

## LIFE COACHING

### Nuovi Orientamenti per la Prevenzione

Oggi più che mai il termine **prevenzione** è entrato a far parte del linguaggio comune. Una parola che sempre più spesso viene usata in diversi contesti, medico, educativo, psicologico, politico, accademico ecc.

Nell'immaginario collettivo tale parola **evoca** immediatamente le **note campagne di prevenzione**, veicolate generalmente dai *mezzi di comunicazione di massa* (in particolare la televisione), per **limitare la diffusione** di patologie organiche quali, ad esempio, il **cancro** o l'**AIDS**. In genere queste campagne si riducono alla pura e semplice trasmissione di informazioni sulle caratteristiche e le conseguenze delle suddette patologie, sui comportamenti a rischio che possono aumentare la probabilità di contrarre o sviluppare la "malattia", sulle contromisure preventive da adottare per evitare che ciò avvenga.

Altrettanto note le campagne per la **prevenzione di condotte a rischio**, rivolte soprattutto ai giovani, quali il consumo di sostanze psicoattive e di fenomeni, purtroppo in costante aumento, come le ben note "**stragi del sabato sera**".

In via generale i **pilastr**i su cui sono fondati i messaggi trasmessi sono la **minaccia**, essenzialmente basata sulla prefigurazione delle conseguenze negative cui tali condotte a rischio possono condurre (si pensi al famosa scritta "*il fumo uccide*" in bella mostra sui pacchetti di sigarette), e la **persuasione**, la quale dovrebbe indurre i destinatari ad *adottare stili di vita più sani*, prospettando tutti i benefici derivanti dalla messa in atto di condotte salubri.

**Nonostante la vasta diffusione** di tali pratiche preventive, esse hanno mostrato dei **livelli di efficacia piuttosto bassi**.

Si tratta difatti di "interventi" approntati secondo un *criterio di massificazione* (ossia non sono differenziati a seconda delle peculiari caratteristiche del *target* di riferimento) facendo ricorso ad una prassi trasmissiva inscritta all'interno di una struttura comunicativa gerarchica di tipo *top-down*.

Parliamo cioè di un mero passaggio di informazioni fornite da un "esperto", che molto spesso è un semplice testimonial, ad un **pubblico** spesso disattento, dal momento che **non viene attivamente coinvolto** e che, per questo, non è in grado di "responsabilizzarsi" (Franzese, 2006).

Una molteplicità di studi, al contrario, ha dimostrato la necessità di **"personalizzare" gli interventi di prevenzione**, adeguandoli alle peculiarità specifiche del destinatario.

Oramai da diversi anni, si è diffusa, nel panorama scientifico internazionale, la tendenza a designare la prevenzione come strumento utile alla diffusione di una "cultura del benessere", un **mezzo capace** di promuovere il progressivo radicamento e consolidamento di un atteggiamento orientato alla tutela della salute fisica e psichica ed al **miglioramento della qualità della propria vita**.

In tale sede intendo prendere in considerazione quei modelli di intervento che fanno specifico riferimento alla prevenzione del disagio psicologico. Fare prevenzione in ambito psicologico vuol dire lavorare al fine di esercitare un controllo su potenziali fattori di rischio in grado di determinare il verificarsi di problemi emotivi, relazionali, comportamentali. Tutto ciò si traduce nel **tentativo di promuovere il benessere**, una condizione raggiungibile mediante l'utilizzo di risorse personali ed ambientali (capacità proprie che vanno valorizzate, aiuto di familiari ed amici, servizi territoriali) e la diffusione ed il progressivo radicamento di una "cultura della salute" che faccia maturare negli individui e nelle comunità la consapevolezza della necessità di prevenire i problemi quando possibile con lo **scopo di raggiungere un'autonomia individuale** (Crispino, Gulimanoska, PeerLab, 2006).

Credo che più di ogni altra cosa sia questo il punto essenziale su cui dovrebbe far leva qualsiasi programma di prevenzione: il **perseguimento dell'autonomia individuale mediante l'utilizzo delle risorse personali ed ambientali**.

Difatti, già nel 1986 l'**OMS** (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) sottolineava l'importanza di sviluppare una **visione ecologica della salute** che prevedeva l'inclusione del fruitore nei processi di sviluppo delle loro potenzialità e nella *promozione della salute dell'individuo*.

È in tale prospettiva che sono stati elaborati modelli di intervento come la **Peer Education** (*educazione tra pari*) e i programmi di **Life Skills Education**, ed è sempre in tale ottica che si colloca un metodo come il **Life Coaching**, che per la sua natura e per le sue caratteristiche, appare un **approccio** particolarmente **indicato** per la **prevenzione in ambito Psicologico**, in particolare di fenomeni come le dipendenze e il bullismo, soprattutto allorché lo si considera come metodo di intervento a livello di prevenzione primaria.

Ciò nonostante il Life Coaching è un metodo che finora raramente è stato utilizzato nell'ambito di interventi di prevenzione, così come raramente è stato preso in considerazione in ambito socio-sanitario.

Il coaching è un approccio diffuso nel mondo occidentale negli ultimi 20 anni la cui *applicazione* ha riguardato diversi settori della vita sociale e dell'attività umana, in particolare *nel settore delle organizzazioni produttive*, il cui scopo prevalente è *l'addestramento dei dirigenti aziendali* al fine di pervenire ad un sostanziale miglioramento delle performance e della qualità delle relazioni *all'interno dell'azienda*. In *ambito universitario* è stato applicato per il *miglioramento del livello di apprendimento e delle performance degli studenti in sede di esame*.

Tuttavia è *nell'ambito sportivo che esso trova le sue origini*. Il coaching infatti nasce negli Stati Uniti, negli anni '80, come **tecnica per incrementare le performance sportive**.

Non a caso il termine coaching deriva dalla parola inglese coach (allenatore). Esso infatti *può essere considerato un vero e proprio metodo di allenamento*. Così come un allenatore stimola l'atleta ad esercitare e sviluppare i muscoli, **il coach promuovere nel proprio cliente l'espressione e lo sviluppo del potenziale umano**.

L'elaborazione di tale tecnica si deve alle geniali intuizioni di Timothy Gallwey, uno pedagogista dell'Università di Harvard che si era interessato ai processi di insegnamento di diversi sport, in particolare il tennis. Egli aveva infatti messo in luce la necessità di *"liberare le potenzialità di una persona perché riesca a portare al massimo il suo rendimento; aiutarla ad apprendere piuttosto che limitarsi a impartirle insegnamenti"*. In queste parole viene in parte riassunta l'essenza stessa del coaching. Successivamente tale tecnica è stata ulteriormente elaborata da sir. John Withmore (2006).

Dagli Stati Uniti il coaching si è diffuso in altri paesi, in particolare in Europa. Benché attualmente l'ambito delle organizzazioni produttive sia certamente quello in cui il coaching si è maggiormente diffuso, almeno in Italia, in realtà esso è un **metodo** che può essere **applicato dei più diversi settori della vita sociale e dell'attività umana**.

In effetti è ciò che accade negli Stati Uniti dove *il campo di applicazione del coaching è molto più ampio*. Difatti **esistono molteplici forme di coaching**: il personal coaching, il family coaching, il parent coaching, lo student coaching, il corporate coaching ecc. Le specializzazioni sono tantissime e si moltiplicano costantemente. In Italia purtroppo siamo ancora in una fase del tutto pionieristica.

Rintracciare i fondamenti teorici alla base del processo di coaching è un compito senz'altro più difficile in quanto ben pochi sono gli autori che hanno esplicitato i presupposti teorici sottesi al loro modello di coaching.

Secondo alcuni autori, tra cui Williams e Davis (Williams, Davis, 2002) **il coaching affonda le proprie radici nella Psicologia** ed in particolare alcuni dei suoi principi cardine traggono ispirazione dai contributi di personaggi di spicco come Carl Gustav Jung e Alfred Adler.

Altri importanti contributi sono rintracciabili nella Psicosintesi di Roberto Assagioli, nella Psicologia dell'Essere di Abraham H. Maslow, nella Psicologia Positiva di Martin Seligman, nella Self Determination Theory di Deci e Ryan, nel concetto di Autoefficacia elaborato da Albert Bandura e nel concetto di Goal Setting proposto da Locke e Latham; altrettanto importanti i contributi di autori sistemico-relazionali, come l'approccio umanistico integrato di Virginia Satir o l'approccio strategico di Milton Erickson.

Non è possibile approfondire i diversi contributi teorici che sono alla base del metodo in quanto esula dagli scopi di questo articolo. È non di meno necessario definire in termini più precisi che cos'è il Life Coaching.

Con il termine **Life Coaching** intendo riferirmi, in questa sede, ad un **metodo applicabile in qualsiasi settore che coinvolga lo sviluppo e la crescita personale, professionale e la sfera delle relazioni umane.**

*È dunque la persona nella sua globalità e in quanto principale artefice del proprio sviluppo ad essere al centro dell'attenzione, nelle sue diverse dimensioni psicologiche (gli aspetti cognitivi, quelli affettivo-emotivi e quelli sociali).*

Possiamo definire, quindi, il Life Coaching come un **metodo di sviluppo del potenziale umano, fondato su una relazione creativa (tra il coach e il suo cliente), focalizzato sulla scoperta e valorizzazione delle potenzialità personali, il cui scopo è il miglioramento delle performance e il raggiungimento degli obiettivi.**

In termini più generali possiamo definirlo come un **metodo di sviluppo** delle potenzialità personali **fondato** sul presupposto dell'**unicità dell'individuo** e *finalizzato al cambiamento e l'autorealizzazione individuale*, per come la percepisce, crea e costruisce il cliente, attraverso un processo di continua maturazione e consapevolezza (Stanchieri, 2004a, 2004b).

Il Life Coaching si focalizza dunque sul rafforzamento delle parti funzionali del sé del cliente affinché raggiunga un determinato obiettivo. È un **processo di "allenamento"** dove vengono **migliorate le performance** o la **qualità dell'esperienza**, piuttosto che trattate le disfunzioni (Grant, 2001).

È un **metodo** che mira al **cambiamento delle condizioni di vita della persona**, puntando a *moltiplicare le possibilità di scelta* che l'individuo ha davanti a sé, nella direzione di un'*espansione della conoscenza di sé*, di una riscoperta e valorizzazione delle proprie risorse, che diventano gli strumenti su cui imparare a far leva per raggiungere i propri obiettivi.

Il Life Coaching è dunque un approccio **basato sulla gratificazione**, in quanto lavora sulle risorse, sulla capacità e le competenze della persona, focalizzando l'attenzione su ciò che funziona.

*Il cliente viene incoraggiato a lavorare* su ciò che sta già facendo al fine di **raggiungere un ulteriore miglioramento**. Ciò *aumenta la fiducia del cliente in sé stesso* e nelle *proprie capacità* stimolando la **motivazione al cambiamento** con l'**intento di aiutarlo a trovare ed esprimere più liberamente la propria unicità**. Lo scopo è quello di stimolare il cliente a **lavorare su piccoli e specifici cambiamenti** relativi a sentimenti, pensieri, sensazioni, immagini interne ecc. (Crispino, 2006).

In genere le persone lo richiedono quando vogliono sviluppare ed utilizzare al meglio le proprie potenzialità e la propria creatività, raggiungere un obiettivo, migliorare le proprie relazioni (d'amore, d'amicizia, di lavoro), risolvere un problema.

Ciò che accomuna tutte le persone che decidono di affidarsi all'esperienza di un Coach, è la **voglia di raggiungere i propri obiettivi**, l'**aspirazione di rendere concreto** e raggiungibile un proprio **desiderio**, la volontà di **fronteggiare cambiamenti significativi** nella propria vita. In definitiva, la voglia di **mettersi in gioco e di affrontare il cambiamento** (Crispino, Gulimanoska, 2007).

Ciò implica ovviamente **una piena assunzione di responsabilità**, da parte del cliente, delle **scelte effettuate**.

Alla persona sono riconosciute capacità, esperienza e competenze tali per cui egli e nelle condizioni per poter liberamente scegliere la meta e il percorso attraverso il quale raggiungerla.

**L'aiuto** che il coach fornisce al suo cliente **si orienta** in direzione della **crescita e dell'autonomia** dell'altro, ed è *quindi scevro da manipolazioni, imposizioni, metodi eterodiretti* volti ad assoggettare la volontà della persona (Crispino, 2006).

*Il vero compito del coach è mettersi al servizio del cliente, mettendo in campo le sue competenze perché il cliente decida obiettivi e azioni in ragione dei suoi desideri e potenzialità.*

La *conditio sine qua non* affinché il processo di coaching sia attuabile e pervenga a significativi livelli di efficacia, l'elemento imprescindibile, è il **raggiungimento di alti livelli di motivazione** da parte del cliente nell'intraprendere il percorso che porta al cambiamento, unito all'assoluta autonomia e libertà di scelta. In ragione di quanto finora detto, se consideriamo il Life Coaching come un approccio, le cui tecniche e i cui **metodi** sono primariamente volti a **porre il soggetto** nelle **condizioni ottimali** affinché possa riconoscere e **potenziare** le risorse connaturate alla sua **personalità** e ad utilizzarle correttamente al fine di sortire esiti positivi in termini di perseguimento degli obiettivi prefissati.

Per cui la **sostanza stessa dell'approccio** sta nella perseguimento dell'indipendenza personale, nel **miglioramento della qualità delle relazioni** (di qualsiasi natura esse siano), in definitiva, nella promozione della salute Psicologica, obiettivi primari di qualsivoglia intervento preventivo.

Data la sua natura, riteniamo che il **Life Coaching** sia un **valido e potente strumento preventivo** proprio per le sue caratteristiche di approccio **volto allo sviluppo delle potenzialità personali** e al **raggiungimento dell'autonomia e dell'auto-realizzazione**.

#### Riferimenti bibliografici.

- Crispino E., (2006). *Un confronto costituzionale tra approcci*. In Albano T., Gulimanoska L., *La Psicologia del Coaching. Un modello efficace per le dipendenze*. Edizioni Kappa, Roma.
- Crispino E., Gulimanoska L., (2007). *Il Coaching. Un metodo efficace per le dipendenze*. In Albano T., Gulimanoska L. (a cura di), *In-Dipendenza: un percorso verso l'autonomia. Manuale per la cura e la prevenzione delle dipendenze*. Vol. II, Franco Angeli, Milano.
- Crispino E., Gulimanoska L., PeerLab, (2006). *Scienza e Coscienza. La Peer Education e le nuove tecnologie*. Psicotech n. 1, Franco Angeli, Milano.
- Franzese C., (2006). *Il Coaching per le dipendenze*. In Albano T., Gulimanoska L., *La Psicologia del Coaching. Un modello efficace per le dipendenze*. Edizioni Kappa, Roma.
- Grant A.M., (2001). *Towards a Psychology of Coaching: The Impact of Coaching on Metacognition, Mental Health and Goal Attainment*. Department of Psychology, "Macquarie University", Sydney, Australia.
- Stanchieri L., (2004). *Il life coaching*. Verdechiaro Edizioni, Reggio Emilia.
- Stanchieri L., (2004). *Il meglio di sé*. Franco Angeli, Milano.
- Whitmore J., (2006). *Coaching*. Sperling & Kupfer Editori
- Williams P., Davis D.C., (2002). *Therapist As Life Coach*. New York, NY: W.W. Norton & Co. Inc.