

Coaching, PNL e Psicologia

Sono due realtà che si occupano dell'atteggiamento, del pensiero e del conseguente comportamento dell'uomo. A livello macroscopico il Coaching ha come obiettivo principale lo sviluppo delle risorse mentali e l'aumento della consapevolezza personale, la Psicologia invece si occupa di analizzare e prendere in carico quello che non funziona a livello comportamentale. Ma a ben vedere sono le due facce della stessa medaglia.

Una prima e sostanziale differenza è che il Coaching non ha alcuno scopo terapeutico, non è quindi paragonabile alla psicoterapia o a qualsiasi altro approccio clinico che cura qualcosa. Una seconda differenza è che si crea un rapporto paritario tra chi richiede l'intervento e chi lo effettua, in quanto il Coaching è soprattutto un **metodo di progettazione** per migliorare, attraverso delle trasformazioni specifiche, le nostre potenzialità in competenze concrete e i nostri desideri in obiettivi specifici. In questo processo il cliente sperimenta le sue capacità e impara, in primo luogo da se stesso, quali conoscenze sono più utili e su quali deve lavorare per approfondirle nel dettaglio. È per operare queste trasformazioni, **da potenzialità a competenze**, che interviene la **PNL**.

Cos'è e come può essere utile?

La PNL o Programmi Neuro-Linguistici sono l'insieme delle nostre **mappe mentali**, formate da parole, immagini e fisiologia, attraverso le quali si manifestano i nostri pensieri. Sono le nostre bussole interne che ci permettono di orientarci nel quotidiano e che ci guidano nei nostri comportamenti. Ogni singola mappa-comportamento è sempre coerente a livello razionale con una nostra convinzione ed è sempre costituita da una specifica **struttura soggettiva** che può essere velocemente codificata e, se serve, migliorata, nel qui ed ora, con tecniche e strategie di apprendimento e di concentrazione.

La PNL mette esclusivamente l'enfasi sui **processi mentali** (programmi) che conducono le persone a decidere e ad agire. Al "perché c'è" questo risultato, la PNL preferisce il **come**: "Come fai a saperlo/farlo?" e il **cosa**: "cosa serve/fai per ottenere...?".

Oggi si stanno aprendo delle nuove strade per il Coaching, incrementandone la diffusione e il suo utilizzo nelle aziende, nello sport, nelle scuole, nelle organizzazioni. Proprio in questa fase, la **collaborazione fra Psicologia e Coaching** sta producendo i risultati più interessanti, ripeto non in termini terapeutici, ma in termini di sviluppo, benessere, soddisfazione, autorealizzazione personale.