

## **Le differenze tra Coaching e PNL: meglio non confondere...**

È sufficiente un rapido sguardo al panorama delle (molte) offerte formative degli istituti e aziende del settore, per comprendere che spesso il Coaching e la Programmazione Neuro Linguistica vengono associate, proposte quasi come interscambiabili, o molto simili tra loro, se non direttamente “fuse”, proponendo come Coaching programmi che invece sono percorsi di PNL.

Queste affinità non sembrano tuttavia sostenibili appena si osservi un po' meglio all'interno delle due discipline.

La PNL, Programmazione Neuro Linguistica, viene descritta in molti modi, ma ci sembra utile riferire la definizione delle stesse scuole di PNL, che ne parlano come di un “Manuale d'Uso per il Cervello”, o come “software per il cervello”. In effetti la PNL è composta da numerose tecniche e affermazioni generali seguite da esercizi pratici sull'uso delle stesse, che si rifanno alla percezione cerebrale attraverso i cinque sensi.

Ma come è nata la PNL? Sono stati due statunitensi, Grinder e Bandler, ad iniziare nei primi anni '70 un processo di “modellamento” del comportamento dei migliori psicologi, i più bravi ad aiutare le persone con vari disturbi, con una convinzione sottesa: “Se quel tipo lo può fare, perché non possiamo farlo anche noi?”.

Cominciarono così ad osservare ogni componente dei comportamenti di alcuni efficaci terapeuti, come Fritz Perls, Erickson, Virginia Satir, con l'obiettivo di duplicare, replicare la loro efficacia.

Utilizzando Erickson come esempio, “modellizzarono” i suoi comportamenti fino ad un grado incredibile: annotarono tutto, dal tipo di scarpe all'abbigliamento, cosa fumava, il genere di sedia su cui sedeva, le contrazioni muscolari del suo naso... fino a quando non ebbero un quadro millimetrico del soggetto.

Poi iniziarono ad usare con i loro clienti le tecniche (i comportamenti) di Erickson, i suoi stessi movimenti oculari, i gesti, l'intonazione della voce, riproducendo il più fedelmente possibile ogni dettaglio, tranne poi, poco per volta, lasciar cadere gli elementi che si rivelavano ininfluenti (la sedia, il fumo, i movimenti delle orecchie..), e “distillare” soltanto i comportamenti che ottenevano un effetto immediato sulle persone in difficoltà.

In realtà la PNL è definita come “il distillato della migliore saggezza inconscia dei migliori comunicatori degli ultimi 40 anni”, mischiata ad altre tecniche per rendere chiaro ed elettrizzante il cambiamento, o meglio, quello che una persona vuole ottenere nel suo futuro.

Naturalmente non è così semplice né così veloce la descrizione di una disciplina che ha messo radici dovunque, anche se oltreoceano in maniera molto più marcata che da noi. Lo scopo di questo rapidissimo esame non è infatti fare una esaustiva disamina della PNL, ma è quello di cogliere immediatamente la diversità tra PNL e Coaching, fin dalle loro premesse e dai primi approcci.

Alcune affermazioni della PNL, ad esempio, contengono in modo evidente l'essenza già descritta, la possibilità di “imitare” un certo comportamento efficace, secondo l'assunto che “Se qualcuno può fare qualcosa, chiunque altro può impararlo”.

Questo assioma della PNL è del tutto opposto alla disciplina del Coaching, che considera ogni individuo assolutamente unico, quindi inimitabile, e che certamente sollecita semmai l'esatto contrario

dell'imitazione di altri, poiché si fonda sulla scoperta interna delle proprie (uniche ed irripetibili) risorse, potenzialità, capacità, per formulare desideri e obiettivi altamente individuali.

Inoltre, la PNL è definita anche come lo studio e l'applicazione pratica della "struttura dell'esperienza soggettiva", tuttavia, facendo riferimento in modo così massivo ai comportamenti osservabili e insegnando a leggere il linguaggio del corpo per decodificare i sistemi di percezione, utilizza in realtà una visione "esterna", non interna all'individuo, come invece propone il Coaching.

La persona nella PNL viene guidata dall'esterno e invitata a ristrutturare le sue percezioni e le sue comunicazioni secondo alcune modalità ritenute "tipiche" del funzionamento cerebrale e sensoriale (modalità generali e generalizzabili), mentre l'assunto del Coaching è che non sia né possibile né tanto meno auspicabile alcuna generalizzazione o tipicità: il Coaching muove dall'assioma della assoluta unicità della persona.

Se si pensa all'estrema complessità del simbolismo, della biochimica delle emozioni, delle esperienze reali - e oniriche -, senza parlare della inconfutabile unicità genetica di ogni essere umano, su cui il Coaching affonda le sue premesse, si può facilmente intuire che la PNL e il Coaching non solo non sono interscambiabili, ma neanche minimamente simili.

L'obiettivo di una persona che utilizza la PNL è quello di usare sistemi che si sono rivelati vincenti per altri, su altri, da parte di altri, con l'aiuto di altri. Il Coaching invece è richiesto da persone che vogliono essere solo se stesse, pienamente se stesse, nessun altro che se stesse: anzi, il lavoro nel Coaching consiste a volte proprio nel "sottrarre" abitudini, convinzioni, idee preconfezionate, standard comuni ecc, che si rivelano il più delle volte estranei alla vera essenza dell'individuo, unica, appunto, e irripetibile.

Il Coaching è un intervento non terapeutico, in cui la relazione si sviluppa come "conversazione" finalizzata a trovare il meglio di sé, la parte potenziale e non ancora espressa del cliente. In questo senso, per il coach non esiste alcun modello teorico prefissato a cui potersi connettere, ogni cliente va ascoltato come fosse l'unico essere umano sulla terra, con sue personali modalità, contenuti, aspirazioni, del tutto peculiari.

Nel Coaching quindi non esistono interpretazioni, non si va a ritroso nel tempo, nei ricordi, nel passato più o meno remoto. Si va invece a creare un ponte verso il tempo a venire, con una struttura agile e sicura che il cliente si costruisce da solo, con il supporto del coach, che in questo senso è un "collaboratore" del principale architetto e ingegnere del ponte, il cliente.

Fare Coaching oggi sta diventando di moda, e come ogni moda porta con sé sia il bello di un fenomeno nuovo sia alcune speculazioni, tuttavia è bene rammentare che non essendo un intervento indispensabile come una (qualunque) terapia, dove il paziente ha bisogno, più o meno urgente, di un aiuto, il Coaching può essere un buon ausilio per affrontare fasi di cambiamento, stasi creative, momenti di empasse, attraverso alcuni incontri di chiarimento, in tempi brevi, a costi contenuti e senza alcuna dipendenza dal coach.

Ogni disciplina, dunque, ha la sua ragione di essere e può condurre alla soluzione che cerchiamo, purché si abbia consapevolezza di cosa sia e come opera, e sia scelta con cognizione di causa.