



BRECCE

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

Fiorenza Guarino
Francesca Imarisio
Pina D'Amico
Angela Leonardi
Ubaldo Balestriere
Elena Molinari
Laura Nisticò
Carmen Salmeron
Francesca Fieni

Pubblicazione AGHAPE
terzo volume anno 2025

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

Abbiamo fatto esperienza del corso di Coaching on line, un po' dubbiosi a dire il vero perché tutta la parte esperienziale non sapevamo se poteva essere applicata a distanza e senza l'energia di un gruppo in presenza. Al termine abbiamo constatato che durante le giornate di lezione l'energia era comunque molto alta, le esercitazioni davano comunque un buon risultato e i risultati sono stati più che soddisfacenti.

Il corso di Coaching è sempre un pretesto per iniziare un viaggio- inaspettato- per la profondità del terreno in cui le sue acque penetrano.

Ma quale è la meta a cui si vuole giungere con questo percorso? C'è una meta?

Si c'è 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.

Si, questa era la meta: quel territorio dove tutti siamo Uno, dove 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, quella 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 possiamo innamorarci anche 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, anche in quest'anno 2024/2025, le riflessioni di ognuno- dopo aver lasciato ancora un tempo affinché si copissero nuovi disvelamenti. Per sé. Oltre sé.

Tutte le persone che hanno vissuto questa esperienza sono straordinarie. Leggere le loro relazioni mi ha dà, 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, 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, quelli che sono rimasti intrappolati nelle paure.

Di tale bellezza e ricchezza umana questo mondo ha assoluto bisogno, ecco perché ho deciso di non disperdere questi patrimoni lasciandoli rilegati in un file o in cassetto con sotto l'etichetta "relazione d'esame" ma ne ho fatto un libricino con una etichetta parlante: "brecce".

Per 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 estrarre gioia e bellezza e fare in modo che queste due caratteristiche diventino manifeste in ogni uomo.
E lo penso come una via di pace e di cura reciproca.

L'Essenza del Coaching *Aghape Vision*

“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 trampolino di lancio per mille altre salite e discese, le più ardue, le più strane, le più infantili, le più logiche, le più eteree...

*... 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 e dovuto esserci.

Fiorenza Guarino



Francesca Imarisio- Svezia

Concludere il Master in Coaching rappresenta per me un traguardo significativo, frutto di un percorso lungo e impegnativo, ma al contempo incredibilmente arricchente e trasformativo. Il coaching, per me, non è solo una disciplina professionale, ma è diventato un modo di vivere, di entrare in relazione con gli altri, di affrontare la vita con una nuova consapevolezza.

Oggi posso dire che il coaching è il mio strumento per comunicare in maniera autentica, per accompagnare le persone in un cammino di consapevolezza e per aprire porte che altrimenti sarebbero rimaste chiuse. È diventato il mio ponte, la mia connessione per condividere con gli altri non solo il mio sapere, ma anche la mia esperienza e le mie emozioni.

Quando ho deciso di intraprendere questo Master, la mia motivazione principale era quella di voler condividere la mia passione per l'alimentazione naturale, vegetale e integrale con gli altri, accompagnando le persone in un percorso di consapevolezza riguardo la loro alimentazione e, più in generale, verso uno stile di vita più sano. Però, con il tempo, ho capito che non bastava sapere cosa fosse meglio per le persone dal punto di vista nutrizionale. Per aiutare realmente gli altri, avevo bisogno di un linguaggio, di uno strumento che mi permettesse di entrare in connessione con loro in modo più profondo, che potesse stimolare la loro consapevolezza e la loro motivazione interiore al cambiamento.

Il Master in Coaching è stato proprio la risposta a questa esigenza, un percorso che mi ha fornito le capacità e le tecniche per comunicare efficacemente, per guidare con empatia e per essere, al contempo, una guida e una compagna di viaggio per chi desidera cambiare e migliorare la propria vita.

Il coaching, sebbene possa sembrare simile ad altre discipline di aiuto, per me rappresenta un valore unico. La sua peculiarità sta nel fatto che non offre risposte preconfezionate, ma stimola l'individuo a trovare le proprie soluzioni, in un processo di empowerment. È, appunto, un percorso di co-creazione, dove coach e cliente sono partner nell'esplorazione, nel cambiamento e nel raggiungimento di obiettivi concreti. Rispetto ad altre pratiche di consulenza, il coaching non si concentra esclusivamente sulle competenze tecniche o sulle conoscenze, ma dà ampio spazio alla dimensione emotiva, psicologica e relazionale della persona. È la disciplina che permette di lavorare sulla consapevolezza, sull'ascolto e sulla responsabilizzazione. In questo senso, il coaching diventa un "ponte" tra le conoscenze acquisite in vari ambiti (come la nutrizione, ad esempio, nel mio caso) e l'applicazione pratica e consapevole di queste conoscenze nella vita quotidiana della persona. È il mezzo per comunicare in modo autentico e profondo, creando un ambiente che stimola il cambiamento e la crescita.

Una delle esperienze più significative del Master è stata senza dubbio l'opportunità di applicare le tecniche di coaching direttamente nelle consulenze mensili. Questi incontri mi hanno permesso non solo di mettere in pratica

quanto appreso, ma anche di capire meglio cosa significa essere un coach e quali sono le reali implicazioni di questo ruolo. Ogni consulenza è stata una sfida, ma anche una meravigliosa opportunità di crescita. Ogni persona, con le sue storie, le sue difficoltà e le sue aspirazioni, mi ha insegnato qualcosa di nuovo, ha contribuito ad arricchire la mia esperienza e ad affinare le mie capacità di ascolto e di intervento. Più mi immergevo in questo processo, più capivo che la disciplina del coaching è, prima di tutto, una pratica di ascolto. Un ascolto attivo, profondo e incondizionato, che consente al cliente di sentirsi davvero compreso e supportato nel suo percorso di cambiamento. L'energia che si crea tra il coach e il cliente è davvero speciale, un'energia che nasce dall'autenticità, dalla fiducia reciproca e dall'impegno comune verso l'obiettivo. È proprio questa energia che rende possibile il cambiamento, che fa sì che il cliente si senta motivato e stimolato a prendere le redini della propria vita.

Questa esperienza mi ha fatto comprendere in modo ancora più chiaro che il coaching è una disciplina fondamentale per muoversi all'interno di una relazione di aiuto. La fiducia che si costruisce con il cliente non è qualcosa che arriva subito, ma si sviluppa nel tempo, con l'ascolto attivo, il rispetto reciproco e la capacità di creare uno spazio sicuro, in cui la persona possa esplorare liberamente le proprie difficoltà e i propri desideri. Ho imparato che il coach non deve essere mai un "suggeritore" di soluzioni, ma un "facilitatore" che aiuta il cliente a trovare le proprie risposte, ad attivare le risorse interne e a diventare protagonista del proprio cambiamento. Un aspetto che mi ha colpito profondamente, durante il Master, è stata la possibilità di condividere questa esperienza con le mie compagne di corso. Non solo abbiamo imparato insieme, ma ci siamo supportate reciprocamente, confrontandoci sulle difficoltà, sulle scoperte, sui successi. Ogni sessione di coaching reciproco è stata un'occasione per crescere, per riflettere, per affinare le tecniche e per metterci alla prova in modo pratico. È stato bello vedere l'evoluzione non solo delle persone che seguivo come coach, ma anche di me stessa, nel mio ruolo di coachee.

Le consulenze svolte sono sempre arrivate al momento giusto e, spesso, hanno avuto un impatto profondo su di me, aiutandomi ad affrontare alcune situazioni che si sono presentate nella mia vita privata. Non posso fare a meno di pensare che l'universo, con la sua strana capacità di mescolare le carte, sia stato sempre lì a prendersi cura di me, portandomi al momento giusto le persone e le esperienze che mi hanno fatto crescere. Anche se per motivi lavorativi non sono riuscita a partecipare fisicamente a tutti gli incontri, ho sempre cercato di essere attivamente coinvolta nelle attività proposte. Ogni esercizio, ogni riflessione mi ha permesso di trarre enormi benefici non solo sul piano professionale, ma anche in altri ambiti della mia vita. Ad esempio, le competenze acquisite mi hanno permesso di migliorare le mie relazioni familiari, di comunicare in modo più efficace e di risolvere situazioni conflittuali con maggiore serenità e consapevolezza. Anche nel mio ruolo di supervisor e istruttrice nella compagnia aerea, ho notato un significativo miglioramento nel modo in cui mi relazio con i colleghi e nel modo in cui gestisco i gruppi di lavoro. Le competenze di ascolto, gestione delle emozioni e comunicazione efficace che ho acquisito durante il Master sono diventate strumenti fondamentali nel mio lavoro quotidiano.

In conclusione, il Master in Coaching è stato un percorso che ha trasformato profondamente la mia vita, tanto a livello professionale quanto personale. Ha arricchito la mia pratica di consulente nutrizionale, permettendomi di

integrare conoscenze alimentari e psicologiche in un approccio globale e olistico. Mi ha fornito gli strumenti per entrare in relazione con le persone in modo autentico, per comprenderle e supportarle nel loro cammino verso una vita più sana e consapevole. La consapevolezza che il coaching è un viaggio continuo, che non finisce con il termine di un Master, mi rende ancora più entusiasta e determinata a proseguire su questa strada. Sono estremamente felice di aver intrapreso questo percorso e consiglio vivamente questo Master a chiunque desideri intraprendere una carriera nel coaching, ma anche a chi desidera crescere come persona e migliorare la propria capacità di entrare in relazione con gli altri. Il coaching è, infatti, un'esperienza che arricchisce ogni aspetto della vita e che, senza dubbio, può portare un cambiamento significativo e positivo nella propria esistenza.



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

Jovanotti



Filippina D'Amico- Torino

Il Coach quella meravigliosa figura professionale.

Il Coach è colui o colei che, come un buon allenatore, aiuta coloro che chiedono di superare insieme un ostacolo o un momento di calo energetico, oppure per ritrovare la motivazione di creare e di superare sè stessi, andando oltre gli accadimenti della vita che, in alcuni momenti, hanno il potere di limitare il raggiungimento di un nostro obiettivo personale o di altra natura.

Il Coach è l'antenna che riesce a ricevere e a ridarti la tua energia, è l'esploratore di quella tua anima che ha chiesto aiuto, è quel giocatore di tennis che riceve la tua palla e, facendoti muovere sul tuo campo d'azione, ti stimola a rimandare quella palla e a vincere la partita.

Questo strano cercatore d'oro illumina la tua miniera e cerca quell'oro che è sempre dentro te e che non riesci più a vedere, è lo stesso oro che hai usato nei momenti più belli della tua vita, l'oro che ti ha spinto a creare e a realizzare la tua vita fino ad oggi.

Ma succede sempre, nella vita degli uomini, che arrivino momenti forti e intensi che ti anebbian la vista, ti tolgono le forze e non ti permettono di vedere chi sei. Hai solo bisogno di una mano che si tende, di un braccio saldo che ti aiuti ad attraversare il guado. E' allora che il Coach ti riporta a te, ti costringe a scavare nella tua miniera d'oro e a trovare la parte più vera di te: la tua creatività, la forza, il coraggio, l'intuizione, la volontà, la serenità, la gioia e tutto quello che ti serve per raggiungere l'altra parte della riva e finalmente rivedrai la luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi. E vedere quella scintilla che brilla nuovamente, più intensa che mai, è per il tuo Coach la più grande delle gioie.

Il Coach ti illumina la via, ti cammina un passo avanti reggendo una lanterna che ti rischiar il cammino. Mai cammina al tuo posto, non ti porta in braccio, ma ti stringe la mano e ti accompagna per un breve tratto della tua vita, solo finchè non vedi di nuovo i campi in fiore davanti a te.

Rispetto alle altre discipline per me il Coach, ha una marcia in più, ha strumenti che gli permettono di non sostituirsi al suo coachee dando soluzioni, stimola il suo coachee a non restare nel suo passato e lavorare nel suo presente per avere la giusta prospettiva del SE raggiungendo in autonomia i suoi obiettivi, dalle sue ferite, (cocci rotti come nella pratica del Kinsughi giapponese) il coach riuscirà a far raccogliere quei cocci rotti, li farà incollare al suo coachee uno ad

uno, e dalle feritoie pennellate di una colla dorata, trasformerà quella tazza dozzinale in uno splendido rinnovato esemplare unico e più bello e meraviglioso di come era quando si è presentato dal suo coach.

Riporta l'individuo a non ricercare stampelle attraverso le altre figure professionali, ma lavora alla ricerca e al recupero del suo SE superiore.

Quando ho intrapreso questo percorso di Master in Coach, non avevo ben chiaro cosa fosse un Coach, avevo sempre sentito questa definizione in partite di baseball americano, giusto in qualche film, oppure sentito dire negli ambienti di benessere alla salute in modo alternativo, e quindi comprendevo che fosse una figura che aiutava gli altri in momenti di difficoltà. Nonostante i miei vari percorsi formativi, per istinto sentivo che questa figura professionale, poteva incastonarsi bene nella mia collana di perle sapienziali che sto formando perla per perla.

Le emozioni che mi ha trasmesso questo corso sono state tante: soprattutto la gioia e la necessità di rimettere in discussione alcuni approcci che la mia professione di aiuto alla persona a livello sanitario come tecnico dei servizi sociali, OSS e Istruttore socio Assistenziale.

Oggi capisco che ad ogni persona è necessario far utilizzare tutte le sue potenzialità fisiche e psicologiche residuali (in analogia al lavoro da OSS in RSA) e tirar fuori le competenze, i saperi, le intuizioni, il bagaglio culturale e spirituale che ogni essere umano possiede.

Ho fatto la coach e la mia coachee mi ha permesso di tirare fuori il mio oro oltre che tirar fuori il suo. Io con il corso ho trovato il mio switch, il mio oro. Ho gli strumenti per realizzare tutto ciò che desidero, mi sento più sicura, so che posso aiutare ed aiutarmi a salire i gradini della vita. Sono cresciuta di consapevolezza, coscienza, verità e libertà di fare scelte giuste per me e per gli altri. Ho in mano il potere di creare e di far creare, ovvero di spingermi e di spingere oltre, oltre le difficoltà, oltre tutto e tutti per la realizzazione sempre più avanti di me e dei miei futuri coachee.

Come ho ottenuto queste consapevolezze, oltre gli insegnamenti della nostra cara Fiorenza Guerini e oltre alle dispense? Semplice con i primi approcci pratici con le sessioni da coach e da coachee con le mie compagne di scuola e con una mia amica.

Da coachee è stato bello capire che il calore di una stufa può sciogliere il cuore del tuo coachee a confidarsi con te. E' stato bello improvvisare una tecnica che mi è venuta lì per lì, per aiutare il coachee a fermarsi e guardarsi dentro e fuori, facendogli scrivere su di un foglio tutti i passaggi che svolgeva da quando si alzava a quando andava a letto, e quando lo abbiamo rivisto insieme dopo un mese, con delle semplici domande ho indirizzato la mia coachee a comprendere cosa mancasse su quel foglio, e spingerla sempre con domande a guardare quelle righe e capire che lì mancava la cura della sua bimba interiore. Facendole comprendere che gli spazi rimasti vuoti dalla separazione con il suo compagno, potevano essere ora riempiti dalla sua creatività per raggiungere i suoi obiettivi. Quante volte ho visto

brillare i suoi occhi e sorridermi sorpresa, dicendomi, è vero ora posso fare questo e quello, posso tagliarmi i capelli per sentirmi più bella, posso cominciare a sistemare la cameretta che diventerà il mio studio magico di lettura di numerologia e tarocchi. Quando mio figlio sarà con il papà avrò più tempo per dedicarmi ai miei studi. Quanti grazie mi ha detto e che soddisfazione ho provato io non si può descrivere.

Nelle sezioni con le mie compagne sia facendo il coach che il coachee è come se fossi davanti allo specchio nel mio coachee vedevo me e le mie aspirazioni, idee, esperienze di vita molto simili, come se io fossi lei e mi veniva spontaneo parlarci assieme e fargli la domanda giusta perché era ciò che avrei voluto domandare a me per andare oltre ai miei ostacoli consci e inconsci.

Da Coach ho sentito la responsabilità di fare il meglio e il giusto per la mia coachee, ero emozionata e nello stesso tempo amavo mettermi alla prova, d'altronde errando si impara.

Non sono stata invadente, ho creato quell'atmosfera di confidenza amicale, forse perché erano compagne di scuola, ma credo che sia giusto farlo con chiunque dei miei futuri clienti vorrà farmi entrare nel suo campo energetico e lo farò con tutto il tempo e la delicatezza necessaria.

È stato bello sentirmi rispondere, "grazie Pina mi hai dato una bella idea ora mi muovo in tal senso", sono stata contenta di vedere il viso gioioso e sorpreso di un'altra mia coachee quando realizzava che lei per me era un libro aperto, capivo perfettamente di cosa mi stava parlando perché anche io avevo vissuto o stavo vivendo le stesse esperienze, ed è stato bello che mi ha riportato che come le avevo fatto vedere lei era un coach nato e che bastava riappropriarsi di quel ruolo, e così con il sorriso negli occhi mi ha riportato una sua esperienza in cui aveva applicato le regole del coach avendo un grande risultato. Bello è stato consigliare ad una mia coachee di utilizzare sia la sua immensa capacità razionale, sia quella creativa di cui era veramente traboccante ma facendolo come un gioco, un gioco di bimba, togliendo il peso del giudizio che una bimba non ha e di mostrare le sue creature al mondo con serenità e giocando, la sua bimba necessitava di giocare.

Le mie coachee all'inizio del corso avevano gli occhi e i muscoli del viso spenti, emaciati, alla fine del corso gli occhi gioiosi e sorridenti e il viso colorito ed espressivo di felicità ritrovata. Voglio credere che molta di quella luce ritrovata in quei volti sia anche merito mio.

Bellissime anche le esperienze da coachee, ogni mio coach è stata in grado di rendermi qualcosa di utile, una aveva lo stesso mio obiettivo e avendolo realizzato lei, mi ha dato la forza di poterlo realizzare anche io.

L'altra mia coach, mi ha illuminato con delle frasi di guru o scrittori illuminanti e così ho avuto la spinta a comportarmi in modo diverso in alcune situazioni della vita, avendone beneficio.

Un'altra mia coach attraverso le tecniche da coach imparate le applicava con me e io riuscivo a fare un ripasso delle tecniche da utilizzare come coach e come coachee. Lo specchio duale, io sono te e sono ciò che mando nell'universo, siamo vibrazioni che interagiamo anche senza troppe parole, leggendosi dentro.

Da ognuna di loro mi sono sentita accolta e avvolta in un intimo trasporto, mi sono sentita a mio agio, libera di aprire il mio cuore anche delle esperienze più dolorose della vita, mi sono sentita a casa, mi è stato trasmesso fiducia, sicurezza, voglia di continuare a fare e creare, gioia, forza interiore, non mi sono sentita giudicata ma compresa.

Come ho scritto le breccie che ho dato loro sono state l'intuizione, la gioia ritrovata, la spinta in avanti (voglia di fare di creare)

Tutte le esercitazioni pratiche, previste nel master, mi hanno dato una grande spinta in avanti: ero ferma e ruotavo su di una mattonella, su me stessa, senza trovare la chiave per aprirmi- con sicurezza e consapevolezza- al raggiungimento dei miei propositi futuri: avere una casa che al suo interno contenesse un mio studio da coach, da igienista, da cuoca igienista o vegana, una palestra per lo yoga e altre tecniche di rilassamento e di benessere. Oggi vedo con chiarezza il mio sogno e questo sogno è diventato obiettivo. Oggi so che ho bisogno, desiderio, anelito, conoscenze, possibilità e capacità di esprimere tutta la mia creatività e il mio sapere e so di poter mettere il mio tassello di bellezza e di benessere in questo universo che mi sta ospitando in questo mio percorso terreno e animico.

Sicuramente, come sto già facendo per tutti i percorsi scolastici in HSU, anche e soprattutto il corso da coach lo consiglierò in quanto molte amiche ed amici, secondo il mio parere da coach, hanno necessità di trovare l'oro che è dentro ognuno di loro, io ci vedo tanto oro inespresso e da far esprimere con la loro creatività innata, devono solo esserne consapevoli è necessario imparare a fare il coach di se stessi per spingersi di gradino in gradino nella vita, quale miglior corso se non questo?

A me è servito perciò servirà anche ad altri, l'universo sarà migliore se impariamo tutti che dentro di noi c'è una miniera d'oro da condividere con gli altri per far diventare migliore questo mondo.



“ Se ti sedessi su una nuvola non vedresti la linea di confine tra una nazione e l'altra,
né la linea di divisione tra una fattoria e l'altra.
Peccato che tu non possa sedere su una nuvola”.

Kalil Gibran



Angela Leonardi – Sicilia - Ragusa

Il corso di *coaching*, per me, è stato un viaggio alla scoperta di me stessa e dei “miei” *coachee*.

Il *coaching* è sicuramente una disciplina che richiede impegno, pratica, tempo, prima di diventare qualcosa che fluisca, nel *coach*, in modo naturale.

Rispetto alle altre discipline vedo una marcia in più.

Quale?

Il fatto di non invadere il territorio dell’altro, di non influenzare le sue scelte. Ed è una cosa che bisognerebbe fare a prescindere, come *modus vivendi*.

Per quanto mi riguarda, i consigli mi hanno dato sempre fastidio ed oggi ne ho compresa la ragione.

Un altro tassello alla scoperta di Me.

Cinque mesi fa sono stata mossa da tanta curiosità ma, alla fine, questa curiosità si è trasformata in qualcosa di più grande, in una sorta di spinta ad andare avanti, ad approfondire, scoprendo addirittura varie tipologie di *coaching*.

E quando mi sono imbattuta nel *Teen coach* è arrivata la “breccia”.

Finiti gli esami per il corso di igienismo voglio iscrivermi ad un corso di *Teen coach*.

Sto fremendo nell’attesa.

Magari questa interminabile Fase di *Tensione Creativa* volgerà al termine.

La cosa che è cambiata in me, è stata la considerazione delle persone.

Non avevo ancora compreso che dentro CIASCUNO di noi c’è dell’oro, di cui non siamo consapevoli.

Adesso, ogni volta che ho dei nuovi approcci, mi vien voglia di grattare la superficie, alla ricerca di quell’oro negli altri.

Per me, oggi, le persone sono come dei musei da visitare e da scoprire. La mia esperienza come *coach* è stata bellissima, sia con i colleghi del corso, che con la mia amica.

Scoprire di poter aiutare gli altri ad oltrepassare quel ponte è stato molto stimolante.

Non pensavo mi sarebbe piaciuto così tanto.

Ci sono stati però dei momenti in cui ho sentito di non essere riuscita a creare il *Campo* all’interno di una sessione.

Ho sentito come una chiusura dall’altra parte e, di conseguenza, non è scattata nessuna “breccia”.

Ed ho vissuto questo insuccesso come qualcosa di mortificante.

Un senso di malessere mi ha accompagnata per parecchi giorni.

La mia esperienza come *coachee* è stata meno “forte” rispetto a quella di *coach*, in quanto sono stata *coachee* 2 sole volte.

La prima volta, ricordo la fiducia che mi ha ispirato Pina, la mia prima *coach*. La cosa che mi è rimasta impressa è stata che, quando lei interveniva, era come se parlassi io, a me stessa. Ci ha azzeccato al 1000 x 1000, in tutto!

Era come se la mia coscienza fosse passata a lei e avesse preso la voce. Successivamente ho appreso che questo accade facilmente, all’interno del *Campo*, all’interno di quella speciale “bolla” che si crea durante una sessione di *coaching*.

Ma la cosa davvero interessante è stato il mio stupore nel constatare come un estraneo potesse vedere delle cose di me, che io non ero in grado di vedere. Tutt’ora, quando ci ripenso, rimango ancora colpita da questa cosa.

La seconda volta è stata molto diversa.

La sessione è stata molto disturbata: i vigili che venivano a fare il sopralluogo per verificare il domicilio, la bimba che necessitava delle attenzioni della madre.

La "bolla" non si è creata, anche perché la mia *coach* non era riuscita a trovare il tempo per prepararsi e quindi dovevo guidarla io.

In effetti, ho potuto constatare che non si può essere *coach* e *coachee* contemporaneamente.

Eppure, dietro tanta disorganizzazione e confusione, una donna pragmatica, calata nella vita, forte e determinata, tanto da non avere sviluppato alcuna patologia, al contrario di me, così precisa e piena di acciacchi.

E dunque, anche in questo caso, ho appreso tanto.

Come ci ha insegnato Fiorenza, apprenderemo SEMPRE e da OGNI *coach* o *coachee*.

In merito alla "breccia", ho compreso di poter applicare il metodo del *coaching* (anche se non sapevo ancora come) nel mondo della scuola, al fine di potermi riappropriare del mio ruolo di insegnante, ma in maniera nuova. Non avevo ancora realizzato che esistesse la figura del *Teen Coach* e addirittura quella del *Parent Coach*.

Mi sono resa conto di quanto ami il mio lavoro, senza il quale mi sentirei una persona a metà.

Non riesco a spiegare, a parole, l'emozione che provo ogni giorno, quando incrocio i miei ex alunni (che oramai sono alle superiori) alla fermata del pullman. Questa cosa si ripete quotidianamente, da oramai 15 anni, ossia da quando insegno nella stessa cittadina.

Sento un tuffo al cuore nel vederli così cresciuti, nel vedere nei loro occhi l'affetto che ancora provano nei miei confronti.

Scoprire che potrei dare nuova linfa vitale al mio lavoro, mi ha ridato la speranza di poter continuare a fare ciò che amo senza autodistruggermi, perché è davvero tanto mortificante continuare ad essere il soldatino di un sistema che, a mio avviso, ha perso ogni logica.

Ma come fanno i miei colleghi a non accorgersene!

Inizialmente ho creduto di non aver avuto delle "breccie", ma oggi so che non è stato così.

Le "breccie" le ho avvertite, eccome se le ho avvertite, ma solo nei *coachee* con i quali si è formato il *Campo*.

E che soddisfazione!

Devo dire che mi capita di rado di provare delle sensazioni simili.

Vedere la luce ritornare negli occhi del cliente non ha eguali.

Consiglierei questo corso perché è "diverso", perché è onesto, perché è profondo ed introspettivo, perché è senza fronzoli e perché, come diciamo noi siciliani "è tutta sostanza" e, infine, perché per me è stato ORO.

Come già detto telefonicamente a Fiorenza, aumenterei la pratica. E poi mi è rimasta la curiosità su cosa siano i DOMINI, all'interno del *Campo*. La ritengo una lacuna nella mia formazione. Per il resto, posso solo esprimere tanta gratitudine. E' stata un'esperienza davvero nutriente.



Le cose vere della vita

Non si studiano

Né si imparano

Si incontrano

Oscar Wilde



Elena Molinari – Brescia - Lombardia

Intraprendere questo percorso di Coaching è stato come aprire una finestra su un mondo nuovo, un'esperienza profondamente stimolante e incredibilmente affascinante.

Fin dalle prime fasi, questo Master in Coaching si è rivelato un'avventura intellettuale ed emotiva di rara intensità. Ogni modulo, ogni esercitazione, ogni scambio ha gradualmente affinato la mia visione, permettendomi di osservare le dinamiche umane con occhi inediti.

Ma la scoperta più illuminante è stata la rivelazione del potenziale latente che palpita in ogni individuo, una forza inespressa che attende solo di essere riconosciuta e guidata. Un'esperienza stimolante che ha acceso in me una curiosità insaziabile verso la complessità dell'animo umano e un fascino irresistibile per le dinamiche del cambiamento.

Questa relazione personale è un viaggio attraverso le mie riflessioni su questo straordinario apprendimento.

Il coaching è innanzitutto un partenariato creativo e stimolante tra coach e coachee.

Non si tratta di una figura esperta che dispensa soluzioni o consigli, ma di un facilitatore del cambiamento, qualcuno che affianca il cliente/coachee nel suo percorso di crescita personale e professionale.

È un processo focalizzato sul presente e orientato al futuro, dove l'attenzione è rivolta all'identificazione degli obiettivi del coachee e alla creazione di strategie concrete per raggiungerli.

Il coaching si basa sull'assunto che il cliente possiede già dentro di sé le risposte e il potenziale per superare le proprie sfide e realizzare le proprie aspirazioni. Il mio ruolo come coach è quello di attivare questo potenziale, attraverso domande potenti, ascolto attivo, feedback costruttivo e la creazione di uno spazio sicuro e di fiducia. È un processo che potenzia il cliente, rendendolo protagonista del proprio cambiamento e responsabile dei propri risultati.

Per me, il coaching è anche un atto di profonda fiducia nelle capacità dell'altro. Significa vedere il potenziale anche quando il cliente stesso non lo vede, credere nelle sue risorse e accompagnarlo nel superamento delle sue convinzioni limitanti. È un processo dinamico, flessibile e adattabile alle esigenze specifiche di ogni individuo.

In sintesi, il valore unico del coaching risiede nella sua capacità di:

- **Potenzia il cliente:** Rendendolo protagonista attivo del proprio cambiamento.
- **Focalizzarsi sul futuro:** Orientando l'azione verso obiettivi concreti.
- **Attivare il potenziale interno:** Aiutando il cliente a scoprire le proprie risorse.
- **Promuovere la responsabilità:** Incoraggiando il cliente a prendere possesso del proprio percorso.
- **Creare un partenariato:** Basato sulla fiducia e sulla collaborazione.

Il coaching è uno strumento potente per liberare il potenziale umano, per accompagnare le persone nel superamento dei propri limiti e nella realizzazione di una vita più piena e significativa. È una disciplina che valorizza l'individuo nella sua interezza e che crede fermamente nella sua capacità di creare il proprio futuro.

Cinque mesi fa, mi trovavo in un crocevia, avvolta dall'incertezza e, ad essere onesta, da una sottile ma persistente insoddisfazione. Avevo una vaga idea di voler "qualcosa di più", una sensazione che un potenziale inespresso giacesse in me, ma faticavo a identificarlo, figuriamoci a dargli forma. La motivazione iniziale era un desiderio indistinto di

evoluzione, una spinta interiore a superare una sorta di stagnazione percepita. Non avevo una meta precisa, solo la consapevolezza che la direzione attuale non mi stava conducendo verso una piena realizzazione.

Oggi, a cinque mesi dall'inizio di questo intenso percorso di coaching, la nebbia si è diradata, lasciando spazio a una chiarezza sorprendente. Non solo ho identificato obiettivi concreti e significativi, ma ho anche scoperto in me risorse e capacità che ignoravo di possedere. Chi ero cinque mesi fa era una persona reattiva, spesso in balia degli eventi esterni e delle mie stesse insicurezze. Chi sono oggi è una persona proattiva, consapevole delle proprie forze e delle proprie aree di miglioramento, capace di prendere decisioni allineate con i miei valori e di agire con maggiore intenzionalità.

Il cambiamento più significativo risiede nella mia relazione con me stessa e con gli altri. Prima, tendevo a giudicarmi severamente e a proiettare le mie insicurezze nelle interazioni. Il coaching mi ha insegnato l'importanza dell'auto-compagnione, dell'accettazione e di una comunicazione autentica. Ho imparato ad ascoltare attivamente, non solo le parole, ma anche le emozioni sottostanti, sia in me che negli altri. Questo ha portato a connessioni più profonde e significative.

Ho maturato una nuova consapevolezza del mio potenziale. Il coaching non mi ha dato le risposte, ma mi ha fornito le domande giuste per trovarle dentro di me. Ho scoperto una resilienza inaspettata, una capacità di affrontare le sfide con una prospettiva diversa, vedendo gli ostacoli non come barriere insormontabili, ma come opportunità di apprendimento e crescita. Ho sviluppato una maggiore fiducia nelle mie capacità decisionali e una più chiara comprensione dei miei valori guida.

Questo percorso non è stato una bacchetta magica, ma un impegno costante, a volte sfidante, ma sempre incredibilmente gratificante. Oggi, mi sento più allineata con il mio vero sé, più consapevole delle mie potenzialità e più equipaggiata per affrontare le sfide future. Il coaching non è stato solo un corso, ma un vero e proprio catalizzatore per una trasformazione profonda e duratura.

Le consulenze mensili come Coach si sono rivelate un'esperienza profondamente trasformativa in modo sorprendente per me. Ciò che inizialmente percepivo come un'applicazione pratica delle competenze acquisite si è rapidamente evoluto in un viaggio di apprendimento continuo, costellato di momenti autenticamente illuminanti e di stimoli intellettuali ed emotivi inaspettati.

Ascoltare le sfide, le aspirazioni e le paure dei miei coachee non è stato un semplice esercizio di applicazione di tecniche di coaching, ma un'immersione in mondi interiori ricchi e sfaccettati. Ho trovato illuminante osservare come, attraverso le domande giuste e un ascolto attento, i miei coachee abbiano iniziato a svelare le proprie risposte, a connettersi con le proprie risorse interne e a tracciare percorsi di crescita autentici.

Ho trovato stimolante la necessità di uscire dalla mia "zona di comfort" come neo-coach. Ogni sessione, pur seguendo una struttura, ha richiesto creatività, intuito e la capacità di fidarmi del processo e del potenziale del mio coachee. Questa sfida costante mi ha spinto a crescere, a sperimentare nuove domande e a sviluppare una maggiore sensibilità alle dinamiche non verbali e alle sfumature emotive.

Queste consulenze mensili non sono state semplicemente un adempimento pratico, ma un'esperienza profondamente illuminante e stimolante.

Ho trovato nelle sessioni uno spazio sicuro e accogliente, un'isola dove poter esplorare i miei pensieri e le mie emozioni senza timore di giudizio. La capacità del mio Coach di ascoltare attivamente, con empatia e senza interruzioni, ha creato un'atmosfera di fiducia che mi ha permesso di aprirmi e di affrontare questioni che altrimenti avrei evitato o minimizzato.

Una delle scoperte più significative è stata la crescente fiducia nelle mie capacità. Attraverso le domande potenti e mirate del mio Coach, ho iniziato a riconoscere risorse e punti di forza che non sapevo di possedere o che avevo dimenticato. Ogni piccolo passo avanti, ogni consapevolezza acquisita durante le sessioni, ha contribuito a rafforzare la mia autostima e la convinzione di poter affrontare le sfide con maggiore resilienza. Questa fiducia ritrovata non è stata un'iniezione esterna, ma una fioritura interiore, nutrita dalla guida sapiente del mio Coach.

Queste sessioni sono state un'esperienza rigenerante. Ho ritrovato una serenità preziosa, un'ancora emotiva che mi sostiene.

Il percorso di coaching è stato un po' come camminare in un terreno apparentemente familiare, per poi accorgersi di inaspettate "brecce" che si aprono nel paesaggio interiore. Non voragini oscure, ma piuttosto squarci di consapevolezza, finestre su parti di me che erano rimaste in ombra, inesplorate o semplicemente date per scontate.

Una delle prime brecce a disvelarsi è stata una maggiore consapevolezza dei miei schemi di pensiero. Credevo di agire in modo razionale e ponderato, ma attraverso le domande incisive e il feedback del mio Coach, ho iniziato a riconoscere ricorrenze di pensiero negativo, convinzioni limitanti annidate nel subconscio e reazioni automatiche che spesso sabotavano i miei intenti. Questa breccia mi ha permesso di osservare i miei pensieri non più come verità assolute, ma come narrazioni che potevo scegliere di mettere in discussione e, se necessario, riscrivere.

Inoltre si è disvelata una breccia nella mia percezione del mio potenziale. Spesso mi ero accontentata di una versione "sicura" di me stessa, limitando le mie ambizioni per paura del fallimento o del giudizio. Il coaching ha illuminato le mie capacità inesprese, le mie risorse latenti e la mia intrinseca forza. Questa breccia mi ha dato il coraggio di osare di più, di uscire dalla mia zona di comfort e di abbracciare sfide che prima avrei considerato impossibili.

Assistere al disvelarsi delle "brecce" nei miei coachee è una delle esperienze più elettrizzanti e gratificanti del mio percorso come Coach. Non si tratta di un semplice cambiamento intellettuale, ma di un'autentica fioritura emotiva che si manifesta tangibilmente nel momento del successo pratico

Ho visto "brecce" aprirsi quando un coachee, per la prima volta, ha superato una paura paralizzante. Ricordo l'emozione palpabile nel suo racconto di aver finalmente affrontato quella conversazione difficile al lavoro, un ostacolo che per mesi aveva generato ansia e procrastinazione. La breccia non è stata solo la risoluzione del problema, ma la scarica di adrenalina positiva, il sorriso radioso e la ritrovata fiducia in sé stesso che traspariva dalla sua voce. Era un'emozione contagiosa, un'energia che riempiva lo spazio della sessione. Questo master offre un approccio olistico e profondamente umano al coaching. Non si limita a fornire strumenti e tecniche, pur essendo queste solide e all'avanguardia, ma pone un forte accento sulla comprensione della complessità dell'essere umano. Ti spinge a guardare oltre la superficie, a riconoscere il potenziale inespresso in te stesso e negli altri, e a sviluppare una sensibilità autentica verso le dinamiche individuali.

In secondo luogo, l'esperienza di apprendimento è intensamente stimolante e trasformativa. Il master non è un percorso passivo, ma un vero e proprio laboratorio di consapevolezza. Attraverso lezioni interattive, esercitazioni pratiche, momenti di riflessione personale e il prezioso scambio, si innesca un processo di crescita che va ben oltre l'acquisizione di competenze specifiche. Ti mette in discussione, ti spinge a uscire dalla tua zona di comfort e ti offre nuove prospettive sul mondo e su te stesso.

Inoltre, il master crea una comunità di apprendimento ricca e stimolante. L'opportunità di confrontarsi con persone provenienti da background diversi, ma unite da un comune interesse per la crescita umana, arricchisce enormemente l'esperienza. Lo scambio di idee, le diverse prospettive e il supporto reciproco creano un ambiente fertile per l'apprendimento e per la costruzione di relazioni durature.

Infine, e forse più importante, questo master ti fornisce le competenze e la fiducia necessarie per fare una vera differenza nella vita degli altri. Ti equipaggia con gli strumenti per facilitare il cambiamento, per aiutare le persone a sbloccare il proprio potenziale e a raggiungere i propri obiettivi. Se hai a cuore la crescita personale, se credi nel potenziale umano e se desideri una professione che ti permetta di avere un impatto positivo sul mondo, questo master ti offre un percorso solido e significativo per realizzare queste aspirazioni. Non è solo un corso, è un investimento nel tuo futuro e nella tua capacità di fare la differenza.

La mia esperienza è stata estremamente positiva e formativa, e vorrei condividere alcuni suggerimenti e riflessioni personali, nella speranza che possano contribuire a rendere le future edizioni ancora più efficaci e stimolanti.

- **Esplorare Ulteriori Opportunità di Pratica:** Le sessioni di pratica sono state cruciali per consolidare le competenze. Considerare la possibilità di ampliare le ore dedicate alla pratica o di introdurre simulazioni più complesse potrebbe ulteriormente rafforzare la fiducia e la preparazione dei futuri coach.
- **Integrare Maggiormente l'Aspetto dell'Etica e della Deontologia Professionale:** Data la delicatezza del ruolo del coach, un focus ancora più marcato sull'etica professionale, sulla gestione dei confini e sulle responsabilità legali potrebbe rafforzare la consapevolezza e la preparazione dei futuri professionisti.
- **Offrire Risorse Post-Master per la Crescita Continua:** Considerare la possibilità di fornire ai partecipanti risorse utili per la loro crescita professionale anche dopo la conclusione del master, come l'accesso a webinar, articoli o una community online di alunni.

Credo che questo master abbia il potenziale per formare coach di elevata qualità, capaci di fare una vera differenza nella vita delle persone. I suggerimenti che ho condiviso nascono dal desiderio di contribuire al continuo miglioramento di un programma che ritengo già eccellente.

Ancora una volta, grazie per l'opportunità di crescita e per la passione che Fiorenza hai trasmesso. Porterò con me gli insegnamenti di questo master come un prezioso bagaglio per il mio futuro professionale e personale.



Considero valore ogni forma di vita, la neve, la fragola, la mosca. 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 conosciuto.

Erri De Luca



Ubaldo Balestriere – Milano – Lombardia

Proviamo a immaginare il coaching come una partnership potente e focalizzata tra la persona che lo richiede e vuole usufruirne (il cliente, paziente...) e il coach. Non si tratta dunque di un semplice consiglio o una lezione, ma di un viaggio di scoperta e crescita personale e/o professionale guidato da domande di ricerca, ascolto attivo e tecniche specifiche. Ai miei occhi il coaching rappresenta un catalizzatore per il cambiamento, un supporto per sviluppare il proprio potenziale ma anche uno spazio di riflessione e consapevolezza. Il valore che a mio avviso aggiunge e ha intrinsecamente in sé il coaching rispetto ad altre discipline è il (possibile) focus specifico ma soprattutto l'approccio orientato all'azione. Il coaching a differenza di altre discipline come la psicologia, la medicina, il campo della consulenza, è prevalentemente orientato al presente e al futuro, concentrandosi sulla definizione di obiettivi, sullo sviluppo di strategie e sull'implementazione di azioni concrete. Il coaching si focalizza non tanto sui "perché" ma sul "come" andare avanti e raggiungere ciò che desideri. Uno dei punti che mi affascina e mi appassiona del coaching è che rende la persona il protagonista della sua vita e del suo percorso di crescita.

Nella mia esperienza personale, ho compreso quanto sia fondamentale la motivazione iniziale. Si tratta di quella vera e propria voglia di crescere ed evolvere che ti spinge a cercare. Sentire dentro di sé il forte desiderio di non rimanere statici, il fuoco, la curiosità, scoprire nuove parti di sé e migliorare la propria vita. Questa spinta interiore è stato il vero motore di tutto il mio percorso. Parallelamente, risulta cruciale e fondamentale avere un obiettivo specifico ben dichiarato, un intento. Non si trattava di un desiderio vago di "stare meglio" o di "avere successo". Avevo in mente un traguardo preciso, qualcosa di tangibile da voler raggiungere. Questo obiettivo riesce a far da faro, illuminando il cammino e permettendo di personalizzare il proprio percorso in modo efficace. La motivazione iniziale, quella fame di crescita, che risultava a volte vaga e senza sbocchi si è alimentata costantemente grazie alla chiarezza del mio intento e obiettivo. Vedere i progressi, anche piccoli, verso quel traguardo ben definito, rafforza la determinazione e spinge a superare gli inevitabili momenti di difficoltà. In definitiva, la mia esperienza mi ha insegnato che senza quella scintilla iniziale, quella vera e propria "voglia di crescere ed evolvere", e senza un obiettivo specifico a cui tendere, il percorso possa avere molta meno efficacia e risultare vago. Questi due elementi possono invece, a mio avviso, creare delle fondamenta solide per il cambiamento e per il raggiungimento dei propri obiettivi personali.

Se mi guardo indietro a cinque mesi fa, riconosco la stessa persona, lo stesso "io" che mi accompagna da sempre. L'essenza di chi sono non svanisce in pochi mesi. Se ripenso a quel periodo però, lo vedo avvolto in una sorta di grigiore metropolitano, tipico della vita frenetica di Milano. Ero immerso in un vortice di novità: un nuovo lavoro con le sue sfide, nuovi pazienti da comprendere, dinamiche professionali da decifrare, un bagaglio di nuove conoscenze da assimilare e persino una nuova relazione affettiva da esplorare. Come sempre, c'era tanta curiosità in me, una spinta vitale all'esplorazione del mondo. Mondo che va esplorato. Sentivo chiaramente l'evolversi delle cose intorno a me e ma soprattutto dentro di me. Ad essere onesti, c'era anche una sensazione di vagare un po' senza una meta precisa. Ero come una barca in mare aperto, spinta dal vento delle novità, ma senza una rotta definita. Oggi, a distanza di cinque mesi, sento un cambiamento palpabile. Non sono una persona completamente diversa, le mie

radici sono le stesse, ma percepisco una maggiore consapevolezza di chi sono e di cosa voglio. Vedo una direzione più chiara davanti a me, più definita. Non è necessariamente una strada completamente nuova, ma piuttosto un sentiero che prima era offuscato e che ora si delinea con maggiore nitidezza. Sento anche di aver maturato una maggiore capacità di discernere ciò che non voglio. Questa consapevolezza è stata sorprendentemente liberatoria, come sgombrare il campo da ciò che mi appesantiva o mi distraeva. Sto imparando, con un impegno costante, ad ascoltarmi più profondamente, a dare voce a quelle intuizioni silenziose che spesso la frenesia della vita quotidiana soffocava. Rimane, e sono felice di questo, il mio senso di fiducia nella vita, l'affidarmi al flusso degli eventi con poca ansia e molta apertura.

Nella mia pratica individuale, ho potuto notare che la mia esperienza va oltre i confini di un "coaching" puro. Sento di muovermi in un territorio dove si mescolano elementi di psicoterapia e il ruolo di educatore. Ciò che percepisco come cruciale è il modo in cui mi approccio alle persone che si rivolgono a me, capendo che sono io a dovermi adattare a loro e non il contrario. Ad esempio, sento che nel mio lavoro, quando la dinamica assume una sfumatura più terapeutica, non posso permettermi di essere troppo direttivo, come invece potrei fare in un contesto di coaching più orientato all'azione e al raggiungimento di obiettivi specifici. Allo stesso modo, quando mi trovo a svolgere un ruolo più "educativo", sento di poter offrire una guida più strutturata e diretta. La cosa che ho imparato e che considero fondamentale è la necessità di creare un rapporto di fiducia solido con la persona che ho di fronte, che sia un cliente in un percorso di coaching o un paziente in un contesto terapeutico. Questa fiducia è la base sicura su cui possiamo costruire insieme un progetto comune. Questo progetto può riguardare la cura di un disagio, la definizione e il raggiungimento di obiettivi concreti, l'esplorazione di ciò che la persona realmente desidera o lo sviluppo di una maggiore consapevolezza di sé.

Integrare questi diversi approcci, la sensibilità e l'ascolto profondo della psicoterapia, la focalizzazione sugli obiettivi e la spinta all'azione del coaching, la guida e il supporto dell'educatore, permettono di adattare il mio intervento alle esigenze uniche di ogni persona e di accompagnarla in un percorso di crescita e cambiamento autentico. La relazione di fiducia è, a mio avviso, il filo conduttore che lega questi diversi aspetti del mio lavoro e che rende possibile un vero progresso.

In questi mesi, diverse "brecce" si sono aperte nella comprensione di me stesso. Un insight particolarmente significativo ha riguardato le dinamiche amorose e relazionali, che ho ricollegato alla piramide di Maslow. Questa teoria descrive una gerarchia di bisogni, dai fondamentali a quelli di autorealizzazione, con i primi che devono essere soddisfatti per poter aspirare e raggiungere i successivi. Riflettendo sul mio passato, ho notato come il desiderio di amore e di una figura al mio fianco abbia rappresentato una forza trainante nella mia vita, assorbendo gran parte delle mie energie e, spesso, portando con sé sofferenza. Questo "bisogno primario" di affetto, così centrale nella mia esperienza, ha trovato finalmente una sua realizzazione piena e appagante nella mia attuale relazione con una donna straordinaria. Proprio questa stabilità affettiva mi ha permesso di disvelare una breccia fondamentale: la consapevolezza che, con questo bisogno primario d'amore finalmente soddisfatto, si apre per me la possibilità di rivolgere le mie energie verso bisogni di livello superiore, quelli legati all'autorealizzazione. Vedere e comprendere questo passaggio, questa liberazione di energie precedentemente concentrate su un bisogno fondamentale, è stato un'esperienza potente, illuminante e profondamente significativa per me.

Le "brecce" che ho avvertito nei miei coachee, osservandoli da vicino nel lavoro con le persone, sono state varie e rivelatrici. In questo momento, una delle più lampanti che emerge dalla mia riflessione è il significato che il lavoro assume per molti dei miei pazienti. Ho notato, con una certa frequenza, come il discorso si focalizzi quasi esclusivamente sulla sfera professionale. Il lavoro sembra permeare ogni aspetto della loro narrazione, come se la loro identità coincidesse unicamente con il ruolo che ricoprono. È come se l'"io" fosse ridotto a "il mio lavoro", perdendo di vista la complessità e la ricchezza che caratterizzano un individuo. Questo aspetto risuona profondamente in me, poiché nutro una convinzione ben precisa: il lavoro, pur rivestendo un'importanza

significativa (forse) nelle nostre esistenze, rappresenta solo una porzione del nostro essere. Non dobbiamo permettere che ci alieni, che diventi l'unico metro di giudizio per noi stessi e per gli altri. Il lavoro, nella mia prospettiva, è essenzialmente un mezzo per poter vivere, per sostentarci e per realizzare alcuni dei nostri desideri (per lo meno fin tanto che si voglia vivere all'interno di questa società "malata"). Tuttavia, non dovrebbe mai trasformarsi nello scopo ultimo della nostra esistenza. Il vero fine, a mio avviso, risiede nel vivere pienamente, nell'assaporare la bellezza e la potenza di questa meravigliosa esperienza che è la vita, fino a toccare vette spirituali alla quale qualunque uomo anela (anche se non ne è consapevole). Questa "breccia" che ho colto nei miei coach, questa centralità eccessiva attribuita al lavoro nelle vite dei pazienti, mi spinge a riflettere sull'importanza di aiutare le persone a riscoprire e valorizzare le molteplici dimensioni della loro esistenza, al di là della professione. Credo fermamente che il benessere e la realizzazione si trovino in un equilibrio tra i diversi aspetti della vita: le relazioni, gli interessi personali, la cura di sé, la spiritualità e, certamente, anche il lavoro, ma in una prospettiva più armonica e integrata.

Al di là del master specifico, consiglieri con convinzione l'intero percorso formativo offerto dalla scuola di igienismo per diverse ragioni fondamentali. In primo luogo, questa scuola mi ha aperto un mondo di tematiche completamente nuove, con le quali non avevo mai avuto l'opportunità di entrare in contatto precedentemente. Mi riferisco in particolare all'esplorazione della spiritualità, intesa come connessione profonda con qualcosa di più grande di noi stessi, al sentirsi parte integrante di un tutto interconnesso, e alla scoperta del potere intrinseco del corpo e delle capacità uniche che risiedono in ognuno di noi. Sono sinceramente grato a questa scuola per l'opportunità di crescita che mi ha offerto. Le persone che la compongono, sia docenti che studenti, e le relazioni significative che ho costruito durante il percorso, hanno contribuito in modo determinante al mio sviluppo personale. Consiglio vivamente questa scuola a chiunque senta il desiderio di comprendere più a fondo il funzionamento del "tutto", di andare oltre la superficie delle cose e di esplorare le dinamiche più profonde che regolano la nostra esistenza e il nostro benessere. Credo fermamente che un approccio olistico come quello proposto da questa scuola dovrebbe rappresentare la base dell'istruzione, a partire dalla scuola primaria fino all'università. Considero dunque questo percorso formativo come un investimento prezioso per il proprio futuro, un'opportunità per gettare le fondamenta di una nuova consapevolezza e per contribuire attivamente alla costruzione di un futuro più illuminato e in armonia con i principi fondamentali della vita.

Riflettendo su questa scuola, più che dare dei veri e propri suggerimenti, sento di dover dire di continuare sulla strada intrapresa. La promozione della libertà di pensiero, la creazione di connessioni significative e lo sviluppo della consapevolezza rappresentano un valore a mio avviso enorme e fondamentale, determinante. A livello personale, esprimerei anche il desiderio di poter, magari in futuro, collaborare attivamente con questa realtà, magari come docente o in ruoli simili. Ritengo che tale opportunità sarebbe formativa e mi permetterebbe di contribuire a un progetto in cui credo. In conclusione, il mio auspicio è che la scuola prosegua con il proprio impegno, mantenendo fede ai principi che la animano, per il bene del mondo e delle persone.



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 una
via maestra 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 a
realizzarlo nella vita

M.L.King



Laura Nisticò – Domodossola - Piemonte

Il coaching per me è prendere per mano il “cliente” e accompagnarlo e supportarlo nel suo percorso per raggiungere l’obiettivo che si è prefissato. Aiutarlo a diventare consapevole delle sue capacità innate e superare le paure che frenano la sua realizzazione. Camminare al suo fianco per il tempo necessario e poi lasciarlo andare. Come un bambino quando impara ad andare in bicicletta senza le rotelline: lo tengo in modo che prenda sicurezza e poi quando mi accorgo che è pronto, lo lascio andare solo.

Il valore aggiunto del coaching rispetto alle altre discipline è che il “cliente” cresce durante il percorso e con le sue forze realizza il suo obiettivo e la responsabilità rimane la sua, è lui che sceglie come proseguire, il coach è di supporto.

Ho iniziato il corso di Coaching perchè fa parte dei master HSU del secondo anno e per migliorare me stessa. Quando ho iniziato 5 mesi fa il corso ero devastata da separazione e divorzio, cambio di casa, l’autostima sotto i piedi, avevo perso di vista il senso della mia vita, l’impressione di aver sprecato anni per nulla. Ora sono orgogliosa di essere riuscita ad uscire dalla relazione tossica in cui mi trovavo, una donna con ferite ancora dolenti, ma con la speranza, l’energia, la forza di volontà ed il coraggio per riprendere in mano la mia vita e ricominciare con una nuova energia. Ricomincio da me. Questo corso mi è servito per capire, approfondire, affrontare le difficoltà in maniera differente. Per la prima volta la motivazione più importante sono stata io: stare bene io con me stessa e con gli altri.

Il principale cambiamento potrei riassumere in consapevolezza. Negli anni ho lasciato che fossero gli altri, in primis il mio ex marito, a definire chi fossi, e le loro “etichette” su di me erano per me l’unica verità. In questo modo ho tenuto me stessa protetta, ma al tempo stesso, è come se avessi vissuto la vita di un’altra.

Ora ne sono consapevole, ed anche consapevole di tutte le belle qualità che vivono dentro di me, che mi hanno permesso di essere qui ora e voglio vivere pienamente me stessa prima di tutto e tutti. E chissà magari riuscire ad aiutare altre donne che attraversano momenti difficili o semplicemente chi ha voglia di migliorare.

Durante le consulenze da Coach ho messo alla prova la mia capacità di ascolto, lasciando che il Cochee si aprisse e con l’aiuto delle domande aperte, invogliarlo a proseguire nella chiacchierata. Molte delle esperienze che mi hanno raccontato risuonavano con il mio vissuto ed ho potuto comprendere in modo profondo, empatico quello che provavano. In alcuni casi condividendo la mia esperienza, la chiacchierata si è ancora più approfondita. Mi è molto piaciuto vedere il viso di chi parlava, piano piano rasserenarsi, lasciando andare una preoccupazione o un progetto ed iniziare a vederne possibili svolte, ed il sorriso con cui ogni volta ci siamo trovati e salutati. Trovo che le persone sorridano poco ed è un peccato perchè con un così piccolo movimento, anche la vita inizia a sorridere.

Sono poco abituata a parlare, preferisco ascoltare, forse per paura di dire cose che non interessano a nessuno (ci sto lavorando). Le domande che ho ricevuto mi hanno aiutata a riflettere anche su questo mio punto debole e a snocciolare dubbi. E’ incredibile come la stessa situazione vista con occhi diversi possa prendere un colore completamente differente. Ho scoperto che è molto bello che ci sia qualcuno che ascolti con interesse quello che sto dicendo e sentirsi capita e supportata. E’ stato come essere presa per mano ed accompagnata fuori da un tunnel. Il fatto di avere appuntamenti mensili è stato uno stimolo a mantenere gli impegni presi durante la chiacchierata.

In me è affiorata la leggerezza, il prendere le cose e gli accadimenti con leggerezza, senza essere superficiale, ma cercando di mantenere lo stato d'animo leggero; ho iniziato a darmi la possibilità di darmi il permesso di provare piacere per le piccole e grandi cose. In questi anni tutto era diventato pesante, ma grazie a questa pesantezza ora posso gustare maggiormente la leggerezza.

Negli altri ho visto la possibilità di sognare il progetto futuro come fosse reale e impegnarsi nel realizzare quanto immaginato, trovando soluzioni concrete per raggiungere l'obiettivo passo per passo.

Questo cammino è stato un viaggio alla scoperta di un'altra parte di me stessa, attraverso un approccio, semplice ed intuitivo e concreto, verso l'altro (in qs caso a me stessa), molto pratico con la possibilità di sperimentare subito quanto imparato, senza teorizzare troppo.



Se gli occhi guardano con amore, se amore guarda, essi vedono.

Carlo Levi



Francesca Fieni – Reggio Emilia

Il coaching per me è un valido supporto alla persona, è un fargli riscoprire e vedere l'oro che è già presente dentro di sé. Attraverso il coaching ci sono risorse da scoprire e da potenziare.

È ascolto, sostegno, condivisione. Il suo valore è proprio lì, nel saper fare le domande giuste, nel riuscire ad aprire breccie nelle persone e nel saper vedere la persona con gli occhi dell'amore.

Ho sempre desiderato poter essere di supporto agli altri e con questo master sento che potrò farlo nel modo corretto, senza sostituirmi all'altro ma anzi, lasciandolo libero di esplorare le sue opzioni e possibilità. Ho capito che posso portare il mio contributo semplicemente facendo le giuste domande.

Le consulenze mensili inizialmente non sono state semplici perché ho dovuto abbracciare il silenzio ed affinare l'ascolto. Ho sempre aiutato gli altri con un fiume di parole, suggerendo diverse opzioni. Con questo master ho capito che non è necessario anzi, a volte controproducente.

Sono riuscita ad aprirmi completamente con i miei coach ed ho esplorato zone e possibilità che prima non avevo valutato. Lasciarsi guidare ed analizzarmi in modo introspettivo è stato molto utile e potente.

Ho compreso che per risolvere il mio problema devo ascoltarmi profondamente e devo pensare a me stessa, senza mettere sempre gli altri al primo posto. Una meditazione potrebbe essermi di aiuto, per connettermi più in profondità al mio io.

I miei coach hanno sicuramente realizzato che esiste un'altra via che si può percorrere, che a volte occorre rallentare i ritmi ed altre invece accelerarli, per porre fine ad uno stato di insoddisfazione e malessere fisico.

Questo master è una presa di coscienza potente ed allo stesso tempo permette di lavorare su stessi. Ti aiuta a capire come porre le domande giuste per poter essere di supporto agli altri e al contempo ti insegna ad ascoltare. Sono esercizi che nella vita servono tantissimo a mio avviso.

Non ho nessun suggerimento da dare, il corso è ben strutturato e la dolcezza, sensibilità e competenza di Fiorenza sono una coccola al cuore. Grazie di tutto!



Non guidarmi, non calpestartmi, non spingermi, non frenarmi, non superarmi.

Accompagnami.

Fabrizio Caramagna



Carmen Salmeron, Lugano

CARMEN SALMERON

LUGANO 28.4.25

- RELAZIONE PERSONALE -

1- COS'È IL COACHING PER ME?

Un accompagnare alle persone
ad attivare la loro Luce Interiore.

* QUAL'È IL SUO VALORE RISPETTO ALLE ALTRE DISCIPLINE?

Accompagnare senza invadere, rispettando
e camminando accanto.

2- LA MIA SPERENZA PERSONALE:

* MOTIVAZIONE INIZIALE:

Termini in gioco, umiltà, preparazione.

* RISULTATO FINALE:

Ringraziamento, Soddisfazione e sempre
la campanella della umiltà per continuare.

* CHI ERO CINQUE MESI FA':

Carmen in transizione, cercando la
profondità del suo Spirito.

Togliendo etichette, cedente, saltando.
Ma ancora in procero.

* CHI SONO OGGI:

Carmen più pulita della sua storia.

Ancora staccandomi e saltando pesi, che
mi allepiscano.

Più vuota ma più chiara.

³⁻
* COSA È CAMBIATO IN ME':

Da cercare la mia guida interiore.....
a trovarla.

* COSA HO MATURATO DI NUOVO?

Ho maturato il motivo per il quale sono
quá nella Tena in questa vita.

4- LA MIA ESPERIENZA COME COACH NELLE CONSULENZE MENSILI.

Mu piacere immenso, con tutti.

Mu dono, di avere la possibilità di ascoltare a persone disponibili a condividere le loro situazioni di vita.

* LA MIA ESPERIENZA COME COACH NELLE CONSULENZE MENSILI.

È stato un regalo.

Sentirsi ascoltata e accompagnata.

Sapere che hai una persona disponibile ad ascoltarti, che quello che racconti è importante, per te e per lei o lui.



Vorrei puntualizzare, che in certi casi mi è capitato che anche se erano disponibili, ma camminavano con il cellulare in mano,

o sedute in macchina.

In questi casi percepivo, la non presenza.
La assenza di un Campo.

6- LE "BRECCHE" CHE SI SONO RIVELATE INTÉ:

Non ho trovato, come tali.

In un caso, l'ammirazione e grandezza
della mia COACH.

Era Silvia.

Che dopo con il passare delle settimane
ci lo sta dimostrando.

∞

La "breccia" l'ho trovata dopo il corso.

Ritengo sia un punto dopo tutto il
travaglio fatto nel corso.

Per caso con una amica guardando la
mia carta natale.

Thi ha toccato un punto, sulla vita di

di coppia passata.

Allora mi sono illuminata, rendendomi conto che ancora mi accompagnavano credenze antiche, modo di vedere che non erano miei.

Ho sofferto subito, mi sono sentita felice e liberata.

Chiedendomi come è difficile arrivare ma quanto è facile sentire dopo che non sono tue.

Sono molto più leggera, felice e nella mia essenza.

7- LE "BRECCE" CHE HAI AVVERTITO NEI TUOI LOCHEE.

- Connessione con l'infanta.
- A volte solo facendo un gesto con le mani di rientrare.
- Mettere ordine.
- Per.... dono.

8_ PERCHÉ CONSIGLIERESTI QUESTO MASTER
AD ALTRE PERSONE.

Per andare dentro de sé.

Per sviluppare un ascolto interiore.

Per trovare la sua "guida interiore".

9_ SUGGERIMENTI.

A volte ho fatto tanta fatica ad essere
seduta per tante ore.

Farei mezza giornata, così la mente riesce
a processare l'altra mezza.

RIFLESSIONI PERSONALE.

Sarebbe bello fare l'inizio in presenza o
almeno un incontro.



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

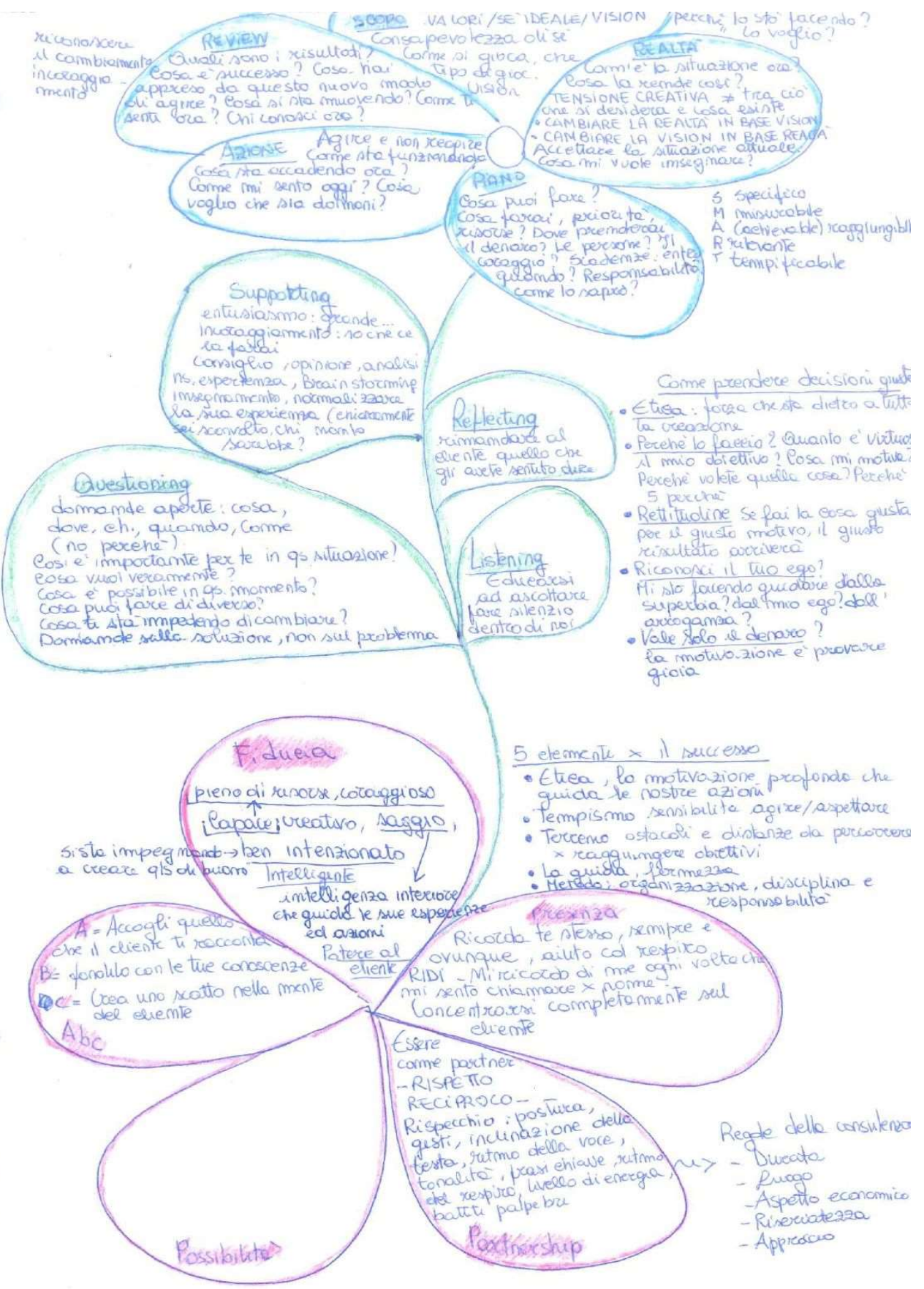


5 FASI

4 ABILITÀ
STRUMENTI del
MESTIERE

5 PRINCIPI convinzioni sul cliente
(prima devono diventare le mie!)
essenza del coaching

CAMPO



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.

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.

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 dirompende, 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”.



BRECCE

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

Fiorenza Guarino
Francesca Imarisio
Pina D'Amico
Angela Leonardi
Ubaldo Balestriere
Elena Molinari
Laura Nisticò
Carmen Salmeron
Francesca Fieni

Publicazione AGHAPE
terzo volume anno 2025