

Coaching Strategico

Il Coaching Strategico è un submodello della Psicologia Strategica, che non va impiegato in modo completamente autonomo, giacché il suo impiego non può disgiungersi dall'utilizzo, sia pure parziale, del Dialogo Strategico e del Problem Solving Strategico.

E' un modello di autosviluppo e coaching replicabile e fortemente operativo basato su:

- gli studi e le ricerche di Paul Watzlawick e dei suoi collaboratori del *Mental Research Institute* of Palo Alto (California, U.S.A)
- il successivo lavoro di Giorgio Nardone e dei suoi collaboratori del CTS (Centro di terapia strategica) di Arezzo

Testo di riferimento: Roberta Milanese, Paolo Mordazzi, *Coaching Strategico*, Ponte alle Grazie.

Il Coaching Strategico consente di sviluppare in breve tempo competenze per:

- acquisire capacità di coaching, problem solving e counseling
- saperle applicare a sé stessi e agli altri
- trasformare i propri limiti in risorse
- sbloccare impedimenti e superare gli ostacoli al miglioramento di sé
- dissolvere copioni disfunzionali e crearne di funzionali
- gestire in modo migliore relazioni e persone

La tentata soluzione

Il Coaching Strategico opera a partire da uno dei fondamentali costrutti teorici di Watzlawick e Nardone: la tentata soluzione.

- La tentata soluzione è il tentativo ricorrente di risolvere senza successo un problema
- La tentata soluzione fa parte del problema, sempre lo mantiene, spesso lo aggrava
- La tentata soluzione è vista come giusta, indispensabile, fondamentale
- La prima cosa da fare è bloccare la tentata soluzione

Es: "Rimprovero sempre i miei collaboratori un po' fiacchi, ma loro non migliorano. Ma cosa posso fare d'altro? Quando uno non fa il suo dovere va rimproverato! Se no non migliorerà mai!"

Bloccare la tentata soluzione

La tentata soluzione va bloccata:

- Creando avversione emozionale verso di essa.
- Mostrando i vantaggi di una soluzione del problema
- Mediante stratagemmi di carattere suggestivo / paradossale

ES: Lei non riesce ad esprimersi nelle riunioni? Benissimo forse è un modo per cercare qualcosa.. che ancora non sappiamo. Facciamo un esperimento: d'ora in poi provi a *non dire proprio nulla...*

Cercare la nuova soluzione

La nuova soluzione (di successo) si trova in tre modi:

- spontaneamente per riorganizzazione del sistema a seguito del blocco della tentata soluzione
- cercando nel copione disfunzionale finora messo in atto delle eccezioni positive da implementare
- ribaltando su se stessa la tentata soluzione mediante stratagemmi

Gli stratagemmi

Gli stratagemmi sono il cuore creativo del Coaching Strategico. Di solito sono basati su una delle seguenti mosse:

- Prescrivere il sintomo/problema dentro a cornici date (mi costringerò a dire solo una frase)
- Dichiarare il disagio / problema (sono talmente emozionato che forse mi impapinerò)
- Mettersi one down (probabilmente non sono all'altezza, ma certo farò del mio meglio)
- Chiedere aiuto (mi rendo conto che sono noioso, ma senza il tuo aiuto proprio non ce la farei)
- La profezia che si autavvera (farò come se i miei colleghi mi stimassero, quindi da domani sorriderò a tutti)

Le sensazioni fondamentali

Quasi tutte le manovre di intervento del Coaching Strategico si basano sulle 4 sensazioni fondamentali: paura, piacere, rabbia. dolore.

- Si individua la sensazione fondamentale (una delle 4: bisogna scegliere) che sta alla base del problema e della tentata soluzione
- Si applicano stratagemmi specifici per ognuna delle 4 sensazioni fondamentali
- Si utilizza l'energia della sensazione fondamentale senza contrastarla

Esempio

Maria si sente “messa sotto schiaffo” da una collega che detesta ed evita, ma più la evita e più costei la provoca e la interpella in modo sottilmente polemico, costringendola a chiudersi sempre di più. Il Coaching Strategico le consente di individuare questa sua chiusura come una Tentata Soluzione che *non può che peggiorare la sua situazione* (avversione alla Tentata Soluzione). L’ulteriore analisi le consente di rendersi consapevole che è incapace di reagire al punto di non concepire nessuna alternativa. Ma siccome è molto arrabbiata, potrà usare la sua rabbia per “fregare” la collega... come? Facendo *il contrario* di quello che ha fatto: invece di subire, proporre... invece di covare rabbia muta, esprimere loquace gentilezza. Così metterà la collega dalla parte del torto e, esattamente come desidera, potrà finalmente avere la meglio su di lei.

Conclusione

Il Coaching Strategico offre:

- Un modello processuale per passi definiti di analisi del problema
- Un modello processuale per passi definiti di analisi della tentata soluzione
- Una serie di strumenti per individuare obiettivi, risorse, ostacoli
- Una serie di strumenti per individuare le strategie di soluzione
- Una serie di strumenti per trovare la maniera di metterle in pratica

.. per cui

- La persona scopre quali sono i propri “copioni disfunzionali”
- Li modella in modo diverso dal solito mediante riduttori di complessità specifici
- Trova strade nuove per superarli mediante stratagemmi riapplicabili

Questo apprendimento è emozionalmente forte e pertanto risulta correttivo del comportamento in modo stabile. Si applica sia su di sé che sugli altri.