

# Titolo Della Tesi. Le Potenzialità nel Piano D'azione

## I COLORI DELL'EMOZIONE E LE LORO POTENZIALITA'

### INDICE

Introduzione pag.1

1°CAPITOLO\_la mia storia personale pag. 2

2°CAPITOLO\_Incontro con nuove realta' pag. 7

3°CAPITOLO\_la prima esperienza di coach pag. 12

4°CAPITOLO\_Conclusioni pag. 15

Letteratura consultata.

Il gioco interiore nel tennis. Scritto da W. Timothy Gallwey

COACHING. Scritto da John Whitmore

### **Introduzione**

Riconoscere le ombre della propria esistenza e' il primo passo al cambiamento.

Rifuggire dal malessere che questi buchi neri comportano non è la via ma il punto di partenza su cui lavorare, costruire per migliorare se stessi, per guarire.

Nulla e' a caso.

Quando si diventa consapevoli della necessita' di un sostegno, di una guida per affrontare le debolezze, le fragilita' a cui la vita, il destino ci sottopone, si e' pronti a compiere il primo passo.

E' determinante allora cambiare il modo di porsi le domande che ci ripetiamo da sempre e trasformarle in propositi per cambiare.

Non saremo in grado di aiutare gli altri se prima non salveremo noi stessi da ciò che ci frena, dando valore a quello che il destino ci riserva e trasformandolo in opportunità.

Questi che vado ad esporre sono stati i passi di Luigi, parto da me bambino, dalle radici che mi hanno forgiato, proseguendo con le strade che ho intrapreso, sino ad oggi, piu' maturo e consapevole di come poter spendere il presente ed il futuro che dovra' venire.

## 1°CAPITOLO \_ La mia storia personale

Buongiorno,

volevo cominciare facendo una premessa e dire qualcosa riguardo a quello che voglio scrivere della tesi ; comincio dicendo che le emozioni che governano la mia Anima sono disturbate da due fatti determinanti che cercherò, a mio modo, di esporre.

Il primo è la tensione che provo nel mettermi in gioco con questa prova d'esame, soprattutto per la non abitudine a scrivere testi espositivi e conclusivi. L'ultima prova l'ho fatta a 16 anni per i quiz della patente della moto, quindi ben 45 anni orsono, inoltre ho scritto qualche mail per lavoro.

Il secondo accadimento che mi ha provato emotivamente è la scomparsa di un amico e aver dovuto partecipare al suo funerale, Caudio era un amico dall'adolescenza.

Sono un po' disturbato dalle emozioni che si susseguono, quelle soprattutto che mi riportano alle attività che riguardavano quel periodo specifico, di momenti passati Insieme mischiati alla delusione per la perdita, per il vuoto che si crea e che scaturisce il disagio oltre alla mancanza di comprensione di questi fatti.

Mi domando il significato, lo scopo della lunga malattia, le varie situazioni vissute a volte anche difficili, a volte incomprensibili che producono in me una miriade di emozioni, associate all'incapacità di accettare le perdite e il disagio che ne consegue, la distanza che si crea nel vivere la Vita. Nello stesso tempo, la mente, nel mio caso rivive situazioni già vissute, facendo riaffiorare ricordi legati alle mie perdite, i miei genitori, le mie zie, i miei nonni/e, a mio zio amatissimo e punto di riferimento assoluto, il mio primo "strappo" emotivo, a seguire altri amici d'infanzia, la vita nel suo percorso è costellata di perdite che lasciano segni.

Questo mi fa riflettere e forse per la prima volta Incide in modo profondo sulla domanda che mi pongo dell'importanza che il tempo vuole essere per me e come voglio viverlo nel presente futuro, considerando che la parte rimanente è molto inferiore alla prima parte già vissuta. Mi convinco sempre di più che il sostegno di un metodo volto a garantire impegno , responsabilità nell'ottenere il massimo benessere possibile , che aiuti a comprendere tutte le aree che si prestino a delle ombre, sia indispensabile.

Il mio impegno anche attraverso questo percorso é volto a migliorare in modo performante ogni momento possibile della mia vita, dove il sostegno della consapevolezza e del metodo che sto adottando , ossia essere COACH del mio nuovo cammino, possa dilatare il Tempo a mia misura , ponendomi obiettivi di qualità e benessere. Questo mi ha portato a ricordi piacevoli di quando insieme ,nella prima adolescenza , costruivamo il primo fortino su un albero di casa sua e poi tutto

ha preso la via del ricordo , facendo riaffiorare molte emozioni legate all'adolescenza, la semplicità e la leggerezza del gioco e il piacere di vivere senza pensieri negativi.

Riflettendo su questi aspetti del mio vissuto ha preso forza l'emozione che riguarda l'Amicizia , per me importantissima, all'interno di questa emozione c'è un aspetto genuino, di soddisfazione, di amore per le cose che condividi con l'altro, di fiducia ,di lealtà , altra qualità , a mio avviso, determinante e imprescindibile. Quando sento queste emozioni in modo cosciente mi ricordo di una vicinanza che sto comprendendo e in modo più consapevole in quello che viene chiamato lo stato di flusso dove tutto funziona e il benessere é massimo. Ti identifichi in esso ed è possibile dilatarne l'essenza a disposizione ,rendendo il tempo piu' "pieno", denso di significato. Quando il flusso si interrompe non sei padrone dell'esperienza , che in qualche modo subisci.

Per esperienza personale ho vissuto stati di flusso nei quali vorresti sempre essere lì a condividere pensieri, giochi, sogni ripeto sogni , dove il tempo e' dilatato e non sembra finire mai. Ci sono tutti gli elementi per essere felice e questo ti dà un'immensa serenità e voglia di fare.

Oggi sono convinto sia possibile creare uno stato di flusso attraverso un percorso, applicando un metodo che ti consenta di arrivare ad avere consapevolezza delle proprie potenzialità, del valore del tempo, della memoria, dell'esperienza.

### **Struttura e Risposta alla Domanda Di Tesi**

Le Potenzialità nel Piano D'Azione

Parto da una riflessione a me Cara, spesso dimenticata.

La Felicità della Tua Vita Dipende dalla Qualità dei Tuo Pensieri.

Marco Aurelio

Mi viene da dire che se nel 160 al 180 dopo Cristo l' Imperatore di Roma, riflettesse già' su questi aspetti, fosse consapevole di quanto potessero essere importanti le Emozioni, allo stesso modo mi chiedo quanto ne siamo consapevoli Noi al giorno d'oggi nonostante l'Evoluzione dei Popoli.

Mi sono chiesto molte volte ,mi sono fatto la domanda senza mai avere risposta precisa : dove sono diretto, dove sto andando, qual è la mia direzione e da dove vengo. Oggi brevemente racconto un po' della mia storia , attraverso le mie emozioni e la mia comprensione ad un livello di consapevolezza che oggi ho della vita. Io sono nato in un piccolo paese di campagna, Boretto 61 anni fa, poche migliaia di esseri umani fra i quattro e 5000 abitanti in una condizione rurale, figlio di agricoltori e

sicuramente non dopo molto tempo dalla, seconda guerra mondiale. A quei tempi il mondo ai miei occhi appariva molto difficile, complesso ,con difficoltà di pensare e sognare ,erano poche le condizioni dove era possibile scegliere i pensieri che potevano farti raggiungere sogni che potevano darti felicità.

C'erano veramente pochi giochi a disposizione, l'unico intrattenimento era ascoltare gli anziani che raccontavano della guerra ,essi molte volte si riunivano in modo estemporaneo raccontandosi dei loro vissuti durante i lavori nei campi, per me ascoltare significava imparare.

Aspettavi Natale , Santa Lucia e forse il tuo compleanno , unici momenti di svago e un po' la televisione verso i 6 anni, quando era permesso. Vivevo un mondo che non conoscevo e non riconoscevo, questo mi rendeva molto triste a volte, non avevo strumenti a suo tempo per comprendere le emozioni che percepivo e cosa avrebbero potuto creare.

Più avanti ho incontrato le difficoltà che molti ragazzi incontrano, il riuscire a comunicare con i propri genitori, fare le prime richieste rispetto ai desideri che si avessero ,come la voglia di acquistare un libro di figurine Panini ,molte volte le risposte erano no. Crescendo mi scontrato con le difficoltà delle perdite, il senso di abbandono di Riferimenti Importanti, a 7 anni avevo già perso mio Nonno materno e mio zio paterno.

Ho trovato mio zio senza vita nel suo letto il mattino successivo alla visione di un film guardato con lui alla TV , questo accadimento ha Sconvolto la Mia Vita , sento nel profondo quel dolore che ancora oggi ,mentre scrivo, mi fa piangere. Era il mio amico, il mio fratello maggiore, mi capiva, aveva studiato, era colto , capace di invenzioni e stimato da tutti. Era il mio IDOLO.

Ad oggi , dopo una vita ormai, non ho colmato quel Vuoto , mi è mancato tantissimo ,ho vissuto un dolorosissimo senso di colpa sentendomi responsabile della sua morte per avermi portato a letto addormentato sulle sue spalle ,facendo le scale , essendo lui malato di cuore .Non sono mai stato capace di parlarne con i miei genitori pensando forse di essere punito. Per molto tempo andando a dormire mi chiedevo se fosse esistito il giorno dopo ,ero spaventato.Oggi soprattutto cerco di raccontarlo perché mi sembra un po' come guarire, oggi ho più strumenti ed è più semplice capire guardando un film perché piango quando vedo un lieto fine, è il desiderio di ritrovare quella emozione che mi trasmetteva Mio Zio Bruno, che con un tenero abbraccio e comprensione mi accoglieva. Parlando di questo evento triste sono diventato consapevole dei no che ho ricevuto e di come muovermi verso scelte più consapevoli comprendendo che la vita restituisce intuizioni per far sì di modellarci muovendoci verso la Crescita.

Sono convinto che se pur piccolo comprendi già che non sarà una passeggiata il tuo vissuto , anche perché è molto difficile parlare e chiedere aiuto perlomeno lo era allora, e anche oggi è molto complicato riuscire a comunicare scavando nelle tue emozioni, a ricevere informazioni dalle stesse senza notare le interferenze . Se ti sei formato completamente e sei in grado di comunicare con la parte più dolce che è in te, bambino interiore, che possiede in modo intrinseco tutte le potenzialità necessarie e volte al benessere , come la crescita e la qualità della vita, il mondo è più rosa, contrariamente se queste informazioni e pensieri sono intrisi di paura e molte volte di angoscia, la vita si presenta complessa. Difficile trovare la strada e molte volte si rimane ingessati dai Fatti ,la vita diventa complessa e con essa l'accettazione di ciò che non ci procura benessere. Nel Gioco interiore fra la mente e l'anima si creano strategie di sopravvivenza per ridurre l'impatto emotivo molte volte doloroso da accettare , trova compromessi, vivendo la vita di altri . Il gioco inteso come spazio ricreativo ,molte volte è complesso da trovare, quasi inesistente, quando il nostro presente e' contestualizzato dal duro lavoro e dalle responsabilità. Andando verso l'adolescenza ho incontrato molte di queste avversità che ho cercato di risolvere come potevo creando diversivi che abbassassero il volume delle difficoltà, la tristezza , del dover abbandonare per sempre anche i pochi momenti di svago ,entrando nel mondo del lavoro a soli a 14 anni .L'immersione in quel mondo ti obbliga alla responsabilità, a regole e doveri precisi, devi diventare adulto velocemente, in pochi istanti senza sapere esattamente dove ti porterà quell'assetto , senza preparazione ,senza aiuti col il continuo rimandare dei propri sogni.

Dovevi essere adulto non c'era spazio per essere adolescente, c'erano le responsabilità dell'essere capace, abbandonare le amicizie d'infanzia , vissute quasi come un lutto, non potevi più giocare con loro seppur poco , ad esempio a scuola.

Il mondo del lavoro di allora ti rubava, anestetizzava l'anima, da adolescente pieno di speranza e di sorrisi dovetti nel giro di sei mesi diventare seriamente un uomo con l'architettura presa da altre persone ,copiandone i modi e il pensare. Questi esempi erano ripresi da modelli convinti di essere maschi edotti, emulando a volte vissuti di film e spaccati dell'ego maschile, di come fosse fare qualsiasi cosa ,sembrava semplice osservarli ma nel momento in cui utilizzavi questi esempi, quindi in una condizione prettamente personale, non funzionavano e non erano adatti a te, non si plasmavano al tuo stile e ai primi pasticci con le ragazze e con le nuove amicizie.

Molte volte non conoscendo in che modo fare ho compiuto scelte non in linea con i miei valori, soffrendo il disagio di non incontrare il fare comune. Mi accorgevo di vivere in un mondo diverso con colori differenti e non il bianco e nero della società , questo stato d'essere è continuato fino ai

30 anni. La domanda che mi rivolgevo spesso era perché mi succedeva, perché altre persone avessero così fortuna a differenza del mio impegno, l'assenza di una risposta mi distanziava dal mio sé. Cosa è successo a trent'anni pur essendo capace in molte attività ed essendo riconosciuto da altre persone come tale, ossia una persona stimata, piena di qualità e valori, nonostante questi riconoscimenti le cose non funzionano molto, per dirla tutta non ero felice.

Questo senso d'infelicità e vuoto mi ha portato ad avere attacchi di panico, difficili da gestire in quanto non riconosciuti dalla medicina di allora, ero angosciato e disorientato, incapace di trovare una via per uscirne. Cercando di capire cosa fosse possibile fare mi venne in aiuto un percorso di crescita personale dove l'obiettivo del cammino era sostituire la domanda perché, perché a me sostituendola con la domanda come posso fare, come posso uscirne e realizzare le cose che desideravo fare. Chiaramente chiedersi come uscirne è più intelligente sicuramente, mi ha permesso di utilizzare la capacità di sondare le mie potenzialità, le cose che avrei potuto fare in modo diverso. Attratto da questo nuovo modo di porsi, cioè l'approccio del fare e non del subire ho cominciato ad utilizzarlo nel mondo del lavoro, riscontrando ottimi risultati e ponendomi obiettivi sfidanti. Ho fatto questo per altri vent'anni avendo molto successo e ammirazione ma rimaneva sempre un ma alla domanda sei felice e la risposta era no.

Alcuni sono stati momenti di felicità, spazi molto limitati forse ridotti a pochi anni, attimi. In seguito ai 46 anni ho perso il primo vero pilastro della mia vita, mio padre e un anno dopo mia madre. Queste persone hanno rappresentato per me l'insegnamento, l'esempio, i valori che ho oggi e che ho applicato nel lavoro, nell'amicizia, nella famiglia.

Questi lutti mi hanno sconvolto i piani e incrinato quella tenerezza che avevo ricevuto dai miei genitori, mi sono obbligatoriamente dovuto chiedere cosa potessi fare. Nascondendo le difficoltà, volendo sorridere senza manifestare e accettare profondamente quel dolore, sono andato avanti senza più uno scopo ma credendo che la felicità non si potesse più trovare, sopravvivendo.

Desidero fermarmi qua e non spendere altro tempo invano, togliendo altro spazio a quello che desidero essere nella mia vita, il mio cambiamento. Oggi sono pronto a ricordare a rimettermi in gioco perfezionando la mia esistenza e formulando obiettivi che siano volti al mio benessere e alla qualità della vita stessa, sono grato di questa nuova consapevolezza.

Sono riconoscente di poter fare scelte più coraggiose, avendo incontrato e scelto il metodo proposto dal Docente e Formatore Antonio Caporaso, che in modo professionale con spiegazione chiara mi ha esposto questa metodologia per rispondere alle domande che mi ponevo all'inizio. Chi sono, dove sono diretto e da dove vengo. Oggi posso dire con autenticità che ho imparato a

riconoscere la differenza fra la mia mappa, la mappa di altre persone, rispetto a un territorio comune dove posso incontrare strade comuni e rispettare percorsi diversi. Questa comprensione mi dà la possibilità di comprendere meglio la mia unicità e l'unicità di altri individui, ammirando quello che la vita può darti e quello che puoi essere pur essendo te stesso, senza omologazione specifica. Questa comprensione mi dà spazio e vitalità nel vivere e scegliere la qualità nei miei pensieri.

## 2°CAPITOLO\_ **Incontro con nuove realta'**

Pianifica il posto in cui vuoi vivere perché è il posto nel quale andrai a vivere. Questo pensiero crea la nuova realta' , succedera' solo se lo crederai possibile . Immagina come sarà la tua vita, proiettati in quella dimensione, immaginando e evidenziando i particolari di questo nuovo luogo, usa tutti i tuoi sensi e rendi l'immagine chiara, ascoltandone i suoni , le sensazioni che ricevi ,sentendone il profumo che desideri , con i colori che ami . Probabilmente è necessario porci delle domande che portano a una consapevolezza di dove sei oggi, di come ti senti, come ti senti adesso e come ti prepari per la meta. Quali emozioni stai provando e quali desideri vorresti provare nel luogo in cui andrai a vivere, quali sentimenti desideri provare.

Ti serve un piano, occorre il tempo, quantificare lo spazio temporale in cui vuoi raggiungere l'obiettivo con una data ben definita per il progetto che ti stai prefissando.

Per ottenere un risultato e' necessario tenere monitorato lo stato di avanzamento del nostro progetto, tenendo sempre presente la data finale, il raggiungimento dell'obiettivo prefissato. Cerca le strategie e le competenze per attuarlo.

E' importante che il progetto sia il tuo, non quello di altre persone o quello che l'ego ti propone, sono determinanti le tue emozioni che rappresentano le informazioni dalle quali puoi ottenere il più alto beneficio verso il benessere per raggiungere il posto in cui vuoi vivere.

Ho scritto queste righe introduttive all'argomento che desidero sviluppare partendo dalla mia storia personale, dal mio vissuto, in quanto mi appartiene piu' di qualsiasi altra cosa.

Il mio cammino mi permette di spiegare quello che sto imparando da questo percorso e unire le qualità e le abilità di mia competenza, sviluppando le mie potenzialità secondo il mio nuovo modo di vedere la mia mappa, mappa che non conoscevo e che fino ad oggi mi ha guidato aggirando le difficoltà facendo la strada più lunga.

Non riuscivo a vedere un'altra via, non sapevo di disporre di questa nozione già dentro di me. Questo mi fa pensare alle volte in cui ho vissuto il mio tempo in modo complesso, poco sereno e infelice.

Da mio Padre che ,a modo mio, ho amato e stimato e da mia Madre che ho amato e stimato allo stesso modo, notando i sacrifici della loro vita , ammirando la loro volontà nel fare, ho imparato molte cose e ho assorbito la parte Gioiosa delle Emozioni che vivevano in loro e di conseguenza in me. Per troppa sensibilità ho spesso, per non dire sempre, vissuto con difficoltà la fase della mia infanzia, piena di numerose paure del vivere il quotidiano , che mi toglievano il respiro ed era difficile andare oltre . Questo non ha fatto sì che la mia adolescenza andasse meglio.

Mi ricordo molto bene l'immagine ben chiara di un mattino, annoiato dal non far niente , avevo fra gli 11 e 12 anni e preso dalla voglia del fare ho deciso che avrei voluto imparare a guidare la macchina di mio padre, una Renault quattro verde pisello ,con i sedili di legno fatti da lui perché quelli originali si rompevano.

Mio padre era un gigante non solo perché fosse alto di statura ma perché era in grado di fare ogni cosa, poteva risolvere ogni problema e in paese era rispettato per questo e anche per altre caratteristiche, un'icona stimata e di geniale spessore.

Allo stesso modo mia madre , seppur molto timida e di carattere introverso, possedeva le stesse caratteristiche e un'alone di raffinatezza, capace in numerose cose ma soprattutto abile nell'accudirmi e nell'Amarmi.

Ma ritorniamo alla Renault quattro di mio Padre : lui mi aveva insegnato che facendo un'attenta osservazione di quello che faceva un essere umano avrei potuto mettere in pratica le stesse cose, emulandole, in questo caso guidare la macchina.

Avendo ammirato più volte mio padre alla guida , le sue manovre , i suoi comportamenti, rendeva possibile guidare anche per me.

In effetti misi in moto e mi preparai alla partenza facendo solo un po' di fatica perché arrivavo appena ai pedali e i miei occhi oltrepassavano di poco il volante.

Le marce all'inizio furono il problema perché inserivo quelle più alte rispetto a quello più basse che mi avrebbero aiutato a partire , velocemente imparai e l'atto di guidare la macchina diventò semplice, mi dava molta soddisfazione perché mi avvicinava al mio idolo, mio Padre.

Tutto ciò mi dava enorme energia , mi faceva sentire più grande, dopo circa un'ora di scorribande sopra il prato e estremamente divertito fermai la macchina, scesi , mi sentivo in paradiso, al settimo cielo, mi sentivo capace e fiducioso nelle mie possibilità'.



Mi ero detto Bravo Luigi , un attimo dopo feci la mia riflessione, preso dalla soddisfazione, rivolsi il viso alto verso il cielo e respirando a pieni polmoni dalla gioia mi venne in mente una frase che ricordo e che mi convince ancora:” lo voglio essere libero e lo posso ottenere”.

Ho cominciato a fantasticare sui sogni ,sulle cose che avrei potuto fare da grande naturalmente il pilota ,che tipo di pilota ,di jet , di rally, il pilota di motocross ....ero veramente felice, nel crescere convinto di realizzare quei sogni.

Ho dovuto rinunciare perche' in un piccolo paese di campagna dove le cose che sognavo erano solo mie e poco interessanti agli occhi altrui e che non erano nel bagaglio delle persone che mi circondavano, per cui non era possibile ,come diceva mio Padre, imparare da altra persona, non esistevano piste o competizioni da osservare.

Arrivarono le prime delusioni , era impossibile vedere gare , competizioni o parlare con persone che mi aiutassero a comprendere come fare ad ottenere i miei obiettivi.

Mantenendo viva ancora la speranza ma confrontandomi con mio padre, i miei genitori e alcuni amici di famiglia ,i miei sogni vennero smontati e seppelliti.

Mi dicevano sono sport da ricchi, servono molti soldi, non potrai avere uno stipendio, molti vivono in baracche, non sanno con cosa vivere , è una cosa folle.

Oggi se penso a Valentino Rossi , al bambino che era , all'adulto che e' diventato per aver creduto in una passione , tutti i no precedenti si sgretolano.

Credo che sappia cosa mangiare oltre ad aver vissuto il tempo con la passione desiderata, la passione e' stata il suo motore piu' importante ma con essa il supporto delle persone intorno a lui che a me e' mancata.

Quindi naturalmente sono cominciate le difficoltà e sono aumentate al compimento del quattordicesimo anno dove decisi credendo di poter diventare indipendente ,parlo dal punto di vista economico, di intraprendere il mondo del lavoro.

Per il mio impegno costante e duraturo sia al lavoro come meccanico che nell' azienda agricola dei miei genitori mi regalarono il motorino, il lavoro di meccanico mi piaceva molto perché mi dava la possibilità di rimanere nel settore auto , corse, guida, ma nello stesso tempo cominciavo a vedere sempre più lontano i miei sogni piu' veri, quelli non veicolati dalle necessita' della vita.

Cominciavano a pesarmi i no che ricevevo, i doveri diversi dal piacere, gli impegni di lavoro, i non fare questo non fare quello , l'aria era pesante .

Le cose che hai in mente riguardano solo te, in fondo, sei solo con te stesso.

Cominciavano le delusioni, soffrivo la mancanza di sostegno da parte delle persone che credevo mi potessero aiutare, la situazione mi aveva svuotato .

Ho smesso di sorridere, ho smesso di divertirmi, il lavoro mi assorbiva totalmente. Queste negazioni che subivo mi hanno ingabbiato e rubato l'interesse per le cose , smisi di sognare e dovetti imparare a diventare adulto professionalmente e in tutti i sensi . Vivevo la pressione di essere quello che volevano gli altri, le aspettative altrui mi schiacciavano "tu hai le capacità"... " tu hai intelligenza"... "tu hai qualità per diventare un bravo meccanico", era tutto vero ma a me interessava poco.

Il mondo che mi proteggeva non esisteva ,non c'era più ,le cose stavano cambiando.

Mi veniva inculcato che quella del meccanico fosse un'ottima professione, diversa dall' agricoltura; allora, ritenevo che questo consiglio fosse molto buono, importante e lungimirante per certi versi, quindi non vedevo e non capivo il perché dovessi cambiare quella condizione.

Sembrava la miglior situazione ottenibile . Nel 1979, prima di partire per il militare, molti clienti e amici mi chiedevano se avessi aperto l'officina in proprio.

Appunto per la stima e le capacità mostrate, molti clienti mi chiedevano di diventare il loro meccanico , il 70 % di essi me lo chiedevano ritenendo potesse essere la miglior condizione per me e molti mi avrebbero aiutato nella partenza e nuova attività.

Superato l'anno di militare avevo vent'anni , crescevano le proposte , altre aziende mi cercavano e privati che chiedevano di entrare in società , imprenditori che chiedevano il mio aiuto.

Preso dal terrore della responsabilità di un possibile fallimento, cercai una scusa plausibile a queste richieste , risposi che non mi sentivo di accettare alludendo al fatto che non ero interessato e che avevo altre idee per la testa.

La cosa strana fu non accorgersi che erano più le altre persone a credere in me, nelle mie potenzialità e quindi riconoscere il mio valore.

Io non ero pronto a credere in me stesso, pur essendo consapevole delle mie qualità , inconsapevole della direzione che avrei voluto intraprendere nella vita, degli obiettivi che volevo raggiungere.

Ho avuto paura visto il grande interesse da parte altrui, la poca stima di me non mi aiutava a sbloccarmi, c'era l'ombra del fallimento dietro l'angolo, la poca serenità che esso comportava.

La mancanza di denaro e il non saperlo chiedere, si aggiungeva a tutto il resto, la verità era questa, ero molto allettato in realtà da queste idee ma la paura e l'ansia mi avevano ingessato.

Feci dei piccoli lavoretti per provare a ridurre lo stress, i passi furono ottimi, i clienti soddisfatti, il successo sembrava garantito, ma non trovai mai la forza di partire perché nel momento in cui iniziava solo il pensiero l'idea di fallire ammazzava la passione e la volontà e il provarci seriamente.

Allora tornai da mio Padre, gli chiesi sostegno dicendo di volere investire nella nostra azienda agricola ingrandendola, volendo produrre carni , formaggi e vino in un formato più grande di quello che era in quel momento.

Mio Padre cercò di dirmi con cautela , più saggiamente possibile, che non poteva impegnarsi solo con me, come genitore doveva garantire pari opportunità ai suoi figli, quattro in tutto, la piu' piccola aveva appena tre anni .Mi disse Luigi :”...questo lavoro ti impegna 365 giorni l'anno e complica la vita anche alla famiglia. Lo vedi anche tu, tanto lavoro, poche ferie, poco divertimento e poi il mondo sta cambiando, va verso le industrie, non si guadagna molto e servono grandi quantità di terreno..”  
....”io non posso vincolarmi solo con te, ti posso essere d'aiuto ma devi prenderti le tue responsabilità , come padre devo rispondere anche alle tue sorelle e per questo non mi posso impegnare in questa tua sfida”....”ti do un consiglio con le tue capacità puoi fare carriera a casa di qualunque altra industria che abbia bisogno delle tua competenza ,delle qualità straordinarie che possiedi e senza dubbio puoi guadagnare senza avere l'impegno di un'attività propria ma con qualche responsabilità in meno e giorni di ferie in più...”

Mi ripeteva che, eventualmente, se le cose fossero andate male i problemi sarebbero stati loro e che nelle attività 9 su 10 fallivano, perdendo magari la casa , dovendo rinunciare alla macchina, dovendo cedere beni alla banca, andando incontro magari alla perdita del sostegno della famiglia, eccetera.

Volendo molto bene a mio Padre e ritenendolo persona saggia e onesta, ho creduto fosse la via maestra, convincendomi che fosse la miglior possibilità in quel momento.

Da allora ho sempre ragionato con la convinzione è giusto o è sbagliato, senza dare ascolto a come le scelte mi facevano stare, a cosa desiderassi veramente, chi volevo essere.

Oggi vedo con chiarezza quello che ho accettato, il rinforzo in negativo verso quelle idee o sogni, scegliendo la strada apparentemente più semplice, vivendo la vita di altri.

Pensavo che con un po' di fortuna, essendo un lavoratore onesto, tutto potesse andare bene. Ho vissuto sperando che si realizzasse il meglio per me.

Oggi noto in modo consapevole che molte scelte erano per rimanere legato al mondo emozionale che riguardavano i momenti passati insieme con lui, lavorando fianco a fianco, divertendomi nel modo in cui mi aveva fatto crescere.

Quel mondo non sono più riuscito a ricrearlo nell'ambiente lavorativo, il vero benessere lo avevo riscontrato solo facendo delle cose con mio padre , con lui potevo ridere, stare con persone leali,

sentirmi sicuro, il suo mondo rappresentava la felicità e desideravo crearne un altro affine, altrettanto bello e piacevole.

Oggi sò di potermi muovere, togliere il gesso che la rabbia ha costruito intorno a me e andare verso il Benessere. Lo sto progettando.

### **3° CAPITOLO \_La prima esperienza da coach**

#### **Il caso\_la trasformazione\_ la sorpresa**

Incontro Barbara circa 5 anni fa durante una cena fra amici , è la compagna di Matteo , donna di bell'aspetto attraente e di poche parole. Matteo, un amico di famiglia incontrato molto tempo fa avendo avuto rapporti di lavoro col padre che conosce la mia professionalità nella direzione lavorativa di cantiere e gestione di personale, avendo per loro realizzato lavori nel settore autostradale e inoltre costruzioni di metanodotti fatti per la Snam .

Si avvicina a me cominciando a chiedermi consigli sulla propria attività, nasce una piccola condivisione del lavoro, diciamo come consulente e amico non pagato. Dal momento che era di mio interesse verificare se fossi stato all'altezza del compito, la gratificazione che ora provavo era essere cercato come consulente, riconoscere l'interesse e la stima che mi rivolgevano, mi faceva stare molto bene inoltre l'idea che l'azienda di suo Padre ,di cui avevo fatto parte, era fallita ma non includeva la mia responsabilità.

Quella richiesta di aiuto mi autorizzava a rientrare appieno nelle mie capacità di consigliere autorevole. Nel tempo conosco meglio Barbara, visto la mia presenza settimanale in ufficio per elaborare strategie che possano migliorare l'azienda.

Barbara segretaria aziendale della ditta, assiste molte volte alle conversazioni, anche fornendo documentazione , scrivendo mail, elaborando concetti e condizioni di lavoro migliorative . Il rapporto con Barbara rimane comunque un rapporto distaccato e professionale, noto comunque alcune difficoltà caratteriali, soprattutto quelle di controllo e di insicurezza.

I primi tre anni sono migliorativi ma non sufficienti per le scelte aziendali e future, serviva più fatturato e una costante entrata mensile. Intravedo delle possibilità attraverso una clientela più articolata e più industrializzata rispetto al mondo agricolo dove l'azienda era inserita. Insisto nel dichiarare che era importante aderire a quel metodo per avere una chiara sostanza economica mensile. Chiarita quella necessità noto le difficoltà e adesione al contesto, ne riparlo e mi accorgo che ricompaiono i fantasmi del loro passato.

In sostanza la paura di non essere pagati, abbiamo un'esposizione mensile delle lavorazioni e dobbiamo sostenere troppe spese riguardo alle lavorazioni dei prossimi 90 giorni e poi visto com'è andata in passato se non ci pagano, sai Luigi tu hai ragione ma il film l'abbiamo già visto, trasparendo subito la pesantezza delle emozioni.

Ho notato come le emozioni di disagio del passato fossero così pesanti da non riuscire a vedere un futuro possibile, la creazione del futuro desiderato, ritornare ad avere un'azienda importante e avere stima nella società. La paura di perdere tutto dopo la ripartenza era fortissima.

Riuscendo ad entrare in empatia con Matteo e comprendendo il suo disagio nel voler creare una bella azienda, mi resi conto della responsabilità che sentivo nel consigliarlo e mi fu chiaro perfettamente il lavoro da svolgere. Avendo già acquisito la richiesta di aiuto per lo sviluppo aziendale, mi adoperai al lavoro da fare, studiando una strategia. Ho consigliato di intraprendere un rapporto onesto, di collaborazione, per elaborare insieme una strategia che fosse volta al miglioramento aziendale e al miglioramento personale. La strategia consisteva nell'abbreviare i tempi di pagamento a 15 giorni fine lavori consolidandolo nel tempo e portandolo a 30 giorni nell'arco del primo anno, dove la collaborazione fra le aziende poteva integrare una fiducia reciproca, un ottimo modo per essere conosciuti. L'azienda ospite ha accettato e compreso la situazione, l'onestà di quel rapporto autentico creato, aggiunge oggi un fatturato 150.000 € e un'amicizia profonda con il titolare di quell'azienda e la sua famiglia, Matteo è diventato l'uomo di fiducia di quella azienda.

Gratificato di quel risultato la stima di Matteo e Barbara cresce in modo inaspettato fino a chiedermi di diventare il direttore della propria azienda. Da qui l'idea di aprire un punto vendita che potesse ampliare l'attività di conto terzi agricolo, potendo vendere anche tutti i prodotti che riguardano le semine, integrando la lavorazione di campi, vendendo concimi, sementi, tutti i prodotti disinfestanti che riguardano la salute delle piante, migliorando l'offerta aziendale. Ottenendo una liquidità costante, giornaliera che aiutasse il sistema economico aziendale. Quello che è successo nel far crescere Matteo verso il benessere, è che mi sono rivisto in quell'atteggiamento che interferiva nel mio modello di vita. Acquisendo la giusta stima, verificando il risultato ottenuto sono diventato coraggioso e abbiamo aperto il negozio in società. Sono soddisfatto e sereno, mi sono ricordato di essermi detto bravo, bravo Luigi sei riuscito a superare le non piccole difficoltà, contrattuali, ma soprattutto la richiesta di fondi in Banca, euro 100 mila. Noto scrivendo che nella lezione 7 dove esponevo le mie difficoltà nel chiedere i soldi, e nell'attività di ricevere coaching da Tata con la supervisione di Antonio, non ero sereno nel chiedere soldi, ritengo oggi di essere consapevole e

cosciente di quelle che sono le mie potenzialità, che ho consolidato , con un'ottima strategia volta al risultato e al benessere psicofisico, la vita assume un respiro ampio e vitale.

Tornando a Barbara portiamo avanti il negozio io e lei, lei ha molto sostegno da parte mia, le riconosco delle abilità lavorando insieme, le evidenzio e le rinforzo facendo del mio meglio per formare le parti meno conosciute da lei riguardo alla vendita, alla gestione di merci nel magazzino, e principi di trasporto merci ai clienti.

Dopo qualche mese noto un differente atteggiamento nei miei confronti e del lavoro, sia dei rapporti personali e Interpersonali, la difficoltà di delegare alcune attività alla dipendente da lei scelta e da poco assunta. Emergono le difficoltà della gestione del negozio, mostrando spesso rabbia e insoddisfazione inspiegata. Chiedo spiegazione come questo atteggiamento fosse nota di disagio nella conduzione dell'attività . La risposta fu :..."Si sono un po' nervosa perché Matteo mi riprende spesso ,riempiendomi di insulti e dicendomi che non ho capacità e che non capisco niente, tu come ti sentiresti?....." Il percorso era sempre più difficile, diventava ingestibile al che ho chiesto di poterne parlare ma con pochi risultati, era molto chiusa ermetica.

Due giorni dopo arrivo in negozio capisco che era arrivata molto presto e che aveva pianto, cercando di nascondere, le ho chiesto come stava e scoppiò a piangere ,dopo qualche minuto le chiesi di fare una pausa e prendere una boccata d'aria e se si fosse sentita di parlarne l'avrei ascoltata. Sembrava una frase con poca importanza. Avevo già iniziato il percorso di coach professionista, la risposta di Barbara :..."sì certo che ne voglio parlare anche perché sei l'unico che mi ascolta e che non mi insulta e che non mi giudica....." Il racconto di quel mattino era veramente pesante , usufruendo dell'ascolto attivo, interessato veramente alla persona sono riuscito a notare quelle difficoltà e quelle interferenze che caratterizzavano le difficoltà di rapporto con Matteo e Barbara, di conseguenza nel vissuto di tutti i giorni.

Le Interferenze riguardavano il vissuto del precedente rapporto matrimoniale interrotto da lei ,dopo un anno di insulti e botte, entrare in quelle emozioni era veramente difficile, questo mi ha fatto comprendere quale aiuto potevo offrire.

Ho spiegato il percorso che stavo facendo e se fosse stata interessata avremmo potuto lavorarci secondo il metodo del coaching. Spiegando il setting lavorativo, accettò senza indugi e il giorno dopo cominciammo con una prima sessione di prova ,poi a seguire la pianificazione del lavoro. Nella prima sessione emerse anche la sensazione di essere tradita da Matteo e dichiarando di avere prove certe, messaggi letti sul telefonino di lui. Con domande specifiche diciamo di investigazione, compresi la necessità di ridurre la distanza fra di loro ,attraverso una comunicazione meno conflittuale che

riducesse il controllo su fatti presunti, avendo come obbiettivo lealtà, valori e interessi comuni. Il rapporto era basato sull'ipotesi di un rapporto esterno, che impediva la chiarezza e la fiducia. Facemmo altre due sedute di coaching lavorando sulla comunicazione e la richiesta dei propri bisogni.

Barbara è riuscita velocemente a chiedere le sue necessità e a chiarire quel dubbio presente sul telefonino. Era emersa anche la frase :..."forse è meglio che mi separi. È meglio che stia da sola ...". Dopo la terza sessione, il fatto sorprendente è che è riuscita a parlare con Matteo e si sono chiariti è stata archiviata l'idea di separazione e si è consolidata l'idea di stare bene in un rapporto di coppia, avendo cura del bambino nato dal loro rapporto e lavorando sulla possibilità di crearlo. Questa comunicazione di rimando che ricevo , rafforza la mia consapevolezza del lavoro svolto con piena soddisfazione e anche per l'ottimo cambiamento nella gestione del negozio, oggi mi chiede consiglio prima di commettere errori che possono disturbare il rapporto.

Oggi vedo Barbara solare e gioiosa decisa a superare le difficoltà ,ma la cosa più interessante che è successa, un mattino di qualche giorno fa dove correndomi incontro come se fosse una bambina che avesse ricevuto il regalo più bello della vita e ridendo, mi chiede di volermi dire un segreto che posso conoscere solo io, mi racconta che Matteo le ha chiesto di consolidare il rapporto sposandola entro l'anno. Ne rimasi profondamente stupito positivamente. Stiamo lavorando ancora con le coach, perché non è riuscita ancora a dire di sì. "...Ci voglio pensare un po'..." .

Io credo che sia un sì profondo ma questo desiderio che sia il suo impegno non il mio .Mi ha confidato comunque la prenotazione delle future vacanze intorno alla seconda settimana di Febbraio 2022, su un'isola caraibica chiedendo all'agenzia se la vacanza matrimoniale avesse la possibilità di sconto, direi mica male, pensando ai pianti e alla rabbia di momenti appena trascorsi rispetto alla nuova possibilità di momenti sognati e sereni.

Mi faccio spesso la domanda cosa ho imparato in questa situazione e cosa posso fare nel futuro. Ho imparato l'applicazione di un metodo performante verso l'evoluzione del futuro desiderato e la continua formazione rivolta al benessere.

## **Conclusioni**

Mio padre mi diceva spesso che il primo cesto andava bruciato. Quale era il messaggio ? non mi è mai stato spiegato, oggi ho una spiegazione. ritengo intendesse dire che dal primo passo che fai verso una direzione nuova un nuovo lavoro un nuovo inizio la forma non sarà perfetta e se pur questo sia discutibile, può sicuramente essere migliorata, questo cesto comunque contiene molti messaggi nasce dalla voglia di creare di ottenere dei risultati di credere nelle tue capacità di

creare una nuova forma. Sono diventato consapevole di come io voglia dare nuova forma al primo cesto che ho creato, senza dimenticare da dove vengo, oggi posso immaginarlo descriverlo per ottenerlo.

La prova che sto eseguendo mi ha messo con le spalle al muro e ho dovuto guardare la strada da percorrere, le interferenze da togliere durante il cammino, la parte più difficile verso il mio chiacchiericcio mentale e guardare oltre . La difficoltà di superare l'idea del fallimento , L'esame. Hò Trascorso diverse ore di lavoro e di studio pensando di dover essere il miglior studente che ci fosse, non ne venivo a capo, appunti confusi frasi slegate descrivere le cose con il metodo di altri mi confondeva, poi mi è venuto in soccorso la lettura il Gioco Interiore nel Tennis ,sotto titolo Come usare la mente per raggiungere l'eccellenza, Scritto da W. Timothy Gallwey .ho deciso di ascoltare la mia anima e di rilassarmi in quello che usciva metterci il cuore e non seguire l'ego, la volontà di farlo spiegando me stesso e partire dal primo cesto essere il primo cesto . Oggi sono soddisfatto del mio lavoro mi sono spostato dall'idea o aspettative di altri, ho integrato la possibilità di fallire, vedendo la mia unicità di raccogliere le migliori informazioni disponibili e poter migliorarmi.

Questo mi dà la possibilità di chiarire e comprendere come i padri del coaching abbiano elaborato questo metodo comprendendo la dualità della mente e come le interferenze fra la prima o la parte dell'ego gestisce la parte io dico dell'anima quella che può svolgere il miglior lavoro possibile. Oggi se volessi chiarire in modo matematico cosa intendo per potenziale potrei dire che è un obiettivo di qualità che si può raggiungere togliendo le interferenze fra la mente uno ,ego, e l'anima.

Ho notato e ho rafforzato le mie idee facendo il lavoro che mi è stato insegnato e nell'uso del metodo, sto imparando molto di più facendo sessioni di coaching, che riuscire a descriverlo applicando il più possibile nel mondo del lavoro nel mondo personale nella società, è il mio modo naturale di imparare a fare le cose, sono veramente fiducioso e soddisfatto del metodo ricevo feedback positivi in molte aree dove lo utilizzo, soprattutto l'ascolto attivo cosa che facevo in passato senza esserne consapevole, tutto rientra come essere in uno stato di flusso, cosa che io prima non conoscevo e questo mi dà modo di essere più concentrato sulle cose che desidero migliorare, meno conflitti interiori meno conflitti esterni. la sensazione è di essere riuscito a dilatare il tempo. Voglio dire che oggi ho un'immagine diversa del tempo che voglio vivere, vivendolo appieno non scegliendo il tempo solo perché offre uno stipendio o doveri, ho dedicato molto tempo in passato,al lavoro

## **Il metodo e le sue caratteristiche.**



Il coaching è un viaggio che non ha niente a che vedere con il ricevere istruzioni o insegnamenti. Riguarda in misura uguale, se non maggiore, il modo in cui fare le cose, rispetto a quali cose fare. Il coaching produce risultati in larga misura grazie alle solide relazioni lavorative che crea e allo stile e i mezzi di comunicazione che impiega. La persona che riceve coaching acquisisce dati e sviluppa nuove abilità e comportamenti non perché si dicono o si insegnano le cose, ma perché le scopri interiormente, grazie allo stimolo del coach. Ovviamente, l'obiettivo di migliorare la performance è fondamentale: come raggiungerlo e mantenerlo nel migliore dei modi e applicarlo renderlo vitale.

## **Capitolo, il gioco interiore**

Diamo un'occhiata alla nascita del coaching moderno. Tim Gallwey è stato forse il primo a dimostrare un metodo semplice ma completo per fare coaching, più di 40 anni fa. Studioso di Scienze della formazione presso AWARD ed esperto di tennis, Gallwey lanciò la sua sfida nel 1974 con un libro intitolato *Il gioco interiore nel tennis*, presto seguito dai 2 volumi dedicati allo sci e al golf. La parola *interiore*, viene utilizzata per indicare lo stato interiore del giocatore, per usare le parole di Gallwey il fatto che l'avversario nella propria testa è più formidabile di quello dell'altra parte della rete. Chiunque abbia avuto una di quelle giornate sul campo in cui non riesce a combinare niente riconoscerà a cosa si riferisce Gallwey. Gallwey è pronto a sostenere che se un coach è in grado di aiutare un giocatore a rimuovere o a ridurre gli ostacoli interiori, si manifesterà un'inaspettata abilità naturale sia nell'apprendimento che nella pratica dello sport senza bisogno di chissà quali input tecnici da parte del coach.

## **Capitolo equazione del gioco interiore**

Per illustrare la sua argomentazione Gallwey creò una semplice equazione. A 40 anni di distanza possiamo affermare che sintetizzava già con grande efficacia gli obiettivi del coach moderno; performance uguale potenziale meno interferenza.

Sia il gioco interiore che il coaching si concentrano sul migliorare la performance (P) facendo crescere il potenziale e rimuovendo le interferenze, gli ostacoli interiori spesso intimidiscono più di quelli esteriori, al momento dell'uscita dei libri di Gallwey, pochi erano i coach, gli istruttori e gli sportivi professionisti che potevano credere le sue idee e ancor meno quelli pronti ad abbracciarle, anche se i giocatori le divoravano con piacere, tanto da rendere i libri bestseller. Il professionisti del

sette si sentivano minacciati dalla propria essenza pensavano che Gallwey stesse cercando di ribaltare la realtà dell'insegnamento dello sport, minacciando così il loro ego la loro autorità ai principi in cui avevano investito così tanto. E in un certo senso era così, ma la loro paura aveva esagerato le loro fantasie riguardo alle sue effettive intenzioni non minacciava di renderli ridondanti, stavo solo suggerendo che sarebbero stati ancora più efficaci se avessero cambiato approccio.

## Capitolo essenza del coach

Da questi fatti possiamo vedere che Gallwey effettivamente aveva toccato l'essenza delle coaching. Qualsiasi definizione del coach descrive il collegamento con il gioco interiore e ciò che rappresenta: coaching vuol dire liberare il potenziale delle persone per massima realizzare le loro performance. Significa aiutare le persone ad apprendere e invece di istruirle. Dopotutto, come hai imparato a camminare? hai ricevuto istruzioni esplicite dei tuoi genitori? abbiamo tutti un'abilità innata di apprendere, che viene in realtà intralciata quando riceviamo istruzioni esplicite. Non si tratta di un'idea nuova: Socrate aveva espresso il medesimo concetto più di 2000 anni prima, ma in qualche modo la sua filosofia era andata persa nel corso verso il riduzionismo materialista degli ultimi due secoli il pendolo è tornato indietro e il coaching, se non Socrate \*\*\*ock rate e qui per restare per un'altro secolo se non molto di più! il libro di Gallwey ha coinciso con l'emergere di un modello psicologico della natura umana più ottimistico della vecchia visuale comportamentista secondo la quale siamo poco più che contenitori vuoti in cui tutto deve essere introdotto. Il nuovo modello ci vede più simile a ghiande: ciascuno contiene in sé tutto il potenziale per diventare una magnifica quercia. Ci servono nutrimento, incoraggiamento e luce per svilupparci, ma la natura della quercia è già in noi. Se accettiamo questo modello, e sono in pochi a contestarlo oggi, il mondo in cui a parte apprendiamo e, a maggior ragione, il nostro approccio all'insegnamento devono essere messi in questione. Sfortunatamente, le abitudini sono dure a morire e i vecchi metodi persistono, anche se la maggior parte di noi ne riconosce i limiti può essere più difficile smettere di essere istruttore che imparare a essere coach. Spiegando ulteriormente l'energia della ghianda. Gli alberelli di quercia che crescono spontaneamente nella foresta si sviluppano rapidamente avendo un singolo fittone (radice particolarmente lungo e sottile per cercare l'acqua. Questo può estendersi verso il basso fino a 1 m quando l'alberello è alto appena 30 cm. Nella coltivazione in vivaio, il fittone tende ad arrotolarsi su se stesso sul fondo del vaso e viene reciso al momento del trapianto : questo rallenta

notevolmente lo sviluppo dell'alberello via almeno finchè non sarà cresciuto un nuovo fittone. Non viene dedicato abbastanza tempo a preservare il fittone e la maggior parte dei vivaisti non si cura nemmeno della sua presenza e della sua funzione. Un giardiniere saggio invece, al momento del trapianto il tenero fittone ne assicurerà la punta e un peso e lo infilerà attentamente in lungo buco verticale scavato in profondità nella terra con una barra di metallo, il poco tempo investito in questo processo nelle prime fasi della vita dell'albero ne garantisce la sopravvivenza e gli permette di svilupparsi più in fretta e di diventare più forte dei suoi fratelli cresciuti in una batteria per scopi commerciali. I migliori leader aziendali utilizzano il coaching per emulare il saggio giardiniere. In passato, la prova universale del successo di un nuovo metodo di coach era difficile da ottenere perché pochi lo avevano capito e utilizzato appieno. Oggi questo sta cambiando e spero che gli ulteriori modelli che verranno in supporto e ulteriormente a questo sviluppo. Tuttavia, molti coach sono stati poco disposti a mettere da parte le vecchie e rodute modalità per il tempo necessario a raccogliere i frutti di un nuovo approccio. Recentemente, tanto per necessità che per progresso, il grado di coinvolgimento dei dipendenti è stato dimostrato collegato alla performance dell'azienda. Questo ha fatto sì che le pratiche e utili a generare un senso di coinvolgimento (pratiche che stanno alla base del coaching, come la collaborazione, lo stabilire obiettivi ricchi di significato, il delegare e il responsabilizzare).

## **Capitolo atteggiamento mentale e Maslow**

Gallwey a sua volta ha costruito fondamenta gettate da altri. Negli anni 40 dello scorso secolo, lo psicologo americano Abraham Maslow ruppe con la tradizione di concentrarsi sulle patologie, al fine di concentrarsi sulla comprensione della natura umana, studiando persone mature veramente complete di successo e realizzate, e concluse che a tutti noi sarebbe possibile essere così. Affermò anzi che proprio questo è lo stato naturale dell'essere umano. Tutto quello che dovremmo fare per raggiungerlo, a suo parere, è superare i nostri blocchi interiori, che ci impediscono di svilupparci e maturare. Maslow, assieme a Carl Rogers e altri, fu padre di una corrente psicologica più ottimistica che continua ancora oggi a farsi strada, con la speranza di sostituirsi a commenti comportamentisti stile bastone carota come metodo migliore per guidare e motivare le persone. L'ottimismo psicologico è essenziale se vogliamo abbracciare pienamente il coaching come stile di leadership del futuro.

Maslow è conosciuto in ambito business soprattutto per la sua gerarchia dei bisogni. Questo modello suggerisce che i nostri bisogni più basilari siano cibo e acqua, e che poco altro ci importa fino a che questi Bisogni fisiologici non vengano soddisfatti. Una volta assicurato l'accesso a cibo e

acqua, cominciamo a preoccuparci di cose come un riparo, vestiti e sicurezza. Quando abbiamo soddisfatto, almeno in parte questi bisogni fisici, cominciamo a concentrarci sui nostri bisogni sociali tra cui anche il bisogno di far parte di un gruppo. Questi bisogni sono in parte soddisfatti dalla nostra famiglia, ma cerchiamo poi di saziarli, frequentando locali, circoli associazioni o squadre. Successivamente cerchiamo di soddisfare il nostro desiderio di essere rispettati e ammirati-il bisogno della stima altrui-mettendoci in mostra e in competizione per ottenere potere, vittorie e riconoscimento. Questi bisogni emotivi vengono poi superati da un sottile passaggio al bisogno di autostima o, come preferisco chiamarla, fiducia in sé(il fondamento del coaching e il prerequisito per performance d'eccellenza). Qui pretendiamo standard più elevati da noi stessi e ci affidiamo a criteri da noi definiti per misurare il nostro valore, anziché basarci su come ci vedono gli altri. In termini di atteggiamento mentale, siamo a questo punto diventati indipendenti.

Il picco della gerarchia di Maslow è la persona che è dedita all'autorealizzazione ,un bisogno che emerge quando entrambi i bisogni di stima (altrui e autostima) sono stati soddisfatti e la persona non è più motivata dal bisogno di dare prova di sé, né a se stessa né agli altri. Gli ultimi due bisogni al vertice della piramide sono personali e liberi da qualsiasi dipendenza esterna. Maslow descrisse lo stadio finale come quello della persona che si autorealizza, non quello della persona autorealizzata, perché lo vedeva in termini di un viaggio senza fine. Il bisogno principale associato alle persone che si autorealizzano è quello di dare un significato e scopo alla propria vita. Desiderando che il loro lavoro, le loro attività e la loro esistenza abbiano un valore, che siano un contributo anche per gli altri. Questo essere interdipendenti. Questo è un fondamentale passaggio verso l'autentica eccellenza, dall'indipendenza all'interdipendenza.

## **Capitolo fiducia in sé**

### **Il coaching e il meccanismo che permette la trasformazione.**

Secondo Maslow.

Il bisogno verso cui si sta cominciando a spostare un ampio segmento della società moderna e quello della fiducia in sé e dell'indipendenza, con alcune persone che bramano autorealizzazione e Interdipendenza. Le Aziende tradizionali e i metodi di management basati su comando, controllo e senso di dipendenza sono scarsi nel soddisfare questi bisogni :è questo che deve cambiare. Sono in realtà convinto che il leader non riescono ad attuare questo cambiamento principalmente perché non è mai stato insegnato loro come fare. La loro è una formazione basata su insegnamenti impartiti da fonti esterne, non importa quanto autorevoli. La teoria dell'apprendimento nell'età adulta ci dice che gli adulti imparano in modo completamente diverso rispetto ai bambini. La fiducia in sé è

centrale in questo senso. Il coaching e l'apprendimento in età adulta messo in pratica, ed è il leader hanno bisogno, sia la direzione che lo stile di leadership che devi cominciare a seguire. In sostanza fare coaching significa creare alleanze e collaborazioni: si tratta di credere al potenziale delle persone, La premessa riguardo al fatto che il coaching e le performance di alto livello muovono a partire da coscienza e responsabilità. Per raggiungere questi risultati ti è necessario acquisire le abilità di coaching di base, come la capacità di porre **domande efficaci** e di praticare **ascolto attivo**, nonché una cornice di referenza o una bussola che guida il nostro coaching il modello **GROW**.

## **Capitolo Intelligenza Emotiva**

### **Il coaching e intelligenza emotiva in pratica**

**Nota " l'intelligenza emotiva (QE) e due volte più rilevante delle capacità cognitive (QI) come fattore predittivo di performance eccellenti.**

**Daniel Goleman**

### **Il coaching è un mondo di essere**

IL coaching non è solo una tecnica da sfoderare e applicare rigidamente in determinate circostanze. È un modo di essere leader e di fare management, un modo di trattare le persone, un modo di pensare, un modo di essere. Possa venire il giorno in cui la parola coaching scomparirà dal nostro vocabolario perché sarà diventato semplicemente il modo in cui ci relazioniamo sul lavoro e altrove. Perché, potreste chiedervi, promuovo il Coaching come il modo fondamentale per operare? E perché si hanno effetti così significativi, quando i Leader ricevono coaching e incorporano le abilità di coaching nel loro stile di leadership? Il core coaching trasformativo e la pratica dell' intelligenza emotiva. Prima di esaminare cosa significa ti invito a fare una rapida attività. Essere conscio del fatto che l'intelligenza emotiva è fondamentale nelle persone che hanno influenzato positivamente la tua vita ,ti aiuterà a comprendere il potere. La seguente attività è un esercizio che utilizziamo nei nostri seminari e che puoi fare ora per fare esperienza dell'impatto dell'intelligenza emotiva su di te.Prendi nota delle tue risposte prima di leggere oltre.

### **Attività**

#### **Fare esperienza dell'intelligenza emotiva**

Ricorda una persona con cui amavi passare il tempo quando eri giovane: non un genitore, ma magari un nonno, Un'insegnante o una persona che hai preso a modello. Quando eri con questa persona.

**1. Cosa faceva che ti piaceva così tanto?**

**2. Come ti sentivi?**

Pensa agli atteggiamenti ai comportamenti della persona. Scrivi le tue risposte.

Avendo proposto questo esercizio in giro per il mondo abbiamo trovato lo stesso tipo di risposta. L'elemento comune delle caratteristiche e delle qualità che le persone ricordavano rimane il medesimo indipendentemente dal paese e dalla cultura. Vedi le tue risposte, ho risposte simili alle tue, in questa lista.

### **la persona**

**mi ascoltava**

**credeva in me**

- **mi metteva alla prova**
- **mi dedicava tempo e totale attenzione**
- **mi trattava da pari**

### **Mi sentivo**

- **speciale**
- **apprezzato**
- **sicuro di me**
- **al sicuro**
- **supportato**
- **entusiasta, divertito**
- **fiducioso**

Ovviamente ci sono anche altre risposte, ma queste sono quelle più regolarmente che si presentano. Diventare emotivamente più intelligenti o scegliere comportamenti adeguati non è una cosa che si possa apprendere stilando meccanicamente una lista di competenze e comportamenti e andandola a confrontare con un'ideale teorica. È molto più semplice fare pratica di queste qualità ricordando quella persona speciale e andando a confrontare quello che fai tu in una determinata circostanza con quello che farebbe la tua persona speciale se si trovasse al tuo posto. La persona che hai scelto

era dotata di grande intelligenza emotiva: prendila quindi a modello. E rifletti su queste domande: cosa direbbero le persone di te? come fai sentire le persone?

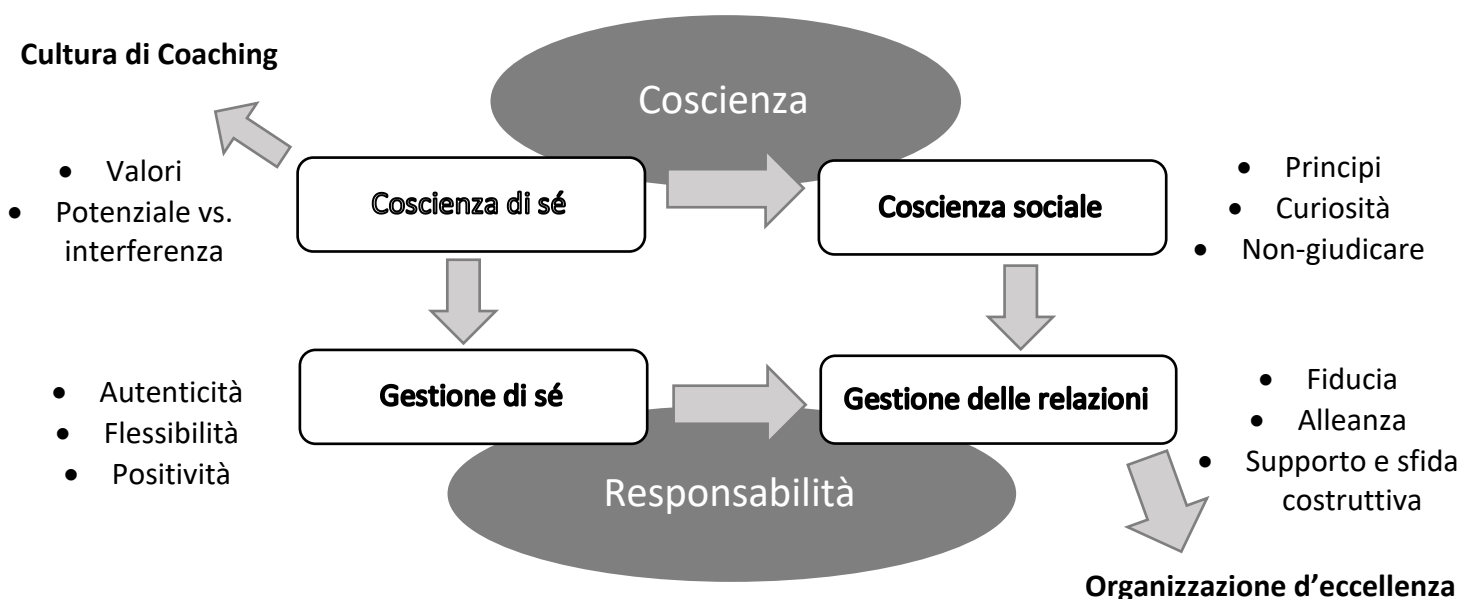
L'intelligenza emotiva e la capacità di relazionarsi agli altri a partire da un paradigma di fiducia, invece che quello del timore: si colloca quindi con fermezza nel settore dell'interdipendenza all'interno della curva della performance. Eppure abbiamo dovuto aspettare il 1995 anno in cui Daniel Goleman con il suo libro rese l'intelligenza emotiva non solo accettata, ma anche desiderabile fino a essere una necessità nel business. Le ricerche di Goleman indicano che c'è un'elevata intelligenza emotiva (IE, il cui quoziente chiama QE) conferisce ai leader un segnale un significato vantaggioso in termini di performance .

## Capitolo Coscienza

Ci sono due modi davvero efficaci per sviluppare la competenza di intelligenza emotiva. Utili a migliorare La performance: il primo è un programma di coaching individuale, l'altro è insegnare a gruppi di leader ad adottare uno stile di coaching trasformativo. Tutto comincia da uno dei pilastri del Coaching: la coscienza ( vedi figura 3, )Questo perché la coscienza è curativa: gli esseri umani sono sistemi naturali di apprendimento. Una volta che abbiamo preso coscienza di una cosa, abbiamo la possibilità di scegliere di cambiarla. La presa di coscienza ha diversi aspetti.

### FIGURA 3

*Il Coaching è la pratica dell'intelligenza emotiva*



## **1 Coscienza di sé \_capire perché fai quello che fai.**

**Imparare a riconoscere** le tue tendenze **umane**, i tuoi riferimenti interiori e i tuoi filtri, così da poter **scegliere** in modo conscio le tue reazioni. Questo ti porterà la migliore **performance** perché saprai **auto-gestire** e superare i tuoi ostacoli interiori, arrivando così a esprimere il tuo **potenziale**.

## **2 coscienza degli altri vedere\_ la persona dietro alla performance.**

**Imparare** a individuare i punti di **forza** delle persone, le **interferenze e motivazioni**. ,in modo da gestire le relazioni, **Essere d'ispirazione** e collaborare con successo con individui e team. **Migliorare** le abilità sociali diventando **curiosi, ascoltando** e formando alleanze con coloro con cui si lavora.

## **3 coscienza degli altri \_vedere la persona dietro alla performance.**

**Imparare** a individuare i punti di **forza delle Persone**, le interferenze e le motivazioni ,in modo da gestire le relazioni, Essere d'ispirazione e collaborare con successo

### **Capitolo**

#### **L'applicazione del coaching**

Quando e dove usare il coach e per che cosa? Come abbiamo discusso il coaching e sviluppò sul lavoro. Una mentalità di coaching è un modo di **Essere** e quindi rilevante quando qualsiasi cosa **tu** stia facendo come esploreremo adottare un atteggiamento mentale di coaching significa vedere il tuo interlocutore con uno tuo **Pari** e come una persona che ha la capacità di superare le barriere e gli ostacoli, realizzando il proprio potenziale .A partire da questo atteggiamento, sei in grado di comunicare onestamente riguardo qualsiasi argomento. Ci sono alcune situazioni ovvie sul lavoro in cui un approccio di coaching potenzierà l'interazione.

### **Pianificazione strategica**

- creare con coinvolgimento



- motivare e ispirare
- risoluzione dei problemi
- Creazione vive pianificazione monitor
- gestione delle performance
- monitorare la performance
- feedback e valutazione

La lista potrebbe essere infinita nelle situazioni che si possono affrontare avvalendosi di un approccio più formale strutturatosi adottando un approccio di leader orientato al coach nel secondo caso. la discussione potrebbe sembrare superficialmente una conversazione in cui il termine coaching nemmeno viene usato in un effetto molto più pervasivo ed è forse ancora più importante perché il costante miglioramento delle performance si ottiene attraverso questa continua presa di coscienza e il continuo utilizzo dei principi di base del coach durante le molte brevi interazioni quotidiane tra i leader e le persone che lavorano per loro e su questo stile il coaching

**In ultima analisi le potenzialità in un piano d'azione ,si ottengono nel fare.**

Sottointeso di essere già passati dalla fase, del presente percepito, volto al benessere e futuro desiderato, avendo estratto le proprie potenzialità e facendole rientrare in obiettivo pianificato. Scegliendo un Obiettivo sfidante, definito in gergo SMART, acronimo che sintetizza, la capacità di rendere misurabile il percorso , ottenendo il tempo in cui raggiungerlo, pianificando le cose da fare supervisionando le attività da svolgere, avendone il controllo, si ottiene il risultato desiderato. L'attività concreta è il fare.

**Elaborato di Luigi Zambelli, studente della scuola: IL PASSO SUCCESSIVO**

**Data, 25\_10\_2021 Boretto (R.E)**