

## Coaching e Felicità



Si parla da sempre di felicità e molte sono le strade per fare proprio questo desiderato obiettivo, non proprio semplice da raggiungere.

Non mi avventuro a definire la felicità, ma sono certa, che è fondamentale per aumentare la nostra salute, ci permette di rispondere in modo creativo alla vita, ci inonda di possibilità, e ci allarga gli orizzonti. Ci apre alla vita insomma.

Già la Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti d'America, approvata dal Congresso di Filadelfia il 4 luglio 1776, qualifica “il perseguimento della felicità come diritto inalienabile”.

Anche la nostra Costituzione nell'art. 3 si coglie un accenno implicito del diritto alla felicità intesa come “pieno sviluppo della persona umana”

Diversi scritti ci dicono che fin dall'antica Grecia, nel Tempio di Apollo a Delfi, campeggiasse il motto “Uomo conosci te stesso e conoscerai il mondo degli Dei”. Già 2.500 anni fa si parlava di questa dimensione armonica e anche si indicava la via per raggiungerla.

Nell'era moderna un passo fondamentale in questa direzione si compie nel 1948, quando l'OMS ha definito la salute come “uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale, non mera assenza di malattia”.

La salute non viene più vista in negativo come assenza di malattia, ma si afferma con forza il concetto di **Ben-essere** e **Salutogenesi**.

Si afferma la **visione olistica** dell'uomo come sistema interagente di corpo, mente, emozioni, anima e relazioni con l'ambiente esterno. Lo si considera nel suo insieme che è molto di più della somma della funzionalità delle singole parti (Teoria della Gestalt).

Tutto questo in uno stato **dinamico**, cioè sempre in movimento in un equilibrio talmente delicato e **complesso** che si può perdere facilmente, **senza per forza essere malati**.

L'attenzione si focalizza sul "sistema aperto persona", su tutto quello che lo abita internamente e su ciò che lo circonda. Assume importanza lo stile di vita, si parla di risorse e potenzialità.

Come raggiungere uno stato di ben-essere, strettamente collegato alla felicità, è diventato oggetto di studio e ai **percorsi terapeutici** si sono affiancati i **percorsi di crescita personale**, un campo davvero eterogeneo che tocca molti ambiti con tante cose da imparare, tante tecniche da sperimentare e dove si inseriscono con forza i professionisti della relazione di aiuto non più necessariamente collegati alla medicina.

Nasce la **Psicologia Umanistica**, centrata sulla persona considerata unica e irripetibile, con lo scopo di promuovere un equilibrio evolutivo e, in un secondo tempo, la **Psicologia Positiva** che ha ampliato la visione concentrandosi sui fattori che contribuiscono maggiormente a creare una "vita buona", una vita felice.

Martin Seligman (psicologo padre della Psicologia Positiva) afferma che è fondamentale "usare ogni giorno i propri punti di forza per produrre un'autentica felicità e un'abbondante gratificazione". Non più curare per uscire dalla prostrazione e dall'infelicità, ma impegnarsi per rendere la vita soddisfacente.

Questo cambio di visione ha permesso che si avvicinassero alla "cura di sé" molte più persone e che si è affermasse il concetto che la salute, il ben-essere e la felicità vanno costruite.

Mi piace ricordare che esiste finalmente la **giornata internazionale della Felicità**, votata dall'Assemblea delle Nazioni Unite e celebrata ufficialmente il **20 marzo** dal 2012.

Ho sempre sentito che la felicità è qualcosa che parte dal conoscere e sentire le cose del mondo in modo pulito per operare in esso in modo efficace e che il punto di partenza sia la conoscenza di sé stessi. Per me sono state fondamentali le comprensioni, le elaborazioni, e le esperienze fatte in diversi percorsi di crescita.

Mi occupo del mio equilibrio personale, del mio ben-essere da molto tempo, ricercando la serenità e la felicità, ho studiato e sperimentato molto, da diversi anni sono e faccio il Counselor e ora confido, facendo mie nuove competenze, di diventare e fare il Coach.

Il Coaching è diventato un ulteriore tassello nella costruzione della mia mappa della felicità, perché ho avuto l'opportunità di approfondire concetti e tecniche e soprattutto di conoscere questo modello evolutivo orientato al raggiungimento dei propri obiettivi che non può che avvicinare a questa dimensione di felicità.

Sento che la felicità riguarda ogni richiesta di percorso di coaching, il futuro desiderato del Coachee e in modo particolare il coach, perché non ci si può muovere in questa dimensione senza conoscerla ed averne familiarità.

Fondando le sue radici nella **maieutica** di Socrate, (469 a C) cioè nel metodo di ricerca *“consistente nel mettere in grado l'allievo, mediante il dialogo, di acquisire progressiva consapevolezza della verità che è dentro di lui”* (Zingarelli) il coaching dà a ciò che abita l'essere umano un'importanza e un valore difficilmente superabile da altre visioni.

Rafforza questo concetto l'**Agentività** di Albert Bandura (psicologo canadese) che studiando il “senso di autoefficacia” afferma che possiamo essere coprotagonisti del nostro futuro. Sostiene che ci appartiene la facoltà di generare azioni mirate a determinati scopi, di fare accadere le cose, di poter esercitare un potere causale.

La nostra vita non è perciò casuale ma causale e possiamo essere gli artefici di una buona parte della nostra esistenza, nelle nostre mani risiede una grande potenza se solo ne siamo consapevoli.

Nel coaching si sente molto presente la teoria di Carl Rogers (uno dei padri della Psicologia Umanistica) della **“Tendenza Attualizzante”**, che enuncia la capacità intrinseca nell'essere umano di orientarsi selettivamente e in modo diretto verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità.

Per farci comprendere questa facoltà lo studioso ci racconta quando si accorse che le patate, riposte in un cesto nel seminterrato della sua casa d'infanzia, nonostante le circostanze di deprivazione date dall'assenza di luce e acqua, riuscissero comunque a germogliare.

Il potenziale umano è grande e tendiamo sempre alla vita, allo sviluppo, all'equilibrio, alla proattività.

E' facile dedurre quali risultati siano possibili e che qualità di vita si possa avere se le condizioni interne (il nostro equilibrio personale) e quelle esterne (il contesto nel quale ci muoviamo) sono buone.

Nel caso contrario (abbiamo incontrato troppe interferenze) attraverso un percorso e un aiuto anche esterno è possibile riposizionarsi su questa tendenza.

Arrivare ad esprimere sé stessi e le proprie potenzialità non è magia ma è fisiologico!

In questa ottica il **coaching che definiamo** “un **metodo di sviluppo** di una persona, di un gruppo e di una organizzazione che si svolge all’interno di una **relazione facilitante**, basato sull’individuazione e l’utilizzo delle **potenzialità** per il raggiungimento di **obiettivi** di miglioramento/cambiamento **autodeterminati** e realizzati attraverso un **piano d’azione**” (l’essenza del Coaching di A. Pannitti e F. Rossi) è tante cose e certamente un percorso che può aiutarci a tendere verso la felicità.

Fare nostro il tipo di relazione, che è fondamentale instaurare con il coachee, significa fare nostre le “**4 A**”. Avremo imparato a guardare e **ascoltare** noi stessi e gli altri con **accoglienza, alleanza, autenticità** e questo ci insegna a fare i coach, ma ancora prima a trovare il nostro posto nel mondo in una dimensione di equilibrio tale che fa certamente “rima” con felicità.

Perciò finalmente **ascoltare**, riuscire a non essere sempre auto-riferiti, riuscire ad “andare oltre il proprio naso” permette una visione ampia, il nostro mondo diviene più grande e più ricco.

L’**accoglienza** e l’**alleanza** con gli altri essere umani ci permette di abbandonare giudizio, critica, aspettative, proiezioni, essere con agli altri e.....l’unione fa la forza lo sappiamo!

L’**autenticità** poi ci obbliga a crescere perché implica il saper essere che non riguarda le abilità del sapere e del fare ma bensì quelle dell’essere.

Sento molto l’importanza e le differenze del **sapere- sapere fare- sapere essere**

Ho sempre avuto l’esigenza e il desiderio di imparare, cioè di incamerare nozioni indispensabili per il vivere e successivamente, quando l’ambito umanistico è diventato la mia passione, il desiderio di **sapere** si è legato alla consapevolezza che diveniva anche sentire e che arricchiva molte mie parti.

“La conoscenza è potere” e in effetti si è trasformata in **saper fare** più cose e meglio nella vita e nella professione di Counselor prima e confido di Coaching presto. Mi sono appropriata di tante visioni e strumenti che hanno reso il mio equilibrio più armonioso e ho potuto essere d’aiuto a me stessa prima e di supporto ai clienti poi.

**Saper essere** è più complicato perché è legato alla connessione con la nostra unicità. Implica essere consapevoli dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, in contatto con sé stessi, flessibili e aperti a nuove visioni del vivere, autoriflessivi, autentici, empatici, certamente non giudicanti. E’ avere una chiara eticità e sentire la professione colma di significato.

La persona guidata dall’Essere è intrinsecamente motivata, è spinta dal suo interno e tesa all’agire consapevolmente, qui risiede verità e libertà, qui vi è la profonda connessione con sé stessi dove alberga la scintilla Divina.

Esprimiamo quel che siamo e ci rapportiamo a noi, alle cose del mondo e ai nostri simili in uno stato di eccellenza che è la strada per la felicità.

Questo percorso poi mi ha fatto conoscere altri due step che fanno parte delle competenze distintive del coach AICP: il saper divenire e il saper stare insieme.

Il **saper divenire** evidenzia che le competenze, le intelligenze, le abilità necessarie per questa professione si inseriscono in una dimensione di elasticità, flessibilità e rinnovamento continuo.

Il **saper stare insieme** riguarda il fare corpo con i colleghi in un aiuto e condivisione reciproci che arricchiscono la professione e gli stessi professionisti.

Altra pietra miliare che facciamo nostra in questa professione ci giunge dall'Analisi Transazionale di Eric Berne (psicologo canadese autore della teoria AT). Per poter operare è indispensabile essere con il cliente nella posizione **"lo sono OK / Tu sei OK"** e questa è la posizione esistenziale più efficace nella relazione con il cliente ma, senza dubbio, anche nelle relazioni in genere. Per rendere stabile questa posizione che tenderà ad oscillare, ci viene in aiuto la consapevolezza, l'autodeterminazione, la responsabilità e l'eudaimonia del **CARE**.

Sempre approfittando degli insegnamenti di Eric Bern constatiamo che la relazione che si crea tra coach e coachee è quella che si crea tra due Adulti in una relazione alla pari, anche se in ruoli diversi, abbandonando il Bambino bisognoso e dipendente e il Genitore in posizione dominante e spesso giudicante.

Se la vita è fatta di relazioni come non sentire che ci posizioniamo in un equilibrio con l'altro che è funzionale per la felicità!

Si potrebbe pensare che, operare nella **crisi di autogoverno**, aiuti a risolvere solo determinate situazioni, ma così non è poiché permette all'individuo di *"affrontare sia il problema attuale sia quelli successivi in maniera più integrata, ovvero con maggior autonomia, responsabilità e consapevolezza"* (Carl Rogers).

Con la conoscenza di sé si diviene consapevoli e si accede alle proprie potenzialità in un modo nuovo, si rafforza l'agire e l'autonomia, arrivano le soddisfazioni e facilmente anche la rete sociale si modifica in un "circolo virtuoso senza fine".

Non riguarda perciò solo l'azione del momento ma anche molti altri aspetti, perché il processo scende in profondità toccando anche altre componenti, prima fra tutte la stima di sé, coinvolgendo non solo il fare ma anche l'essere.



Si crea un meta-apprendimento che facilmente instaura un processo di evoluzione anche finito il percorso rendendo il coaching un metodo di sviluppo che non si esaurisce finite le sessioni concordate.

La **sessione** è strutturata in modo tale che con le sue fasi porta il coachee a divenire consapevole di ciò che desidera veramente, delle sue potenzialità sviluppando competenze da usare per raggiungere gli obiettivi che ha autodeterminato.

Dopo aver creato con il coachee una buona relazione si mette in atto con l'esplorazione il focus sull'obiettivo, con l'elaborazione ci si ascolta per comprendere come ci si sente qui e ora e poi come ci si sentirà a meta raggiunta. Si porta poi l'attenzione alle potenzialità e successivamente alle consapevolezze emerse per poi passare ad un piano d'azione

Mi sono accorta che già mi avvicinavo a questo processo nelle mie riflessioni e nel mio agire ma ora, con queste nuove conoscenze, è tutto molto più chiaro e forte. Sento la sessione un percorso costruito per comprendersi e per riuscire a raggiungere ciò che si desidera permettendo di fare nostre tante piccole felicità che possono fare una grande felicità.

La dimensione di felicità che sento mia è strettamente legata all'**Individuazione** e all'**Autorealizzazione**. L'**individuazione** è quel processo attraverso il quale ogni essere vivente è spinto a diventare quello che è destinato a diventare fin dal principio.

*Come la ghianda, la pianta nel terreno, la ghianda cresce e diventa una quercia. Così è l'uomo. L'uomo si forma da un seme e crescendo diventa l'uomo completo, perché quella è la legge che ha dentro*" (C.G. Jung).

Questo concetto è poi stato rielaborato da James Hillman (Psicologo americano Junghiano) affermando che in ogni seme che crea un essere umano c'è un preciso disegno ontologico che corrisponde alla vocazione e scopo che ognuno di noi ha.

Spingiamo poi sull'acceleratore e potremo **autorealizzarci** che è realizzare il bisogno istintivo di espandere al massimo le nostre abilità, talenti, potenzialità. Essere il meglio che possiamo essere!

Autorealizzarci è *"Una spinta che preme per esprimersi che ci porta ad evolverci in un viaggio senza fine per realizzare la nostra identità e il nostro scopo di vita. Diventare tutto ciò che possiamo diventare"*. Abram Harold Maslow (uno dei fondatori con Carl Rogers della psicologia umanista).

Il coaching ci aiuta a creare una "visione binoculare" (antropologo inglese Gregory Bateson), così come entrambi i nostri gli occhi creano una profondità spaziale, così questo percorso tende a creare quella lucidità che ci fa comprendere cosa desideriamo veramente, che ci

aiuta a raggiungere i nostri obiettivi esprimendo al meglio le nostre potenzialità è certamente in sintonia con i due concetti predetti che ho da tempo fatti miei e sono la luce del mio cammino.

In questo percorso si dedicano tante ore allo studio, delle Risorse, delle Potenzialità e delle varie **sperimentazioni sulla Felicità** dei grandi della Psicologia Positiva e Daimonica.

Il Manuale di Martin Seligman e Jordan Peterson si concentra sui punti di forza del carattere che rendono le vite delle persone più felici e parla di 6 virtù universali che si manifestano attraverso 24 qualità positive definite “potenzialità personali”.

Michael Fordyce ha sperimentato a lungo prima di individuare 14 principi fondamentali che contraddistinguono le persone estremamente felici e li ha raggruppati nelle tre sfere del fare, del rapporto con gli altri e del rapporto con sé stessi.

Ancora Edward Deci e Richard Ryan con la loro SDT “La Self-Determination Theory” collegano la felicità a tre bisogni/tendenze psicologiche fondamentali appartenenti alle aree della Relazionalità, della Competenza e dell’Autonomia. In sintesi, coltivare buone relazioni, sentirsi autoefficaci nel proprio ambiente ed essere autodeterminati e liberi nelle proprie scelte sono bisogni fondamentali collegati al benessere.

I grandi collegano sempre la felicità alla libertà e sottolineano che è anche costosa perché prevede il coraggio, l’impegno e non convive con l’indifferenza verso gli altri e ciò che vive nel mondo.

Senza dubbio il coaching si occupa in modo significativo della felicità raggiungibile attraverso la “cura di sé” e questi studi predetti sono diventati per me modelli, consigli, certamente ispirazioni da tenere presenti nel mio essere quotidiano.

**In conclusione desidero** soffermarmi sulla visione di Martin Seligman perché sento fortemente e molto vicina a me la lettura che dà della **felicità** distinguendola in **tre diversi tipi**.

**The pleasant life.** Quella che è conseguenza di vivere emozioni positive. E’ sacrosanto ricercare e provare piacere, abbiamo bisogno di godere, di essere leggeri, è un nostro dovere/diritto, ma purtroppo l’adattamento edonistico fa sì che ci sia un effetto di saturazione e che il tutto si trasformi in momentanea contentezza.

**The good life.** Quella che deriva dalle esperienze ottimali, quando ci esprimiamo al meglio e sperimentiamo l’effetto Flow” raggiungendo prestazioni ottimali. Qui il nostro livello di capacità è ben calibrato con il livello di sfida. E’ un bilanciamento perfetto tra ansia e noia,

tra il compito da portare avanti rispetto alle proprie capacità con un nostro completo coinvolgimento.

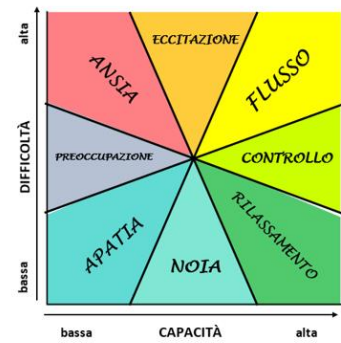
Riporto il grafico perché è un equilibrio delicato, quasi magico che comporta un nutrimento ed un'espressione di sé piena che ritengo siano nella dimensione della felicità.

Mi è successo e mi succede in alcune esperienze della mia vita come al TAI "Telefono Amico Italia" del quale sono volontaria e certamente durante le sedute di counseling e le sessioni di coaching perché sono particolarmente concentrata, assorta nell'attività, motivata a sostenere il cliente nella sua evoluzione, tutto scompare ed esiste solo il setting, anche il tempo non esisterebbe più se non ci fosse la professionalità che mi fa calibrare i tempi.

Tutto questo mi dice che faccio e farò il mestiere-passione giusto per me e ho trovato una dimensione dove posso essere felice.

**The meaningful life.** Questa terza categoria parla della felicità che proviamo quando riusciamo a dare un senso alla nostra vita. E anche qui mi sento fortunata perché grazie ai percorsi di crescita ai quali sto aggiungendo la formazione del coaching, sono riuscita prima a trovare un mio equilibrio e poi ad essere di aiuto a chi mi è vicino e ai miei clienti.

L'aver lavorato per raggiungere un discreto assetto personale e poter essere di aiuto a chi ha bisogno, ha per me molto valore che riempie di significato la mia vita.



Carla Diani  
Modena  
Carladiani@alice.it