

BRECCCE

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

Fiorenza Guarino

Andreaa Rapaioli

Fabiola Clementi

Maria Malorgio

Augusta Coniglio

Viaviana Schiavon

Mariella Giuliano

Anna Di Lorenzo

Norma Mazzoleni

Roberta Alasia

Pubblicazione AGHAPE
quarto volume anno 2026

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.

Sì, 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, nel corpo 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 e prima 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 2025/2026, le riflessioni di ognuno- dopo aver lasciato ancora un tempo affinché si compissero 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. Ho sentito le tracce della verità, quella più pura, più autentica, quella che vive nei campi incontaminati della nostra anima, ho visto la ghianda che conteneva la quercia che in parte è diventata e in parte aspetta di disvelarsi.

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 perchè 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



A.R. di Lucca

Paura. Paura di tutto. Paura di ciò che sta fuori, di ciò che sta dentro, di ciò che accadrà e di ciò che non accadrà. Paura di fallire, paura di riuscire. Paura degli altri, paura di me stessa.

Questo è ciò che ero cinque mesi fa: un concentrato di paura.

Mi rendo conto che sia una parola forte, “paura”, ma è ciò che mi accompagnava costantemente. Non solo nelle grandi decisioni, nei momenti difficili, ma sempre, anche nelle piccole faccende giornaliere.

Vivevo in un costante stato di allerta, ogni cosa poteva sempre andare nei peggiori dei modi e io dovevo essere pronta a proteggermi.

Il problema era che non sapevo neanche come difendermi in modo efficace perché percepivo la mia presenza su questa terra come microscopica, visibile solo agli occhi dei più pazienti e ostinati. Un po’ come una piccola chiocciola che rischia ogni singolo attimo di essere calpestata da qualcuno di più grande, veloce e maldestro. Passare inosservata, rimanere in disparte, nascosta era diventata la mia normalità, era il mio modo di tenermi al sicuro.

Era un po’ come vivere all’interno di uno specchio: tu vedi tutto ciò che succede oltre lo specchio, ma gli altri non vedono te, anzi ti usano per riflettere la loro immagine. Però ero talmente disperata e affamata di considerazione che anche questo mi sembrava meglio di niente. Anzi, credevo che quello fosse l’unico modo in cui avrei potuto scongiurare il rifiuto. Alla lunga questo plasmare me stessa era diventato estenuante: un continuo comprimere, sopprimere, contrarre, correggere, recitare, assecondare.

Ci sono stati momenti in cui ho provato ad “uscire da questa condizione”, a farmi coraggio e ad uscire dal mio guscio e dallo specchio, ma ogni volta ho trovato dall’altra parte un muro invalicabile. Il mondo esterno era troppo ruvido e arido per il mio corpo morbido, umido e delicato. Muovermi sembrava impossibile, mi sforzavo tanto per poi riuscire a spostarmi solo di pochi centimetri. Le mie dimensioni e la mia lentezza mi rendevano davvero impossibile stare al passo con gli altri.

Ho desiderato così tante volte di trasformarmi in una farfalla, in un uccellino o in un cervo, un gatto; insomma in un qualsiasi altro animale che potesse andare più veloce, che potesse essere visto e apprezzato, che potesse essere libero di muoversi dove vuole e quando vuole, certo di poter sfuggire ai pericoli.

Ho iniziato perciò il percorso “L’essenza del Coaching” come una piccola e spaventata chiocciola.

Anche in questa occasione ovviamente mi sono sentita non all’altezza, meno delle altre partecipanti. Ero convinta di non avere cose interessanti da dire perché non avevo un passato pieno di battaglie e vittorie, non avevo nemmeno un presente da poter raccontare con fierezza e orgoglio. Mi vergognavo di ciò che ero ed ascoltavo le storie delle altre con ammirazione e anche una punta di invidia.

Ho subito pensato di essermi imbarcata per un’avventura più grande di me, fuori dalle mie possibilità.

Non avrei fatto altro che rendermi ridicola per l'ennesima volta.

Ciò che mi ha aiutata a rimanere nonostante l'imbarazzo e la paura del giudizio, è stato ascoltare ed osservare tutte le altre studentesse. Ognuna di loro era radicalmente diversa dall'altra, in tutto e per tutto, ma non per questo qualcuno è stato deriso, messo da parte o ignorato. Ognuna aveva la possibilità di esprimersi, di aprirsi alle altre senza paura di essere giudicata. Tutto ciò era del tutto nuovo per me. Per la prima volta ho potuto vedere con i miei occhi come la diversità e l'unicità fossero preziose.

Altro fattore determinante è stato sperimentare per la prima volta una situazione in cui un gruppo di persone si ferma, rimane in silenzio e ti ascolta parlare di te stessa. Ad alcuni potrà sembrare una cosa da poco, ma non è così. In contesti di gruppo trovo sempre molta difficoltà a farmi ascoltare perché le persone tendono a parlare sopra, alzare la voce o distogliere l'attenzione appena capiscono che ciò che hai da dire non gli interessa. Ho sempre vissuto questa dinamica come un rifiuto: quello che dico non interessa, sono una persona noiosa, gli altri sono più interessanti. Di conseguenza, per evitarmi inutili sofferenze, tendevo a starmene in silenzio, osservare e ascoltare gli altri, lanciare qualche commento di tanto in tanto, ma giusto un paio di parole per stare sul sicuro.

Al termine di ogni lezione, quindi, mi trovavo inevitabilmente a demolire vecchie convinzioni limitanti per ricrearne di nuove liberanti, in primis su me stessa e in secundis sul mondo che mi circondava.

La prima convinzione di cui mi sono liberata è stata quella di dover cambiare la mia forma originale per poter essere, fare, vivere, meritare. Questo passaggio ha sancito l'inizio di una nuova era per me: una vita al di fuori dello specchio e non più al suo interno. Ho passato un bel po' di tempo a contemplare la mia immagine riflessa in quello specchio che per così tanto tempo mi aveva fatto da scudo e da prigioniero. Ciò che vedevo ha iniziato a piacermi sempre di più, e in questo ha aiutato tantissimo la visualizzazione del Sè Reale. A tutto ciò si collega la seconda convinzione che ho lasciato andare, e cioè quella di dover cercare al di fuori di me le risposte e le soluzioni, le energie e la forza, il coraggio e la tenacia, l'approvazione e l'amore. Tutto ciò è sempre stato dentro di me. Il mio Sè Reale che cercavo nelle altre persone, ero io nel profondo. Come avrei mai potuto trovarlo là fuori? A ripensarci con il senno di poi, è una cosa davvero insensata. Perciò il cambiamento vero diciamo che è stato iniziare a concentrarmi su me stessa, imparare a conoscermi e ad accettarmi per ciò che sono, a valutare pregi e difetti, punti di forza e punti di debolezza, senza voler eliminare/cambiare niente. Ho iniziato a ragionare in termini di evoluzione e non più di distruzione. Aver interiorizzato questo concetto ha rivoluzionato per sempre la mia esistenza. La continua ricerca al di fuori era estenuante oltre che inconcludente. Tutta l'energia che solitamente avrei utilizzato per rincorrere un qualcosa di irraggiungibile ora la stavo impiegando per scavare sempre più a fondo dentro me stessa.

Tutto questo lavoro mi ha portato inevitabilmente a relazionarmi con il mondo esterno in un modo del tutto nuovo. Avevo ancora paura, ma era una paura utile e necessaria, non una paura indefinita e immobilizzante. Mi sono ritrovata quindi piano piano a sporgermi sempre un po' più in là e sto continuando a farlo. Sinceramente non so esattamente di che cosa avessi così tanta paura. Era tutto nella

mia testa. Certo è facile dire così adesso che ho frequentato il corso e quindi ho acquisito determinate conoscenze e vissuto determinate esperienze. La me stessa di allora non aveva idea di come rapportarsi agli altri nel “modo corretto”, prendeva tutto sul personale e non riusciva a vedere davvero l’altro, con le sue difficoltà e sofferenze. Mi sentivo sempre io la vittima e forse lo ero, ma non certo degli altri, ma piuttosto di me stessa.

Se solo avessi imparato prima ad ascoltarmi per davvero. Non averlo fatto fino ad ora mi è costato tanto tempo e tanta solitudine e sofferenza. L’evidenza più lampante è il progetto che avevo in testa da anni e che non avevo mai neanche osato pensare di renderlo realtà. Davo per scontato che quello fosse un sogno troppo grande e che se avessi anche solo provato a metterlo nero su bianco si sarebbe rivelato un fallimento. Indubbiamente la cosa che mi bloccava era la paura. Sempre lei, la mia fedele compagna. Paura del non riuscire, paura delle potenziali difficoltà che avrei incontrato, ma più di tutto la paura del rifiuto, di creare un qualcosa che alle persone non sarebbe piaciuto. Perciò per evitare questa delusione che mi avrebbe trascinata negli abissi più profondi e oscuri, sono rimasta nascosta al sicuro cercando di impegnare il mio tempo con altri lavori e attività che ovviamente però mi facevano morire dentro un pochino ogni giorno. Non lo volevo ammettere ma sapevo molto bene che tutto questo mi stava facendo molto più male rispetto ad un eventuale fallimento del progetto. Alla fine comunque ho deciso di smettere di avere paura e ho “fatto il salto”: avrei provato a dar vita al progetto. Prendere questa decisione è stato liberatorio, come se tutto d’un tratto le cose si fossero allineate in modo perfetto.

In conclusione, posso affermare con certezza che imparare a conoscere sé stessi, a fidarsi di sé stessi e ad essere fedeli a sé stessi è il primo passo da compiere per chiunque aspiri a vivere una vita piena e ad aiutare gli altri. Se non avessi partecipato a questo corso non avrei mai potuto imparare tutto questo, non avrei mai potuto entrare in contatto con la Me Reale e non avrei mai iniziato a vivere per davvero.

L’unica cosa che nel mio caso mi è mancata, è un lavoro molto più intensivo e approfondito su come essere Coach a livello più pratico, acquisire quella sicurezza necessaria per prendere per mano qualcuno e accompagnarlo ovunque il suo cuore desideri. Vorrei diventare una Coach ben strutturata e non improvvisata. Sono certa che per molti questo breve corso sia stato più che sufficiente per raggiungere quel risultato, ma nel mio caso no, questi 5 mesi sono serviti per tornare a me stessa, ritrovarmi dopo tanto tempo. Spero tanto che verrà creato al più presto un secondo livello così da poter imparare molto di più sulle abilità e sulle fasi della consulenza. Direi che al termine di questo corso mi sento di aver raggiunto la qualifica di “Coach di me stessa”, il mio prossimo obiettivo è quello di ottenere quella di “Coach per gli altri”.



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

Jovanotti



F.C. di Olbia

Questi cinque mesi sono stati molto intensi. Mi hanno aiutata nell'esplorazione di alcune dinamiche interne e mi hanno arricchita sia da un punto di vista umano che professionale.

Cinque mesi fa non sapevo nemmeno che esistesse un modello strutturato per aiutare le persone nelle loro difficoltà (a parte la psicologia). Non ero consapevole dell'esistenza di una figura professionale come il coach, capace di accompagnare qualcuno nel proprio percorso di crescita.

Dentro avevo intuizioni profondamente "umane": il far sentire l'altro accolto, ascoltato e compreso, l'idea che l'amore sia la chiave fondamentale nella guarigione. Erano intuizioni spontanee, non organizzate in un metodo. Questo corso mi ha dato consapevolezza e mi ha stimolata a vedere le relazioni di aiuto in un modo più maturo, perché la forma, in alcuni casi, può aiutare a scendere più in profondità nella comprensione delle cose.

Chi sono? In questi cinque mesi il mio essere si è arricchito e ha accolto nuove consapevolezze.

Io sono lo spirito che in me si nutre della vita e che fa esperienza di sé ogni giorno attraverso il mondo, le relazioni e gli insegnamenti. Questo corso è stato molto importante perché, nella sua autenticità, mi ha riportata all'ascolto e alla scoperta di me stessa, aiutandomi a svelare un altro frammento.

Nel corso dei mesi ho notato un cambiamento nel mio modo di vivere le relazioni di aiuto. Prima tendevo a voler risolvere i problemi interiori delle persone, cercando di portarle a vedere il nucleo di ciò che percepivo. Questo mi causava fatica e sofferenza, perché spesso le persone restavano in superficie nonostante il mio tentativo di guidarle. Ho compreso che ero troppo concentrata sul problema. Partivo dal presupposto che, se l'altro non vede la verità dentro di sé, non possa evolversi o ritrovarsi. Oggi riconosco con più saggezza che verità e amore non seguono sempre percorsi lineari e che i tempi di ciascuno non sono controllabili. Anche quando una persona porta un problema e desidera risolverlo, non è detto che sia immediatamente pronta a farlo e va portata rispettandone pazientemente i tempi. Ho quindi una comprensione sicuramente maggiore di questa dinamica e ho potuto così vedere meglio i miei limiti di ascolto per potermi migliorare. Mi sono resa conto di essere stata più orientata all'obiettivo che alla persona e così ne perdevo la bellezza.

Oggi riesco ad ascoltare meglio senza sentire il peso di dover intervenire o risolvere, e a riconoscere la bellezza del percorso unico di ciascuno, nei suoi modi di affrontare le gioie e le difficoltà, nella personale ricchezza delle risorse interiori. Assaporo meglio l'amore non per la guarigione fine a se stessa ma per la persona nella sua totalità presente qualunque cosa lei stessa sceglierà di fare.

Riscopro un amore meno condizionato dentro di me e questo mi fa assaporare una nuova leggerezza. Mi sto ritrovando ad avere più speranza e fiducia nella motivazione interna che ispira nell'alto la vita, perché la vita brama sbocciare e spesso ha più forza della forza che la persona vede e scopre in sé. In questo ho trovato lo sviluppo della presenza fondamentale per riuscire a coglierne i segnali e abbandonarmi a quelli. Oggi ho certamente più fiducia nell'altro perché ho più fiducia in me stessa rispetto a prima.

Durante lo studio e gli incontri riflettevo su ciò che questo corso mi stava dando. In alcuni momenti ho pensato che una formazione più tecnica mi avrebbe aiutata di più professionalmente, ma ogni volta che mi fermavo su questo pensiero la mia anima mi diceva che avevo prima bisogno di radicare in me stessa la consapevolezza di chi sono, senza dover nutrire la mente di strumenti "utili" per sentirmi all'altezza.

Questo corso è stato fondamentale proprio per questo come anche è stato accennato a lezione: per "destrutturare", e io avevo necessità di destrutturare il bisogno di sicurezza legato agli strumenti che spesso riguarda più l'apparire, il performare che l'essere. Riconosco che è una grande illusione, e di questa illusione non basta comprenderne la natura, si sgretolerà man mano col tempo, facendo esperienza sul campo e del campo e alimentando sempre di più quella meravigliosa fiducia.

Oggi sono sicuramente una persona più consapevole del fatto che l'unico lavoro che conta davvero sia proprio quello che fa un gemmologo quando scova le pietre preziose, ovvero togliere polvere e terra per vedere cosa c'è sotto. Lo so da sempre, ma non lo so mai abbastanza... che è sempre questo il lavoro vero: togliere invece che mettere perché la sostanza è tutta lì e ci sono tesori immensi sepolti sotto la cenere e le macerie. Il corso ha ravvivato ancora una volta questa

consapevolezza che spero si radichi sempre meglio e con più energia ravrivi in me la necessità e la passione che un cercatore prova dentro il suo spirito mentre è in ricerca dell'altro, mentre lavora per restituire la bellezza e il valore a chi non sa più vedere, a chi non sa più dove cercare.

La parola che la mia anima mi ha detto allo specchio durante quella visualizzazione e che da allora mi rimbomba nella mente è proprio "fidati".

Ho compreso che la fiducia è fondamentale nel mio cammino. Più è totale, più io ho comprensione di me stessa e dell'altro. Davanti a me, nello specchio, c'era una donna nuda, vestita solo della terra, senza vergogna, fiera e serena. Ho sempre temuto l'orgoglio, l'arroganza, perché queste cose le associavo alla cecità, ma ho capito che ciò che stavo osservando non era orgoglio, ma autenticità.

La paura e l'umiltà non possono convivere: l'umiltà richiede coraggio, e il coraggio dissolve la paura.

Le mie riflessioni su questo corso sono molto positive. L'ho trovato profondamente ispirazionale e un vero punto di partenza direi essenziale.

Ho apprezzato soprattutto il fatto che le basi non fossero solo tecniche, ma centrate sull'essere.

Questo era ciò di cui avevo bisogno in questo momento della mia vita.

Detto questo, se devo dare un suggerimento personale, la "vecchia me" avrebbe apprezzato uno spazio di pratica più rifinita, con simulazioni e momenti di osservazione delle consulenze (anche successivi allo svolgimento), integrando alcuni spunti tecnici e strumenti concreti di lettura dell'altro. Sarebbe stato interessante affiancare alla profondità e alla centratura sull'essere, che il corso offre, una dimensione più applicativa, capace di aiutare lo studente a sviluppare una maggiore capacità di "vedere" l'altro nella pratica, attraverso il linguaggio corporeo e gli aspetti non verbali o energetici. Ma oggi, in realtà, mi sento completamente appagata del corso e non cambierei nulla perché si tratta solo di applicare ciò che ho appreso, uscire fuori e approfondire da me l'esperienza.

Sento che tutto ciò che mi serve e che appartiene al mio cammino arriva, e arriverà, al momento giusto, ed è perfetto così come si presenta e non ho nulla da aggiungere.

Questo corso è stato per me uno stimolo importante, un passaggio essenziale. Mi ha aiutata a dare forma alle mie intuizioni e ha lasciato un segno nel mio percorso.

Porto con me una consapevolezza più radicata: l'unico antidoto alla paura è il lasciarsi trasformare irrimediabilmente dall'Amore.



“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



A, C. di Firenze

Mi sento di iniziare questa relazione facendo una promessa a me stessa: quella di essere il più possibile sincera, autentica e trasparente, permettendomi di costruire un lavoro realmente introspettivo e personale. Vorrei che questo elaborato fosse qualcosa di più di una semplice relazione: una sorta di diario di bordo di questo viaggio durato cinque mesi, volati, a dire il vero, e che, fin dal principio, si è rivelato molto diverso da ciò che avrei potuto immaginare.

Un diario da poter rileggere nel tempo, soprattutto nei momenti in cui sentirò il bisogno di ritrovarmi, di mantenere la direzione, di “tenere la barra dritta”. Un punto di riferimento a cui tornare quando avrò bisogno di riconnettermi con quella dimensione così speciale che si creava durante le lezioni: una sorta di bolla sospesa, carica di energia, presenza e autenticità, capace di lasciare dentro di me una traccia concreta e duratura.

Quell’energia, infatti, non rimaneva confinata alle ore di lezione, ma si estendeva ben oltre, accompagnandomi nella quotidianità e influenzando il mio modo di essere, di pensare e di relazionarmi. Mi accorgevo di portarla con me nei giorni successivi, quasi come una guida silenziosa che mi aiutava, spontaneamente, a comportarmi in modo diverso, più consapevole, più attento.

Perché sì, questo viaggio mi ha trasformata profondamente. E non si tratta solo di un cambiamento superficiale o momentaneo, ma di qualcosa che ha toccato livelli molto più profondi.

Ciò che mi ha colpita in modo straordinario, più ancora dei contenuti appresi, è stato il modo in cui mi sentivo durante e dopo le lezioni. È una sensazione complessa da spiegare a parole, perché riguarda un’esperienza più che un concetto. È qualcosa che si comprende davvero solo vivendola.

Durante le lezioni accadeva qualcosa di difficile da descrivere: era come se dentro di me si attivasse un movimento, un risveglio. Avevo la sensazione che la vita mi scorresse davanti agli occhi: errori, fragilità, mancanze, scelte. Tutto emergeva con una chiarezza nuova.

Era come se mi venisse mostrata, passo dopo passo, una versione possibile di me stessa, quella che avrei potuto essere, quella che forse avrei voluto essere, e insieme la consapevolezza che quella possibilità non era perduta, ma ancora accessibile. E, allo stesso tempo, emergeva una responsabilità: quella di iniziare davvero a essere quella persona, ora che avevo visto, ora che “sapevo”.

Questa presa di coscienza mi ha profondamente commossa.

Ogni lezione si concludeva con il cuore che batteva forte. Spesso mi sono chiesta cosa fosse quella sensazione, e la risposta che mi sono data è stata semplice: era il sentirsi viva. Come un bambino che si affaccia per la prima volta alla vita, con uno sguardo nuovo, più limpido, meno appannato.

Eppure, se torno all’inizio di questo percorso, devo ammettere che il mio atteggiamento era tutt’altro che entusiasta.

Ero, in parte, scettica. Non conoscevo il coaching, non avevo alcuna esperienza in merito, e probabilmente proprio questa mancanza di aspettative è stata, col senno di poi, uno dei miei più grandi vantaggi. Mi ha permesso di vivere il percorso con apertura, senza preconcetti, senza schemi da confrontare o aspettative da soddisfare.

Pensavo anche che si trattasse di qualcosa di utile, certamente interessante, ma non necessariamente affine a me. Non avevo l'intenzione di diventare coach e mi chiedevo, in modo piuttosto pragmatico, quale potesse essere il reale valore di questo corso nella mia vita.

Le giornate erano già piene, il tempo limitato, e avevo già altri percorsi impegnativi da portare avanti. Mi sembrava tutto "troppo".

Sono partita, quindi, con una certa distanza emotiva, accompagnata da numerose resistenze mentali e convinzioni limitanti. L'unica cosa che mi ero proposta era di affrontare questo corso con impegno, cercando di fare del mio meglio, come faccio sempre.

Non mi aspettavo nulla di più.

E invece, già dalla prima lezione, qualcosa era cambiato.

Ho percepito immediatamente che questo non sarebbe stato un corso come gli altri. Non si trattava solo di acquisire conoscenze o competenze teoriche. Qui stava accadendo qualcosa di veramente diverso: qualcosa che mi stava mettendo in discussione.

Era come se, senza accorgermene, venissi lentamente "smontata" e ricostruita. E, cosa ancora più sorprendente, tutto ciò avveniva senza alcuna resistenza da parte mia.

A un certo punto ho semplicemente scelto di lasciarmi attraversare da ciò che stava accadendo.

Ho abbandonato le difese, ho lasciato andare i dubbi e ho iniziato ad accogliere ciò che arrivava, con apertura, gratitudine e anche una certa umiltà.

Il risultato finale? Che rifarei questo corso altre cento volte, scegliendolo consapevolmente, e stavolta aspettandomi tutte le cose belle che sono accadute.

Concetti come presenza, ascolto, empatia, amore per l'altro, supporto, luce negli occhi di chi abbiamo davanti, hanno iniziato a prendere forma concreta nella mia vita. Non erano più solo parole, ma esperienze vissute.

Ho iniziato a portarli con me nelle mie giornate, nelle relazioni, nei piccoli gesti quotidiani. Non sempre riesco a incarnarli pienamente, ma anche nei momenti in cui non ci riesco, ne percepivo comunque il valore e la differenza. E percepivo me ... diversa.

Tra tutte le frasi ascoltate durante il corso, ce n'è una che più di tutte si è impressa dentro di me, diventando una sorta di riferimento costante:

"Il coach è un cercatore d'oro."

E per poter riconoscere l'oro negli altri, però, è necessario prima saperlo vedere dentro di sé.

Questa affermazione, apparentemente semplice, ha avuto su di me un impatto profondo. Senza rendermene conto, è diventata una direzione, un obiettivo interiore.

Da quel momento si è attivato in me un doppio movimento: da una parte il desiderio sincero di vedere il valore nell'altro, di riconoscerlo, di sostenerlo; dall'altra il bisogno, forse ancora più forte, di scoprire il mio.

Ho iniziato a comprendere che chi abbiamo davanti non è solo qualcuno da ascoltare o aiutare, ma anche qualcuno che può aiutarci a vedere noi stessi.

In questo senso, la relazione diventa uno spazio condiviso di crescita: si è in due, ma si evolve insieme.

Cosa ho maturato di nuovo?

Da un lato, una nuova fiducia nella vita: la consapevolezza che ciò che arriva ha sempre un senso, anche quando non è immediatamente comprensibile.

Dall'altro, la percezione chiara di una trasformazione reale, concreta, che ha toccato il mio modo di essere, di pensare e di stare nelle relazioni.

È come se una nuova energia si fosse fatta spazio dentro di me, modificando il mio sguardo. Oggi mi sento più accogliente, più paziente, più disponibile a comprendere l'altro senza giudicare.

Ma soprattutto, è cambiato il mio modo di ascoltare.

Non ascolto più con l'urgenza di rispondere o intervenire, ma con il desiderio di esserci davvero.

E questa, per me, è una delle trasformazioni più significative.

Un altro aspetto che sento importante sottolineare è il valore del tempo condiviso durante le lezioni.

Non era solo "tempo di formazione", ma un tempo qualitativamente diverso, uno spazio sospeso in cui ciascuno poteva permettersi di essere autentico. Questo ha reso ogni incontro non solo utile, ma profondamente nutriente. È raro, nella vita quotidiana, avere occasioni così protette in cui potersi esprimere senza il timore di essere fraintesi o giudicati. Ed è proprio in questo tipo di contesto che avvengono le trasformazioni più significative.

Nel corso dei mesi ho iniziato a osservare con maggiore lucidità anche le dinamiche relazionali fuori dall'aula. Mi sono accorta di quanto spesso, nelle conversazioni quotidiane, si ascolti solo per rispondere e non per comprendere. Ho iniziato quindi a portare nella mia vita di tutti i giorni ciò che stavo apprendendo: piccoli cambiamenti, apparentemente semplici, ma in realtà molto profondi. Fare silenzio, lasciare spazio, non interrompere, non anticipare. Accorgermi di quanto questo modifichi completamente la qualità della relazione.

E ciò che più mi ha sorpresa è stato il ritorno che questo nuovo modo di stare in relazione ha avuto su di me. Non si tratta solo di "dare" all'altro, ma di creare uno scambio autentico in cui entrambe le parti crescono. Ho percepito una maggiore connessione, una profondità diversa negli scambi, una qualità emotiva più ricca. Come se togliendo il superfluo, emergesse finalmente l'essenziale.

Allo stesso tempo, questo percorso mi ha messa di fronte anche alle mie resistenze. Non sempre è facile restare in ascolto, non sempre è spontaneo sospendere il giudizio, non sempre si riesce a non intervenire. Ma proprio qui ho colto il valore più grande del Coaching: non nella perfezione, ma nella pratica continua. Nel tornare ogni volta a scegliere come voglio essere, anche quando non mi viene naturale.

Ho compreso che essere coach, prima ancora che un ruolo, è un atteggiamento interiore. È un modo di guardare l'altro e il mondo. È una scelta quotidiana di presenza, rispetto e fiducia. E questa è forse la trasformazione più grande che porto con me da questo percorso.

Se guardo indietro a chi ero prima di iniziare questo corso, vedo una persona certamente sensibile, empatica, disponibile, ma ancora legata a modalità relazionali automatiche, spesso inconsapevoli. Oggi mi sento più centrata, più attenta, più consapevole. Non perché abbia "imparato tutto", ma perché ho iniziato a vedere.

E vedere cambia tutto.

Cambia il modo in cui interpreti ciò che accade, cambia il modo in cui reagisci, cambia il modo in cui ti relazioni. Ti dà la possibilità di scegliere, invece di subire. Ti permette di essere più libera.

Un altro elemento che sento di aver maturato è una maggiore fiducia nei processi. Prima sentivo il bisogno di arrivare subito a una soluzione, di “chiudere” le situazioni, di trovare risposte rapide. Ora ho imparato a stare anche nel non sapere, nel lasciare che le cose emergano con i loro tempi. Questo ha portato dentro di me una maggiore calma, una minore urgenza, una qualità diversa nel vivere le situazioni.

E questo vale sia per me stessa sia per l'altro.

Non è necessario avere tutte le risposte. Non è necessario capire tutto subito. A volte è sufficiente esserci.

E questo “esserci” ha un valore immenso.

Un ulteriore cambiamento che riconosco in me riguarda il modo di percepire le difficoltà. Se prima tendevo a viverle come ostacoli o problemi da risolvere, oggi riesco più facilmente a vederle come opportunità di crescita, come segnali, come occasioni per comprendere qualcosa di più profondo. Questo non significa che sia sempre facile o piacevole, ma cambia completamente il modo in cui le affronto.

Mi sento anche più responsabile della mia vita. Non nel senso di “dover fare tutto da sola”, ma nel riconoscere il mio ruolo attivo nella costruzione della mia realtà. Questo mi dà forza, ma anche una maggiore consapevolezza delle mie scelte.

E forse è proprio questo uno degli insegnamenti più importanti: la consapevolezza.

Consapevolezza di sé, delle proprie dinamiche, delle proprie emozioni, delle proprie modalità relazionali. Senza questa, qualsiasi tecnica o conoscenza rischia di rimanere superficiale.

Concludendo questa relazione, sento soprattutto gratitudine.

Gratitudine per ciò che ho ricevuto, per ciò che ho scoperto, per ciò che sto diventando.

Gratitudine per le persone incontrate, per gli scambi vissuti, per le emozioni condivise.

Gratitudine per questo percorso, che è stato molto più di un corso: è stato un viaggio.

Un viaggio dentro me stessa, ma anche verso gli altri.

Un viaggio che non si conclude qui, ma che rappresenta un punto di partenza.

Perché ciò che ho appreso non è qualcosa che si “finisce”, ma qualcosa che si continua a vivere, ad allenare, ad approfondire ogni giorno.

E forse è proprio questo il dono più grande di questa esperienza: aver aperto una strada.

Una strada fatta di presenza, ascolto, consapevolezza e umanità.

Una strada che sento di voler continuare a percorrere.

Premesso che questo corso è stato meraviglioso così com'è stato, ciò che potrei suggerire, poiché sono stata chiamata a farlo, lasciando i contenuti esattamente invariati, è l'idea di un eventuale corso di Coaching di secondo livello, sempre con Fiorenza, che possa offrire ai partecipanti, da un lato, la possibilità di mettere maggiormente in pratica le

conoscenze acquisite e, dall'altro, di approfondire la metodologia attraverso una casistica più ampia e variegata, integrando anche alcuni aspetti teorici che, come riferito dalla stessa Fiorenza, non è stato possibile approfondire per motivi di tempo.

Non so come funzioni l'ottenimento di un'eventuale certificazione riconosciuta dal sistema in cui ci troviamo, ma potrebbe essere interessante valutarne la possibilità, purché rimangano intatti l'impostazione e il cuore dell'insegnamento che, come già detto, lo rendono unico e straordinario proprio per la sua autenticità.

Entrando, invece, più nel merito del corso appena concluso, e considerando anche il tipo di esame richiesto e le tematiche affrontate nella relazione professionale finale, credo possano essere prese in considerazione alcune ipotesi migliorative, a mio avviso.

La prima riguarda la struttura stessa delle lezioni. Se si desidera mantenere invariato l'impianto attuale delle otto lezioni complessive, potrebbe essere utile magari concentrare tutta la parte teorica nelle prime quattro lezioni, in modo da fornire fin dall'inizio strumenti sufficientemente solidi per affrontare con maggiore consapevolezza le consulenze tra colleghe.

Le lezioni iniziali, potrebbero comunque continuare a prevedere di essere integrate con "momenti extrascolastici" di conoscenza reciproca tra i partecipanti, come quelli assegnati e vissuti durante il corso, che ho trovato profondamente belli e importanti, perché preparano il terreno alla fiducia reciproca necessaria per affrontare le consulenze vere e proprie.

Le quattro lezioni successive in classe, invece, potrebbero essere interamente dedicate alla condivisione delle esperienze emerse durante le consulenze raccontando ciò che è accaduto, esprimendo dubbi, riflessioni, perplessità, difficoltà, intuizioni e apprendimenti. Trovo che questa parte di confronto sia estremamente preziosa, perché permette di imparare moltissimo "sul campo", attraverso il vissuto personale e quello altrui.

Sarebbe molto utile se ciascuna in classe potesse raccontare brevemente la propria esperienza sia dal punto di vista del coach, sia quella vissuta come coachee, ascoltando anche il punto di vista della collega nella stessa consulenza. Questo consentirebbe di comprendere meglio eventuali errori, intuire possibili miglioramenti, riconoscere ciò che ha funzionato e acquisire maggiore sicurezza per gli incontri successivi.

Ricordo, ad esempio, il racconto di Anna, che durante una lezione ha condiviso come alcuni atteggiamenti e scelte della coach esterna al nostro gruppo con cui si stava esercitando, l'avessero fatta improvvisamente chiudere in se stessa, fino quasi ad abbandonare la seduta e di decidere di non proseguire con altre consulenze. Episodi come questo sono estremamente significativi e, se condivisi e approfonditi insieme, diventano strumenti di crescita potentissimi.

Trovo molto utile parlare delle proprie esperienze, osservarle anche da una prospettiva esterna, ascoltare il punto di vista di chi ha vissuto quella stessa consulenza, ma anche conoscere ciò che è accaduto nelle consulenze degli altri colleghi, sempre sotto la tua preziosa supervisione. Questo permetterebbe di imparare concretamente, attraverso esempi reali e indicazioni mirate.

Se posso permettermi, questo potrebbe essere utile anche per verificare che le consulenze vengano effettivamente svolte da tutti, poiché è emerso che non sempre è stato così.

Naturalmente, tutto questo avrebbe senso dopo aver completato la parte teorica fondamentale, indispensabile per integrare gli **insegnamenti** ricevuti e per comprendere realmente le "brecce" interiori che si aprono durante il percorso. Queste aperture interiori, che spesso emergono proprio durante le lezioni, rappresentano momenti di trasformazione autentica e profonda.

Al di là della possibilità di continuare le consulenze anche nel tempo, ritengo quindi importante iniziare a svolgerle in maniera strutturata già durante il corso, soprattutto perché rappresentano materia d'esame. Personalmente ho incontrato qualche difficoltà nell'elaborare in modo esaustivo gli ultimi punti della relazione professionale proprio

perché è mancata questa fase di confronto e approfondimento, e perché solo nelle ultime due sentivo di avere gli strumenti adeguati per affrontarle.

Alla fine del corso ci si accorge di essere persone diverse da quelle che si era all'inizio. Le lezioni di Fiorenza generano veri e propri tsunami interiori, movimenti profondi che chiedono di trovare uno spazio di espressione immediata all'interno del percorso stesso, attraverso incontri fecondi con gli stessi colleghi.

Le consulenze tra colleghe sono state certamente bellissime e ricche umanamente, ma quasi tutte si sono rivelate più conversazioni conoscitive che esperienze pienamente aderenti allo scopo formativo del Coaching.

All'inizio del percorso molte cose risultano difficili da comprendere. Solo alla fine, quando tutti i tasselli trovano il proprio posto, emerge davvero il significato profondo di ciò che si è vissuto. Se potessi tornare indietro, probabilmente vorrei affrontarlo in questo modo: ritrovare Elena, Fabiola, Erika, Anna e tutte le altre, avendo però già gli strumenti giusti per sostenerci reciprocamente e metterci realmente alla prova.

A questo proposito, se si ritenesse valida la premessa, potrebbe essere interessante valutare anche l'aggiunta di qualche lezione in più, arrivando magari a dieci incontri complessivi. Questo permetterebbe di lasciare comunque un certo spazio alla condivisione fin dall'inizio, mantenendo però l'obiettivo di completare la teoria nella prima metà del percorso, così da dedicare il resto del tempo alle consulenze realmente formative e coerenti con il valore del Coaching e alla condivisione delle stesse con Fiorenza.

Penso che anche frequentare nuovamente lo stesso corso, esattamente così com'è stato, lo renderebbe comunque diverso, perché nel frattempo siamo cambiati noi. Non è soltanto ciò che si impara a fare la differenza, ma anche il punto della vita in cui ci troviamo quando quell'esperienza ci incontra. E quando cambiamo noi, cambia inevitabilmente anche il modo in cui guardiamo ciò che ci circonda.

All'inizio questo percorso ci ha permesso di iniziare a fare le cose in modo diverso, e proprio da lì sono nati risultati differenti. Cambiamenti reali, concreti, nel modo di osservare, di sentire e di muoverci dentro le situazioni della vita quotidiana.

Credo che questo meraviglioso corso sia utile sia a chi sceglie di diventare coach, sia a chi decide di non intraprendere quella strada, perché qualcosa di importante cambia nel modo di stare nelle cose, nelle relazioni e nella vita.

Riferendosi ora al Coaching dal punto di vista professionale, esso non è una semplice sequenza di tecniche, non è un elenco di strumenti da applicare, né tantomeno un protocollo da imparare a memoria. E soprattutto non prevede di restare fuori dalla relazione con il proprio coachee.

Essere coach di qualcuno significa esserci profondamente, con autenticità e presenza, accogliendo il momento che quella persona sta attraversando, il suo movimento interiore, il suo bisogno di chiarezza e di luce. Questo, per me, è il cuore del Coaching.

Il punto non è formulare la domanda perfetta o utilizzare la tecnica più corretta. Il vero punto è la presenza: quella autentica, sincera, che non può essere costruita artificialmente.

Tuttavia, anche la sola presenza non è sufficiente. Senza una struttura, infatti, la presenza rischia di trasformarsi in confusione, spontaneità non guidata o improvvisazione.

Perché una sessione funzioni davvero, presenza e struttura devono coesistere. Sono entrambe essenziali, ed entrambe richiedono allenamento, consapevolezza e pratica costante.

Concludendo, se dovessi sintetizzare tutto in poche parole, direi che sono felice di essermi trovata a frequentare questo corso, obbligatorio per l'ottenimento del secondo diploma della scuola HSU, perché si è rivelato uno dei più belli che abbia mai seguito.

Ciò che mi ha lasciato, a livello umano e di conoscenze, un patrimonio immenso, resterà per sempre nel mio cuore. Il modo in cui mi ha trasformata, prima nelle intenzioni e poi anche concretamente, è qualcosa che non avrei mai immaginato.

D'altronde, i doni più belli della vita arrivano quasi sempre quando meno ce lo aspettiamo... e così è stato anche questa volta.



Non appoggiarti mai a nessuno.
Ricordati che si sposta, tu cadi.



M.G. di Trani

Il Corso di Coaching, intrapreso e ormai giunto a termine, è stato strutturato in processi fondamentali per trasformare il potenziale inespresso in competenze reali e risultati concreti, passando da una conoscenza superficiale di me stessa ad una profonda comprensione delle mie capacità accrescendone la mia autoconsapevolezza. Questo percorso ha richiesto di identificare le mie emozioni, punti di forza, limiti e valori, "osservandomi dall'alto" per guidare intenzionalmente la mia crescita personale e professionale. Spostando il focus dalla visione, "il sogno" a lungo termine all'obiettivo, il Corso di Coaching mi ha aiutato a frammentarla in obiettivi piccoli e raggiungibili. Definire correttamente cosa vuoi ottenere tra 12 mesi è il primo passo per evitare l'autosabotaggio e muoversi con consapevolezza. In effetti ultimamente sto sperimentando e consolidando diversi benefici legati ad una maggiore autoconsapevolezza, gestione delle interferenze, paure e convinzioni limitanti, rafforzamento dell'empowerment, avendo acquisito maggiore fiducia in me stessa e nelle mie capacità di passare dal pensare al fare, concentrandomi in maniera costante sugli obiettivi, cercando di delinearne i traguardi e cercando di strutturare un piano di azione per raggiungerli. Il Coaching non si limita a trasmettere nozioni, ma abilita le persone a sprigionare le proprie potenzialità nascoste. Rispetto al passato o a chi ero solo 5 mesi fa, ho compreso in maniera più nitida la situazione reale per la definizione dei miei obiettivi futuri e piani di azione concreti. Ho acquisito una maggiore autoconsapevolezza, imparando meglio a riconoscere i miei veri sentimenti e ad elaborare le mie emozioni in modo più profondo. Ho iniziato a vedere chiaramente le mie risorse personali e le aree in cui posso ancora migliorare, passando da una mentalità focalizzata sui problemi, ad una mentalità orientata alla soluzione dei problemi. Sono state rafforzate le competenze relazionali e comunicative, sviluppando la capacità di usare strumenti come le domande potenti, e la comunicazione diretta per stimolare il ragionamento. Il Corso di Coaching ha potenziato le mie abilità di team working e la gestione dei rapporti interpersonali, rendendoli, di fatto, più collaborativi. Ho imparato a regolare con maestria i miei stati d'animo, mitigando le tendenze personali, come l'insicurezza o l'irritazione, durante le interazioni complesse. Ci si sente più sicuri nelle proprie capacità di decision making e nel gestire il cambiamento in modo proattivo. Grazie a una nuova mentalità, azioni che prima sembravano faticose sono diventate abitudini ricorrenti e durature. Il Corso di Coaching si inserisce in un contesto di trasformazione profonda del lavoro e del percorso della vita. Uno degli effetti più ricorrenti è il passaggio da un senso diffuso di insoddisfazione – spesso difficile da nominare – a una mappa chiara degli obiettivi e dei vincoli. La chiarezza non riguarda solo "cosa voglio ottenere", ma anche "cosa sono disposto a cambiare, cosa non è negoziabile, quali risorse ho o devo sviluppare". Questo lavoro di definizione mi ha portato alla definizione di obiettivi più realistici, meno generici, più misurabili; maggiore allineamento tra obiettivi personali e contesto (organizzazione, famiglia, vincoli economici); decisioni più rapide su cosa abbandonare e cosa perseguire, riducendo la dispersione di energie. Un altro cambiamento frequente riguarda il modo in cui si gestiscono tempo, attenzione e carico emotivo. All'inizio avevo la sensazione di essere sempre in rincorsa, sotto pressione, incapace di trovare spazi per pensiero strategico, studio o semplicemente recupero di energie. Attraverso lo studio approfondito ho affinato maggiore consapevolezza su come si usano realmente le proprie giornate; riduzione di attività a basso valore aggiunto, che prima venivano mantenute per inerzia o paura di deludere gli altri; introduzione di routine di recupero (pause, sport, attività creative) non come "premio", ma come parte integrante della performance sostenibile. Questo non significa semplicemente "fare di più", ma spesso "fare meglio e con meno dispersione", con impatto diretto sul benessere percepito e sulla qualità

dei risultati. Il percorso di Coaching mi ha portato a rivedere le modalità relazionali: come si gestiscono i conflitti, come si danno feedback, come si chiede aiuto, come si stabiliscono limiti. Il conseguenziale cambiamento di piccoli comportamenti quotidiani – una riunione gestita in modo diverso, una richiesta formulata con maggiore chiarezza, un no detto in tempo – ha prodotto effetti cumulativi significativi: meno conflitti latenti e più confronto esplicito, ma strutturato, maggiore capacità di esprimere bisogni e aspettative senza aggressività né sottomissione; relazioni professionali più stabili, con meno incomprensioni legate a comunicazioni implicite. Un segno distintivo di un Coaching ben condotto è lo spostamento della narrazione personale: dalla centralità del problema (“sono fatto così”, “nell’azienda in cui lavoro non si può...”) alla messa a fuoco delle risorse disponibili e delle leve di cambiamento realistiche. Questo non significa negare vincoli o difficoltà, ma imparare a distinguere tra ciò che è dato e ciò che è modificabile, tra responsabilità proprie e altrui, tra limiti strutturali e abitudini funzionali al mantenimento dello status quo. In molti casi, questo cambiamento di prospettiva si accompagna a un aumento della percezione di autoefficacia, ossia della convinzione di poter influire concretamente sulla propria situazione. Il percorso formativo svolto è risultato, quindi, un percorso organico di formazione, avendo acquisito, oltre alle tecniche di base, una serie di competenze trasversali fondamentali:

- conoscenza dei confini del proprio ruolo (quando è Coaching, quando sarebbe opportuno indirizzare verso psicoterapia, consulenza legale, ecc.);
- padronanza di strumenti diversi (domande maieutiche, esercizi esperienziali, modelli di analisi delle dinamiche relazionali), da utilizzare in base alla situazione;
- capacità di impostare un contratto di Coaching chiaro: obiettivi, durata, modalità di verifica dei risultati, regole di riservatezza.

Quindi, con i piedi ben saldi al suolo rispondo: sì, ho capito cosa voglio fare nella vita. Voglio fare un lavoro che mi appassioni, che mi potrebbe portare a dare agli altri e anche a me stessa. Il mio lavoro attuale, dinamico, introspettivo e di valore. Aiutare gli altri mi gratifica, ma trovo gratificazione anche nelle attività che scelgo di fare per me stessa, con me stessa. Mi gratifica trascorrere dei momenti in piena solitudine, leggere un libro, sognare di mettere dei soldi da parte per poi comprare, un giorno, una casa con giardino per noi e per mio figlio. Mentre prima ciò che desideravo era la carriera a tutti i costi, oggi è tutto diverso. Ho abbracciato l’idea di dedicarmi alla libera professione perché questa condizione è l’ideale per me. Ci sono arrivata dopo un lungo cammino. C’è stato un momento nella mia vita in cui non avevo alcuna certezza, ma solo dubbi. Non vivevo bene e facevo fatica ad accettare che la vita che avevo scelto per me non mi stava rendendo felice. Arrivare a disegnare e poi a creare un nuovo percorso di vita, un percorso che ci permetta di muovere i passi verso una vita migliore, più appagante e degna di essere vissuta è un percorso fatto di diverse tappe. Mi capita spesso, ogni giorno, parlando con professionisti di diversi settori, di sentire frasi del tipo “non so più chi sono”, “non so in che direzione andare”, “non so cosa mi piace fare”. Per questo motivo sto pensando di elaborare attività legate all’aiuto personale e all’orientamento professionale. In definitiva, il percorso intrapreso verso la maestria non ha un punto finale, diventa uno stile di vita che trasforma non solo le competenze professionali, ma la nostra stessa personalità in veste di Coach. Il percorso dello sviluppo continuo del Coach è, pertanto, un percorso di servizio alle persone attraverso il perfezionamento continuo di se stessi. Ogni nuova competenza, ogni approfondimento nella specializzazione, ogni ampliamento della comprensione della natura umana rende il Coach un aiutante più efficace nella trasformazione delle vite. Il Coaching come stile di gestione del proprio sviluppo significa applicare i principi del Coaching alla propria crescita professionale. Il Coach pone a se stesso domande potenti sui propri obiettivi di sviluppo, esplora le proprie credenze sulla professione, si pone compiti ambiziosi, ma raggiungibili per l’espansione delle competenze. Dobbiamo comprendere che lo sviluppo non è una corsa verso certificati o tecniche alla moda. E’ un processo profondo per

diventare maestro, che non considera mai la propria educazione completata. Tale Coach rimane studente per tutta la vita, il che lo dovrebbe rendere, paradossalmente, il migliore insegnante per i suoi clienti.



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 chiusura 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



R.A. di Roma

Ho iniziato questo Master di Coaching praticamente per caso, il mio obiettivo era frequentare assolutamente il secondo anno alla HSU, nonostante tutte le difficoltà della mia vita in questi ultimi anni, non volevo mollare per niente al mondo.

Quando ho letto il programma che mi aspettava, ho pensato che, vista la mia timidezza e la mia difficoltà a parlare in pubblico, questo corso mi avrebbe sicuramente aiutata; non pensavo che una finestra grandissima si sarebbe aperta su un nuovo mondo a me sconosciuto.

Ciò che all'inizio mi ha resa felice è stata la possibilità di continuare a frequentare, seppur tramite video, in primis Fiorenza (che ha reso le sue lezioni qualcosa di singolare, come già detto durante una lezione, le ha proprio interpretate con la sua voce dolcissima, con il suo modo di arrivare dritto al cuore) e le mie colleghe di corso, tutte persone speciali con le quali abbiamo condiviso tanti pensieri, esperienze, a volte anche lacrime, sono state per me fonte di ispirazione e di forza. Tra di noi si è creato un "campo" meraviglioso, con delle vibrazioni positive molto forti.

La fine di questo master di coaching non rappresenta per me soltanto la conclusione di un percorso formativo, ma il compimento di un viaggio molto più profondo: un ritorno a me stessa.

Se ripenso a come ero prima di iniziare, mi vedo spesso in ascolto degli altri, attenta, disponibile, presente, ma non sempre davvero connessa con la mia voce più autentica. C'era dentro di me una ricerca silenziosa, un bisogno di dare un senso più pieno a ciò che sentivo, di mettere ordine tra emozioni, intuizioni e desideri che chiedevano spazio. Durante questo viaggio, infatti, sono diventata consapevole del fatto che, in fondo, siamo tutti coach nella vita, lo siamo nei gesti quotidiani nelle parole che scegliamo, nella capacità di ascoltare e di stare accanto all'altro nei momenti di fragilità o di cambiamento. Lo siamo nel rapporto con i figli, quando cerchiamo di guidarli senza soffocarli, aiutandoli a trovare la loro strada. Lo siamo con i genitori anziani, quando impariamo ad accompagnarli con pazienza, rispetto e sensibilità in una fase delicata della loro esistenza. Lo siamo con gli amici, con i conoscenti, con chi attraversa un momento difficile e ha bisogno, prima ancora che di soluzioni, di una presenza autentica che sappia accogliere, sostenere, orientare, vedere "l'oro" che c'è in loro.

Prima di questo percorso forse vivevo tutto questo in modo spontaneo, naturale, quasi istintivo, senza dargli un nome preciso. Oggi, invece, questo master mi ha resa profondamente consapevole di quanto valore ci sia in questa attitudine all'ascolto, alla relazione, all'accompagnamento, alla presenza. Mi ha insegnato che essere coach non significa dire agli altri cosa fare, ma aiutarli a riconoscere dentro di sé risorse, possibilità e direzioni. E questa consapevolezza ha dato un significato nuovo anche alle relazioni della mia vita quotidiana.

Durante questa avventura ci sono stati dei passaggi tanto semplici, quanto illuminanti: il cantare e gridare a squarciagola, per me, hanno avuto un significato speciale, è stato lasciare emergere parti di me rimaste troppo a lungo in silenzio, ho sentito vibrare emozioni antiche, ho dato respiro a ciò che non sempre sono riuscita a dire con le parole e mi sono emozionata così tanto, che le lacrime sono uscite da sole, cantando ho smesso poco a poco di trattenermi, ho iniziato a sentirmi legittimata ad occupare il mio spazio, a farmi sentire, a esistere pienamente.

Anche il disegno è stato un passaggio fondamentale, disegnare mi ha permesso di entrare in contatto con il mio mondo interiore in modo delicato, ma intenso, sono tornata in contatto con la bambina che è dentro di me, ho riscoperto colori di cui avevo dimenticato l'esistenza, ho lasciato andare le matite ed è venuto fuori un disegno spontaneo e potente che racconta la verità più di qualsiasi analisi. Ho riscoperto colori che non ricordavo più e mi sono stupita della loro bellezza, anche nella vita quotidiana, senza rendermi conto, ho iniziato ad indossare abiti colorati che non mettevo da tempo.

Il dono più grande di questo percorso è stato proprio il ritrovare me stessa.

Non una versione nuova costruita per rispondere alle aspettative, ma la riscoperta di una presenza interiore che c'era già, e che aspettava solo di essere riconosciuta. Ritrovarmi ha significato fare pace con le mie fragilità, smettere di viverle come limiti e iniziare a considerarle passaggi di umanità. Ha significato accogliere la mia sensibilità non come un peso, ma come una risorsa. Ha significato comprendere che posso accompagnare gli altri solo nella misura in cui so restare, con sincerità e amore, accanto a me stessa.

Per questo sento che il master non mi ha semplicemente trasmesso competenze, ma ha illuminato qualcosa che era già presente in me. Mi ha permesso di riconoscere, nominare e affinare una qualità che nella vita avevo già espresso in tanti modi, spesso senza accorgermene. Ed è forse proprio questa la trasformazione più preziosa: non diventare qualcuno di diverso, ma prendere coscienza di ciò che, nel profondo, sono sempre stata.

Concludo questo master con gratitudine, ma soprattutto con una nuova consapevolezza: non porto via soltanto strumenti, competenze e insegnamenti, porto via una trasformazione. Porto una voce più libera, uno sguardo più profondo, un contatto più autentico con ciò che sono. Porto la certezza che ogni percorso di crescita vero non ci allontana da noi stessi, ma ci riporta a casa.



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



D.P.K di Bergamo

Ho incontrato questo percorso in un momento particolare della mia esperienza incarnata su questa Terra e sono molto grata di aver scelto di investire tempo ed energie in quello che ho scoperto essere un processo di disvelamento del mio Sè, un altro, di nuovo...

Quando scelgo una formazione solitamente è il tempo di togliere un altro strato, di sviluppare una nuova visione, di accogliere una nuova me e incarnarla completamente.

Questa volta, pensavo fosse un'esperienza più di studio, di integrazione di nuove conoscenze, invece si è rivelato un passaggio per nuove consapevolezze e nuovi spazi di me da esplorare, per questo sento che il processo è ancora in atto e lo sarà ancora per un po'. E mi sono lasciata e mi sto lasciando attraversare da questo processo che penso giungerà ad "un'iniziazione", quando sarà il tempo.

Ho trovato ogni lezione stimolante, interessante e profondamente nutriente per consapevolizzare aspetti e realtà di me, che ancora non immaginavo nemmeno, figuriamoci manifestarli...

Ho scoperto che Amo cantare, nonostante non abbia sicuramente piena consapevolezza della mia voce, ma è qualcosa per me di molto liberatorio e gioioso, mi riempie il cuore di bellezza.

E i compiti sono stati la parte di questa esperienza che più mi ha tenuta ancorata al percorso nella quotidianità e sono stati fondamentali, tutti, uno dopo l'altro: in particolare il disegno e il trovare parole per descrivere me stessa, completata dalle parole ricevute, sono stati anch'essi dei processi dentro al processo... molto molto impattanti e nutrienti e penso che, tra qualche tempo, o magari periodicamente, saranno da ripetere per favorire nuove emersioni e prese di coscienza. Gli esercizi di presenza per il quotidiano di Gurdjieff sono qualcosa che mi sta accompagnando e sono così tanti da esplorare che stanno diventando parte della mia Sadhana Spirituale quotidiana di consapevolezza.

Tornare a lavorare sul vedere gli automatismi mi ha mostrato che questo è davvero un lavoro infinito e da mantenere attivo, anche per non cadere nella noia e nelle "abitudini inconsapevoli dilaganti" (chiamo così quando sono loro a governarci completamente invece di essere al nostro servizio).

Che poi non c'è niente di male nell'annoiarsi, anzi, è qualcosa di prezioso e che sto riscoprendo come fonte di creatività e della possibilità di ascoltarmi ancor più in profondità e integrità... Ma la noia va bene quando le dedico un tempo consapevole, non quando diviene parte di azioni che dovrebbero essere sì quotidiane, ma consapevoli e presenti.

Quando la noia per la vita quotidiana fagocita le nostre giornate, diviene qualcosa che toglie gratitudine e bellezza alla nostra esperienza incarnata, e questo la svuota, le toglie senso, direzione e ci fa smarrire la strada...

Mentre questi esercizi sono qualcosa che riconnette alla via dell'anima ed è prezioso esplorarli con calma. Grazie per questa opportunità.

La visualizzazione di me tra un anno...

È stato così sfidante entrarci in questo momento così particolare, di portali che si chiudono e aprono, scenari che cambiano, opportunità da vagliare, possibilità e impossibilità che modificano scenari, decisioni da prendere e vincoli da tenere presente...

Sogni e desideri da accogliere, cambiamenti possibili e curiosità da soddisfare...

Ma qualcosa di molto prezioso è arrivato attraverso questo processo di visualizzazione e la lettura di “Cambia l’abitudine di essere Te Stesso” di J. Dispensa che, in qualche forma, sta contribuendo alla creazione di qualcosa di nuovo per me e per la mia Vita futura e questa visione si sta completando, in modo vero, non forzato, ai miei tempi al mio ritmo.

Ogni giorno è parte della mia Sadhana.

Le consulenze con le mie compagne sono state momenti di conoscenza reciproca, confronto ed esplorazione del coaching che mi ha dato l’opportunità di incontrare Donne potenti, radicate, aperte al cambiamento e alla possibilità di scoprirsi nuove ogni giorno, senza paura e con grande umiltà e integrità.

Questa esperienza mi ricorda che c’è una grande speranza per l’Umanità e che ogni giorno, tantissimi Uomini e Donne si alzano coltivando la miglior versione di loro stessi e loro stesse, accogliendo luci e doni, ma anche ombre e demoni che le abitano, surfando sulle difficoltà e le sfide che la vita pone sul loro cammino...

Questo percorso mi sta facendo riflettere a fondo...

I Purana, antiche scritture Yogiche, raccontano che il tempo sarebbe scandito da una ripetizione ciclica di 4 Epoche, che insieme costituiscono un Maha Yuga, o Grande Era.

Esistono quindi 4 Ere legate al percorso della consapevolezza umana: il Satya Yuga o Età dell’Oro, il Treta Yuga o Età dell’Argento, il Dvapara yuga o Età del Bronzo e il Kalī Yuga o Età del Ferro.

Secondo buona parte delle interpretazioni, ci troviamo nell’era nella quale il degrado è rapido e continuo, le guerre sono all’ordine del giorno, il denaro guida le scelte e consapevolezza e Verità sono lontane, il materialismo prende il posto della spiritualità che viene relegata a una parentesi nella vita delle persone. Quella descritta viene considerata da quasi tutti come l’era più buia per la consapevolezza umana, l’Era del Kalī Yuga.

Varie tradizioni concordano con la visione descritta, quella che varia è l’interpretazione della durata di queste epoche e delle possibilità che ognuna possa offrire. Ecco io credo che se da un lato il degrado, le guerre e l’inquinamento ambientale stanno devastando la nostra Madre Terra, dall’altro lato il risveglio è davvero alle porte e sempre più persone si stanno muovendo, soli o in gruppo, in una direzione diversa, vera, consapevole e profondamente trasformativa... E questo è solo l’inizio!

Incontrare percorsi come ‘l’Essenza del Coaching’ mi fa sperare nel fatto che le interpretazioni più reali siano quelle meno “gettonate” e che il risveglio e la consapevolezza umana siano non solo più vicini di quanto possiamo immaginare, ma soprattutto possibili anche in quest’epoca nella quale sembrano così lontani.

Questi viaggi nell’anima contribuiscono al raggiungimento della Massa Critica e permetteranno l’emergere di una nuova Umanità.

Quello a cui in verità quest’epoca ci costringe, è uno spostamento di focus dello sguardo: diventa necessario spostare l’attenzione da fuori a dentro per non lasciarci distrarre, per non incolpare forze esterne e per non dare responsabilità ad altri.

Il Maestro, il Guru, colui che accompagna dal buio alla luce, è dentro, non fuori e tutti gli strumenti necessari per il risveglio di ogni essere umano sono a disposizione, sono tanti, diversificati e permettono a ognuno di conoscersi e manifestarsi al proprio ritmo. Quello che viene richiesto è un costante e disciplinato impegno nell'essere fedeli a noi stessi per incarnare ciò che siamo e quelli che sono i doni che siamo qui ad offrire, a noi stessi e alle persone intorno a noi.

Il "nemico" non esiste, ma c'è qualcosa a cui permettiamo di accadere: distrazione, dipendenza, dubbio e confusione operano silenziosamente e la medicina per contrastarli e coltivare consapevolezza, sta proprio nei piccoli gesti e nelle piccole azioni quotidiane, alle quali portare attenzione e presenza per non lasciarci fagocitare dal mondo stesso.

Rispetto ai suggerimenti, personalmente avrei trovato utile e nutriente esplorare anche tematiche legate a come farsi conoscere, come "trovare" coachee/clienti perchè è la parte per me più ostica, ma le varie scuole online hanno un approccio a mio parere e a mio sentire molto legato al concetto di "vendita", mentre io sento di svolgere un servizio e non è la stessa cosa...

E d'altro canto per offrire questo prezioso servizio e perchè possa diventare uno sbocco lavorativo concreto, è necessario trovare gente a cui poter fare consulenze.

Per questo esplorare queste tematiche con approccio più animico, di servizio ed espansione potrebbe essere un'interessante opportunità, per tutti noi.

Proprio per l'approccio vero e lungimirante di Aghape, so che porterebbe un'interessante cambio di linguaggio e di paradigma in un contesto nel quale regnano arrivismo e esibizionismo.

E porterebbe la possibilità di aprirsi a tanto altro...

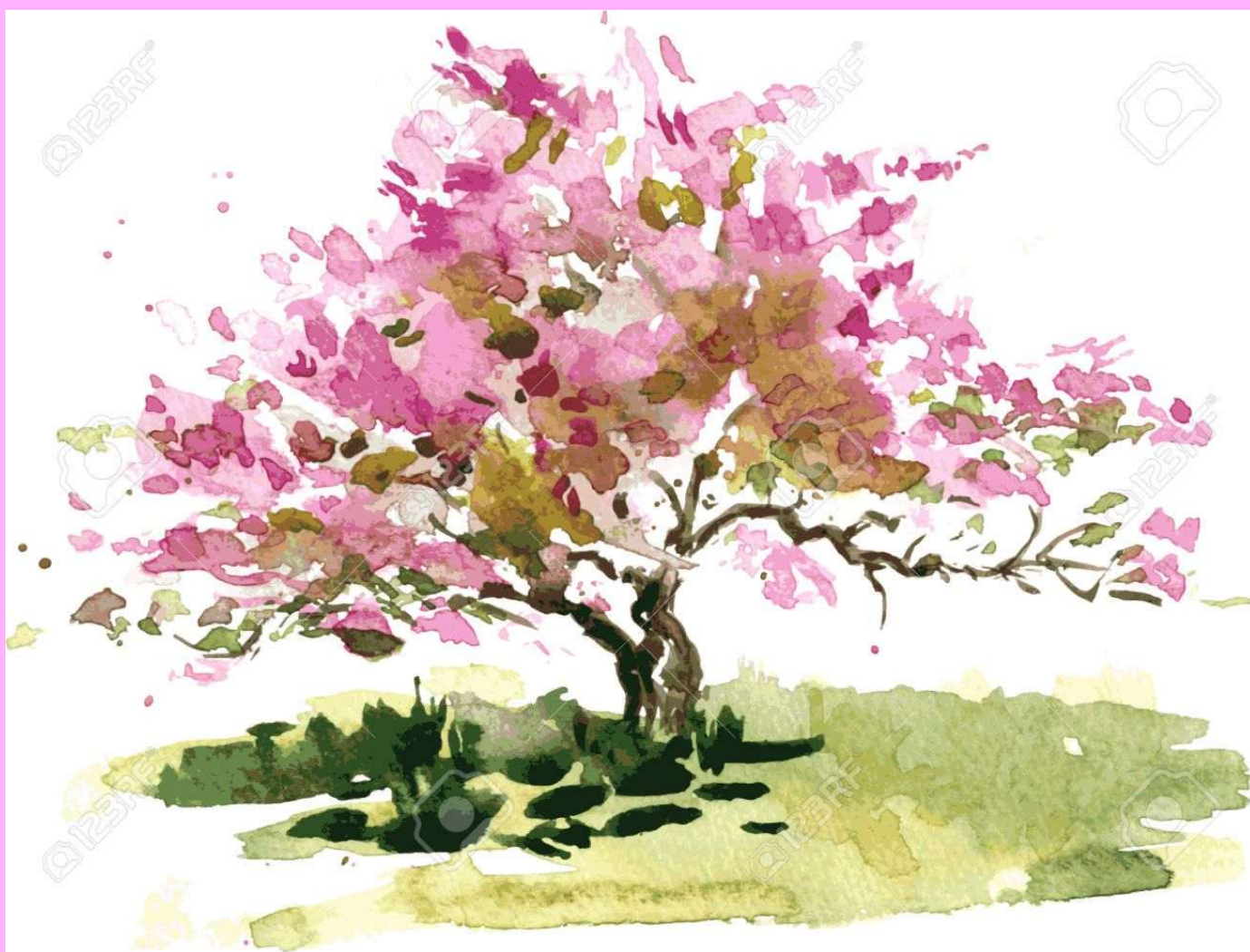
Detto questo per me è stato un viaggio prezioso, di grande apertura e nutrimento che consiglierei con tutto il cuore.

Quello che è cambiato in me durante questo viaggio, è la consapevolezza che ci sono molte più possibilità di quelle che la mia mente limitata abbia potuto immaginare o concepire fino ad ora...

E questo, cambia TUTTO!

Per questo sarà un'esperienza che in qualche forma mi accompagnerà ancora a lungo e in profondità, insieme ai testi e agli spunti proposti!

Grazie per questa opportunità e per averla resa così preziosa.



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

Carlo Levi



A. DL. Di Foggia

Durante il percorso di coaching ho avuto la possibilità di sperimentarmi, sia come coach che come cochee, inizialmente all'interno del gruppo delle studentesse del gruppo e successivamente anche all'esterno. Questo mi ha permesso di osservare il processo da entrambe le prospettive, cogliendone sfumature diverse ma profondamente collegate.

Come **cochee**, una delle esperienze più significative è avvenuta durante una consulenza con una collega di corso in particolare. Fin dall'inizio si è creato uno spazio di fiducia che mi ha permesso di aprirmi in modo autentico su un momento delicato della mia vita, legato alla separazione da mio marito, una relazione che oggi riconosco come tossica.

Nel condividere questa esperienza è emerso un forte senso di vergogna e di colpa, legato alla mia storia personale e ai miei valori. Tuttavia nel momento in cui mi sono sentita accolta e ascoltata senza giudizio, qualcosa è iniziato a sciogliersi dentro di me. La prima "breccia" si è aperta proprio lì, nel passaggio dalla vergogna alla possibilità di esprimermi e dare "voce" a ciò che tenevo dentro. Questa liberazione ha ridotto il peso emotivo e ha creato uno spazio tutto nuovo.

Durante la sessione è emerso anche un collegamento più lontano e profondo con la mia storia, in particolare con alcune frasi ricevute nell'adolescenza e che avevano lasciato un segno importante dentro di me. Riconoscere questo legame è stata una seconda "breccia", una specie di rivelazione che mi ha permesso di vedere con chiarezza l'origine di alcune emozioni e comprenderne la complessità.

Alla fine della consulenza non tutto era risolto, ma qualcosa si era trasformato. Mi sono sentita più leggera e più consapevole.

**Dove prima c'era vergogna, oggi c'è uno spazio nuovo.
E da lì posso ripartire.**

Come **coach**, il percorso è stato altrettanto ricco, anche se più complesso.

La prima esperienza, svolta con una persona esterna è stata particolare e significativa. Avevo scelto una ex collega di corso diventata coach nell'ambito della disabilità familiare. Questo ha creato in me una tensione iniziale, perché mi sentivo osservata e in qualche modo valutata.

Durante la sessione, infatti, venivo spesso interrotta con suggerimenti su come avrei dovuto fare le domande e quindi ha reso difficile mantenere la presenza e l'ascolto, portandomi a perdere fluidità.

La consulenza ha così perso il suo equilibrio e, nel tempo, i ruoli si sono invertiti poiché mi sono ritrovata a parlare di me, entrando in una posizione più simile a quella del cliente.

In una delle sessioni successive ho vissuto anche un forte disagio legato ad una visualizzazione propostami, che non sentivo in linea con il mio modo di essere.

Questo mi ha fatto comprendere quanto sia importante rispettare la persona, i suoi tempi e il suo sentire.

La "breccia" più importante in questa esperienza è l'aver compreso che senza ascolto non può esserci coaching. Infatti quando manca l'ascolto, anche gli strumenti rischiano di diventare forzati e poco efficaci.

Ho scelto quindi di interrompere il percorso, mantenendo comunque un atteggiamento rispettoso.

Accanto a questa esperienza, ho vissuto anche una consulenza molto diversa con Giovanna, mia nipote.

Il suo "tema" era legato ad una situazione emotivamente complessa, in cui si sentiva divisa a causa di due relazioni sentimentali. Da una parte il senso di colpa, dall'altra il bisogno di sentirsi "viva".

Durante la sessione è emersa con forza la parola "leggerezza", come qualcosa che sentiva di aver perso e che desiderava ritrovare.

Ho scelto di restare principalmente in ascolto, senza intervenire troppo.

Più lei parlava, più riusciva a chiarire ciò che sentiva.

A un certo punto è emersa una consapevolezza importante; ciò che desiderava davvero non era un'altra relazione, ma ritrovare una parte di sé più leggera e autentica.

Questa "breccia" le ha permesso il passaggio da una situazione esterna a un bisogno più profondo.

Anche in me si è aperta una breccia. Ho compreso che non è necessario fare o dire molto, ma che un ascolto autentico può già creare movimento.

Nel complesso queste esperienze mi hanno permesso di comprendere che il coaching non è tecnica da applicare, ma uno spazio da creare, un luogo in cui l'altro può incontrarsi e anche il coach continua a conoscersi.

Le "brecce" aperte in me e negli altri, non sono cambiamenti eclatanti, ma piccoli spostamenti interiori. Qualcosa si muove sempre, anche in modo silenzioso.

Questo è il vero valore del coaching.

Quando ascolto davvero e lascio andare, tutto fluisce, come un fiume che trova il mare.

Quando mi sono avvicinata al coaching, inizialmente lo vedevo soprattutto come una possibilità lavorativa futura, qualcosa che potesse permettermi di costruire un'attività online in linea con la mia sensibilità e il mio desiderio di aiutare gli altri. Pensavo di entrare in questo percorso per imparare strumenti, tecniche e modalità comunicative. Con mia sorpresa, però, la prima persona a beneficiare davvero del coaching sono stata io.

Mentre imparavo ad ascoltare gli altri, ho iniziato lentamente ad ascoltare anche me stessa. Ho scoperto quanto fosse importante riconoscere le risorse già presenti dentro di me, risorse che per molto tempo erano rimaste nascoste sotto paure, vergogna, giudizio e sfiducia.

Questo percorso non mi ha dato soltanto competenze, mi ha anche portata a guardarmi con occhi diversi. Ho iniziato a costruire qualcosa di nuovo nella mia vita, non solo dal punto di vista lavorativo, ma soprattutto umano e personale. E' stato un viaggio liberatorio e positivo. Un viaggio in cui, passo dopo passo, sentivo riaffiorare parti di me che avevo dimenticato o soffocato nel tempo; come se stessi togliendo la polvere da talenti rimasti chiusi troppo a lungo e che finalmente iniziavano a respirare. Il risultato finale non è stato diventare una persona diversa, ma iniziare a riconoscere chi sono davvero, con più libertà e meno paura.

Non sono sbagliata, sono semplicemente io.

Cinque mesi fa, prima di questo percorso, ero una donna profondamente ferita. Venivo dalla fine di un matrimonio durato 38 anni e sentivo di avere toccato il fondo, sia mentalmente che fisicamente.

Ricordo una mattina in particolare, mi alzai dal letto e iniziai a zoppicare.

Quel dolore improvviso sembrava quasi che il corpo stesse parlando al posto mio. In quel preciso momento compresi che avevo davvero toccato il fondo e che, proprio da lì, avrei dovuto ricominciare.

Così è stato.

Dopo circa un mese non zoppicavo più e sentivo finalmente riaffiorare la vita, come se dentro di me qualcosa, che credevo spento, stesse tornando a respirare.

Oggi sento di avere più chiaro chi sono, chi voglio essere e soprattutto cosa desidero davvero. Voglio continuare il mio viaggio in questa esistenza senza rinnegare il passato, ma imparando a trasformare ciò che porto dentro.

Ho compreso di non essere sbagliata. Sono semplicemente vera.

Sono una donna che è emersa dal fango molte volte, e quel fango, quella poltiglia che sembra attaccarsi addosso e non andare più via, oggi non lo vedo più soltanto come dolore, è la traccia delle mie origini, del mio calvario, ma anche della mia redenzione.

Ho compreso che si può cadere e rinascere molte volte. Le cadute non definiscono chi siamo, ma sono soltanto incidenti di percorso. E' il rialzarsi che fa continuare il viaggio.

Proprio recentemente ho vissuto una piccola esperienza che, in fondo, rappresenta bene tutto questo. Durante una camminata veloce al parco con un gruppo guidato dalla personal trainer, a un certo punto ho sentito il corpo cedere dalla fatica.

Arrancavo, il cuore sembrava esplodere, ma dentro di me continuavo a ripetere che sarebbe stata la prima e l'ultima volta.

Avrei voluto fermarmi, ma non conoscevo il percorso e non sapevo tornare indietro da sola, così ho continuato. Passo dopo passo, con fatica, senza dover dimostrare nulla. E alla fine ce l'ho fatta!

In quel momento ho compreso qualcosa di importante: posso sentirmi fragile, stanca, in difficoltà ... e continuare comunque.

Ho anche la sensazione di tornare a una parte di me che avevo perso lungo il cammino, a quell' Anna pioniera, che amava sperimentare, esplorare e attraversare territori nuovi, senza paura.

Per molto tempo, invece, ho vissuto immersa nella paura, nello scoraggiamento e nella sfiducia. Alcune esperienze, i silenzi assordanti e alcune parole hanno lentamente spento quella libertà interiore.

Oggi lentamente mi sto riappropriando di tutto quello che nel tempo mi è stato sottratto o che ho lasciato andare.

Finalmente sento il desiderio potente di attraversare territori ancora inesplorati, senza avere sempre le risposte.

Tutto questo mi fa vivere la vita come un'avventura, bella, meravigliosa e a volte anche implacabile.

Questa sono io e non ho più paura. Posso andare oltre.

Concludendo questo percorso, sento di poter dire che il coaching, per me, non è stato soltanto apprendimento tecnico o acquisizione di strumenti. Oltre alla parte teorica, ho trovato soprattutto umanità, ascolto e una grande libertà nel modo di vivere e condurre una consulenza.

Questa libertà è stata una scoperta importante. Ho compreso che il coaching non significa seguire schemi rigidi o applicare formule precise, ma entrare in relazione con autenticità, presenza e rispetto dell'altro. Ogni persona porta un mondo diverso e ogni incontro richiede sensibilità, ascolto, apertura e assenza di giudizio.

Proprio per questo motivo, alla fine del corso, avverto il desiderio di continuare questo cammino infinito e approfondire ancora di più il mondo del coaching attraverso un secondo percorso formativo, ho bisogno ancora di insegnamenti e rivelazioni.

Una delle cose che mi ha colpita è il potere trasformativo che il coaching può avere, non solo sul cliente, ma anche sul coach. Durante le consulenze ho percepito chiaramente che il cambiamento non avviene in una sola direzione, infatti entrambe le persone si muovono, esplorano, crescono e maturano insieme.

Uno degli aspetti più belli e affascinanti del coaching è l'incontro di due esseri umani in uno spazio autentico dove non esiste uno che "salva" e l'altro che "viene salvato", ma solo due anime che si parlano, si esprimono in totale e mutua fiducia.

Alla fine di ogni percorso resta sempre qualcosa e dunque ti porti dentro più consapevolezza, più forza interiore e maggiore conoscenza di sé, emerge potente il desiderio di mettere in movimento ciò che si è scoperto dentro di sé.

Questo corso mi ha insegnato che il cambiamento non è qualcosa di immediato o perfetto, ma un processo vivo, fatto di ascolto, presenza e piccoli passi, con trasformazioni profonde grazie ad una accoglienza senza giudizio.

Tra i **suggerimenti** che mi piacerebbe proporre, uno dei più importanti sarebbe la creazione di un vero e proprio "punto di ascolto" all'interno della HSU, con coach formati che possano mettere a disposizione consulenze online. Credo che oggi molte persone abbiano bisogno soprattutto di uno spazio in cui sentirsi ascoltate, accolte e comprese. La modalità online permetterebbe inoltre di raggiungere persone anche lontane o in difficoltà nel muoversi. Personalmente parteciperei molto volentieri a un progetto di questo tipo, perché sento che l'ascolto autentico può diventare uno strumento concreto di aiuto e crescita.

Un altro suggerimento che proporrei riguarda la creazione di una sorta di incontro annuale o vacanza esperienziale di alcuni giorni dedicata ai coach formati nella HSU.

Credo che sarebbe bello e utile creare uno spazio di ritrovo, condivisione e crescita continua, in cui confrontarsi sulle esperienze vissute, scambiare nuove conoscenze e mantenere vivo il legame creato durante il percorso.

Secondo me il coaching non termina con la fine del corso, ma continua nel tempo attraverso le persone, il vissuto e le relazioni che si costruiscono.

Un ulteriore suggerimento riguarda la possibilità di creare piccoli gruppi di confronto continuativi, alla fine del corso, per condividere spazi autentici, non solo momenti tecnici, ma confronto sulle difficoltà per osservare insieme i cambiamenti interiori che emergono durante il coaching di gruppo.

E' nell'incontro autentico con l'altro che anche noi iniziamo a brillare.



Niente nella vita è un problema, tutto è possibilità

Sadhguru



M.M di Milano

Cinque mesi fa ho iniziato il Master l'Essenza del Coaching con l'intento di approfondire una tematica che mi ha da sempre interessata tantissimo. Il fatto che questo percorso formativo fosse inserito nell'ambito della formazione in Igienismo Naturale mi è sembrata davvero l'occasione migliore per arricchire il mio bagaglio professionale e personale. Nella mia professione di Psicoterapeuta cerco sempre di acquisire nuove conoscenze da mettere al servizio delle persone con cui lavoro ed ero sicura che questo Master sarebbe stato organizzato in modo tale da integrare le conoscenze sul funzionamento di corpo e mente in modo armonico.

Oggi porto con me una mappa sicuramente più chiara: le mie conoscenze teoriche sono state ampliate, posso contare su pratiche applicabili nella vita personale e nella terapia (ad esempio ho iniziato a disegnare a casa, usando dei semplici pastelli e a chiederlo anche alle persone in terapia, con mio grande stupore sto incontrando un grande entusiasmo per questa richiesta). Uno dei punti migliori di questo percorso per me rimane il contesto in cui si svolge, HSU per me è diventata una famiglia spirituale e sento ogni insegnamento corredato e fornito con affetto e positività, questo su di me ha un impatto super positivo e credo che sarebbe davvero bello se le scuole si ispirassero al clima di fiducia e rispetto, positività e curiosità nei confronti del mondo che io ho trovato in HSU.

Le esercitazioni pratiche sono state il cuore di questo master: non semplici applicazioni pratiche della teoria, ma occasioni per sperimentare, pensarsi, imparare, rielaborare con l'altro e attraverso l'altro. Ogni esercitazione mi ha invitata a mettermi in gioco, a osservare le mie reazioni corporee ed emotive, e a riflettere su come questi elementi si intrecciano nella relazione e la guidano e come soprattutto cambiano a seconda della relazione.

So che su questo punto mi ripeto sempre, ma in questo percorso formativo ho conosciuto persone bellissime che sono diventate anche riferimenti, ogni lezione si è inserita in un "campo" di fiducia in cui ricevere feedback sinceri e sentire il sostegno reciproco. Al termine degli incontri ho sempre sentito la mancanza del gruppo e mi sono resa conto di aver pensato tanto ai miei compagni di viaggio, di averli sentiti davvero accanto anche nella mia quotidianità.

Un grosso valore aggiunto di questo percorso è stata sicuramente la riflessione sul fatto che la motivazione personale è davvero fortemente influenzata dal contesto: un gruppo che sostiene, un docente che incoraggia, esercitazioni progettate per il confronto pratico, tutto questo mi ha spinto a riflettere sui miei vari ambiti di vita e mi sono chiesta spesso quanto fosse alta o meno la mia motivazione in quel compito, se lo facessi per me o per gli altri e quale fosse davvero lo scopo, questo per diventare sempre più consapevole di me stessa dei miei reali bisogni e desideri. Ho capito che alcuni obiettivi che avevo erano formulati in modo piuttosto vago ed era infatti rispetto a questi che provavo un senso di incertezza e indeterminazione.

Oggi sicuramente, alla fine di questo percorso mi sento più centrata e determinata. Ho consolidato abitudini che sicuramente sostengono la mia pratica clinica ma anche la mia vita personale, per quel che mi riguarda credo che la chiarezza sugli obiettivi sia stato davvero il valore più grande di questo percorso, ogni giorno mi chiedo cosa ho fatto di nuovo per il raggiungimento del mio obiettivo, quanto sono soddisfatta di aver compiuto un passo in più, mi complimento con me stessa molto più di prima, e ho imparato a misurare i progressi, cosa che prima non ero abituata a fare, scoprendo che in me si apre un senso di fiducia nuovo.

Mi sento come se avessi sviluppato una nuova “postura” nei confronti del cambiamento, mi piace tantissimo osservare il corpo come fonte di informazione, do più risalto e spazio a tutta quella gamma di percezioni e segnali sottili e invito anche gli altri a farlo, ho capito che la maggior parte dell’universo è visibile in un modo meno canonico.

Ho potuto applicare le conoscenze sviluppate all’interno di questo percorso anche ad un altro ambito della mia vita da cui traggio amore ed energia, l’equitazione, lo sport che pratico. Ho osservato tanto gli istruttori e il loro approccio con noi allievi e ho notato come noi siamo davvero a volte lo specchio di ciò che vedono in noi, la nostra motivazione dipende tantissimo da quanto il nostro istruttore crede nella nostra capacità di eseguire un compito e che se lui ci crede poco noi ci sentiamo davvero demotivati. L’equitazione è uno sport davvero difficile, complesso e molto tecnico, avere una persona che crede in noi vuol dire aumentare le possibilità di eseguire compiti molto impegnativi, progredire tenendo sotto controllo stress e paure. Insegnare è un’arte e un privilegio e sarebbe bello se gli insegnanti fossero formati attraverso corsi di coaching per comprendere l’impatto che linguaggio, stile comunicativo e formulazione di obiettivi hanno sulla motivazione degli allievi. Lo sport, infatti, è davvero una palestra di vita.

Questo master non è stato solo un’aggiunta di contenuti tecnici: è stato un processo che ha toccato la mia identità professionale e personale.

Non ho particolari suggerimenti se non forse quello di utilizzare la fiducia del gruppo come terreno in cui poter usare le esperienze personali di ciascun partecipante come punto di partenza per pianificare obiettivi, scopi e progressi. La storia di ogni partecipante può diventare materiale operativo per tutti, si potrebbe ad esempio chiedere ad ognuno, all’inizio del master, di formulare un piccolo obiettivo personale da raggiungere grazie al gruppo durante il percorso, prevedendo una turnazione o una scaletta per pianificare chi offrirà la sua esperienza a favore degli altri.

Concludo con il mio ringraziamento a te Fiorenza per come sai trasmettere amore e fiducia, per il clima che sai costruire intorno ad ognuna delle esperienze che offri, la tua impronta è davvero unica, leggera ma tangibile.

Grazie di cuore. Maria



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

Accompagnami.

Fabrizio Caramagna



N.M. di Bergamo

Ho scelto di frequentare il secondo anno di HSU perché i moduli proposti: coaching, le 5 leggi biologiche e psicologia dell'igenismo sono di mio interesse. Inoltre voglio conseguire l'attestato di consulente igenista perché penso che possa aiutare le persone a trovare uno stile di vita migliore e più sano ma soprattutto possa essere un esempio che questi principi di alimentazione e benessere psico-fisico funzionano. Si impara molto più dall'esempio e dai fatti che non dalle parole.

Il mio interesse per coaching è stato per avere un ulteriore strumento da riporre nella mia "cassetta degli attrezzi" che con gli anni ho arricchito con altre discipline olistiche. Sin da subito il modulo mi ha catturato ed ho percepito parecchie affinità con la mia personalità ed anche il mio modo di approcciare le varie situazioni lavorative o personali. Mi sono percepita come se fossi già una naturale coach. Ho scoperto che un semplice ed efficace strumento che abbiamo già è l'ascolto attivo che però deve essere costantemente allenato affinché il nostro io/ego non prenda il controllo sul nostro coachee cercando di dare soluzioni o risposte al suo posto ma aiutare il nostro coachee a trovare soluzioni che ancora non riesce a vedere. L'idea di incoraggiare i coachee ad ottenere importanti risultati siano essi piccoli o grandi mi gratifica perché quando una persona realizza ciò che desidera sono felice.

Vorrei essere quel coach che avrei voluto avere accanto da bambina. Questo modulo mi ha aiutato ad avere maggiore sicurezza nelle mie capacità, in me stessa e più consapevole. Ho capito che posso aiutare i miei coachee a disvelare "brecce". Per come è strutturato il modulo non aggiungerei altro, forse mi piacerebbe assistere ad una simulazione di un colloquio tenuto da un coach esperto.

Per quanto riguarda le mie esperienze come coach e come coachee con le mie compagne di corso all'inizio sono state delle lunghe "chiacchiere" dove abbiamo condiviso le nostre esperienze, i nostri progetti.

In alcune occasioni essere coach è stato molto motivante nel supportare la mia coachee dandole sostegno e credendo nelle sue capacità e abilità. Spesso alla fine del nostro colloquio le coachee erano più motivate e contente di aver trascorso un paio d'ore assieme.

Per quanto riguarda "le brecce" che ho potuto disvelare sono state vedere situazioni da punti di vista diverso che non erano stati presi in considerazione. Proseguendo poi con le lezioni i successivi colloqui sono stati più strutturati e focalizzati; comunque la base del colloquio è rimasto l'ascolto attivo dove i coachee si sono sentiti ascoltati senza interruzioni, liberi di esprimere i loro bisogni. Le "brecce" sono state nuovi strumenti e punti di vista.



Qual è la differenza tra “mi piaci” e “ti amo”?
La risposta di Buddha su così semplice...
Quando ti piace un fiore basta coglierlo.
Ma quando si ama un fiore lo annaffi ogni giorno.
Chi comprende questo,,
capisce la vita.



V.S. di Padova

Quando ho iniziato a pensare a cosa raccontare nella relazione personale sull'esperienza del coaching da poco conclusa, ho aperto la cartella dove salvo le varie attività. È stato strano, perché di solito scrivo su carta: mi è più semplice rileggere post-it, pagine di quaderno e appunti sparsi. Mi sono imbattuta in una pagina Word che non ricordavo di aver scritto, in cui annotavo come mi vedevo, cosa stava accadendo e le difficoltà del percorso.

Pochi mesi fa avevo scritto queste parole, quasi come una fotografia del momento che stavo attraversando:

“Mi piace ascoltare ed osservare le persone, coglierne le sfumature emotive, immaginare le reazioni e tendere l'orecchio per comprendere nel profondo cosa accade dentro. Ho dispensato consigli richiesti e, altre volte, ho parlato con forza della mia visione d'insieme anche quando non avrei dovuto, senza attendere i tempi dell'altro, ansiosa di dover far capire o nel tentativo di raddrizzare qualcosa che andava bene così. Ho capito col tempo che i tempi di ognuno vanno accettati, che il percorso di ciascuno va rispettato e che non c'è nessuno da risvegliare o raddrizzare, ma che ognuno di noi attraversa passaggi perfetti nei propri tempi e nel proprio vissuto.”

Rileggendo oggi queste parole mi accorgo di quanto rappresentino il cuore del percorso che sto vivendo. Credo infatti che seguire il flusso della vita e sostenere ciò che ci arriva sia importante. Io, con molta fatica ma anche con grande fiducia, sto percorrendo questa strada e sempre di più mi accorgo di quanto siano state vere le esperienze e i cicli aperti grazie a questa fiducia e a questa chiamata.

Come già noto, l'iscrizione in HSU è stata fatta di getto, così come la decisione di confermare la partecipazione al secondo anno. Se avessi avuto piena consapevolezza del tempo e dell'energia che mi avrebbe richiesto, forse mi sarei tirata indietro. Per questo, consapevolmente, ho deciso di fidarmi e iniziare.

Onestamente non avevo mai pensato di frequentare un corso sul coaching. Pur sentendomi affine a questa materia, non immaginavo che tutto questo mi avrebbe toccata così profondamente.

C'è stata una frase che ha accompagnato ogni lezione di questo percorso: “Finché non vedrò la luce dei tuoi occhi tornare nei tuoi occhi”. In questa continua ricerca, comprensione e custodia della scintilla, ho pianto spesso. Ogni volta sentivo qualcosa rompersi dentro di me. Non capivo fino in fondo perché, ma mi emozionavo profondamente: avevo bisogno di lasciare andare lacrime trattenute forse troppo a lungo.

Nessuna nozione era davvero nuova, ma era nuovo il modo in cui arrivava e attecchiva dentro di me. Era come se qualcosa, o qualcuno, stesse tentando di ricordarmi che quella scintilla doveva riaccendersi e che io dovevo permetterglielo. Non si trattava semplicemente di sogni, programmi o passioni: si trattava di fuoco.

Negli ultimi anni ho sentito forte la necessità di fermarmi di nuovo e raccogliermi, come se avessi intrapreso l'ennesimo giro di una spirale, questa volta più profondo e difficile da osservare.

È l'anello in cui cerco coerenza, in cui sono stata chiamata ad allinearmi non solo a ciò che mi piace, alle passioni o alla scoperta dei talenti, ma anche ai valori, ai desideri più antichi, alla ricerca di una missione. Sempre più sento che mi viene chiesto di essere coerente nell'asse mente-cuore, e questo è ciò che sto tentando di fare nelle scelte di ogni giorno e nella vita.

Ancora non so quale sia la mia missione qui: la sto scoprendo lentamente, un passo alla volta. A volte vorrei arrivare subito alla fine del film, avere già tutte le risposte, ma sento di essere accompagnata con lentezza, proprio come mi venne detto molti anni fa. Nel frattempo sto permettendo al cuore, che si era raffreddato, di tornare lentamente a fare il suo lavoro.

E sento di volerlo davvero. Sento il desiderio di essere testimone di un modo diverso di stare al mondo, più autentico, più umano, capace di generare cambiamento. Un cambiamento che posso sostenere anch'io, anche attraverso piccoli gesti quotidiani. Sto imparando a cercare la versione più vera di me stessa, provando a lasciare andare, poco alla volta, la paura del giudizio e della critica.

Ho ricominciato a meditare. Sono diventata la montagna, come nell'asana dello yoga. La vita è sempre la stessa, sono ancora alla ricerca, ma ora sto. Sto quando c'è vento, quando piove, quando passa l'uragano. Sto e resto in fiducia, nonostante tutto.

Vado avanti certa di essere sulla strada migliore per me in questo momento, convinta che qui ci sia il mio massimo bene. Non so dove mi porterà tutto questo, ma sento che è giusto per me.

Non mi sento di dare particolari suggerimenti perché, nonostante la modalità via Zoom, ho trovato questo corso estremamente intenso e coinvolgente. Ho molto apprezzato l'interazione costante, che ha sempre mantenuto alta l'attenzione. Se ne avessi avuto l'opportunità, avrei proseguito volentieri, perché non sento che questo percorso si sia esaurito: l'appuntamento con il coaching era diventato importante per me e non avrei mai voluto perderlo.

Oggi scrivo questa relazione di chiusura con gratitudine, consapevole di quanto questa esperienza abbia rappresentato per me un passaggio importante e di grande valore.



Il Modello di Coaching

Appunti per il futuro.

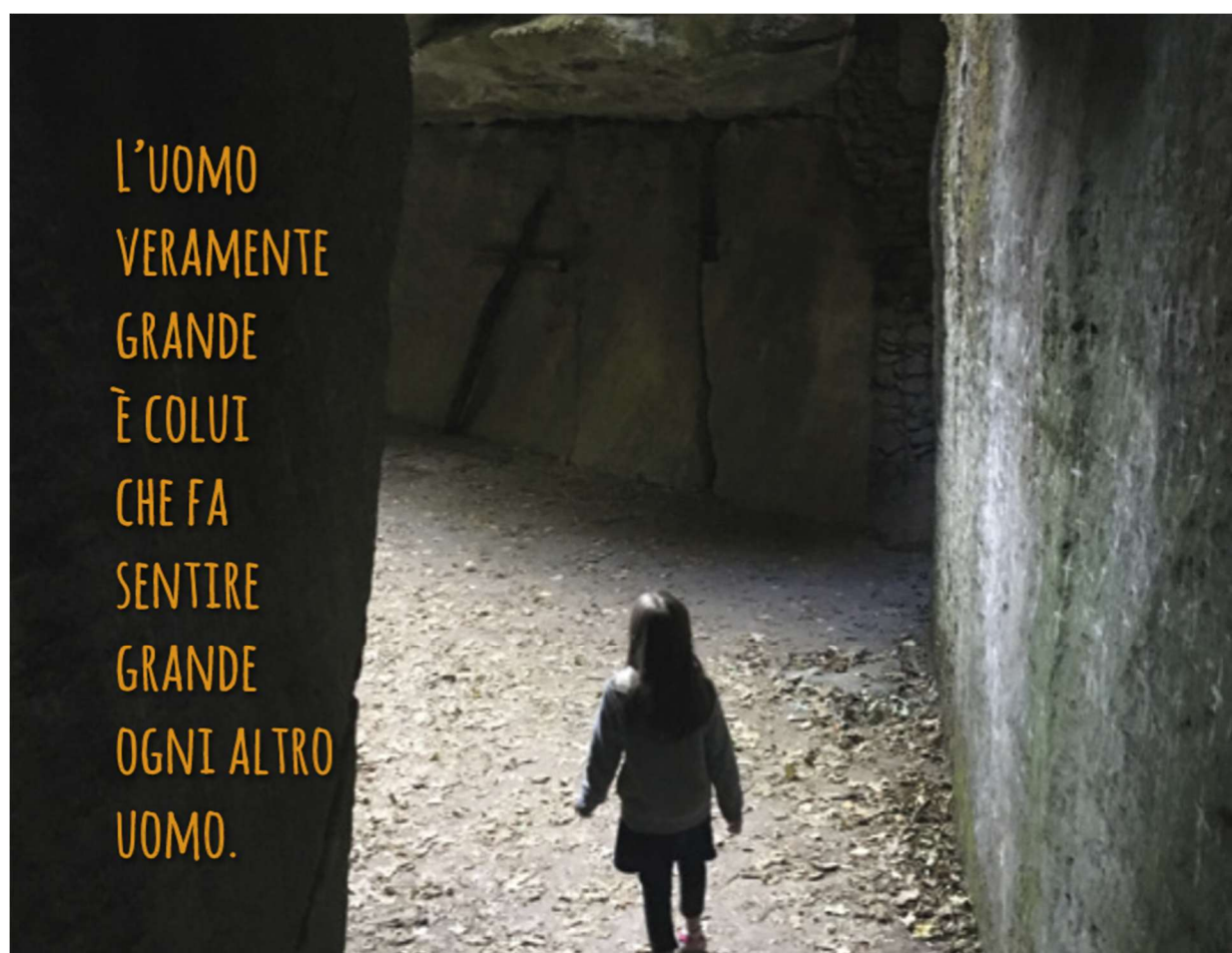
*Parole lasciate come briciole per ritrovare la strada,
per riconnettersi nella linea senza inizio e senza fine del tempo.*

*Parole come albero maestro
a cui sorreggersi quando imperano le bufere e gli scricchiolamenti della Vita.*

*Parole che, a rileggerle,
hanno il potere di attivare quello stesso campo in cui sei stata*

*e sentirai gli stessi cuori avvolgerti, accarezzarti le ferite, soffiarti tra i capelli per farti camminare
avanti, avanti, fin dove sai che devi arrivare.*





Un buon Coach deve possedere nobili qualità

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”.

BRECCE

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

Fiorenza Guarino

Andreaa Rapaioli
Fabiola Clementi
Maria Malorgio
Augusta Coniglio
Viaviana Schiavon
Mariella Giuliano
Anna Di Lorenzo
Norma Mazzoleni
Roberta Alasia

Pubblicazione AGHAPE
quarto volume anno 2026