

SELF- EMPOWERMENT E COACHING

L'empowerment può intendersi come "il processo di ampliamento delle possibilità che il soggetto può praticare e rendere operative e tra le quali può quindi scegliere". Questo processo può avvenire attraverso il miglior uso delle proprie risorse attuali e potenziali acquisibili. In questa ottica il livello di empowerment di un individuo è dato dall'ampiezza del ventaglio di "possibilità" tra le quali il soggetto può "scegliere".

Rendere possibile il passaggio da possibilità teorica a potenza, da disponibilità a potenzialità, facoltà e competenza: questo è il compito nobile dell'empowerment; attivare la coscienza di sé, il proprio potere interno, non arrenderlo a limitarsi al "può essere fatto" (da altri, dal caso, dalle circostanze fortunate e coincidenti, domani) ma spingerlo all'ambizione attiva del "si può fare e deve essere fatto, posso e devo farlo". (Piccardo, 1995).

Il coaching è un percorso di accompagnamento e di facilitazione al self-empowerment personale.

Il percorso di empowerment prevede le seguenti tappe, non rigidamente sequenziali, che sono anche le fasi di una relazione di coaching:

prima fase: insorgenza della percezione di un nuovo bisogno, ancorché non chiaro, ma diverso dalla fantasia pura e dal sogno;

seconda fase: investimento nella costruzione di una "pensabilità positiva" di se stesso nella situazione desiderata, ovvero prefigurazione dettagliata della rappresentazione di sé in quella situazione come se fosse già realizzata. Bisogna "girare il proprio film", nella veste di attore protagonista e ascoltare i propri pensieri e sentimenti in quei panni nuovi, immaginare e agire i propri comportamenti, vedere le reazioni degli altri e reagire a propria volta ad esse;

terza fase: evidenziazione delle risorse esterne ed interne necessarie per realizzare concretamente il film visto;

quarta fase: azione sperimentale ovvero messa in atto delle prime azioni, compreso il recupero delle risorse necessarie; raccolta del feedback, proprio e altrui, ed elaborazione dei sentimenti ad esso associati;

quinta fase: ulteriore mobilitazione delle risorse interne, ricerca e acquisizione di risorse esterne; sperimentazione ed analisi degli errori, dei successi e degli insuccessi che aprono a nuovi "film" e a nuove possibilità;

sesta fase: sperimentazione operativa delle nuove possibilità. Quest'ultima fase può produrre diversi esiti: il consolidamento e la stabilizzazione del cambiamento; il ritorno con maggiore soddisfazione alla situazione iniziale ora però "scelta"; il ripartire per nuovi desideri e pensabilità. Chi ha intrapreso il viaggio verso l'empowerment è consapevole del fatto che il percorso alla ricerca di Itaca è infinito, ovvero ha già capito, come dice il poeta Kavafis, "ciò che Itaca vuole significare".

La relazione di coaching ha lo scopo di fornire una conduzione e una struttura che facilitino questo viaggio, e lo rendano più rapido, oltre che possibile. Lo fa attivando l'autoriflessione e la creatività dell'individuo, non indirizzandola o pilotandola; è l'individuo a maturare autonomamente le sue riflessioni e i suoi discernimenti (che sono diversi da individuo a individuo), e attraverso quelli si realizza la sua crescita. Il Coach, nella relazione, interviene come un catalizzatore, quella sostanza chimica che non interviene nella "reazione", ma che grazie ad essa si produce.

Una relazione di coaching favorisce la capacità di osservare se stessi e gli altri, aiuta a trarre spunti utili dalle proprie esperienze personali, e a ricordarle a se stessi; aiuta a considerare le crisi come opportunità di vedere le cose in modo nuovo e di aprirsi a nuovi orizzonti; a considerare la vita e i fatti di tutti i giorni come una grande palestra per l'apprendimento; a autoesaminarsi quotidianamente e interrogarsi; cercare il feedback e la creatività; ascoltare le proprie emozioni e le intuizioni; ampliare il proprio raggio di azione; incrementare la propria responsabilità personale cogliendo i prezzi da pagare per accettarla.

BIBLIOGRAFIA

Piccardo C. *Empowerment* - RaffaelloCortina Editore