

**Roma Febbraio 2021**

## **La relazione di Coaching e le sue variabili:**

### ***Coach e stato di Flow***

**Susanna Maurandi**

## **INDICE:**

### ***INTRODUZIONE***

***CAP.1 "I momenti migliori della nostra vita"***

***CAP.2 "Come ti senti? Ma soprattutto ti ascolti?"***

***CAP.3 "Il coach e la sua cassetta degli attrezzi"***

***CAP.4 "Challenges e skills: il bilanciamento ideale per arrivare allo stato di flusso"***

***CAP 5 "Lo stato di Flow"***

***CAP 6 "La Batmobile"***

***CAP 7 "Il coaching come stile di vita"***

### ***CONCLUSIONI***

## INTRODUZIONE

Dopo una prima parte della mia vita dedicata al turismo nei villaggi Valtur e una seconda parte dedicata agli eventi e alla formazione ho sentito una spinta irrefrenabile verso il mondo del coaching.

Dapprima un richiamo di curiosità poi sempre più la concretezza di un progetto adatto a chi ha fatto della comunicazione tra gli umani il centro del suo percorso di vita.

Dopo alcune esperienze particolarmente deludenti per contenuti e metodo in diverse scuole di coach, quasi per caso mi sono imbattuta ne "Il Passo successivo" di Antonio Caporaso e allora si è veramente aperto un mondo fatto di empatia, ascolto e fiducia.

E così "un passo dopo l'altro" ho scoperto un percorso stimolante e creativo che è arrivato (nulla accade per caso) al momento giusto: quando ho avuto tempo da dedicargli e testa da impegnare.

Ho avuto la conferma che si tratta di un qualcosa che sento mio con tutta me stessa e che già solo in questa prima fase esclusivamente didattica mi ha dato tantissimo.

Tra le prime cose che mi sono rimaste impresse nelle prime lezioni del corso, sono rimasta letteralmente rapita da "lo stato di Flusso" un po' per il suono magico delle 4 parole che immediatamente ti trasportano in una sensazione di fluidità, di benessere, di sicurezza ma anche perché rappresenta come si possa concretamente, senza ricorrere ad alcuna magia o aiuto chimico, arrivare a una sensazione di appagamento e benessere assoluto facendo qualcosa in cui ci immergiamo totalmente e la lasciamo appunto fluire dentro di noi.

Non si tratta di un viaggio soprannaturale né di esperienze legate al misticismo onirico o trascendentale ma si tratta di un qualcosa di concreto reale tangibile che con un corretto e adeguato percorso di coaching è possibile raggiungere con il risultato finale di migliorare la qualità della vita uscendo da qualsiasi crisi di autogoverno o situazione complessa.

In questa breve tesi vedremo come grazie al paziente e accurato lavoro del coach è possibile raggiungere uno stato di flusso in quello che stiamo facendo utilizzando l'arma più potente che abbiamo: noi stessi e le nostre potenzialità.

***“I MOMENTI MIGLIORI DELLA NOSTRA VITA NON SONO TEMPI PASSIVI, RICETTIVI, RILASSANTI, I MOMENTI MIGLIORI DI SOLITO SI VERIFICANO SE IL CORPO E LA MENTE DI UNA PERSONA SONO SPINTI AI LORO LIMITI NELLO SFORZO VOLONTARIO DI REALIZZARE QUALCOSA DI DIFFICILE E PER CUI NE VALGA LA PENA”  
M. CSIKSZENTMIHALYI***

Nel '500 il Papa Giulio II a seguito di alcune crepe nella cappella Sistina decide di capovolgere il problema assegnando ad uno scultore la “riqualificazione” della volta con la lungimiranza di capire che avrebbe sicuramente fatto qualcosa di unico.

Uno scultore dal carattere complicato: per convincerlo oltre al denaro gli dà carta bianca e gli affida per intero un lavoro che appariva come un'opera oltre qualsiasi capacità umana, senza preoccuparsi più di tanto convinto che come già fatto in altre opere simili lo scultore si facesse aiutare dalla sua scuola e realizzasse il tutto grazie ad una squadra ben coordinata.

Ma quel Papa non aveva considerato che tipo di sfida stava affidando e soprattutto a chi la stava affidando, a Michelangelo Buonarroti.

*«L'ho già fatto un gozzo in questo stento / come fa l'acqua a'gatti in Lombardia / o ver d'altro paese che si sia / c'ha forza 'l ventre appicca socto 'l mento / La barba al cielo, e la memoria sento / in su lo scrigno, e 'l petto fo d'arpia / e 'l pennel sopra 'l viso tuttavia / mel fa, gocciando, un ricco pavimento»<sup>1</sup>.*

I colori della Sistina, l'azzurro del lapislazzulo, il rosso cinabro, il verde di marmo, di rame, le terre d'ombra, il giallo di Siena, che gli sbrodolano sulla faccia, impastandosi con il sudore, due versi che fanno capire la gloriosa fatica dell'artista che si chiuse dentro e nascose a tutti la sua pena finché non fu terminata.

---

<sup>1</sup> Sonetto autografo pubblicato postumo esposto

Tra Michelangelo e la volta della Sistina avviene una sorta di corpo a corpo, di duello fisico e inventivo in totale immedesimazione, durato quattro anni (dal 1508 al 1512), 1.010 metri quadrati di pittura, centinaia e centinaia di figure. Dipinge piegato e rattrappito sul ponteggio, nel gelo dell'inverno e nella calura estiva.

Un'opera che guarda caso nella sua biografia letteraria (Irving Stone 1961) e nella successiva trasposizione cinematografica (1965) prende il titolo di **"il tormento e l'estasi"**<sup>2</sup>.

Ebbene un uomo solo in grado di dipingere a testa in giù un capolavoro di quel tipo ha rappresentato quello che a questo proposito scrisse Goethe «Senza aver visto la Cappella Sistina non è possibile formare un'idea di cosa un solo uomo sia in grado di ottenere».

Michelangelo ha chiamato a raccolta tutte le sue energie e le sue meravigliose potenzialità per realizzare un'opera pazzesca superando una prova fisica di difficilissima comprensione per l'uomo, sfidando se stesso e tutte le credenze dell'epoca.

Possiamo dire che l'estasi di cui parla Irving nel suo libro a proposito della realizzazione della Sistina è lo stato che ha permesso a Michelangelo di arrivare ad un risultato così alto.

Il ruolo del coach non è certo quello di fare in modo che ogni coachee arrivi a dipingere la cappella sistina nelle stesse condizioni di Michelangelo, ma seppur un po' estremo, questo excursus nella storia dell'arte ci consente di rappresentare, in maniera potente, come esistano intrinseche nell'uomo le potenzialità per arrivare a risultati di performance incredibili nel momento in cui la performance riesce a creare una totale immedesimazione dell'individuo nella performance stessa.

L'attività di coach può supportare il coachee ad arrivare a risultati di performance di eccellenza in una condizione di totale immersione in essa sfruttando quelle che sono caratteristiche e potenzialità già insite nel coachee stesso. Si tratta solo di svelarle, di portarle

---

<sup>2</sup> Ne "il Tormento e l'estasi", film del 1965 per la regia di Carol Reed, è stata riprodotta interamente la cappella sistina negli studi di Cinecittà e alla lavorazione della stessa ha partecipato in qualità di pittrice scenografa Emanuela Alteri, mia mamma, dipingendo in condizioni quasi Michelangiolesche la volta della cappella questo uno dei motivi per cui sono particolarmente legata a questo film.

alla luce del sole, di mettere il coachee nelle condizioni di vedere dentro di sé attraverso una lente di ingrandimento che non aveva mai avuto fino a questo momento.

E una volta svelate ed evidenziate trovare il modo di allenarle per raggiungere risultati di performance ottimali.

## CAPITOLO II – “Come ti senti? ma soprattutto...ti ascolti?”

Vi invito a riflettere su una domanda a prima vista davvero banale: come ti senti?

Quante volte siamo realmente in grado di raccontare come ci sentiamo realmente? Ma soprattutto siamo in grado di “sentirci”? e in quale modo ci ascoltiamo?

Siamo in grado di sentire quello che realmente proviamo in quel momento per quella determinata ragione?

Il lavoro del coach interviene proprio quando non si riesce a dare risposte sensate a domande come queste, quando la capacità di ascoltarci realmente è sopraffatta da qualcosa che non riusciamo a descrivere, quando il livello di confusione interna nel nostro io è tale da farci sentire immersi in una crisi che viene definita “crisi di autogoverno”.

La crisi di autogoverno è il punto da cui parte il bisogno di rivolgersi ad un coach.

Il coach interviene con i suoi strumenti per analizzare il presente percepito, visualizzare il passato problematico e progettare un futuro desiderato.

Tutto questo per riuscire a raggiungere delle performance che possono dare la possibilità di migliorare la vita e percepire una assoluta e concreta felicità.

Come fare a raggiungere la felicità? Che cosa è la felicità?

Innanzitutto, la felicità non è assoluta ma appartiene ad ognuno di noi e per ognuno di noi è declinata in base alle nostre potenzialità e ai nostri valori.

Il compito del coach è quello di portare il nostro coachee alla completa consapevolezza di quelle che sono le sue potenzialità e i suoi valori per esprimerli al meglio ed essere felice.

Il coach costruisce un processo autonomo di apprendimento e dentro il processo il coachee genera il suo percorso, il coach lo accompagnerà facendolo “viaggiare” un passo dopo l’altro verso il raggiungimento del suo futuro desiderato.

Per raggiungere tutto questo deve tenere bene a mente questi aspetti fondamentali:

- Cura di sé intesa come un tempo per guardare dentro di sé.
- Responsabilità delle sue scelte e delle sue azioni.
- Autonomia da qualsiasi ingerenza o forzatura nel prendere le decisioni.
- Consapevolezza di voler intraprendere un cammino verso un futuro desiderato.
- Capacità di riequilibrare il tempo in funzione delle scelte e degli obiettivi.

Solo ascoltandosi realmente si può arrivare a tenere bene a mente questi aspetti: il coach ascolta il coachee ma in realtà è un ascolto reciproco: il coachee ascolta se stesso.

*“Il primo passo verso la giusta direzione è vedere e sentire ciò che sta facendo, cioè aumentare la consapevolezza di ciò che realmente è”<sup>3</sup>.*

Probabilmente per la prima volta il coachee ha davanti una persona che lo ascolta in maniera completa e neutrale e gli restituisce l’ascolto portandolo ad imparare ad ascoltarsi da solo.

Quando il coachee inizia realmente ad ascoltarsi ecco che il coach può intervenire come *cercatore di potenzialità*: le cerca come un esploratore cerca il suo tesoro nascosto e una volta trovate le allena per portarle all’eccellenza.

Le potenzialità sono caratteristiche specifiche di ogni individuo del proprio modo di essere e di fare che producono emozioni positive nel momento in vengono individuate valorizzate ed usate, le persone arrivano ad una crisi di autogoverno il più delle volte perché non utilizzano al meglio le loro potenzialità: le reprimono o non sanno di averle o per qualsiasi motivo ne utilizzano altre che non danno loro vera emozione positiva.

---

<sup>3</sup> W. Timothy Gallwey nel suo “il Gioco interiore del Tennis” analizza in dettaglio come solo partendo dalla consapevolezza di come realmente siamo è possibile usare la nostra mente per vincere qualsiasi battaglia con noi stessi e raggiungere l’eccellenza.

Il coach trova le potenzialità ascoltando quei momenti della realtà del cliente dove sente affiorare emozioni positive, dove intuisce che risiede la formula magica della felicità per quella specifica persona. Ogni individuo ha potenzialità uniche che si declinano in maniera più o meno celata durante il racconto della sua storia e una volta riconosciute consentono di avere una chiarezza maggiore sul futuro desiderato e consentono di raggiungere risultati straordinari.

Ma come si raggiunge la consapevolezza delle proprie capacità?

Un aspetto fondamentale e spesso sottovalutato o compreso in maniera errata è la cura di sé: quanto realmente ci prendiamo cura di noi stessi? Prendersi cura di sé significa prendersi tempi e spazi ben definiti, è un modo di essere, è un'attività che richiede tempo metodo e spazio.

Nessuna potenzialità può essere scovata se non riusciamo a trovare il modo e il tempo di prenderci cura di noi

Il concetto di Cura di sé è un segno di libertà poiché nasce dalla coscienza ed è alla base di moltissime teorie esoteriche e filosofiche, nonché al centro del pensiero di Foucault che, nel testo *"La cura di sé"* afferma che *"esistiamo per creare auto-conoscimento e responsabilità per la nostra stessa vita"*. La cura di sé sempre secondo Foucault riguarda diversi ambiti relativi al benessere, come ad esempio le necessità, le emozioni, la salute, i comportamenti, i valori e via dicendo. Si parla di tutto quello che ci consente di migliorare la qualità della nostra vita senza pregiudicare gli altri.

Sempre secondo lo storico e filosofo francese l'essere umano nel prepararsi ad affrontare la vita adulta deve tra le altre cose avere la capacità di distinguere gli errori e le abitudini nocive che accompagnano il nostro cammino.

Tutte le correnti filosofiche ma anche alcune religiose ed esoteriche affrontano il tema della cura di sé (e degli altri) che sostanzialmente coincide sempre in una ricerca che porti all'acquisizione di una saggezza che deriva dalla capacità di scegliere i valori e le potenzialità

che miglioreranno la nostra vita, ma se non siamo in grado di prenderci cura di noi stessi non riusciremo mai a scovare quelle che sono le nostre reali competenze e potenzialità.

E la cura di sé è anche un passo verso una nuova forma della comprensione umana che si è ormai consolidata negli ultimi 30 anni: si tratta di aver compreso come il senso di controllo personale di ciascuno di noi sia in grado di orientare il destino di un individuo.

Ognuno di noi può fare la differenza rispetto al suo personale destino utilizzando il proprio senso di controllo delle proprie potenzialità capacità.

Il coach è la miccia che fa accendere tutto il meccanismo.

### CAP III "La cassetta degli attrezzi del coach"

Il coaching è un metodo, reale concreto, non è uno sciamano né un cartomante tantomeno uno psicologo: il coach accompagna il suo cliente in un viaggio verso il successo nella performance desiderata e per farlo ha bisogno della sua personalissima cassetta degli attrezzi nella quale riporre tutti i suoi strumenti concreti che possiamo riassumere in:

- IL COACH STESSO: con il suo metodo ma anche e soprattutto con la sua motivazione, il suo entusiasmo e la dedizione al cliente.
- L'ASCOLTO ATTIVO il coach rappresenta un'isola in cui il cliente può finalmente esternare il suo racconto senza essere giudicato, finalmente ascoltato veramente fino nel più profondo: ascoltando tutti i segnali che arrivano dal cliente (verbali non verbali, para verbali) restituisce l'ascolto stesso e mette il cliente in condizioni di ascoltarsi egli stesso.

Il coach ascolta il racconto problematico del cliente senza giudicare, ma ascolta anche il contesto di appartenenza del cliente e ascolta anche se stesso nella relazione con il cliente.

- L'EMPATIA E L'ESTRANEAZIONE: uno tra gli aspetti più importanti delle capacità di un coach è proprio quella di entrare in totale empatia (nel senso letterale del termine *empathos* entrare dentro) con il cliente cogliendone tutti i dettagli riconoscendone similitudini e differenze entrando in contatto profondo e assoluto con l'altro, questo

consente di annullare qualsiasi giudizio ed estraniare il coach dalla sua sfera emotiva entrando in quella del cliente. L'assenza assoluta di giudizio pone il cliente nelle condizioni di raccontarsi come non ha mai fatto con nessuno.

- IL SILENZIO la capacità di ascoltare richiede anche capacità di stare in silenzio. Il silenzio fa sempre molto più rumore di tante parole. Il silenzio del coach consente di ascoltare l'altro al 100%. E insegna a tollerare i silenzi dell'altro. Siamo talmente travolti ogni minuto dal rumore che, anche la capacità di rimanere in silenzio di fronte al nostro cliente, ha un potere quasi taumaturgico, catartico, liberatorio e in qualche modo "spiazzante": ci si deve sentire liberi dall'obbligo di dover necessariamente riempire quel silenzio.
- LE DOMANDE questo lo strumento più pratico se vogliamo definirlo così. Il coach è un abile compositore di domande, un costruttore di quesiti che si plasmano su quello che racconta il cliente ed esplorano fino nel profondo le reali potenzialità del cliente. Le domande si concentrano non tanto sul contenuto della risposta o sul problema in sé, ma si concentrano su come realmente il cliente risponde a se stesso su quella domanda e servono a far risuonare le risposte nell'anima del cliente che deve dare una risposta in primis a se stesso, il coach è "solo" colui che accende un interruttore.

Il compito del coach è quindi, attraverso i suoi strumenti e il metodo che va ad applicare, fare in modo che il cliente si trovi ad avere ben chiare le sue competenze combinate con gli obiettivi sfidanti.

#### CAPITOLO IV – "Challenges & skills: verso lo stato di FLOW"

In un percorso di coach il cliente è stimolato a concentrare la sua attenzione su ciò che può governare e non su ciò che sfugge al suo controllo arrivando a svolgere attività che realmente possano essere interessanti stimolanti e realmente gratificanti.

Una situazione ottimale che si può cercare di raggiungere in un percorso di coach lavorando su obiettivi, sfide e competenze è il cosiddetto stato di flusso (stato di Flow).

Questo particolare stato d'animo è stato studiato da Mihaly Csikszentmihalyi, uno psicologo ungherese emigrato negli Stati Uniti quando aveva 22 anni e che ha scelto la felicità come oggetto dei suoi studi e delle sue ricerche.

*"Per più di 50 anni mi sono interessato al concetto di felicità. Alla fine del secondo conflitto mondiale la gente, in gran parte dell'Europa, era a terra. Molti avevano perso i figli, altri tutti i loro beni. Eppure, tra tanta disperazione ho incontrato persone che erano riuscite a mantenere intatto il loro coraggio, che continuavano ad aiutare gli altri e a dare un senso alla propria vita. Sono diventato psicologo per capire quale era il loro segreto (...) per capire come si può vivere una vita come un'opera d'arte e non come una serie di risposte caotiche ad eventi esterni".*

Secondo Csikszentmihalyi la felicità non deriva dalla fortuna o dal caso e non è determinata da eventi esterni fuori controllo.

*"La felicità non è semplicemente qualcosa che ci capita. È qualcosa che facciamo capitare facendo del nostro meglio"*

La felicità è legata a come ognuno di noi interpreta gli eventi che accadono e le esperienze che compie e se quello che si sta facendo vale la pena di farlo per il gusto stesso di farlo.

Mihaly osservò che molte persone descrivevano uno stato mentale molto simile mentre erano impegnati in attività molto diverse tra loro: una gara sportiva, un'operazione chirurgica, la realizzazione di un quadro o un disegno.

Tutti provavano una sensazione analoga che lui chiamò stato di Flow e lo descrive come il momento in cui mente e corpo, assorbiti totalmente in una data azione, entrano in una condizione di concentrazione armonica.

Chi lo sperimenta si sente preso completamente da un'attività che lo trascina come una corrente, d'un tratto il mondo esterno cessa di esistere, si fermano i rumori, si fermano le pressioni esterne. Non ci sono più distrazioni né pensieri negativi, non ci sono altre urgenze, non è possibile dedicarsi ad altro perché' quell'attività ci rapisce completamente e noi cavalchiamo il momento...lo dominiamo. Ci sentiamo trasportati da una forza positiva,

potente ma amica, che ci permette di raggiungere traguardi inaspettati e di ampliare la nostra coscienza e conoscenza.

In questo autentico STATO DI GRAZIA ci sentiamo più che vivi, siamo felici, stiamo bene e la soddisfazione e il piacere che proviamo derivano dall'azione stessa che compiamo non da aspettative, risultati o retrospensieri.

#### CAP. V – “Lo stato di Flow”

Secondo Csikszentmihalyi è all'interno dello stato di flow che riusciamo ad ottenere i migliori risultati di sempre.

Il Flow può essere sperimentato in diverse aree della vita, anzi per una vita realmente piena e felice, sarebbe ideale riuscire a sperimentarlo in più aree possibili: un buon percorso di vita dovrebbe prevedere di riuscire a passare una quantità sempre maggiore di tempo all'interno di quella esperienza di flow.

La condizione fondamentale per riuscire a sperimentare lo stato di Flow è il corretto bilanciamento tra il livello di sfida dell'azione (challenges) e le reali capacità personali nel confrontarsi con essi (skills), infatti, il vero stato di flow si riesce a raggiungere quando la sfida richiede un impegno di livello alto compatibile con alte capacità.

Se la sfida è semplice e le capacità sono basse il rischio è l'apatia (tristezza, depressione).

Aumentando le capacità ma mantenendo semplice la sfida si passa attraverso uno stato di noia (es: il lavoro di routine) per arrivare anche ad uno stato di relax dove a nostre elevate capacità, non corrisponde una sfida altrettanto elevata, ma grazie alla consapevolezza delle nostre capacità possiamo comunque essere fiduciosi e fare azioni come mangiare, conversare, leggere quasi automaticamente.

Se viceversa la sfida diventa più complessa ma manteniamo basse le nostre capacità passiamo dall'apatia già citata, alla preoccupazione fino ad arrivare a vera e propria situazione di stress che ci vede incapaci di affrontare la sfida con le corrette competenze

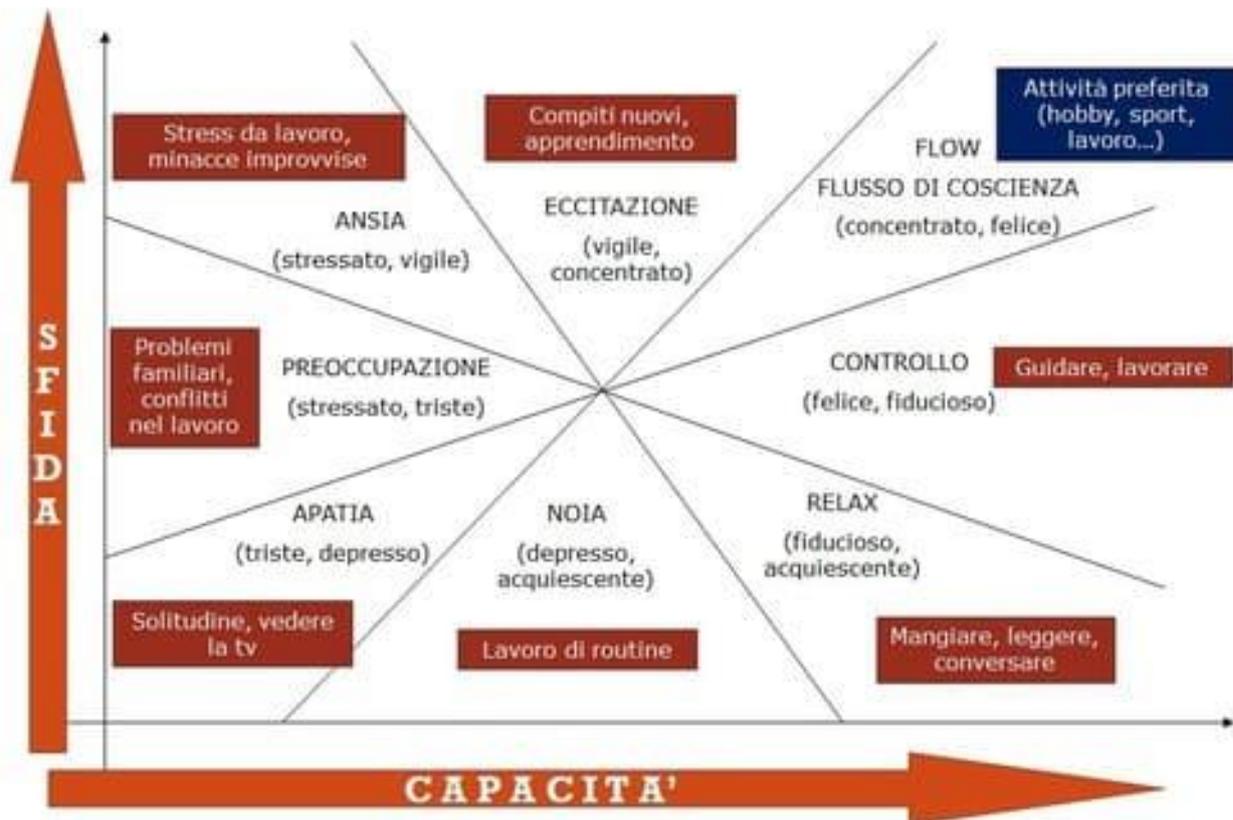
All'aumentare di pari passo della sfida e delle competenze invece ci avviciniamo rispettivamente a stati in qualche modo più produttivi come l'eccitazione che ci può derivare da compiti nuovi o dall'apprendimento, oppure in uno stato di controllo consapevole della sfida.

Solo nell'esatto momento in cui sfida e capacità raggiungono entrambe il loro punto massimo, allora e solo allora possiamo dire di trovarci in uno stato reale di FLOW: quel punto si trova esattamente dove noi stiamo facendo quello che amiamo fare, e quindi in un punto nello spazio e nel tempo completamente diverso per ognuno di noi: la nostra personalissima "media" tra sfida e talento.

Nella rappresentazione grafica di pagina 13, sfida e competenze sono rappresentate graficamente come ascisse e ordinate dello stesso grafico rendendo evidente come debbano crescere di pari passo per consentire all'individuo di trovarsi pienamente coinvolto nello stato di flow.

Da una prima lettura superficiale sembra possa essere sufficiente tenersi lontano da situazioni dove la sfida è molto alta rispetto alle nostre capacità per non incorrere in situazioni di ansia e di stress, ma in realtà non è la fuga dalla sfida a portarci al risultato quanto piuttosto la consapevolezza delle nostre competenze e potenzialità che ci possono consentire di affrontare la sfida con gli strumenti adeguati al nostro livello di preparazione.

Solo con un percorso di bilanciamento possiamo arrivare allo stato di Flusso.



L'esperienza dello stato di flusso è estremamente gratificante e, per sperimentarla il più spesso possibile nella propria vita, occorre partire dalla sentenza scritta nel tempo di Apollo a Delfi: il socratico "Conosci te stesso".

È importante innanzi tutto definire le proprie priorità, le cose per cui si pensa valga la pena di vivere.

Queste conoscenze potranno trasformare un'esistenza insulsa in un'avventura tendente ad uno scopo, che è fonte di benessere interiore: ed è qui che arriva il lavoro del coach mettendo il cliente in condizioni di conoscere esattamente il livello delle sue potenzialità per consentirgli di trovare sfide adeguate e raggiungere lo stato di flow senza disperdere energie e positività in sfide non performanti.

È importante comprendere come lo stato di Flow non sia una condizione di rilassamento fine a se stessa: insomma non è sufficiente trovarsi in un momento di relax passivo per dire di essere in uno stato di Flow.

Al contrario si evidenzia nello schema sopra riportato come lo stato di Flow richieda uno stato di impegno associato ad un profondo interesse e coinvolgimento in quello che si sta facendo.

Csikszentmihalyi sostiene che per essere un vero stato di flow sono necessarie delle specifiche condizioni:

- 1. BILANCIAMENTO TRA SFIDA E CAPACITA'**
- 2. INTEGRAZIONE TRA AZIONE E CONSAPEVOLEZZA**
- 3. OBIETTIVI CHIARI**
- 4. FEEDBACK IMMEDIATO E INEQUIVOCABILE CONTEMPORANEO ALL'AZIONE**
- 5. CONCENTRAZIONE TOTALE SUL COMPITO**
- 6. NESSUN PROBLEMA DI CONTROLLO**
- 7. PERDITA DEL SENSO DI SÉ**
- 8. PERDITA DEL SENSO DEL TEMPO**
- 9. ESPERIENZA AUTOTELICA**

Proviamo ad analizzarle nel dettaglio.

### **1.BILANCIAMENTO TRA SFIDA E CAPACITA'**

Andare oltre i propri limiti e accettare sfide impossibili genera stress, andare viceversa al di sotto delle proprie potenzialità genera noia e apatia.

Le esperienze di Flow come è ben chiaro nello schema riportato a pag.13 si generano quando ci si impegna in compiti che siano sfidanti e che mettano a dura prova le proprie capacità ed è compito del coach è fare in modo che il coachee abbia la consapevolezza che l'azione sia adeguatamente sfidante rispetto alle competenze e alle potenzialità.

## **2.INTEGRAZIONE TRA AZIONE E CONSAPEVOLEZZA/COSCIENZA**

L'effetto dell'azione è percepito dalla persona in modo chiaro e inequivocabile al punto che azione e persona diventano una cosa sola come, ad esempio, succede quando si assiste alla prova di un tuffatore: lui deve in una frazione di tempo minima rappresentare precisione, grazia, potenza ed eleganza, allo spettatore tuffo e tuffatore appaiono come un tutt'uno.

Mente e corpo funzionano all'unisono dando vita ad un'alchimia dalle potenzialità illimitate, in ogni caso però la percezione di totale fluidità e naturalezza non vuole significare che l'attività non implichi alcuno sforzo: al contrario essa richiede molte energie e impegno assoluto

## **3.OBIETTIVI CHIARI**

È la chiave di volta di tutto il percorso di coach: siamo in grado di esprimere al meglio noi stessi quando abbiamo definitivo cosa precisamente vogliamo ottenere.

I nostri obiettivi devono essere SMART

S.M.A.R.T. è un acronimo in cui ogni lettera definisce una delle caratteristiche che l'obiettivo deve avere per poter essere facilmente trasformato nel risultato desiderato.

Secondo questo modello, per assicurarti che i tuoi obiettivi siano chiari e raggiungibili, dovrebbero essere:

- Specific – Specifico
- Measurable – Misurabile
- Achievable – Realizzabile
- Relevant – Rilevante
- Time Bound – Scadenzato

Solo con queste caratteristiche gli obiettivi sono raggiungibili e ci consentono di arrivare di raggiungere performance di successo.

#### **4.FEEDBACK IMMEDIATO E INEQUIVOCABILE CONTEMPORANEO ALL'AZIONE**

Il feedback è il segnale che ci permette di sapere se e in quale misura stiamo raggiungendo l'obiettivo prefissato. Nello stato di Flow il feedback è immediato e inequivocabile, pertanto, porta la concentrazione ad un tale livello da essere parte integrante dell'azione stessa.

#### **5.CONCENTRAZIONE TOTALE SUL COMPITO**

Nel flow l'individuo è in grado di accantonare qualunque altro pensiero e preoccupazione e si focalizza interamente sul compito che sta svolgendo. Tutte le risorse cognitive di cui disponiamo sono orientate all'attività così che tutto ciò che è estraneo ad essa perde d'importanza, la concentrazione pur essendo elevata ed intensa risulta assolutamente spontanea.

#### **6.NESSUN PROBLEMA DI CONTROLLO**

La totale immedesimazione nel compito e la chiarezza dell'obiettivo genera quello che viene percepito come "senso di controllo" senza nessun problema. L'individuo si percepisce come l'assoluto protagonista delle proprie azioni, con la percezione di poter superare sfide complesse e problematiche complicate.

#### **7.PERDITA DEL SENSO DI SÉ**

Una caratteristica tipica dello stato di Flow consiste nel non prestare attenzione al nostro ego o almeno di cercare di "tirarlo dentro l'azione". Una sorta di oblio momentaneo del sé conosciuto che non deve però essere considerato una perdita di autoscienza, in realtà l'autoscienza è accresciuta e diventa parte integrante dell'attività da cui viene letteralmente rapita.

#### **8.PERDITA DEL SENSO DEL TEMPO**

Il tempo si destruttura e lo scoccare delle ore e dei secondi è assoggettato solo ad un orologio interiore. L'immersione nello stato di Flow comporta una modifica sostanziale della percezione del tempo a volte si ferma altre volte scorre a velocità supersonica

## **9.ESPERIENZA AUTOTELICA**

Il termine autotelico viene dal greco autos (sé) e telos (fine obiettivo): un'esperienza può definirsi autotelica quando una persona è talmente concentrata e attenta alla realizzazione dell'attività stessa e al piacere che prova nel farla al punto che l'azione stessa genera piacere intrinseco.

### *CAP.VI – “La Batmobile”*

Per fare un esempio pratico di come la nostra mente può raggiungere uno stato di flow anche in attività apparentemente banali voglio raccontare la storia di uno stimato professionista e di una Batmobile.

Mio marito, nonostante i 53 anni e un lavoro serissimo in una cassa di previdenza dove si occupa per lo più di bandi di gara e investimenti, ha una grande passione: il Lego, quei meravigliosi mattoncini che incastrati l'uno sull'altro danno vita ad autentici capolavori.

Ora siccome l'altra passione sono i supereroi ha acquistato la Batmobile che, montata e finita, misura più di 60 cm di lunghezza con tanto di sospensioni funzionanti e volante realmente utilizzabile.

Ha iniziato a costruirla durante il primo lockdown e, quando era quasi arrivato alla fine, si è accorto di aver sbagliato un pezzo per cui non sarebbe riuscito a terminare l'opera.

L'unica soluzione è stata smontarla completamente mischiando tutti i pezzi divisi solo per colore in tante buste non più numerate e ricominciare da capo.

Provare a rimontarla un lavoro folle...andare a cercare tra 3308 pezzi (peraltro quasi tutti neri) proprio quello che serviva...pensava che non ci sarebbe mai riuscito e i sacchetti sono rimasti nella scatola per diversi mesi.

Finche' un giorno di punto in bianco ha iniziato l'opera sostenendo che un lavoro così avrebbe potuto portarlo a termine solo uno come lui dotato di pazienza e attenzione, ma soprattutto grande passione in quello che stava facendo.

In meno di una settimana (nei giorni festivi e nei ritagli di tempo dal lavoro), non solo è riuscito nell'impresa ma ci si è dedicato con un impegno senza pari: era una cosa sola con la macchina, intorno poteva succedere qualsiasi cosa...lui non staccava gli occhi dai suoi pezzetti neri e ogni pezzo che trovava in quel miliardo di buste e bustine era una vittoria personale al pari di una grande acquisizione in borsa.

È sempre stato molto impegnato nel montare altre strutture lego ma la condizione di assoluta integrazione che gli ho visto fare lavorando al secondo assemblaggio della Batmobile non l'avevo mai vista.

L'asticella della difficoltà era portata ai massimi livelli: rimontare un pezzo senza avvalersi delle buste numerate ma solo cercando il mattoncino giusto e la consapevolezza di avere la competenza per farlo era espressa da tutto quello che aveva già realizzato in precedenza.

Credo di aver assistito per diversi giorni ad una persona in assoluto stato di flow riconducibile in maniera perfetta agli elementi chiave riferibili all'esperienza di flow secondo Mihaly Csikzentmihalyi:

- Obiettivo chiaro: la costruzione della batmobile
- Concentrazione totale sul presente: nulla intorno era importante
- Rapimento assoluto dall'attività: massima attenzione al piano di lavoro cosparso di minuscoli pezzettini neri
- Alterazione del senso del tempo: spesso dovevo interromperlo per farlo venire a cena
- La sfida era bilanciata con le sue capacità superiori rispetto al precedente montaggio del pezzo secondo la procedura classica
- Assoluta percezione di dominare la situazione e avere tutto sotto controllo
- La stessa azione del montaggio dell'auto ha generato piacere intrinseco nel farlo
- Impegno e concentrazione ai massimi livelli a vederlo non sembrava fare alcuno sforzo.

Uno stato di impegno quindi associato ad un profondo interesse/coinvolgimento.

Come per magia in quei giorni anche tutto quello che ha portato avanti sul lavoro è stato di grandissima gratificazione e ha beneficiato a lungo di un'esperienza di assoluta positività e felicità.

Ora un bravo coach deve essere in grado di trovare insieme al suo cliente il giusto modello di Lego da montare nella mente del nostro coachee per portarlo ad utilizzare le sue potenzialità ai massimi livelli arrivando ad assaporare più volte possibile lo stato di flusso.

È evidente che non possiamo vivere in perenne stato di flusso né possiamo pensare di costruire Lego per tutta la vita: il percorso è molto più complesso e allo stesso tempo molto più chiaro, basta solo arrivare a vederlo attraverso la lente giusta.

#### CAP VII – "Il coaching come stile di vita: Susanna e il coaching"

Il percorso formativo fatto finora per diventare coach professionista mi ha illuminato e scardinato alcune certezze, mi ha portato passo dopo passo a fissare alcuni concetti basilari del coaching che dovrebbero diventare, a mio parere, punti fermi nella vita di ognuno di noi: perché prima riusciamo a capire questi concetti prima capiamo che si può anche vivere meglio.

- ✓ La potenza di fuoco del pensiero positivo della nostra mente rispetto a tutto quello che ci gira intorno è una risorsa inesauribile della quale dobbiamo avere contezza prima possibile.
- ✓ Solo riservando del tempo a noi stessi per guardarci dentro liberi da qualsiasi influenza esterna e da qualsiasi vincolo sia esso morale, religioso, etc., possiamo realmente comprendere quali sono le nostre potenzialità reali e cosa ci rende davvero felici.
- ✓ Le nostre azioni molte volte sono frutto di convenzioni, di accordi, di abitudini e consuetudini che non corrispondono a quello che realmente potremmo fare o dire in

quella determinata occasione e ci portano in questo caso a risultati fallimentari: anche solo la consapevolezza di sapere di avere la potenzialità di poter fare le stesse cose traendone una diversa gratificazione e risultato è un primo passo verso il raggiungimento dell'obiettivo finale.

- ✓ La consapevolezza di quello che realmente ci rende felici è un valore infinito difficile da scoprire e da raggiungere ma una volta svelato ci rende realmente imbattibili e pronti ad affrontare qualsiasi difficoltà.
- ✓ Il pensiero positivo nasce dall'abilità di guardarci dentro e di cambiare e reagire in maniera ottimistica e consapevole a quello che ci succede intorno: tutto il percorso da coach parla di segnali di positività e di ottimismo ma ciò non significa essere dei "cuor contenti" che sorridono in maniera sciocca e inutile dalla mattina alla sera: essere ottimisti vuol dire cambiare la propria vita <sup>4</sup> Quello su cui il coaching lavora è sulla capacità di reazione di ogni singolo individuo a quello che accade utilizzando solo le potenzialità che realmente gli appartengono, per trasformare la reazione in azione al fine di raggiungere un risultato positivo per se stessi. Mettiamola così ognuno ha il suo Lego preferito già inserito di default nel "modello base" il coach aiuta a trovarlo e a collocare i mattoncini giusti per la realizzazione finale guardando non solo al pezzo finale ma analizzando ogni singolo incastro uno dopo l'altro: un passo dopo l'altro.

---

<sup>4</sup> Per comprendere appieno il significato di ottimismo "imparare l'ottimismo" Martin E.P. Seligman un testo pratico ricco di test ed esempi che consente realmente di valutare il proprio ottimismo e il proprio pessimismo imparando a trasformare le situazioni negative in positivo.

## CONCLUSIONI

Come accennavo anche nell'introduzione sin dall'inizio del mio percorso formativo da coach professionista con Antonio Caporaso – "il passo successivo", sono rimasta affascinata da questo concetto dello stato di Flow andando a ripercorrere nella mia mente tutti i momenti in cui mi sono sentita così: è stata una vera e propria folgorazione e andando avanti nel viaggio, attraverso tutti gli aspetti del coaching, questa condizione di assoluta immersione in quello che si fa, è rimasta uno dei capisaldi a cui anelare per raggiungere gli obiettivi prefissati e trovare il modo di vivere esperienze totalizzanti.

Ripercorrendo la mia vita ho capito che solo quando le attività che facevo mi consentivano in alcuni momenti di vivere più o meno brevi esperienze di flow, quelle erano le attività che mi gratificavano al 100%, solo in quei lavori in cui a volte riuscivo a vivere immersa totalmente poi erano i lavori in cui portavo i migliori risultati.

Questa analisi della mia vita è stata illuminante e posso affermare con certezza che in questo preciso momento mentre sono qui a scrivere la mia tesi di fine percorso sto vivendo in prima persona uno stato di flusso : tale e tanto è l'entusiasmo e la gratificazione di aver fatto questo percorso per il quale penso di stare costruendo in maniera corretta i miei skills e per il quale la sfida è altissima....che sono immersa da ore in questa tesi, senza rendermi conto del tempo del passa e di qualsiasi altra cosa io abbia intorno a me.

Erano anni che non mi rimettevo sui libri e ancor di più anni che non scrivevo un testo frutto di un mio studio, eppure è stato tutto così naturale e spontaneo: ho abbracciato tutto con disinvoltura e potenza di concentrazione.

La prima sfida era molto alta: rimettermi a studiare e iniziare una nuova attività all'alba dei 53 anni.

Le competenze tutte da creare, ma con una guida giusta che mi ha dimostrato più volte che le competenze in realtà erano già dentro di me: andavano solo scoperte e integrate con la un percorso formativo appropriato quindi il primo stato di flow l'ho vissuto in prima persona scoccato al "punto di flow" adeguato a questo momento

I miei primi tre casi di coach che ho seguito come tirocinio di accompagnamento a questa tesi mi hanno restituito tutto quello che abbiamo appreso durante il percorso e veder dipanare la matassa della mente trasformando in azione quello che all'inizio è solo un enorme groviglio di fili incastrati tra loro mi ha trasmesso sensazioni di soddisfazione e di consapevolezza che questa è la strada giusta.

Un mio coachee mi ha detto: "il percorso con un coach è qualcosa di focalizzante come se avessi avuto bisogno di modificare la mia messa a fuoco su qualcosa che fino a ieri vedevo ma non riuscivo a coglierne i dettagli perché non chiara e confusa con altre immagini nella mia mente. Adesso ho un grandangolo che mi consente di mettere a fuoco e focalizzare la mia attenzione su quello che ho compreso di avere già dentro di me per poter arrivare al risultato".

Non so se fosse un coachee particolarmente dotato: a me piace pensare che il percorso fatto con lui sia stato proficuo grazie agli insegnamenti ricevuti e da questo momento in poi la sfida continua e sarà ogni volta più alta e più impegnativa ma la consapevolezza di vedere ogni giorno aumentare potenzialità e competenze anche grazie all'esperienza sarà la chiave di lettura corretta per raggiungere alti risultati di performance un passo dopo l'altro...sempre alla ricerca del passo successivo!

## BIBLIOGRAFIA

Ovvero i testi che hanno contribuito a questa tesi, ma anche e soprattutto i testi che stanno creando la mia "coscienza da coach"

*Michelangelo Buonarroti – Sonetto Autografo – Pubblicazione postuma 1623 -Firenze Galleria Buonarroti*

*Martin P. Seligman – “IMPARARE L’OTTIMISMO” – Giunti (1996)*

*W. Timothy Gallwey – “IL GIOCO INTERIORE DEL TENNIS” – Ultra edizione del 2013 traduzione di Paolo Bassotti*

*Daniel Goleman – “INTELLIGENZA EMOTIVA” – BUR Rizzoli saggi 1996*

*Marshall B. Rosenberg – “LE PAROLE SONO FINESTRE OPPURE MURI” – Esserci Edizioni 2003*

## SITOGRAFIA

*Mihaly Csikszentmihalyi - “sull’esperienza di Flow o esperienza ottimale” -INTERVENTO AL TED DEL 2004 – Monterey California [www.ted.com](http://www.ted.com)*

*Fabrizio Pieroni – articolo su “lo stato di Flow o l’esperienza ottimale” [www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)*