficialmente Aghape e l'igienismo.

Questo Master lo consiglierei perché esso fa breccia nel cuore di chi lo frequenta.







Il coaching per me è cominciato molti anni fa. E' stato un percorso particolare e straordinario, che mi ha accompagnato negli anni, sia nell'affiancamento degli altri, sia in quello che è stata la mia crescita umana personale, interiore ed esteriore.

Le mie prime esperienze di coaching, sono nate in ambito sportivo. Sono diventato docente di arti marziali e sport da combattimento nel 1988 (comincio a praticare nel 1977), e proprio per la mia attitudine all'ascolto e alla comprensione, e la capacità di risolvere i problemi degli atleti che seguivo, già nel 1993 mi venne proposto e cominciai l'attività di formatore di formatori, che ancora oggi è una delle mie attività di successo (ho formato in questi anni oltre 200 docenti in tutta Italia), occupandomi anche, tra le altre materie, di quella che viene classificata come pedagogia dell'insegnamento. Inizialmente forse non sono stato del tutto consapevole, quando ho fondato la mia scuola di sport da combattimento a Firenze nel 1991, del profondo significato di coach per quelli che ancora oggi, in tono affettuoso, chiamo i miei "ragazzi". Credevo di insegnare solo calci, pugni, lotta, costruzione fisica.

Ma sempre di più mi accorgevo della mia capacità di comprendere gli altri anche solo osservandoli, ascoltandoli, affiancandomi a loro non solo per quello che erano gli obiettivi di allenamento, ma anche le vicissitudine che di volta in volta attraversavano con la propria famiglia, i propri genitori o la propria moglie e i propri mariti, con i propri figli o fratelli e sorelle, nella professione o nello studio, la mia scuola ed io diventavamo come riferimento per tutti quelli che arrivavano da situazioni difficili e pesanti, quali problemi di droga, di criminalità o di famiglie distrutte in cui sembrava un miracolo essere sopravvissuti.

Fu così che negli anni, mi sono accorto di quante vite ho incrociato ed ho aiutato. E quanto aver incrociato quelle vite e quelle esperienze e averle condivise, ha permesso a me di crescere e di vedere sempre con occhi nuovi, ciò che sono stati gli ostacoli che si sono posti nel cammino del mio viaggio verso la vita.

Ciò mi ha portato a coprire ruoli importanti come l'essere commissario tecnico delle nazionali di varie discipline da combattimento, cominciando con la nazionale di Full Contact nel mondiale del 1997 a Miami, quella di Muay Thai ai mondiali nel 2004 a Bangkok, quelle di kickboxing nel 2013, 2014 e 2015 sempre ai mondiali rispettivamente in Cipro, Spagna, Portogallo, e infine quella di MMA (Mixed Martial Arts) agli europei di Kiev, in Ucraina, nel 2021.

Lavorare con atleti che non sono tuoi, che non hai cresciuto te, che vengono da realtà diverse e che hai avuto modo di vedere solo un paio di volte prima di partire, ai collegiali delle nazionali, è una delle esperienze di coaching più particolari, perché al di là dell'aspetto tecnico e tattico, è proprio il ruolo di motivazione, e affiancamento a trovare l'accesso nella sua psiche e nella sua anima, che permette di prenderlo e portarlo a fianco a te verso l'obiettivo. Mi ricordo in particolare l'esperienza avuta con un atleta di Parma proprio a Kiev lo scorso anno. Dopo aver vinto il primo incontro aveva un fortissimo dolore al braccio. Nel torneo si accinge al secondo incontro, lo vince, ma il braccio sembra definitivamente compromesso. Il dolore e l'aspetto, costringono i medici a portarlo all'ospedale, e nonostante le due vittorie, l'accesso alle semifinali sembra svanito. All'ospedale optano per il ricovero e il fermo medico. Lui è distrutto, non vuole fermarsi, la medaglia agli europei è a portata di mano, disputando la semifinale il bronzo è sicuro.

Capisco quella sua voglia di andare avanti, e comincio un lavoro con lui, fisico, per riprendere attraverso un messaggio particolare il braccio, e psicologico. Ciò lo porta a firmare le dimissioni dall'ospedale e a presentarsi alla gara il giorno dopo, con lo sconcerto e i dubbi del resto dello staff della nazionale. Una gara strepitosa lo



porta ancora una volta alla vittoria, e accede alla finale. Il braccio è sempre più dolorante, il mio lavoro di ripristino si svolge in più sedute nelle ore successive e nella mattina precedente alla finale. Più volte si sfoga raccontando cose che non c'entravano niente apparentemente in quel contesto. Passa molto spesso dal piangere al ridere, da abbattersi a ritirarsi su come un guerriero indomito. Lo vedo tirare fuori tutti i suoi demoni e affrontarli uno a uno. Mi ringrazia non so quante volte della mia presenza costante, Arriva a dirmi che sono come un padre, ma anche un fratello, e che mi sente a fianco nella sua battaglia che non è più solo sul ring. Arriva il momento della finale, finisce con la sua sconfitta ai punti ma guadagna il secondo posto sul podio, l'unico argento italiano in quell'Europeo. Il braccio in quelle condizioni non poteva fare di più. L'uomo che ha tirato fuori grazie a se stesso e alla risorse che ha utilizzato con il mio supporto e il mio affiancamento ha fatto comunque la differenza.

Sono tante le storie che potrei raccontare e che sono inerenti il mio ruolo di coach sportivo. D'altronde Jhon Witjmore e Timothy Gallwey, considerati i fondatori del coaching moderno, erano protagonisti dell'ambiente sportivo, uno come corridore su auto sportive, e l'altro come insegnante di tennis. Ed è per questo motivo che spesso gli insegnanti di sport vengono chiamati coach, perché non solo agiscono sui loro studenti per quello che sono l'applicazione delle tecniche e della tattica strettamente legata alla disciplina, e da come riescono a trasformare l'attitudine dell'atleta, nel proprio sport, ma anche nella vita di tutti i giorni, grazie al supporto motivazionale e di fiducia, all'affiancamento e al punto di riferimento che lo stesso coach diventa per il proprio allievo.

Un'altro episodio che vorrei condividere, è quello su uno dei campioni che ho formato io. Francesco. Ragazzo introverso, timido, insicuro di sé, ma con una forza d'animo e un temperamento che in pochi anni lo hanno portato ad essere pluricampione italiano di più discipline da combattimento. Un bel giorno, mentre cerca di raggiungerci in palestra per una sessione di allenamento, una macchina gli taglia la strada e gli fa perdere l'uso del braccio destro, per sempre.

Un calvario lungo e doloroso, lo porta ad affrontare diversi interventi chirurgici con quel braccio che non ha modo di recuperare. Tra l'altro, è il suo braccio del lavoro (fa l'imbianchino) e il suo miglior braccio da pugile. Disperato una sera mi piange abbracciandomi e capisco che dovevo fare qualcosa per lui... cominciamo ad allenarci non appena possibile mesi dopo l'incidente. Comincio a fare sviluppare in lui la forza e le abilità del suo braccio debole, il sinistro, e lo metto in condizioni di cercare una maggiore efficacia con i colpi di gamba. Dopo un paio di anni dall'incidente lo riporto ad una discreta forma fisica e mi chiede di poter tornare a combattere. Ma l'ostacolo maggiore era avere l'idoneità medico-agonistica da atleta normale per un atleta di fatto invalido. Si prova ma ci viene negata. A quel punto, fianco a fianco facciamo una battaglia legale per dimostrare che in quello che è la Kickboxing e la Savate-Boxe francese lui può sostenere un combattimento contro una persona normale. Passiamo da una commissione medica all'altra, finché ci viene riconosciuta l'idoneità. Da quel momento torna sul ring... e da allora ha disputato, fino al ritiro avvenuto compiuti i 40 anni, nel 2018, ben 40 incontri da professionista, vincendone, contro persone normali e con due braccia, più della metà, e conquistando nuovamente tre titoli italiani in tre diverse discipline, Muay Thai (boxe thailandese), Savate (boxe francese) e Kickboxing. E non soddisfatto si cimenta addirittura nei campionati italiani di Brazilian jiu Jitsu (cioè pure lottare senza un braccio!!) e vince due incontri arrivando al podio con la medaglia di bronzo. Ricordo solo un episodio, per il titolo di campione italiano di Savate a Milano, con il pubblico che, vedendo il match durissimo contro un atleta marocchino molto aggressivo, si accorge solo verso la terza ripresa, che Francesco non ha un braccio utilizzabile. Ricordo che tutto il palazzetto si fermò per ammirarlo e a tifare per lui in un clima da stadio. Vinse e conquistò il titolo italiano in quella categoria di peso, anche grazie al lavoro che si fece insieme per riprendere quel ruolo e quella passione.



L'ultimo esempio, di quel lavoro di coach non ancora così cosciente come sono oggi nel mio cammino, è quello del fighter di MMA chiamato Tony. E' 'un ragazzone albanese che cominciò con me nel 2009. Da dilettante vinse campionato regionale, interregionale e italiano sia nella Kickboxing che nelle MMA (Mixed Martial Arts), e successivamente passò atleta professionista, arrivando a partecipare addirittura ad una Top Promotion mondiale come Bellator, che nel 2017 lo mandò in onda in ben 160 paesi del mondo. Lui era anche un calciante di parte rossa del calcio storico fiorentino. Una disciplina che prevede un confronto a squadre tipo rugby, ma dove valgono cazzotti, calci, lotta, a mani nude e nella sabbia. Una tra le più dure discipline che abbia mai visto giocare da uomini.

In quel campo si mostrava come un guerriero indomito che ho visto affrontare a mani nude anche due o tre avversari, inoltre per qualche tempo è stato un mio collega speciale nei nostri lavori notturni nella security dei locali fiorentini, mai un passo indietro, e atleta generoso in palestra. Eppure, dopo il suo passaggio da atleta dilettante ad atleta professionista, gli accadeva che quando doveva entrare nella gabbia (nel ring non aveva questo problema ma nella gabbia sì) dei combattimenti ufficiali, diventava pauroso, remissivo, perdeva la motivazione e la fiducia in sé stesso, delle volte già diversi giorni prima dell'evento. A causa di questo, buttò quasi del tutto via la sua carriera, e il lavoro che dovetti fare con lui, fu uno dei più difficili, anche perché ad un certo punto, il suo fallimento, era solo per causa mia, secondo lui, quindi oltre a perdere la fiducia in sé stesso, la perse in me che lo dovevo affiancare.

Un giorno gli chiesi di spiegarmi il motivo per il quale lui affrontava al calcio storico gente più grossa di lui, anche tutta insieme a mani nude, e quando doveva entrare in gabbia gli entrava invece quello sconforto e si scaricava completamente andando a perdere, e regalando così il match all'avversario, sottoponendosi anche a seri rischi sulla sua incolumità. Lui mi rispose: " perché in piazza (gergo con cui si definisce il campo della partita di calcio storico) non sono solo, quando entro in gabbia sì".

La sua percezione era che nel gioco di squadra avesse dei compagni che potevano aiutarlo, anche se questo non accadeva in quelle situazioni di scontro, perché lui si trovava spesso da solo contro più avversari, mentre in gabbia, pur avendo un solo avversario per il quale si era appositamente preparato, non si sentiva nella stessa situazione pur con rischi minori.

Sicuramente una delle mie qualità migliori in quel frangente è stata la pazienza e la determinazione, e fargli capire che se io vedevo in lui il talento e se io credevo in lui, era perché in lui ci potevo credere ed aspettarmi ciò che io vedevo. L'epilogo fu che dopo un combattimento avuto in un grande evento organizzato a Firenze, in cui uscì sconfitto, si ritirò dalle competizioni e sparì dalla mia palestra per oltre tre anni.

Lo scorso anno poi, dopo non averlo più sentito da un pezzo, mi cercò lui, mi volle incontrare di persona e mi chiese scusa per il suo comportamento. Mi disse che aveva riconosciuto finalmente ciò che era stato il mio lavoro per lui, e riconosceva quello che erano stati i miei meriti e tutte le cose che gli dicevo, e che nel frattempo era diventato mental coach, perché aveva capito il valore del mio lavoro e voleva provare a trasmetterlo ad altri. Quella che per me sembrava una sconfitta allora, fu invece il compimento di una vittoria. L'essere stato riconosciuto e avermelo reso noto in quel modo, fu per me un motivo di grande soddisfazione. Oggi Tony sta conducendo il suo lavoro di mental coach con grande successo, e collabora anche con gli atleti della mia palestra portando ottimi risultati.

Negli anni 90 il mio lavoro di coaching emerge anche al di fuori del mondo sportivo. Un noto imprenditore milanese, vedendomi in azione con i miei ragazzi, mi comincia a mandare i manager della sua azienda nei fine settimana o per delle settimane intere. Comincio cioè a fornire il mio supporto anche per ciò che è il mondo del business e della finanza (da lì a pochi anni dopo diventai poi consulente finanziario e ebbi l'occasione di



formarmi in tanti corsi di PNL (presi il diploma nei livelli base, intermedio e avanzato), Finanza Comportamentale, Coaching, Wealth Management e Wellness Finanziario, eccetera.

Le mie sessioni di coaching per manager ebbero fortuna, e per quasi un decennio, almeno 1 volta al mese, facevo questi brevi periodi di coaching a singoli o gruppi di manager anche di importanti multinazionali. Venivo tenuto in grande considerazione ed ero ben pagato per il mio lavoro.

Poi ci sono stati gli anni della scuola della vita, che c'era già stata fino ad allora in tante vicissitudini ma forse non così consapevole.

Una serie di episodi, eventi anche tragici, tra i quali il suicidio della mia prima (ex) moglie, la lunga battaglia legale dei nonni materni per prendermi la mia prima figlia, un fallimento di una delle mie società, la svendita di altre mie attività per la depressione che nel frattempo mi aveva preso, e successivamente anche la mia malattia cardiaca a cui seguirono due interventi chirurgici a cuore fermo e aperto, fino alla sentenza "lei ha tre mesi di vita" (poi scongiurata grazie a Dio), che mi hanno portato ad affrontare un ulteriore cambiamento da quell'uomo, all'uomo nuovo che sono oggi, e negli ultimi 4 anni, il mio coaching è ricominciato, dopo una lunga interruzione, ma non più verso gli atleti o i manager, ma verso il cammino interiore delle persone, all'affrontare il proprio risveglio, o anche più semplicemente, prendere coscienza della propria vita. Rimettendo agli altri, attraverso me come strumento, il frutto delle esperienze e dei doni ricevuti dalla vita stessa e dall'intero universo in quella serie di eventi che mi segnarono così profondamente.

Ho raccontato tutto questo per condividere cosa è stata la mia reale esperienza di coach, attraverso ciò che la vita mi ha portato e non esclusivamente attraverso, corsi specifici, libri e università. Negli ultimi anni poi, la "scuola" della mia vita è stata forse tra le più difficili e le più impegnative delle altre scuole che io ho fatto, ma i doni che mi ha portato e la consapevolezza che ha contribuito a crescere in me, non è possibile studiarla in nessun libro. Tra questi doni, è arrivata anche l'HSU, i suoi docenti e i compagni di viaggio. Tra le altre cose di cui mi ha arricchito, ci ho visto anche l'opportunità di mettere a posto un percorso che d'ora in avanti sarà sempre più parte preponderante e caratteristico del mio cammino.

Tutto ciò che è stato il frutto delle mie esperienze personali, del mio studio, delle mie relazioni in tutti i campi, e in ultimo la stessa scuola HSU, sono il bagaglio tecnico e umano che metto a disposizione, ponendomi come strumento, per affiancarmi alla crescita umana, personale e interiore di chi si rivolge a me, affinché io possa contribuire a far sì che ognuno trovi in se la chiave di volta che lo porta ai propri obiettivi e alla auto determinazione, possibilmente nel rispetto delle mete evolutive dell'essere umano, l'Amore e la Libertà.

Una cosa che ho imparato in 45 anni di pratica e insegnamento delle arti marziali, è che non c'è un'arte marziale più forte di un'altra. Ma è sempre l'uomo (inteso come essere umano) che fa la differenza. Quindi anche in questo caso, pur avendo ben chiare le differenze, tra coaching, psicoterapia e consueing, posso elencare le differenze "secondo me, oppure quelle oggettive che arrivano dal tipo di approccio e dal tipo di area psico-animica che si va a trattare, ma ognuno ha il suo livello di spazio, tempo e coscienza ed è per me valida ogni disciplina che può portare beneficio alla persona che la cerca.

Io per esempio non ho trovato mai adatto a me un percorso di psicoterapia, non sarei riuscito a farne nemmeno un'ora. Mentre invece mi è stato utilissimo ciò che è stato il mio percorso come cliente di coach,



specie quando mi sono rivolto a questo tipo di professionista in quello che ritenevo l'aiuto che mi poteva venir dato per il mio cammino interiore nel bel mezzo di una malattia che mi stava annientando.

Da un punto di vista puramente tecnico, si può affermare, molto superficialmente, che psicologo, consulor e coach lavorano come "terapisti" della psiche umana.

Lo psicologo come specializzato nella valutazione e nel trattamento dei disturbi della salute mentale con mezzi non farmacologici. Almeno in Italia non è considerato un medico, quindi il suo supporto si ferma al sostegno che può apportare nel percorso psicoterapeutico senza l'uso di farmaci appunto.

Lo psichiatra invece, essendo un medico, approccia il disturbo della salute mentale, anche con l'aiuto farmacologico, solitamente mirato alla specifica patologia che il paziente mostra attraverso sintomi e atteggiamenti. Solitamente si avvale di farmaci cosiddetti rilassanti e/o antidepressivi.

Anche se il suo lavoro include principalmente la cura attraverso l'uso di farmaci, può capitare che l'associ o intervenga anche con un percorso di tipo psicoterapeutico, simile alla funzione dello psicologo.

Lo psicoterapeuta, anche se nella sua funzione è simile allo psicologo, tuttavia si differenzia sia per il percorso di studi, sia perché spesso si avvale anche dell'aiuto e del supporto di uno psichiatra per il proprio paziente a seconda dell'entità del disturbo. Ma la differenza sostanziale è appunto che se lo psicologo si concentra principalmente sul paziente attraverso il counseling e il sostegno psicologico, uno psicoterapeuta si concentra sulla psicoterapia, spesso con percorsi di lungo termine, e non è raro che abbiamo con i loro pazienti un appuntamento alla settimana per molti mesi. Accademicamente, si consiglia lo psicoterapeuta quando si vuole esplorare le proprie esperienze passate, i propri aspetti e l'affrontarsi per essere migliori.

I consulor, nei paesi anglosassoni sono figure che non molto diverse dagli psicoterapeuti, e in Italia, essendo la professione non regolamentata, non viene considerata una professione sanitaria. I consulor generalmente vengono impiegati per aiutare clienti (non si può più parlare di pazienti in quanto appunto non rientra più nella professione sanitaria), con un problema specifico, specializzandosi generalmente in quello che sono le tematiche inerenti la crescita personale, l'abuso di droga, la scuola, l'infanzia, il lutto, eccetera. Non è richiesta alcuna formazione obbligatoria per essere un consulor, anche se esistono scuole di formazione specializzate in questi percorsi professionali. Nell'ascolto dei clienti, i consulor li aiutano a identificare le diverse problematiche della loro vita e come possono trovare soluzioni migliori da soli ai problemi della vita. A differenza degli psicoterapeuti, i consulor usualmente non hanno una relazione a lungo termine con i propri clienti, perché si concentrano sulla soluzione degli stessi nel breve termine.

Il coach invece è una figura che può definirsi molto diversa da tutte le figure sopra menzionate.

A differenza dei consulor, i coach non sono professionisti sanitari in nessun paese, nemmeno estero. Il compito dei coach è quello di chiarire gli obiettivi, identificare gli ostacoli, e creare piani di "risorgimento" attuabili per raggiungere i propri obiettivi e realizzare ciò che davvero si vuole essere nella propria vita. Dopo l'ascolto, e tutte le fasi necessarie a creare il campo con il proprio cliente, impiega le proprie forze soprattutto su strategie basate sull'azione che possono aiutare il cliente a procedere nelle aree dal cliente stesso desiderate.

Che si tratti di affari, imprenditorialità, relazioni, e qualsiasi altra cosa. Anche i coach spesso lavorano su problemi specifici, e ne esistono specializzati in business coach, life coach, mental coach, coach di relazioni, soul coach, spiritual coach, e accanto a questa parola possono inventarsi di tutto e si trova di tutto. Non



necessitando di studi specifici per diventare tali, a livello italiano ci sono anche diverse “storture” relative a questa professione, anche se pure in questo caso esistono scuole di formazione in tal senso.

Se gli psicoterapeuti aiutano le persone a comprendere le loro menti conscio e inconscio, e come un cliente può lavorare su se stesso per modificare i propri comportamenti e schemi di pensiero, i life coach misurano il successo dei loro clienti attraverso le azioni e i risultati individuali che lo portano a indicare concretamente prestazioni e obiettivi specifici. In breve quando qualcuno ha bisogno di qualcuno che possa aiutarlo a fissare obiettivi e fornire una direzione adeguata per scopi particolari, può contattare un coach.

Sempre parlando in generale, un coach in genere focalizza l’aiuto sul raggiungimento di obiettivi futuri, mentre lo psicologo tende a posizionare il suo focus sul passato e presente.

E’ vero anche che la confusione che oggi vige sul coaching (coach in inglese significa allenatore), e il libero accesso che ognuno, senza studi particolari o corsi anche di un solo fine settimana, può attestare, porta anche al verificarsi di poter incorrere in esperienze attraverso pratiche strampalate e in alcuni casi, secondo me, anche pericolose. Perché pur essendo d’accordo che lo studio fine a sé stesso non porti a fare un medico ma nemmeno un coach, anche la propria esperienza di vita è fondamentale, proprio come gli anni di esperienza fanno la differenza tra un medico e un altro. Il vissuto di un coach, attraverso le proprie esperienze, anche e soprattutto personali, può dare la possibilità di aprire a visioni più profonde e permettere di leggere i propri clienti in modo da poter poi applicare i principi del coaching in modo non meccanico o secondo lo schema di un testo, ma efficace.

Anche la normativa italiana che ha portato a regolamentare in parte il settore, (norma tecnica UNI, dell’ente italiano di Normazione 11601 2015 che definisce il “servizio di coaching), ha magari favorito una scuola di formazione rispetto ad un’altra, la validità di una certificazione rispetto ad un’altra, ma non ha risolto quello che io chiamo la necessita dell’esperienza di vita, che nessun studio né attestato può darti.

In questo documento normativo, il coaching viene definito “come uno metodo fondato su una partnership relazionale di tipo processuale. E’ una relazione di aiuto atipica, perché il protagonismo viene lasciato al cliente e quindi esiste la rinuncia volontaria da parte del coach di ogni potere sul suo interlocutore. Gli effetti di questa relazione sono inquadrabili in una relazione generativa verso il conseguimento di un fine o di uno scopo che richiede tempi relativamente brevi.”

Non si basa quindi su una chiacchierata amichevole, o sui consigli del guru di turno, o sul propinare ricette miracolose, e non si può parlare di coaching se il cliente non manifesta una domanda di coaching “chiara, esplicità e consapevole”. Quindi il coaching non si basa su un aiuto orientato al disagio, ma sull’ accompagnamento verso un obiettivo specifico scelto dal cliente in piena autonomia.

Il coach non dovrebbe prendere in considerazione un bisogno, l’esigenza o l’urgenza di risolvere un problema, ma piuttosto il focalizzarsi sul futuro desiderato, sul migliorare la conoscenza delle proprie risorse, e delle proprie potenzialità latenti da utilizzare in un piano d’azione concreto verso una meta concreta.



Il metodo di coaching, non impegna la propria forza sulle indagini del passato, non volge il proprio interesse sul disagio di vivere, non rimuove blocchi, non lavora sulla personalità, non si perde in analisi, giudizi e interpretazioni delle persone, delle situazioni, delle storie e dei comportamenti, e soprattutto tende ad evitare

ed eliminare l'ineluttabile stato di inferiorità tra cliente e professionista che si può instaurare tra l'individuo

che vuole essere aiutato e il professionista che lo segue. In questo modo sparisce l'angoscia e l'insopportabilità di vivere nel futuro, che anzi può trasformarsi in desiderio di esserne il protagonista con ardore progettuale, al fine di conseguire l'obiettivo con a fianco il proprio coach, carichi di emozioni e aspettative positive.

Ancora prima di partire con l'HSU, solo per ciò che era stata la mia intuizione sulla scuola, ho portato con me due amici in HSU, anche se uno non c'è più in senso fisico, e l'altra è partecipante attiva al secondo anno. E dopo aver fatto il primo anno, ne ho portato un altro per il nuovo primo anno mentre io mi accingevo a partire per il secondo. Ecco, penso che il corso di coaching è, per ora, il corso che mi è piaciuto di più in HSU, nonostante non sia per me nè materia nè professione nuova. Sarò impossibile non consigliarlo. Anche se ho ancora la credenza limitante che il coaching non sia per tutti. Grazie.





un SORRISO

Un sorriso non costa nulla e produce molto
arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona
non dura che un istante ma nel ricordo può durare in eterno
nessuno è così ricco da poterne fare a meno
e nessuno è così povero da non meritarselo.

Un sorriso dà riposo alla stanchezza
nella tristezza è consolazione
è l'antidoto naturale alle nostre pene
è un bene che non si può comperare,
né prestare, né rubare
perché esso ha valore solo nell'istante in cui si dona.

E se incontrate chi non vi dà l'atteso sorriso,
siate generosi e dategli il vostro:
poiché nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
come colui che ad altri non sa darlo.

(Padre Faber)





“Il Coaching è una metodologia di sviluppo personale nella quale una persona (detta *coach*) supporta un cliente o un allievo (detto *coachee*) nel raggiungimento di uno specifico obiettivo personale, professionale o sportivo. Un coach fornisce il suo supporto verso l'acquisizione di un più alto grado di consapevolezza, responsabilità, scelta, fiducia e autonomia.” (fonte: Wikipedia)

Sempre più incessantemente, nella nostra vita, sentiamo la necessità di riuscire a fare le scelte migliori per noi e per gli altri. In un momento così caotico dove la nostra società è sempre più veloce, superficiale e atea, vorremmo che qualcuno avesse la bacchetta magica per la nostra felicità, ma la verità è che nessuno ce l'ha. Soltanto noi abbiamo la chiave per aprire la porta alle soluzioni della nostra vita però, riuscire a fare questo, costa molta fatica.

Il *coaching* è un metodo che ti permette di ritrovare e ricordarti come usare al meglio questa chiave. In questo percorso il *coach* è lo strumento di facilitazione perchè tu possa illuminare le parti di te che non vedi più, l'oro ricoperto dalla terra.

Il *coaching* è lo strumento che ti aiuta ad esprimere il nuovo uomo che pensa e fa con il cuore, realizzando la migliore versione di te e della tua vita. E' uno straordinario percorso che facilita, attraverso il supporto del *coach*, a fare emergere i sogni, le capacità, le potenzialità, e la fiducia in se stessi attraverso un cammino di trasformazione, portandoti ad un livello di consapevolezza superiore dove i tuoi desideri e le tue aspirazioni si tingono di altri colori e di valori profondi che permettono di definire la strada per realizzare i tuoi obiettivi.

Gli strumenti sono già dentro di te, il *coach* ti aiuta soltanto ad usarli nel modo migliore, ma sei tu l'autore dei tuoi successi, attraverso il tuo percorso, le tue cadute, i tuoi errori e le tue risalite: sei l'eroe della tua vita! Così, di ogni esperienza della vita, il percorso del coaching ti permette di farne un mattone sul quale salire per spiccare il volo.

Il Coaching rappresenta una disciplina molto potente che aiuta in maniera molto pro-attiva il cliente, grazie alla relazione di partnership e di programmazione dei passi da fare per raggiungere uno o più scopi o sogni. Altre tecniche di supporto come il counseling e la psicoterapia non si preoccupano necessariamente di aiutare il cliente creando dei piani di azione e, per esperienza personale, anche se possono essere di aiuto nel momento, non forniscono necessariamente un'appoggio diretto e utile a creare un futuro alternativo e quindi a spostare l'attenzione sulla creazione di una situazione migliore. Il modello di coaching potenzia al massimo il cliente, gli rende il potere di scegliere un futuro migliore e di plasmarlo attivamente con la supervisione del coach.

Il coaching, una volta individuati gli obiettivi, si concentra sulle azioni, il rendimento, le soluzioni, le strategie e i risultati per cui trattasi di un intervento ben preciso che può offrire risultati incredibili e tangibili a breve, medio e lungo termine. Anche nel coaching come nel counseling sono importanti l'ascolto, l'empatia e la ricettività, ma il focus e' il raggiungimento di un'obiettivo e la prosperità del coachee attraverso il potenziamento e l'attivazione di quest'ultimo ritenuto capace, intelligente, creativo, saggio e ben intenzionato.



Spesso siamo i peggiori nemici di noi stessi, pronti a giudicarci e criticarci senza darci possibilità di riscatto. Il *coaching* ha uno straordinario punto di forza, ti fa vedere che tu sei perfetto così come sei, e che anche i tuoi difetti possono essere un punto di forza e ti rendono unico e irripetibile. Ti aiuta a fare pace con te stesso, ad amarti e a prenderti cura di te per poi poterti prendere cura degli altri.

Come possiamo pensare che gli altri ci accettino se per primi noi non ci accettiamo?

Accettarci significa accogliere ogni parte di noi, essere compassionevoli verso se stessi, solo così le esperienze diventano nettare di conoscenza e trampolino di lancio per il cambiamento. Ti aiuta a perdonarti, a curare le tue ferite e a liberarti dalle zavorre del passato che ti appesantiscono per lasciare spazio alla gioia, alla felicità, all'amore.

E' come un balsamo che cura le ferite dell'eroe, pronto così ad andare avanti per riconquistare la libertà.

Ti aiuta a cambiare il paradigma del tuo pensiero, cosa potresti fare?

Qual'è la cosa più grande che potresti fare?

Scoprirai, con il percorso del *coaching*, che a queste domande non riusciamo a rispondere perchè spesso la spirale dei pensieri negativi e limitanti avvolge l'idea di noi. Il *coaching* ti aiuta a cambiare questa spirale, a pensare in grande e in positivo perchè tu sei unico e irripetibile come i tuoi talenti, ti aiuta ad ascoltare la tua voce interiore e non i pensieri limitanti del mondo esterno, ti aiuta ad imparare dagli errori e a rialzarti ogni volta più forte e felice di prima, ti aiuta a sognare e a lasciare spazio alle intuizioni, alla creatività, al coraggio di credere, di osare e di farcela.

E'un'esperienza umana unica.

Realizzi che pur essendo un microscopico essere su questo pianeta, l'Universo ha bisogno della migliore versione di te per esprimere la sua bellezza.

Il desiderio di partecipare al Master Coaching 2022 è nato dalla volontà di proseguire, con il secondo anno HSU di Aghape, il percorso di conoscenza e apprendimento cominciato nel 2020 con il primo anno accademico di Igiene Naturale, in cui ritrovo a pieno la filosofia e lo stile di vita per indole naturale. Questa preziosa esperienza umana, e di grande apprendimento, ha aperto per me nuovi scenari professionali.

Volevo conoscere il *coaching* di cui avevo tanto sentito parlare, volevo capire e sperimentare su di me. Mi era chiaro il valore aggiunto che avrebbe portato alla mia figura professionale e così con fiducia ed entusiasmo ho cominciato questa avventura. Avventura unica che ha visto in me molte trasformazioni, non nascondo di aver avuti alcuni timori all'inizio all'idea di mettermi in gioco, di svelarmi a me stessa e agli altri.

La nostra Coach Fiorenza ha saputo magistralmente accompagnarci a disvelare i nostri limiti, le nostre paure, le nostre resistenze, ed uno dei grandi benefici che ho assaporato è stato il potere del gruppo nel percorso, l'insieme di persone che sono arrivate come me, curiose di affrontarsi e desiderose di conoscere se stesse.

Le esperienze fatte insieme, di lezione in lezione, mi hanno portato di volta in volta piccoli cambiamenti che ho visto tangibili nel quotidiano, fino alla svolta.



Ho avuto la speciale occasione, durante uno degli incontri, a seguito di un ostacolo vissuto personalmente, di realizzare un forte condizionamento che mi portavo dietro da più di 30 anni, di prenderne coscienza, ed è stata una benedizione, una grazia. E' stata la mia breccia cardine che ha dato il via ad ulteriori realizzazioni e comprensioni di me, del mio vissuto e delle mie limitazioni. Sento che il mio inconscio si è riprogrammato, si è liberato di questo condizionamento trasformandolo in punto di forza. Mi ha permesso, con amore e compassione, di darmi tante risposte a domande che mi facevo da anni.

Chi sono oggi? Sono un essere umano al lavoro per esprimere il Sè ideale con gioia, al servizio del Creatore e di tutte le creature per contribuire, nel modo migliore, ad esprimere la bellezza di questo Universo che così generosamente ci ospita.

Cosa ho maturato? Che conoscere se stessi apre il cuore e la mente, ci permette di avere il nostro giusto ruolo nella vita e di comprenderne il senso, che la conoscenza va condivisa perchè tutti possano sperimentare, mettersi in gioco, essere pronti a spiccare il loro volo.

In un'intervista fatta diversi anni fa, Sua Santità il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso, rilasciò questa dichiarazione:

*“Quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'Occidente
è che perdono la salute per fare i soldi
e poi perdono i soldi per recuperare la salute.
Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente
in tale maniera che non riescono a vivere né il presente, né il futuro.
Vivono come se non dovessero morire mai
e muoiono come se non avessero mai vissuto,”*

Per questo ti consiglio con il cuore di partecipare al Master Coaching. Impari ad essere nel qui ed ora, a sentirlo, a viverlo, a realizzare la tua unicità e l'unicità di tutti gli altri, sperimenti che ognuno di noi è un diamante e che con la sua luce può partecipare a rendere più luminoso questo mondo, non è solo una gioia, è il nostro dovere.





*La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati,
la nostra paura più profonda è di essere potenti oltre misura.
È la nostra luce, non il nostro buio che ci fa paura.*

*Noi ci chiediamo: "Chi sono io per essere così brillante, così grandioso?
Pieno di talenti, favoloso?"
In realtà chi sei tu per non esserlo?*

*Tu sei un figlio di Dio.
Se tu voli basso, non puoi servire bene il mondo.
Non si illumina nulla in questo mondo se tu ti ritiri, appassisci.*

*Gli altri intorno a te non si sentiranno sicuri.
Noi siamo nati per testimoniare la gloria di Dio dentro di noi.
Non soltanto in qualcuno, ma in ognuno di noi.*

*Nel momento in cui noi permettiamo alla nostra luce di splendere.
Noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.
Nel momento in cui noi siamo liberi dalla nostra paura.
La nostra presenza stessa, automaticamente, libera gli altri.*

Marianne Williamson



Ho appreso questo corso di Coaching, perché ho fatto una vacanza Salutistica, di una settimana a Fano, con HSU e ho avuto la Fortuna di incontrare oltre a Fiorenza e Oliviero che già conoscevo, Valdo Vaccaro e il Dottor Cocca, oltre a tantissime Persone Speciali.

Al ritorno da questa vacanza, la mia Vita è migliorata moltissimo sia dal punto di vista Fisico perché mi nutro meglio, sia dal punto di vista Mentale perché affrontavo le giornate con una leggerezza che mi aiutava a superare i problemi e a Vivere meglio i rapporti con le altre persone.

Mi sono iscritto non tanto per fare un corso di Coaching, nella mia carriera lavorativa ho fatto tantissimi corsi, di cui molti anche motivazionali, ma perché avevo Bisogno di stare Assieme alle persone dell'HSU che mi avevano dato tanto nella vacanza Salutistica. Quindi l'ho detto a Caterina, mia moglie, che mi ha risposto: "se senti che ti farà Bene, Andiamo". Anche mia moglie mi fa stare Bene perché è una Persona Entusiasta della Vita, non c'è giorno che non si alzi cantando e con un sorriso. Non c'è niente di più Bello per un Uomo che ti sta a fianco.

L'esperienza, come mi aspettavo è stata Fantastica, sia perché sono riuscito a mettere in primo piano le motivazioni che mi avevano spinto in precedenza, sia perché ho trovato nuovamente Armonia con me stesso e ho Raccolto tanta Energia, da questo Magnifico gruppo.

Per quanto riguarda il corso, fine a sé stesso, anche se non è scindibile dal resto, avevo un'aspettativa sicuramente di poter imparare qualcosa, e quindi non avevo obiettivi tecnici particolari, ma ero sicuro che mi avrebbe dato tanto per le ragioni che ho scritto.

Il risultato finale invece mi ha Stupito, perché mi ha fatto vedere il Coaching da prospettive molto diverse da come lo avevo sempre visto, infatti le differenze dalle precedenti esperienze che ho trovato sono state non tanto quelle tecniche, ma quelle emozionali.

Ho compiuto quindi, ancora dei passi in avanti rispetto a prima del corso, ma nello stesso tempo ho portato, dentro di me, tanti strumenti che ora ho a disposizione e che prima non avevo.

Ho capito che la tecnica non è MAI sufficiente se non è accompagnata da un allineamento interno che vede il Coach come una spugna pronta ad assorbire e poi a rilasciare, quello che ha assorbito, attraverso l'Empatia, le Emozioni, il Mettersi in gioco non da maestro ma da Compagno di viaggio con il Coachee.

Il Coaching è un percorso di squadra che ha comunque un inizio e una fine verso il Coachee, perché il Bravo Coach Vive le Emozioni con chi gli sta di fronte ma poi le deve lasciare andare per continuare ad Essere Libero e Leggero.

Ho Maturato in questo corso il fatto che tutto si può cambiare, perché siamo noi che possiamo decidere quello che accadrà, questa cosa l'avevo già provata senza sapere che esistesse, o per lo meno che ci fossero altre persone che lo sapessero. E' durata un periodo della mia Vita, ma poi si è spenta, non ricordo il perché o forse lo posso immaginare. In quel periodo era tutto Etere, Leggero, Facile, ora Voglio tornare come in quel periodo, con in più la Consapevolezza di oggi.

Ho capito che se vogliamo essere strumento per aiutare gli altri dobbiamo essere Aperti con il Cuore e con la Mente per Ascoltare e Stimolare, la frase che mi ha tanto colpito è: "tirare fuori l'Oro dagli altri".

Questa frase è il riassunto del riassunto, perché significa che ogni persona è Speciale ed ha un Grande Potenziale che però non sa di avere o non lo vuole vedere o non può vederlo, e quindi noi dobbiamo farlo Emergere, Riportarlo a galla. E' tutto qui !!!!!!!!!!!!!

Per arrivare lì, però, ci sono dei Principi che vanno seguiti, e poi messi in Pratica per poi essere Pianificati e Realizzati, entrando nel Campo delle infinite possibilità.

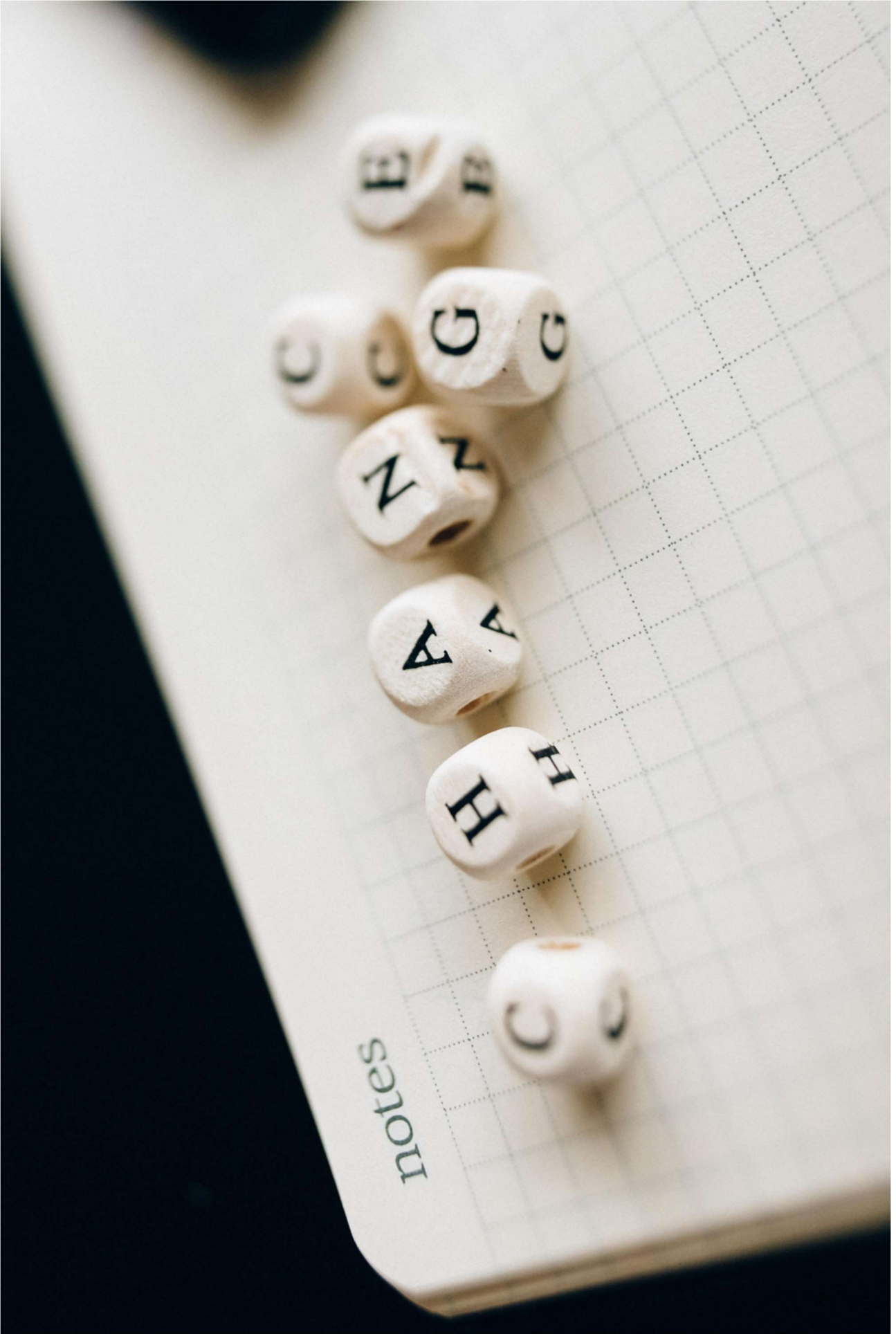
Ambiente Bellissimo, Gruppo Fantastico, Tanta pratica sulle basi della teoria, Ottimi esercizi, Ideale per come si è svolto, potevano starci 2 giornate in più che comunque faremo come re call in ottobre, potrebbe essere la formula corretta, così si ha la possibilità di Sedimentare e Metabolizzare.

Il corso lo consiglio perché lo si può applicare nella vita professionale ma anche in quella di tutti i giorni, infatti oggi, mi trovo nella condizione che quando incontro qualcuno dei miei conoscenti a cui sono interessato, dopo la domanda di rito da me posta: "come stai?" Mi concentro sulle risposte che nella maggior parte dei casi hanno dentro delle problematiche di Vita e prima Ascolto con Grande Interesse e poi domando per approfondire e da lì incalzo per tirargli fuori il non detto, Sempre rassicurando con un Sorriso degli occhi e della bocca e anche se si tratta di 10 minuti, so che poi, potrò riprendere quelle cose in un altro momento, ma i primi 10 minuti mi sono serviti per entrare in Partnership, per dare Fiducia, e queste cose dopo ci saranno Sempre se sei Bravo a non calpestarle.

Mi piace molto questo Ruolo e direi che non mi metto certo alla prova per il gusto di farlo o per fare esercizio, ma invece provo a instaurare dei Rapporti più Profondi più Intimi, più Umani, Migliori e questo mi Gratifica e mi fa Crescere nel mio percorso di Creatura Divina.

E' un corso che si Respira, che si Vive in ogni attimo, che ti Cattura e ti Abbraccia, che ti fa porre domande e che ti fa trovare le risposte. Se hai il Giusto Atteggiamento, ti mette nella condizione di Vivere tante Emozioni che poi si Trasformano in Possibilità che ti Guidano nel tuo Cammino lungo la Strada della Vita.







Il Coaching è per me un processo di autoconsapevolezza che permette di raggiungere obiettivi concreti prestabiliti.

Nel Coaching si instaura un rapporto alla pari tra Coach e Cochee (Cliente) grazie al quale la persona riesce a ritrovare le sue ricchezze interiori e ad usarle per realizzare i suoi sogni.

Il coach può essere visto come un allenatore che educa alla consapevolezza verso il mondo interno, esterno e l'intersezione tra i due.

Nel Coaching si tira fuori ciò che è già dentro di noi. Si sperimentano nuove prospettive grazie all'innalzamento al nostro sé più profondo. Ci si allena a tuffarsi nel mare di possibilità per toccarle con mano e scegliere quelle che più si adattano al momento presente.

L'ambiente in cui prende vita il rapporto di Coaching è uno spazio neutrale in cui non esiste giudizio ma solo comprensione. Il cliente è una persona integra in sé stessa, a cui non manca nulla. Non ha bisogno di essere "aggiustato" in quanto non è "rotto" in partenza.

Nel Coaching non c'è bisogno di scavare nel passato, bensì ci si focalizza sul presente per raggiungere un traguardo nel futuro. Tutte le risorse necessarie sono già qui, in questo istante.

Nel Coaching non si presuppone una mancanza nel cliente per cui occorre fornire un qualcosa per riempirla. Il Cochee agisce da sé e ha solamente bisogno di qualcuno che lo educi a tirar fuori quello che è già in lui. Questo è il valore del Coaching rispetto alle altre discipline.

Quando mi sono iscritta al secondo anno HSU, che includeva questo master di Coaching, non avevo una particolare motivazione che mi spingeva a farlo. Addirittura i piani erano ben diversi e non includevano l'HSU, almeno per quest'anno. All'ultimo decisi però di iscrivermi, spinta da un'improvvisa scintilla interiore. Non riuscii a capacitarmi del perché di quella decisione, ma fiduciosa nella mia intuizione decisi di ascoltarla. A fine aprile sarebbe finalmente iniziato il master ed io ero pronta a partire. Quando mi trovai sul treno per Fano iniziai a pensare. Ero già in viaggio da sei ore, avendo preso prima un aereo e poi un primo treno. Non avevo assolutamente idea di quello che stavo facendo. Un viaggio così lungo e non avevo idea di cosa mi aspettasse. Mi chiesi se ne valesse la pena.

Ad un certo punto sentii il mio senso di avventura risvegliarsi. Provai l'eccitazione dell'esploratore che cammina in un territorio sconosciuto e che non sa cosa lo attende, ogni angolo è una sorpresa. Mi sentivo esattamente così, zero aspettative e eccitazione a mille per il mare di possibilità che mi si potevano presentare davanti, e contemporaneamente la leggerezza derivante dall'aver totale fiducia nel momento presente. Consapevole di non dover fare assolutamente nulla. Ero lì, seduta in quel treno, e mi lasciai trasportare, ero pronta ad accogliere qualsiasi esperienza mi si sarebbe presentata davanti.

Tutta questa premessa per spiegare che 3 mesi fa arrivai a Fano senza nessuna motivazione iniziale, un po' allo sbaraglio, e nella mia ingenuità non avrei potuto immaginare il risveglio a cui stavo andando incontro. Parti di me che credevo aver sanato si sono risvegliate, le ferite che credevo chiuse si sono riaperte. Il cambiamento ha fatto capolino di nuovo, cambiando le circostanze, e gli equilibri si sono rotti. Mi è sembrato



di essere tornata indietro nel tempo, nel corpo fragile di una volta, abitato da una creatura insicura a cui viene domandato di alzare la voce.

Com'è possibile, mi chiesi. Sono arrivata qui consapevole della mia forza interiore e apertura al cambiamento e tutto ad un tratto mi sento sopraffatta dalle emozioni.

Al termine del primo fine settimana abbiamo creato i gruppi per effettuare le nostre prime sessioni di Coaching tra di noi. Pensai che sarebbero state un'ottima occasione per indagare su ciò che mi stava accadendo.

Dopo la prima sessione da Cliente che feci non riuscii subito a metabolizzare ciò che era venuto fuori. Quando poi feci una delle prime sessioni da Coach, mi resi conto che forse avevo un problema di accettazione dei consigli degli altri, ed era questo ciò che era accaduto nella prima sessione da cliente. Non riuscivo ad aprirmi alla possibilità che gli altri potessero aiutarmi con le loro esperienze personali, ma non riuscivo a capirne il motivo. Pensai fosse un problema legato alla mia troppa indipendenza emotiva.

Durante la stessa sessione da Coach, nonostante non fossi la cliente, sperimentai su di me lo svelarsi di una breccia. Diventai consapevole della mia tendenza alla perfezione, fino ad allora ignorata. Riflettendoci capii che era un meccanismo nato in me per far fronte al giudizio altrui. Più sono perfetta nei vari ambiti della mia persona più gli altri mi accetteranno.

Durante la seconda consulenza da cliente vennero fuori molte caratteristiche positive, risorse interiori, quali la tendenza ad aiutare gli altri, la tendenza ad aiutare me stessa grazie al lavoro di introspezione, il coraggio interiore. Tutti aspetti di cui ero già consapevole ma su cui grazie a questa chiacchierata ho potuto portare ulteriore consapevolezza. In questa seduta di coaching mi sono inoltre ritrovata scoperta in alcuni dei miei punti che hanno maggiore bisogno di amore, luce, lavoro. Uno di questi è la paura della vulnerabilità. Essere cliente è stato all'inizio difficile per me sotto questo punto di vista. Tendevo a tremare inconsciamente e il respiro diventava affannoso. Abbiamo quindi portato consapevolezza anche su questo punto e mi è stato suggerito un esercizio di respirazione quadrata molto utile.

La terza sessione da cliente mi ha trasmesso una sana dose di autostima, di fiducia in me stessa e nel mio sapere. Di solito tendo a far fatica a tirar fuori quello che ho dentro con le altre persone, qui mi sono resa conto che alla fine però non ho problemi a rispondere alle domande che mi vengono poste e quindi a condividere parte di me con il mondo. In quel momento ho realizzato che forse inconsapevolmente ce la stavo facendo e che la vulnerabilità non sarebbe più stata un problema per me di lì a poco.

Ora posso dire che in parte avevo ragione e in parte no. Infatti ciò che è accaduto nella mia quarta sessione da cliente, mi ha dimostrato che la ferita della vulnerabilità e del giudizio altrui non era mai stata chiusa, bensì ignorata fino ad allora. Adesso sanguinava come mai prima d'ora, la depurazione stava accadendo in profondità. Appena terminata la sessione ho pianto. Una domanda posta da me stessa al mio coach ha fatto nascere delle emozioni dalle quali volevo scappare, volevo reagire per non sentirle. Emozioni relative ad una parte di me su cui credevo aver già lavorato abbastanza. Ma era stato un lavoro fittizio, effettuato sulle fondamenta sbagliate, tenendo sempre conto del pensiero altrui.

Durante l'ultima sessione da cliente, con il mio coach abbiamo lavorato sull'accettazione della parte di me che non ho mai accettato. Quella più vulnerabile. Ho capito e visto la bellezza del mio involucro esteriore, seppur apparentemente fragile.



Ho sempre avvertito dentro di me la presenza di una saggezza molto più avanti con gli anni rispetto alla mia età terrena e una forza molto potente e profonda. In questa vita però la mia parte esteriore non ha mai combaciato con ciò che invece sentivo dentro.

Quando ripenso alle esperienze che ho vissuto e al fatto di non aver mai accettato la non corrispondenza della mia forza interiore con la mia gracilità esteriore, credo di intravedere una parte del mio scopo in questa vita. Ovvero accettare la mia parte più dolce e sensibile e imparare che può coesistere con quella più forte.

E' stato un viaggio alla scoperta di noi stessi in cui si sperimenta il percorso di coaching in prima linea. Ciò permette di lavorare sulla propria persona, condizione fondamentale per poter poi aiutare gli altri. Per essere un buon coach bisogna infatti essere prima di tutto clienti.

Questo master rappresenta l'avventura perfetta per il raggiungimento di questo scopo.







Il coaching rappresenta una disciplina molto potente che aiuta in maniera molto pro-attiva il cliente, grazie alla relazione di partnership e di programmazione dei passi da fare per raggiungere uno o più scopi o sogni.

Altre tecniche di supporto come il counseling e la psicoterapia non si preoccupano necessariamente di aiutare il cliente creando dei piani di azione e, per esperienza personale, anche se possono essere di aiuto nel momento, non forniscono necessariamente un'appoggio diretto e utile a creare un futuro alternativo e quindi a spostare l'attenzione sulla creazione di una situazione migliore. Il modello di coaching potenzia al massimo il cliente, gli rende il potere di scegliere un futuro migliore e di plasmarlo attivamente con la supervisione del coach.

Il coaching, una volta individuati gli obiettivi, si concentra sulle azioni, il rendimento, le soluzioni, le strategie e i risultati per cui trattasi di un intervento ben preciso che può offrire risultati incredibili e tangibili a breve, medio e lungo termine.

Anche nel coaching come nel counseling sono importanti l'ascolto, l'empatia e la ricettività, ma il focus è il raggiungimento di un'obiettivo e la prosperità del coachee attraverso il potenziamento e l'attivazione di quest'ultimo ritenuto capace, intelligente, creativo, saggio e ben intenzionato.

La mia esperienza personale con il corso di coaching è stata molto dolorosa dall'inizio alla fine a livello emotivo. Ho praticamente pianto ogni giorno e ogni notte durante tutti i 3 weekend in presenza. Infatti quando ho deciso di fare questo corso ero verso la fine di una relazione tossica e pericolosa che è terminata in coincidenza della fine del corso. Mi spiego meglio: esattamente 2 anni fa ero stata abilmente scelta e adocchiata dal mio collega di corso Luca che, con la scusa di curarmi prima dal covid e poi dal mio mal di vivere, e di portarmi su un percorso di crescita cristiana (nel nome di Gesù Cristo!) aveva imbastito una campagna di plagio e poi di love bombing narcisistico durata mesi e mesi che, visto la mia vulnerabilità del tempo (al culmine della mia crisi di identità e matrimoniale) aveva attecchito in maniera magistrale. Il narcisista in questione, come ogni narcisista patologico, per compiere il suo incantesimo si è avvalso, e si avvale, di due strategie psicologiche il love bombing e il traumatic bonding, ovvero una manipolazione emotiva estrema attuata in questo caso per ottenere piaceri sessuali estremi e perversi, che porta spesso ad annientare vittima.

Con il love bombing (bombardamento d'amore) il manipolatore riempie di attenzioni l'altro sfoggiando tutte le sue armi da seduttore e con il traumatic bonding (legame traumatico) si usa la tattica del rinforzo intermittente che crea dipendenza affettiva, aspettative ed estrema sudditanza. Con questi due mezzi il narcisista compie la sua magia e si assicura la sudditanza del suo momentaneo oggetto del desiderio. Il narcisista patologico è molto abile a scalfire l'autostima altrui e in questo risiede il suo più grande potere. Infatti nella trappola del narcisista non cadono solo casi clinici, ma anche chi ha una buona autostima può rimanere abbagliato. Il narcisista è infatti bravissimo ad offuscare anche le menti più assertive: anche chi ha un'ottima autostima può attraversare un periodo di fragilità, ed è in questo frangente che si è più vulnerabili alle lusinghe del love bombing e alle ricompense del legame traumatico. Il narcisista riesce, in maniera graduale, ma costante, ad assuefare la vittima a se stesso e allo stesso tempo a



indurre una svalutazione della vittima senza precedenti al punto che la vittima può addirittura perdere la sua identità. Il narcisista delegittima la sua vittima, giudicata superflua o nulla (passato il periodo così detto di honeymoon “luna di miele”) e ne invalida il suo vissuto interiore. La vittima così completamente persa e in balia di quell’amore malato perde di vista qualsiasi punto di riferimento fino a perdersi completamente. Per fortuna grazie a tutta una serie di pratiche e terapie condotte durante i due anni passati tra cui l’Emotional Freedom Technique (EFT), la yoga terapia, la psico terapia e lo studio della psiche e della sua riabilitazione sono riuscite ad affrontare la presenza del mio narciso durante il corso e nonostante il dolore fisico ed emotivo lancinante (una notte a Fano pensavo di avere un’infarto in corso) durato 3 lunghissimi weekend alla fine del corso l’incantesimo era stato infine rotto. La settimana seguente all’ultimo weekend del corso ho sentito scoppiare la bolla di quell’incantesimo (letteralmente parlando)

È stata un’esperienza molto fisica) che sebbene ancora dolorante appare ora come quello che doveva apparire in prima istanza: il gioco perverso di un narcisista patologico... non era amore, Alas! A livello didattico ho trovato il corso perfetto per integrare tutte le conoscenze che ho già accumulato negli anni e negli svariati studi portati avanti, poiché mi ha chiarito i vari passi, strategie, e fasi necessarie a condurre le consulenze. Molti di essi li conoscevo già e facevano già parte del mio modus operandi, ma spiegati in maniera così sistematica e chiara hanno sicuramente portato un grandissimo valore al mio modo di poter fare consulenza.

Il valore maggiore direi l’ho acquistato durante gli esercizi di auto analisi, auto ascolto e confronto con me stessa e con il gruppo proposti da Fiorenza e soprattutto con l’affrontare il narciso fino in fondo senza scappare, come avrei voluto fare istintivamente fin dall’inizio della fine della nostra “luna di miele”.

Quindi mi ritrovo più forte di prima, con più consapevolezza, tante ferite da rimarginare, ma anche più in grado di gestire questo tipo di situazione con i miei potenziali clienti e un set di strumenti e strategie maggiori per creare brecce in me e negli altri. L’unica cosa che mi dispiace è sapere che ci stanno tanti uomini là fuori che, come il mio ex narciso, imparano tante tecniche di manipolazione per ottenere vantaggi sessuali in maniera subdola e questo non mi rende molto felice.

Questo Master in qualche modo suggella tante conoscenze e fa da ponte a molte altre discipline. Nel mio caso come personal trainer ed insegnante di yoga la parte di consulente del benessere aggiunge quei tasselli del puzzle che mancavano.

Mi ha fornito l’inquadratura perfetta per fare consulenza e mi mette in condizione di operare immediatamente con la confidenza di saperlo fare e di avere gli strumenti giusti per riuscirci. Inoltre l’enfasi sugli esercizi di crescita personale fatti durante i weekend in presenza hanno portato molto valore e hanno aumentato la capacità di introspezione in ognuno di noi.





Considero valore il regno minerale, l'assemblea delle stelle.
Considero valore il vino finché dura il pasto, un sorriso involontario,
la stanchezza di chi non si è risparmiato, due vecchi che si amano.
Considero valore quello che domani non varrà più niente
e quello che oggi vale ancora poco.

Considero valore tutte le ferite.
Considero valore risparmiare acqua, riparare un paio di scarpe,
tacere in tempo, accorrere a un grido, chiedere permesso prima di sedersi,
provare gratitudine senza ricordare di che.

Considero valore sapere in una stanza dov'è il nord,
qual è il nome del vento che sta asciugando il bucato.
Considero valore il viaggio del vagabondo, la clausura della monaca,
la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.

Considero valore l'uso del verbo amare e l'ipotesi che esista un creatore.
Molti di questi valori non ho conosciuti

Erri De Luca



Il coaching è uno strumento di evoluzione personale che si basa su un rapporto di partnership tra il Coach e il suo cliente (Coachee). L'affiancamento e il sostegno di una guida conduce l'individuo che chiede aiuto a sviluppare la versione migliore di sé stesso, attingendo da risorse, interne ed esterne ancora inesprese. Si tratta di un processo che mira al raggiungimento di obiettivi specifici e materiali, ma che è capace soprattutto di aprire la mente del cliente al suo vero infinito potenziale in ogni ambito della vita.

Considero questa disciplina di grande valore rispetto ad altri tipi di consulenza, poiché non si fonda sull'aiuto di un esperto che deve far comprendere all'altro come agire e cosa fare per risolvere dei problemi. Per questo è anche difficile che si possa creare una sorta di dipendenza terapeutica.

Nel coaching il cliente si renderà conto che è proprio lui il massimo esperto della sua esistenza e che solo lui potrà trovare in sé stesso la breccia per risolvere le sfide della sua vita. Il Coach è la figura che lo mette in condizione di poter vedere quella breccia, una nuova prospettiva che non aveva preso in considerazione e che gli dona un'opportunità per dare spazio ai suoi talenti e alla sua creatività intellettuale. L'obiettivo finale non è dunque avere una diagnosi e limitarsi a scavare in ciò che ha causato il freno evolutivo della persona, bensì dare anche modo a questa di guardare a sé stessa nel presente e individuare una direzione chiara da raggiungere nel suo futuro autonomamente, ricercando il bello che può donare al mondo, capendo qual è la propria missione di vita.

Tre mesi fa ho iniziato il master di Coaching fortemente attratta dagli argomenti delle lezioni, che sarebbero state un nuovo utilissimo strumento per aiutare le altre persone. Ma da subito ho compreso che non avrei potuto davvero effettuare una consulenza senza prima aver fatto lo stesso tipo di lavoro su me stessa. La materia di crescita personale non è stata nuova per me, vista la passione che per questa ho sviluppato a partire dagli anni dell'adolescenza in poi, ma negli ultimi mesi l'ho riscoperta da un altro punto di vista, l'ho rispolverata e lucidata per darle nuovo splendore.

Sono partita con la giusta motivazione, con l'eccitazione di vivere nuovi momenti di condivisione con persone simili a me e con la stessa voglia di migliorarsi, dandosi la mano lungo il percorso. Le mie aspettative non sono state deluse, perché è proprio ciò che ho trovato nei giorni vissuti durante il corso.

Oggi noto in me dei cambiamenti: ho mosso alcuni importanti passi verso la versione migliore di me stessa. Ho liberato una parte impulsiva e trasgressiva di me che voleva uscire fuori da tempo; ho capito che alcune convinzioni di oggi sono errate e sono aperta e disposta a cambiarle domani se sarà necessario, poiché nessuna credenza deve diventare un'ancora depotenziante.

Ho capito che dentro di me risiedono il mio problema e la mia soluzione più grandi, che se sono disconnessa dalla mia forza profonda rischio di identificarmi con le mie debolezze. Ma se torno al mio centro, recupero il mio potere che lì risiede: sono io a creare la mia vita e sono io a decidere chi sono e chi voglio essere.



Ho capito che niente è fisso, tutto è vita perciò cambia: ogni giorno è un nuovo inizio e ho la possibilità di scrivere una nuova storia. Quella possibilità è già presente nel grande Campo della Coscienza Universale e aspetta solo di essere abbracciata profondamente.

La prima breccia che ho visto in me durante questo percorso è stata la liberazione dalle troppe regole con cui ero cresciuta, il briciolo di follia che mi mancava nell'affrontare le situazioni della vita. Ho trasgredito alcune regole che continuavo a darmi automaticamente perché ormai radicati da parte della mia famiglia.

Tre mesi fa per me sarebbe stato impensabile salire sulla mia nuova macchina e avventurarmi verso il mare a oltre un'ora di distanza da casa, dopo un giorno di febbre, da sola, senza sapere la strada e con la paura di guidare che mi ha spesso paralizzato in altre occasioni. Eppure ho vissuto quel giorno proprio come un'avventura, sbagliando strada e ritrovando quella giusta, gioendo della mia insicurezza che ha fatto venir fuori tanta adrenalina e reso possibile la visione di una parte di me mai conosciuta!

Ad incorniciare quel momento indimenticabile c'è stato l'incontro con un ragazzo con cui scambiamo online idee e discorsi interessanti da molti mesi e che non avevo mai visto dal vivo. Uscire con altre persone in generale non è stato mai il mio forte, forse per timidezza, ma soprattutto perché è stato raro negli anni trovare delle persone che avessero le mie stesse passioni e modi di guardare il mondo; quando ho stretto delle amicizie più profonde è sempre capitato che vivessero troppo lontano da me e ho potuto mantenere i contatti solo grazie alla tecnologia. Perciò trovare una persona che condividesse i miei stessi pensieri e ritrovarci a parlare di cose che spesso si tengono dentro per non essere giudicati da chi non potrebbe capire, è stato fantastico. Poterlo fare grazie al mio viaggio impulsivo in macchina è stato ancora più memorabile!

Da quel giorno qualcosa è cambiato in me: vedo gli ostacoli con occhi diversi e se si affaccia il dubbio sul fare o meno qualcosa di sconosciuto, decido di buttarmi e mi godo subito l'esperienza. Definirmi in un'identità precisa e fissa, facendo cose prestabilite per paura del giudizio, semplicemente non mi appartiene più.

Un'altra breccia che si è disvelata in me è stata rendermi conto che ero troppo focalizzata a pensare al problema di salute, che non stavo guardando davvero alla causa, tralasciando dei particolari fondamentali per capire come si fosse originato il malessere nella materia. Avevo già lavorato tanto su quell'aspetto ma durante le consulenze di Coaching ho fatto luce sugli strumenti potentissimi che avevo già a disposizione e che non ho realmente utilizzato, a cui non avevo dato il giusto peso.

La frase da parte di una mia Coach che mi ha fatto fare un click è stata "A volte dopo tanto tempo che abbiamo chiesto all'Universo e dopo esserci sintonizzati sulla giusta energia, lui finalmente ci risponde attraverso qualcosa che non avremmo pensato e magari stiamo attendendo ancora la guarigione fisica o spirituale secondo le nostre credenze specifiche. Siamo talmente concentrati nell'attesa di poter vedere quell'immagine idealizzata creata nella nostra mente che perdiamo di vista il vero aiuto che è arrivato per



noi, per il nostro bene. Tutto sta nel coglierlo. Forse deve ancora arrivare, ma sei sicura di non averlo già visto passarti accanto?”

Ho collegato questa giusta osservazione alla mia attivazione di Reiki avvenuta mesi fa e che per diversi motivi avevo accantonato. Ho riflettuto sul fatto che avevo inviato e aiutato delle persone con il Reiki, ma che quando avevo provato qualche volta su me stessa non avevo avuto gli effetti desiderati. Questo mi ha portato a scavare più in profondità sul motivo per cui il Reiki fluisse attraverso me per altre persone ma non per il mio bene personale.

Ho aperto gli occhi sul mio blocco nel ricevere, nell'accettazione di un aiuto, nel meritarmi il bene. Questo mi ha fatto comprendere anche che non era un caso se fuggivo dall'incontrare nuove persone, poiché avevo paura di non meritare attenzioni e amore; infine che l'origine di questo autosabotaggio provenisse da una mia precedente esistenza, da un karma da dover sciogliere.

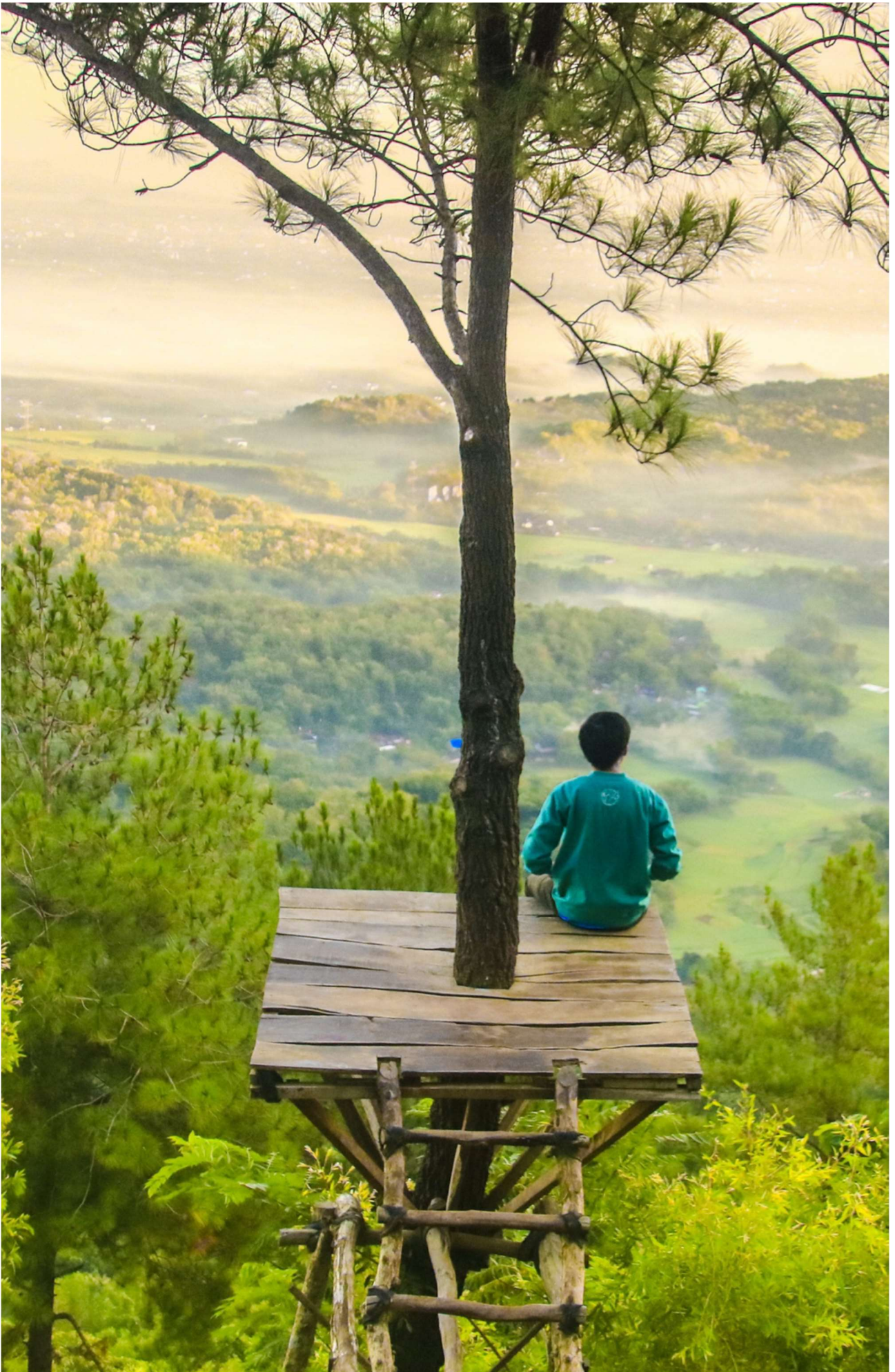
Ho iniziato a fare autotrattamenti costanti con il Reiki per il mio bene aprendomi a ricevere tutto ciò che merito. Ciò che percepisco è gratitudine per aver incontrato questo aiuto e mi impegnerò ad utilizzarlo al meglio, senza avere alcuna aspettativa, se non quella di portare amore a me stessa, qualunque cosa accadrà.

A seguito di un'altra consulenza ho poi riflettuto su un'altra importante verità: tutti sono strumenti, alcuni validi altri meno, ma siamo sempre noi che abbiamo il potere di far accadere la magia. Prendere con fierezza e con forza quella possibilità già presente nel grande Campo e godere dello spettacolo che avverrà, guardando indietro solo per poter dire che tutto è stato “un BEL ricordo”. Un ricordo bello, bellissimo! E non brutto, perché è grazie a quello se siamo arrivati a cogliere con tanta fatica nuove consapevolezze e se abbiamo mosso un grande passo di evoluzione dell'anima.

La partecipazione a questo master di Coaching è una grande opportunità per guardarsi dentro, per scoprire ciò che è impolverato, ciò che è nascosto e se esistono alcuni blocchi. È anche un bellissimo modo per condividere e aprirsi con gli altri. La forza sta nell'insieme e ciò che si crea durante le lezioni è proprio questo.

Lo consiglio perché non si può sapere cosa accadrà, ma qualcosa di sicuro accadrà. E sarebbe un peccato non avere il coraggio di vedere di cosa si tratta; perché in ogni caso si sarà appresa una grande lezione sulla propria pelle: il cambiamento, la crescita personale, l'evoluzione individuale e di gruppo.







Il Modello di Coaching

Un buon Coach deve possedere nobili qualità



L'UOMO
VERAMENTE
GRANDE
È COLUI
CHE FA
SENTIRE
GRANDE
OGNI ALTRO
UOMO.

G.K. Chesterton



IL MODELLO DI COACHING

PRINCIPI	sono l'Essenza e rappresentano l'Atteggiamento
ABILITA'	sono il Mettere in Pratica e rappresentano il Cuore del Modello
FASI	sono lo Studio e l'Analisi degli Obiettivi e rappresentano il Piano Strategico
CAMPO	il Luogo dove sono previste tutte le Possibilità e rappresenta le Relazioni complesse che abitano dentro la persona

I PRINCIPI

Fiducia
Partnership
Possibilità
Presenza
Accettazione

La fiducia

Alla base di una buona relazione deve esserci un rapporto di fiducia e dunque un buon Coach deve avere una profonda convinzione nella capacità di cambiamento del cliente, della sua volontà di migliorarsi, di crescere e di diventare più consapevole perché intelligente, saggio, pieno di risorse, di energia e di coraggio. Tanto più si ha fiducia nel cliente, tanto più lo si rende potente e in grado di creare qualcosa di buono per lui e diventare così il massimo esperto di sé stesso.

Le possibilità

Considerare il proprio cliente come una forza creatrice nell'universo, consapevoli del fatto che sia lui stesso a creare le possibilità per diventare chi vuole od ottenere ciò che vuole

La presenza

Parola d'ordine in questo caso è "concentrazione"! Se ci si focalizza completamente sul cliente, senza distrazioni interne ed esterne, dando la totale attenzione a ciò che il cliente ci sta raccontando, si è in grado di richiamare delle forze potenti che forniranno le risposte necessarie. Quando si è presenti e percettivi si ha la capacità di cogliere i dettagli e le sfumature, di riuscire ad udire il vero messaggio dietro ad ogni parola.

Partnership

Ossia una collaborazione stretta tra Coach e Coachee, in un rapporto fra pari, dove si elimina il distacco creando sintonia, mantenendo la professionalità ma evitando le gerarchie. Oltre al rispetto che deve essere alla base di questo rapporto, ci deve essere trasparenza e chiarezza sulle regole della consulenza, ad es. luogo, orario, durata, costi, ecc.

ABC

Quando si instaura una connessione profonda col cliente poiché percepisce che si è emotivamente impegnati con lui e sinceramente intenzionati ad aiutarlo, allora lo stesso si impegna di più per cercare di raggiungere gli obiettivi che si è prefissato.

A: accogli quello che il cliente ti sta raccontando

B: fondilo con le tue conoscenze

C: crea uno scatto nella mente del cliente

Ma prima di intraprendere qualsivoglia azione, bisogna considerare questi ulteriori 5 elementi che **risultano fondamentali per un buon Coach, e vale a dire: l'etica, il tempismo, il terreno, il comando e il metodo.**

a. L'etica

E' la motivazione profonda ad agire, quella che guida le nostre azioni e le nostre scelte e che ci fa mettere a servizio degli altri perché il nostro fine ultimo è quello di aiutarli.

b. Il tempismo

La scelta del momento opportuno per agire deve essere decisa con accuratezza; c'è infatti il tempo dell'azione e il tempo dell'attesa.

c. Il terreno

E' dove ci si muove, è la realtà che ci circonda e che influenza il nostro cammino e che può ostacolarlo o facilitarlo, ma che indipendentemente da ciò non può essere modificato, mentre invece è possibile imparare a sfruttarlo a proprio vantaggio. In questo caso il primo passo da compiere è di modificare il terreno che è dentro la propria testa e quindi imparare a utilizzare i propri punti di forza, che potrebbero anche andare a remare contro, ma anche quelli di debolezza che al contrario possono rivelarsi addirittura vincenti (essere diversi può essere un vantaggio). Ciò basterà per modificare la realtà esterna e per imparare a gestire in maniera proficua le relazioni interpersonali.

d. Il comando

Nel momento in cui ci si relaziona con gli altri bisogna essere saggi, benevoli, pronti a dare fiducia, coraggiosi e severi.

e. Il metodo

Il procedimento atto a garantire un risultato soddisfacente nell'attività di Coaching è basato su: organizzazione, disciplina e responsabilità.

“Ma come riesce
un Coach a prendere
le giuste decisioni?”

- grazie alla sua etica, al non anteporre mai un vantaggio personale rispetto a cosa invece è meglio fare;
- grazie ad una fortissima motivazione e convinzione in quello che fa;
- quando agisce in assoluta conformità ai suoi principi morali e il tutto si riflette in una condotta di assoluta onestà;
- quando non è succube del proprio ego ed infine quando non è mosso solo dal denaro.

Le ABILITA'

1. Questioning

Le domande che stimolano descrizione e che spingono avanti sono sempre delle domande aperte ad es. "Cosa", "Dove", "Come", ecc. e mai domande che iniziano con "Perché" che al contrario tendono a provocare giustificazione, difesa e colpa. Da evitare inoltre le domande lunghe perché più cose diciamo più ostacoli creiamo.

2. Listening

L'ascolto presente per accogliere le sfumature ma soprattutto le pause. Quando si impara ad ascoltare gli altri come quando si ascolta la musica, in silenzio, in contemplazione, si crea empatia e una connessione nel campo che ci unisce all'altro a livello profondo e autentico, facendoci comprendere che alla fine siamo tutti uguali.

3. Reflecting

Nel momento in cui riflettiamo al cliente, ovvero rimandiamo indietro quello che gli abbiamo sentito dire o che abbiamo percepito, egli fa chiarezza e il perimetro finisce di definirsi. E' come se riuscisse ad ascoltarsi meglio e in modo più preciso e questo processo può portarlo ad una migliore conoscenza di se stesso per arrivare infine all'auto-consapevolezza.

4. Supporting

In questa fase il Coach con slancio ed entusiasmo supporta il cliente sotto ogni punto di vista, incoraggiandolo, mostrando il proprio apprezzamento, analizzando i vari scenari, dando suggerimenti e riportando proprie esperienze collegate. Attenzione però nel non cadere nella piaggeria, rimanendo sempre veri e autentici.

LE FASI

Scopo

Realtà

Piano

Azione

Review

1. Lo scopo

1.1. Lo scopo e i valori

Le persone stanno bene e provano felicità nel momento in cui individuano uno scopo nella vita, ma spesso non sanno cosa vogliono effettivamente. Ed ecco che è importante far riflettere il cliente su quali sono i suoi valori individuali, ossia su ciò che dà senso e ha significato per loro. Lo scopo deve essere un mezzo per acquisire significato sia per loro stessi che per la loro vita e non quello che gli altri vogliono per loro. I valori individuali sono dunque le qualità che valgono per ognuno e differiscono dagli obiettivi che una volta raggiunti possono essere cambiati a differenza dei valori che sono permanenti.

I valori individuali si suddividono in:

- 1.Valori Terminali/finali o stati ultimi desiderabili dell'esistenza: armonia interna, felicità, saggezza, ecc.
- 2.Valori Strumentali o comportamenti desiderabili: essere comprensivi, solidali, ambiziosi, ecc.

Vi è una relazione funzionale tra entrambi: i valori strumentali descrivono i comportamenti che facilitano il conseguimento dei valori finali.

1.2. Lo scopo e il Sé ideale

Il Sé ideale è la persona che sai di poter essere, l'individuazione del futuro desiderato e per facilitare questo processo interiore nel cliente è possibile avvalersi di uno strumento di visualizzazione guidata. Durante la visualizzazione vengono poste delle domande e alla fine viene fatto fare un debriefing al cliente, ossia un apprendimento esperienziale rapido che lo aiuterà a capire cosa è successo facendolo dunque riflettere sull'esperienza appena avuta.

1.3. Lo scopo e la Vision

La Vision rappresenta il cambiamento esterno che si vuole ottenere e tanto più si pensa in grande, maggiore sarà l'impegno, la motivazione e l'ispirazione che guideranno al suo perseguimento.

2. La realtà

La seconda parte delle fasi è rappresentata dalla Realtà, ossia da ciò che si verifica nel momento presente e di quali strumenti si dispone per cambiarlo. Nel momento in cui si realizza che la Vision e la Realtà non coincidono, si crea una tensione creativa, una energia potente, che è ciò che ci consente di pianificare le nostre azioni, attivare la motivazione, superare gli ostacoli. Ma deve essere sbloccata e per farlo esistono due strade: o si cambia la Realtà in base alla Vision, oppure si cambia la Vision in base alla Realtà. Nel primo caso si va verso l'ignoto, la crescita, il cambiamento, il rischio e il movimento. Nel secondo caso si rimane nel conosciuto, nella sicurezza, nella prevedibilità, nella stabilità. Il secondo caso è quello più diffuso, perché fa rimanere nella propria comfort zone, ma è quello che lascia anche più insoddisfatti.

Per aiutare il cliente in questa situazione di malessere, innanzitutto bisogna portarlo all'accettazione e all'apprezzamento della stessa. In secondo luogo, si attua una valutazione delle risorse portando il cliente a capire di cosa dispone per trasformare quello che c'è in quel momento.

3. La pianificazione

La pianificazione è caratterizzata da fasi ben distinte:

1. Brainstorming: ovvero cosa potrebbe essere fatto;
2. Obiettivi specifici: cosa verrà fatto;
3. Priorità: cosa verrà fatto come prima cosa;
4. Risorse: qual è il tempo, il denaro, le persone a disposizione, quali sono le scadenze, ecc.;
5. Responsabilità: come sapere che verrà fatto.

Nel campo del Coaching per ricordare sinteticamente gli elementi essenziali che portano a lavorare sull'obiettivo si utilizza l'acronimo SMART:

S: Specifico

M: Misurabile

A: Raggiungibile (achievable) ma c'è pure chi lo traduce con "Ambizioso"

R: Rilevante

T: Tempificato

Questo acronimo richiama alle qualità essenziali di un obiettivo (ben ideato) in considerazione di variabili quali il tempo, le risorse, la misurabilità e se si seguono le regole che da questa semplice sigla derivano è molto più facile raggiungerlo.

4. L'azione

In questa fase il cliente metterà in campo delle azioni seguendo il piano, incontrando ostacoli e difficoltà ma comunque starà agendo e dunque affrontando la situazione e creando una "breccia" invece di reagire semplicemente, che equivarrebbe a voler fuggire. Ogni volta che c'è azione, c'è un apprendimento mentre l'inerzia fa sì che si resti nella propria ignoranza.

5. La review

La Review, ossia la revisione dell'obiettivo concordato, si suddivide a sua volta in 3 fasi:

- 5.1 Questioning: si domanda cosa è successo e cosa si è provato, utilizzando domande potenti ed evocative che permettano di rivivere appieno il percorso appena intrapreso;
- 5.2 Reflecting: c'è l'accettazione di quanto è avvenuto, e la delimitazione delle nuove aree emerse;
- 5.3 Supporting: riconoscimento dello sforzo e dell'impegno, celebrazione della vittoria o del fallimento, incoraggiamento nel proseguimento in questa direzione.

IL CAMPO

Per meglio comprendere cos'è il Coaching come disciplina ma soprattutto come attività, spesso si utilizza la metafora del golf. Questo gioco non è molto diffuso, ovvero può considerarsi un po' di nicchia a causa della sua lentezza e la sua "scarsa vivacità". Di certo non è molto coinvolgente dal punto di vista emotivo. Eppure l'aspetto più affascinante in questo sport è la sua capacità di far arrivare quella piccola pallina a distanze anche molto grandi e affinché ciò accada il golfista deve possedere una capacità di concentrazione elevata oltre ad uno stile tutto suo.

Come nel golf, anche nella vita dobbiamo tutti colpire una pallina e con la giusta tecnica (stile), concentrazione e preparazione dobbiamo farla arrivare a grandi distanze fino a centrare la buca, e quanto è difficile e frustrante, spesso e volentieri, perché non riusciamo più a vedere il campo, vale a dire la percezione del terreno sul quale ci stiamo muovendo! Emblematico in tal senso il film "La leggenda di Bagger Vance" diretto da *Robert Redford* (anno 2000) dove l'attore *Matt Damon* che sente di aver perso lo "swing", fatica a ritrovare il suo stile non per mancanza di tecnica ma perché ha perso la consapevolezza della meta da raggiungere, ovvero la visione d'insieme. Vedere il campo dunque significa sentirsi parte dello stesso, vederlo prima col cuore e poi con gli occhi. Sempre nel film assistiamo poi a come l'attore *Will Smith* (il caddy) aiuti il protagonista a ritrovare le risorse interiori, superando i blocchi emotivi e le paure profonde e, senza mai fare nulla al posto suo, riuscirà a condurlo al cambiamento.

Ecco cosa fa dunque un bravo Coach: riesce a generare consapevolezza nell'altro così che possa ritornare ad avere una visione lucida del suo campo (da gioco), con la mente e il cuore aperti e ricettivi. Non offre dunque soluzioni ma fa emergere le sue potenzialità affinché egli stesso sia in grado di riconoscere la giusta via da intraprendere.

Quando il coach ascolta il cliente, gli arriva un'enorme quantità di informazioni, spesso caotiche: un campo grande di interazioni complesse. Tutto questo va analizzato tenendo conto di due fattori, le risorse e le strutture.

TIPOLOGIE DI RISORSE

1. risorse fisiche (tempo, disponibilità economiche, strutture, ecc.);
2. risorse intellettuali (abilità, competenze, saperi, ecc.);
3. risorse sociali (amici, familiari, colleghi, *follower*...).

E le risorse per poter essere sfruttate necessitano di strutture che al contempo le guidino e le controllino. Nel Coaching ci si riferisce preferibilmente alle strutture intellettuali ed emozionali perché quelle più difficili sia da vedere che da smuovere, ossia le convinzioni.

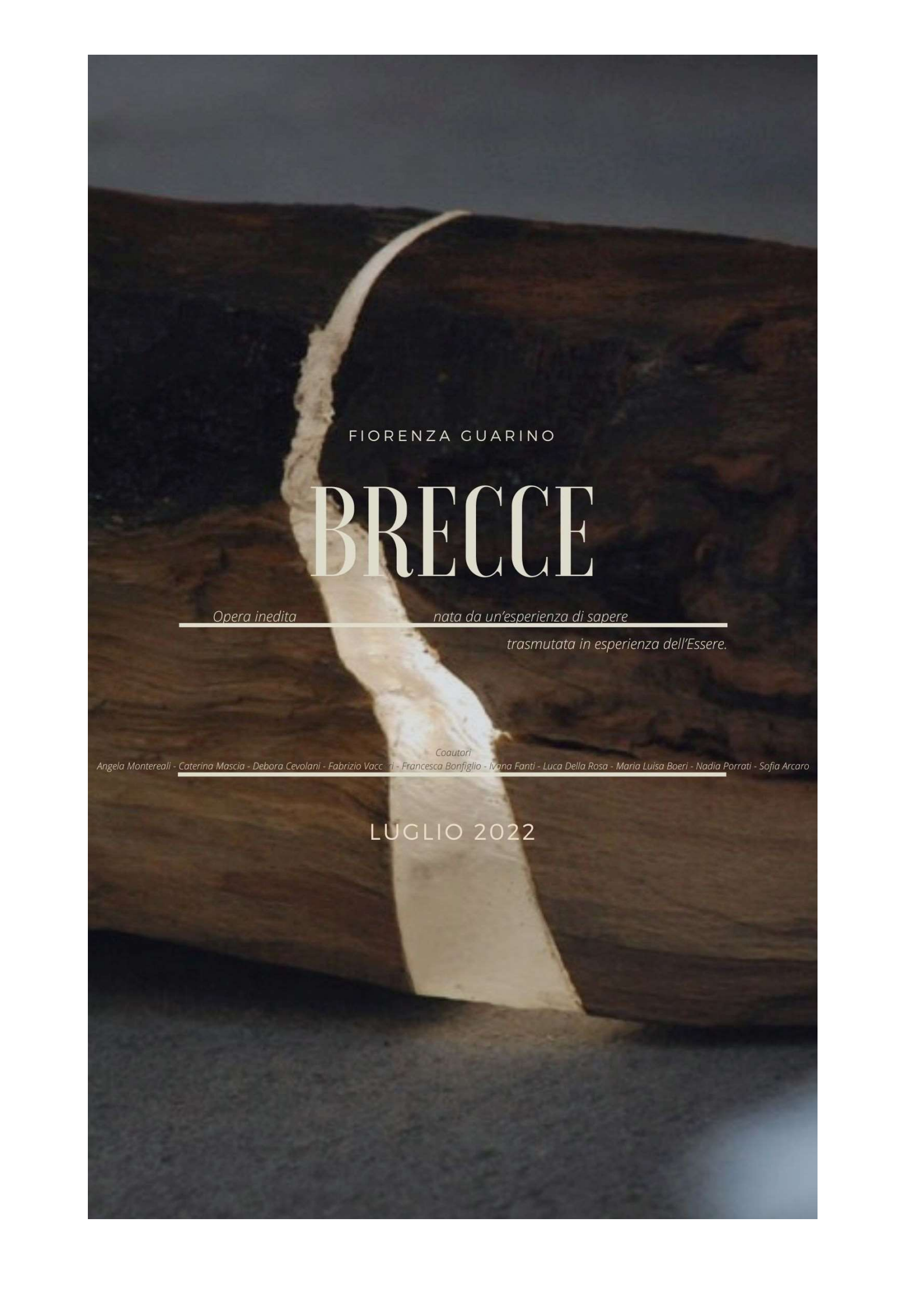
Ma che cos'è una convinzione? E' un giudizio che il cliente ha su di sé e sugli altri e dal quale si generano pensieri nonché aspettative che influenzano le sue azioni e il suo modo di comportarsi. E' un filtro tramite il quale egli dà lettura a tutto ciò che lo circonda e questo gli impedisce l'accesso alla conoscenza, gli può bloccare l'energia, la creatività e la capacità di valutare possibili alternative, indispensabili per il raggiungimento del proprio obiettivo.

LE CONVINZIONI
LIMITANTI
POTENZIANTI

Quando ci troviamo davanti a giudizi (valutazioni) che compromettono vita e relazioni, dunque depotenzianti e disfunzionali, esse prendono il nome di convinzioni limitanti.

Al contrario, le credenze che stimolano a far emergere le proprie potenzialità, gettando le basi per il raggiungimento della propria auto-relizzazione, prendono il nome di convinzioni potenzianti. Quando il cliente è protagonista attivo del suo percorso, si assume la piena responsabilità del processo. Come afferma Bruce H. Lipton (2007) nella teoria sulla Biologia delle Credenze, “non sono gli ormoni e i neurotrasmettitori, diretti dai geni, che controllano il nostro corpo e la nostra mente, bensì sono le nostre convinzioni a controllare il corpo, la mente e quindi la nostra vita”. Un concetto dirompente, rivoluzionario, che finalmente scalza via la teoria del “destino predeterminato”, molto amata dai più perché troppo spesso fornisce la scappatoia per NON agire (ma reagire) e così convincersi di non poter cambiare le carte in tavola a nostro favore: teoria questa che da sempre è andata contro l’idea che sia l’essere umano l’unico protagonista attivo della propria vita e che poi sta alla base del Coaching.

Nel mettere in dubbio le vecchie convinzioni limitanti, il cliente può dunque arrivare a costruirsi un sistema di convinzioni più forti nonché ad aprirsi a nuove convinzioni che sono maggiormente in sintonia col suo vero sé e che lo faciliteranno nel raggiungimento dei suoi obiettivi. Per farlo, il cliente dovrà costruirsi una rappresentazione della realtà totalmente differente e più funzionale. Dovrà prendere la vecchia convinzione limitante e risalire alle esperienze e ai fatti originali che ne hanno determinato l’esistenza e lavorare per smantellarla. In questo modo il cliente si sarà aperto a nuove possibilità e avrà condotto un’esperienza di rinascita e di scoperta che gli permetterà di mettere in atto nuove azioni che lo porteranno al cambiamento. Altra struttura molto forte è l’identità, ovvero chi pensiamo di essere rispetto a chi siamo davvero. Siamo tutti contraddistinti da schemi comportamentali radicati nel profondo. Non agiamo in base a chi siamo ma la nostra storia è dettata da chi pensiamo di essere e tutto si muove in funzione di ciò. Il compito del Coach sta “nell’aiutare il cliente a vedere chi pensa di essere rispetto a chi vorrebbe essere o a chi dovrebbe essere per ottenere quello che vuole”.



FIORENZA GUARINO

BRECCE

Opera inedita

nata da un'esperienza di sapere

trasmutata in esperienza dell'Essere.

Coautori

Angela Montereali - Caterina Mascia - Debora Cevolani - Fabrizio Vaccari - Francesca Bonfiglio - Ivana Fanti - Luca Della Rosa - Maria Luisa Boeri - Nadia Porri - Sofia Arcaro

LUGLIO 2022