

Coaching e Counseling ... che saranno mai?



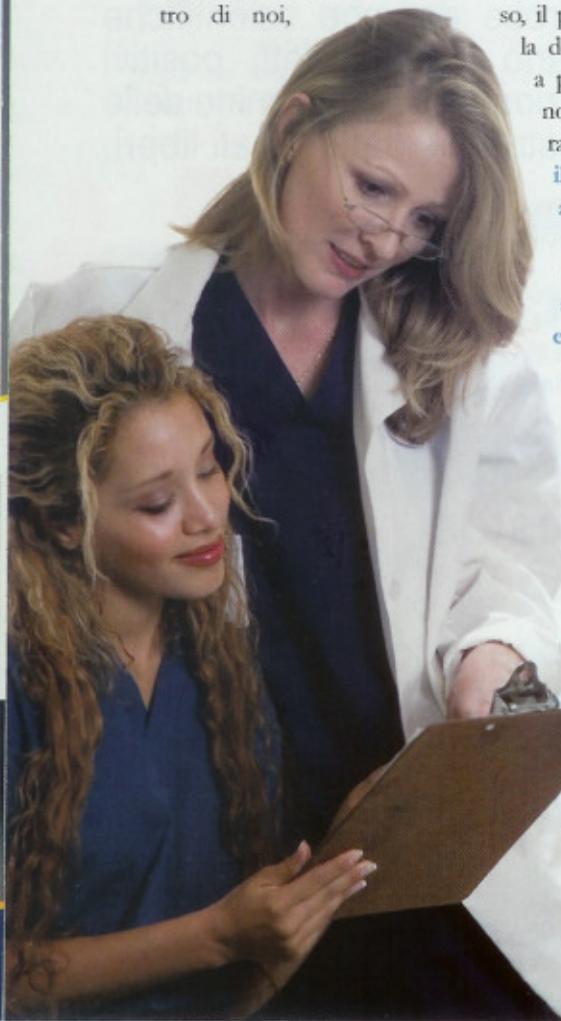
Dott. Maria Teresa Paladino
Coach e counselor,
specialista nello sviluppo
delle capacità di relazione

Silenzio... ridda di sensazioni interne... un'improvvisa iniezione di energia, la sensazione che di colpo si apra una finestra nella nebbia, che ora ci sia più chiarezza, che si possa riprendere il cammino, che ora si abbia la risposta che aspettavamo (e che avevamo dentro di noi,

seppure in modo inconsapevole o confuso). Sono alcuni degli effetti più eclatanti che possiamo provare quando un coach o un counselor ci pongono una 'domanda potente'. E' appunto soprattutto attraverso le domande poste in modo accorto e professionale che il cliente esplora se stesso, il problema che lo blocca, la decisione che non riesce a prendere, l'obiettivo che non riesce a focalizzare o a raggiungere. **Il Coach ed il Counselor ci aiutano a illuminare le nostre zone d'ombra in modo che noi possiamo osservarle, scandagliarle e riappropriarcene.** Ma chi sono e cosa fanno i coach e i counselor? Premesso che esistono molte modalità di operare e che ciò implica maggior difficoltà di orientamento per il possibile cliente, nel dare una breve pittura delle rispettive professioni farò riferimento ai parametri professionali definiti dall'International Coach Federation (ICF) e dall'European Association for Counseling (EAC), organi preposti alla definizione e sorveglianza degli standard qualitativi delle rispettive professioni, oltre che a fissare i requisiti minimi di formazione. Il coach (secondo i parametri dell'ICF) e il counselor (in particolare a indirizzo analitico transazionale) operano con confini molto sfumati, spesso sovrapposti, ma entrambi gli approcci differiscono oltre che dalla psicoterapia, anche dalla consulenza (attenzione: counseling non è traducibile in consulente o peggior consigliere!). Infatti: il **Consulente** è una figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze esprime un proprio parere su un quesito di ordine tecnico; il **Counselor** è la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di favorire la soluzione ad una situazione che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o ad un gruppo di individui; il **Coach** è la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di accompagnare il cliente dallo stato attuale allo stato futuro

Il Coach ed il Counselor ci aiutano a illuminare le nostre zone d'ombra in modo che noi possiamo osservarle, scandagliarle e riappropriarcene.

da questi desiderato, partendo dalla definizione degli obiettivi, definendo una strategia per il loro raggiungimento, affiancandolo, motivandolo, sostenendolo. Sia il processo di coaching che quello di counseling prevedono un rapporto di massimo rispetto nei riguardi del cliente come persona e della sua autonomia di scelta. Entrambi operano attraverso l'esplorazione del tema portato dal cliente, la chiarificazione di tutti i suoi aspetti rilevanti, e nel caso del coaching anche tramite la focalizzazione di obiettivi realistici e di soddisfazione, di vita e/o professionali del cliente e la progettazione e messa in atto di un piano di azione per il raggiungimento di questi obiettivi. Come riescono questi professionisti ad aiutare i loro clienti a raggiungere i loro obiettivi? Attraverso l'uso accorto dell'ascolto, la capacità di porre 'domande potenti', l'abilità di cogliere segnali non evidenti e cose non dette dal cliente, l'empatia e il rispetto dell'altro, la capacità di dire la verità che può essere utile alla crescita del cliente, la capacità di accompagnarlo a definire una strategia per raggiungere gli obiettivi che desidera...



A grandi linee possiamo distinguere tra loro le due professioni come segue:

	Coaching	Counseling
<i>Su quale tempo concentra l'attenzione</i>	presente e futuro	soprattutto presente, ma anche passato e futuro
<i>Su cosa si concentra</i>	possibilità, azioni, traguardi, scelte	soluzioni, cause, comprensione
<i>Approccio con l'emotività</i>	non la elabora, insegna ad utilizzarla	la elabora, insegna ad utilizzarla
<i>Alcuni esempi di tematiche e contenuti affrontati</i>	più pragmatici: bilanciamento vita privata/professionale, carriera, soddisfazione della vita, realizzazione professionale e personale, gestione del tempo, cambiamenti di vita o professionali	problematiche di vita e/o periodi di difficoltà specifici (entrata ed uscita dal mondo del lavoro, emasse universitaria, separazioni, lutti, autostima)
<i>Su quale 'parte' del cliente si concentra</i>	motivazioni, idee, valori, convinzioni, creatività e immaginazione del cliente	dinamiche interne del cliente e delle relazioni con l'ambiente e gli altri, rappresentazioni cognitive ed emozioni, motivazioni, idee, valori, convinzioni, creatività e immaginazione del cliente

A titolo di esempio, ecco un piccolissimo 'stralcio' di conversazione da una sessione di coaching:

Lorena: "Vorrei parlarti del mio problema a contenermi col cibo" - **Coach:** "Cosa succede col cibo?" - **Lorena:** "Ci sono dei momenti in cui non riesco proprio a contenermi... continuo ad aprire il frigo e mangio, anche quando non ho più fame". - **Coach:** "Come sono quei momenti?" **Lorena:** (dopo averci pensato un po', elenca una serie di svariati esempi di momenti). - **Coach:** "C'è qualche aspetto che acco-

muna questi momenti?" - **Lorena:** (ci pensa, esprime varie ipotesi, poi sintetizza) "spreco il tempo... ci sono cose da fare che non ho voglia di fare... sento noia, solitudine... alle volte irritazione... forse vuoto... e così ho voglia di lasciarmi andare". - **Coach:** "Cosa ottieni lasciandoti andare?" - **Lorena:** (cambia espressione, tace, pensa. Sembra stia arrivando ad un punto importante... la continuazione della sessione di coaching rivelerà che per lei questa è stata una 'domanda potente') - Curiosi?

Informazioni

Studio Paladino - via Nassa 7- 6900 Lugano -Svizzera
Tel.: + 41 91 994 39 41