

LUCA STANCHIERI



SCOPRI

le tue
potenzialità

E LIBERA IL TUO TALENTO
CON IL COACHING UMANISTICO

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

LUCA STANCHIERI

SCOPRI

le tue
potenzialità

E LIBERA IL TUO TALENTO
CON IL COACHING UMANISTICO

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788891770691 e l'indirizzo e-mail

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2008, 2^a ed. 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Tommaso e Andrea,
che amano da sempre la vita.
Vi voglio bene.
Papà*

Indice

Introduzione pag. 13

Parte prima
La scoperta delle potenzialità

1. Le potenzialità di base	»	21
1. Premessa	»	21
2. L'autosuperamento	»	21
3. Allenamenti sbagliati: partire dai difetti	»	23
4. La proposta del coaching umanistico: la proattività	»	24
5. L'autorealizzazione: quando l'improbabile diventa facile	»	26
6. Partire dai punti di forza: la cura di sé	»	28
2. Ri-valutiamo i nostri sentimenti	»	32
1. La centralità dei sentimenti	»	32
2. Emozioni e sentimenti	»	34
3. La relazione primaria	»	38
4. Sentimenti primari, relazionali e situazionali	»	40
5. Amore e odio	»	44
6. La scelta sentimentale	»	47
7. Finalità e felicità	»	49
8. Thymòs: l'organo dell'ambizione	»	50
9. Antropologia delle persone felici	»	51
10. Orientarsi nella felicità	»	54
11. Il segreto del significato	»	57

3. Le potenzialità personali	pag.	60
1. Le potenzialità personali come punto di partenza	»	60
2. Le potenzialità come valori	»	62
3. Potenzialità, poteri e talenti	»	66

Parte seconda
Le potenzialità personali

1. Le potenzialità della virtù dell'umanità	»	71
1. L'amore	»	71
1.1. Un primo sguardo: l'amore per la vita	»	71
1.2. L'amore come sentimento relazionale	»	74
1.3. Forme di amore	»	77
1.4. L'amore al lavoro	»	78
<i>Indizi comportamentali</i>	»	80
<i>Esercizio</i>	»	80
2. L'intelligenza sociale (intelligenza emotiva, intelligenza personale)	»	81
2.1. Intelligenza calda	»	81
2.2. Allenare l'intelligenza sociale	»	83
2.3. L'intelligenza sentimentale	»	85
2.4. Strumenti di analisi	»	88
<i>Indizi comportamentali</i>	»	93
<i>Esercizio</i>	»	93
3. La gentilezza (generosità, cura, compassione, altruismo)	»	94
3.1. La gentilezza come fonte di felicità	»	94
3.2. La gentilezza risuona	»	95
3.3. L'altruismo: la dimensione verticale del comportamento umano	»	97
<i>Indizi comportamentali</i>	»	101
<i>Esercizio</i>	»	101
2. Le potenzialità della virtù della saggezza	»	102
1. La creatività	»	102
1.1. Siamo tutti creativi?	»	102
1.2. La creatività come relazione	»	104
1.3. Nella testa di un creativo	»	107

<i>Indizi comportamentali</i>	pag. 109
<i>Esercizio</i>	» 110
2. L'amore per l'apprendimento	» 111
2.1. L'amore per l'apprendimento come destino individuale	» 111
2.2. Vocazioni e amore per il sapere	» 113
2.3. Stimolare ad apprendere	» 116
<i>Indizi comportamentali</i>	» 118
<i>Esercizio</i>	» 118
3. L'apertura mentale	» 119
3.1. L'arte di essere aperti	» 119
3.2. L'apertura mentale per lo sviluppo delle relazioni affettive	» 120
3.3. L'apertura mentale come talento	» 121
<i>Indizi comportamentali</i>	» 124
<i>Esercizio</i>	» 125
4. La curiosità	» 126
4.1. La curiosità, una spinta indomabile	» 126
4.2. La curiosità condivisa	» 128
4.3. Curiosità e auto-determinazione	» 129
<i>Indizi comportamentali</i>	» 131
<i>Esercizio</i>	» 131
5. La saggezza (lungimiranza)	» 132
5.1. La saggezza come sommo bene	» 132
5.2. La saggezza come relazione	» 133
5.3. La teoria dell'equilibrio della saggezza	» 134
<i>Indizi comportamentali</i>	» 136
<i>Esercizio</i>	» 136
3. Le potenzialità della virtù della giustizia	» 137
1. La cittadinanza (responsabilità sociale, lealtà, teamwork)	» 137
1.1. Appartenenza e identificazione	» 137
1.2. Il potere dell'identificazione	» 138
1.3. Scegliere e costruire la propria identificazione	» 139
<i>Indizi comportamentali</i>	» 141
<i>Esercizio</i>	» 141
2. L'imparzialità (correttezza)	» 142
2.1. Principi e regole	» 142
2.2. Giustizia e risentimento	» 144

2.3. Regole del gioco	pag. 147
<i>Indizi comportamentali</i>	» 148
<i>Esercizio</i>	» 149
3. La leadership	» 150
3.1. La leadership come fenomeno complesso	» 150
3.2. Essere leader non basta...	» 151
3.3. Come cambiare la cultura della leadership	» 153
<i>Indizi comportamentali</i>	» 155
<i>Esercizio</i>	» 155
4. Le potenzialità della virtù del coraggio	» 156
1. L'audacia	» 156
1.1. Emancipare il coraggio dalla guerra	» 156
1.2. Forme di audacia	» 159
1.3. Imparare a rischiare	» 161
<i>Indizi comportamentali</i>	» 163
<i>Esercizio</i>	» 163
2. La persistenza (perseveranza, industriosità)	» 164
2.1. Perseveranza e pessimismo	» 164
2.2. Favorire la costanza	» 166
2.3. La perseveranza come sentimento	» 168
<i>Indizi comportamentali</i>	» 169
<i>Esercizio</i>	» 170
3. La vitalità	» 171
3.1. Esseri vitali	» 171
3.2. Forme di vitalità	» 172
3.3. Felicità e problemi	» 173
<i>Indizi comportamentali</i>	» 175
<i>Esercizio</i>	» 175
4. L'integrità (autenticità, onestà)	» 176
4.1. Prenderci cura di noi stessi	» 176
4.2. L'integrità come realizzazione personale	» 177
4.3. La psicologia dell'autenticità	» 181
4.4. L'integrità come conquista	» 182
<i>Indizi comportamentali</i>	» 184
<i>Esercizio</i>	» 184
5. Le potenzialità della virtù della temperanza	» 185
1. L'autoregolazione	» 185
1.1. Temperanza e autoregolazione: la sede delle decisioni	» 185

1.2. Autoregolazione e armonia	pag. 187
1.3. Dove va la nostra attenzione	» 188
<i>Indizi comportamentali</i>	» 189
<i>Esercizio</i>	» 190
2. La capacità di perdonare	» 191
2.1. Le ricerche sul perdono e le esortazioni religiose	» 191
2.2. Perdonare, è sempre possibile?	» 193
2.3. Perdono e dono	» 194
2.4. Il rimorso	» 196
<i>Indizi comportamentali</i>	» 198
<i>Esercizio</i>	» 198
3. La prudenza	» 199
3.1. Un approccio al futuro	» 199
3.2. Prudenza come potere	» 200
3.3. Prudenza e azione	» 201
<i>Indizi comportamentali</i>	» 203
<i>Esercizio</i>	» 203
4. L'umiltà (modestia)	» 204
4.1. Per una rivalutazione dell'umiltà	» 204
4.2. L'autostima narcisistica e l'umiltà al lavoro	» 205
4.3. Umiltà, leader e allievi	» 207
<i>Indizi comportamentali</i>	» 209
<i>Esercizio</i>	» 210
6. Le potenzialità della virtù della trascendenza	» 211
1. La speranza	» 211
1.1. I diversi volti della speranza	» 211
1.2. Il principio di realtà	» 213
1.3. La speranza come voglia di vivere	» 216
<i>Indizi comportamentali</i>	» 217
<i>Esercizio</i>	» 217
2. La spiritualità	» 218
2.1. La spiritualità come sentimento	» 218
2.2. Le ambivalenze degli spiriti	» 219
2.3. Spiritualità e scopo	» 220
<i>Indizi comportamentali</i>	» 222
<i>Esercizio</i>	» 222
3. L'umorismo	» 223
3.1. La vita con ironia	» 223
3.2. L'utilità dell'umorismo	» 224

<i>Indizi comportamentali</i>	pag. 225
<i>Esercizio</i>	» 225
4. L'apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza	» 226
4.1. Rapiti in un'altra dimensione	» 226
4.2. Creare la creazione	» 227
4.3. Essere colti	» 229
<i>Indizi comportamentali</i>	» 230
<i>Esercizio</i>	» 230
5. La gratitudine	» 231
5.1. Grati alla vita	» 231
5.2. Gratitudine e comunità	» 232
5.3. Relazioni e gratitudine	» 234
5.4. Effetti della gratitudine	» 236
<i>Indizi comportamentali</i>	» 237
<i>Esercizio</i>	» 237
Bibliografia essenziale	» 239

Introduzione

Scoprire le proprie potenzialità è un'avventura nuova e meravigliosa. Sul piano scientifico, non possiamo poggiare su tradizioni consolidate. Il nostro mondo interno è stato scandagliato sempre alla ricerca del difetto o della malattia, del limite o della malvagità. Siamo ricolmi di manuali sui disturbi mentali e persino sulle diagnosi dei serial killer. La letteratura intorno alle nostre risorse interiori e ai nostri punti di forza è recente e pionieristica, ma in poco tempo ha già portato innovazioni straordinarie. Le nuove scienze cognitive hanno scoperto le nostre connaturate tensioni relazionali, cooperative e affettive, la psicologia ha cominciato a interrogarsi su ciò che rende le persone felici, la filosofia ha riscoperto l'umanesimo delle virtù, la scienza dell'organizzazione ha cominciato a proporre nuove architetture di processi mettendo al centro le persone e le relazioni. Oggi sappiamo che ogni decisione e scelta sono frutto di intuizioni ottimali, di combinazione fra preparazione e improvvisazione, di inestricabili alchimie fra sentimento e intelligenza. Le potenzialità possono essere abilità, capacità, maestrie, inclinazioni, ma non è vedendo ciò che ci viene facile e immediato nell'azione che possiamo individuarle. Non sempre la valutazione della performance coincide con quella del potenziale; possiamo avere un'intelligenza matematica vivace, ma detestare l'algebra; possiamo essere ottimi oratori, ma non è detto che ci piaccia diventare avvocati. Lo stesso potenziale di sviluppo non necessariamente è benefico. Dipende infatti dal tipo di allenamento e di ripetizioni che assumiamo nel tempo e che possono essere anche svilenti rispetto alle nostre risorse. La rinuncia allo studio per un adolescente o alla felicità per un adulto può aprire processi che, ripetuti nel tempo, fanno arretrare le nostre risorse invece di potenziarle.

Per analizzare le nostre potenzialità, dobbiamo dunque scegliere un approccio buono. Una potenzialità è una nostra qualità intrinseca la cui

valorizzazione incrementa il nostro tasso di felicità. Esistono potenzialità di specie e potenzialità personali. Scopo di questo libro è tentare di progettare un percorso per la loro scoperta e valorizzazione. Abbiamo esplorato ogni angolo del nostro pianeta, ma siamo appena agli inizi nell'esplorare il nostro potenziale, perlomeno con i giusti strumenti di navigazione. Le qualità che ci rendono felici sono fragili e potenti al tempo stesso. Sono fragili perché non sono istinti dettati dalla genetica e possono essere repressi o trascurati generando malesseri e inquietudini. Oppure possono essere valorizzate e allenate e costruire i mattoni di una felicità credibile. La loro potenza sta nel riuscire a trasformarsi in poteri, competenze, valori e talenti che non solo generano opere e relazioni meravigliose, ma soprattutto ci rendono la vita migliore.

La nostra felicità infatti non è uno stato emotivo, ma un processo denso di significati e intriso di sentimenti. All'origine delle potenzialità, come vedremo, c'è il buon uso della nostra facoltà sentimentale. L'amore per la vita, che include l'amore per la nostra vita, è il sentimento propedeutico alla ricerca della felicità. Le nostre potenzialità sono ispirate e sanno esprimere questo amore in tutte le sue forme: l'amore per il sapere, per le persone, per le opere, per le idee, per la bellezza, per la giustizia, ovvero per il bene in qualunque forma si manifesti, purché questa forma sia vera, integra e armonica con la nostra autentica natura umana. L'amore non è solo un sentimento che predispone alla ricerca del bene e della felicità, è un fantastico strumento di conoscenza, di esplorazione, di scoperta e di invenzione. I nostri sentimenti primari nel rapporto con la vita, relazionali nel rapporto con gli altri e situazionali nel rapporto con le nostre opere, a differenza delle emozioni, possono essere scelti, pensati, arricchiti. Sono le matrici delle nostre qualità. Le potenzialità li affermano e li rafforzano, li instradano verso obiettivi concreti, li incarnano verso progetti, ne ricercano la corrispondenza nelle relazioni. Sentimenti e potenzialità si alimentano a vicenda. Soprattutto se ne siamo coscienti, possiamo disporre di un bagaglio di forze benefiche. Esserne consapevoli è essenziale per poter scegliere chi vogliamo essere. Ma poi come ogni nostro muscolo, che se non allenato si atrofizza, dobbiamo impegnarci nell'esprimerle e farle fiorire. Ci vuole anche fatica, ma non è la fatica amara che deriva dalle innumerevoli oppressioni che incontriamo nella vita, ma è una fatica generativa di soddisfazione e di appagamento, di liberazione e di autorealizzazione.

Per fare questo allenamento, dobbiamo comprendere le nostre potenzialità, cosa sono, quali sono, da dove derivano, come riconoscerle e come allenarle. Ci sono due modi per usare questo testo. Potete leggere tutte le potenzialità e fare alla fine il test per comprendere quali sono le vostre o

andare direttamente al test e poi approfondire le potenzialità che risultano prevalenti.

Le potenzialità sono nostre qualità specifiche che possono migliorare la nostra vita in termini di felicità. Sono riscontrabili in una triplice dimensione: individuale, relazionale e contestuale. Per questo useremo esempi individuali, analisi relazionali e resoconti organizzativi. Ogni persona, ogni relazione e persino ogni organizzazione ha potenzialità specifiche riscontrabili nella sua cultura.

Il nostro allenatore è il coaching umanistico, un metodo nato e sviluppato per valorizzare le potenzialità umane e trasformarle in obiettivi e azioni concrete. Non ci basta infatti una felicità interiore. Vogliamo ricercare le condizioni pratiche, relazionali, organizzative e valoriali dove questa felicità possa fiorire e manifestarsi. Il coaching umanistico ricerca questa combinazione fra consapevolezza e creatività, fra coscienza e immaginazione, fra sogno e progettualità, fra intenzione e azione, fra individualità e relazionalità, liberandoci dei paradigmi e degli esercizi svilenti.

Le fonti indirette del coaching umanistico sono eclettiche. In primo luogo ci siamo avvalsi della filosofia classica e contemporanea rintracciabile in quell'arcipelago caotico e meraviglioso che chiamiamo umanesimo; qui sono stati fondati i primi esercizi spirituali che ricercavano concretamente la felicità, qui oggi troviamo le correnti filosofiche più interessanti. Ci siamo divertiti a frequentare anche la scienza dello sport che, nell'ultimo secolo, ha elaborato montagne di allenamenti ottimali, che sono validissimi anche per stimolare i "muscoli" della mente, oltre quelli del corpo. Viaggiando oltreoceano, siamo andati a conoscere i pionieri della psicologia positiva, visitando i loro laboratori accademici e i loro testi innovativi, e i centri di ricerca delle scienze cognitive, che stanno avviando una rivoluzione paradigmatica radicale nel concepire la nostra natura umana. Nondimeno ci siamo avvalsi della storia, dell'antropologia, persino dell'arte, come dimensione di elevazione umana. Lo abbiamo fatto da dilettanti, amatori, appassionati e ci scusiamo per le nostre evidenti impreparazioni. L'incontro con la scienza dell'organizzazione, con le innovazioni embrionali ma determinanti della Lean, ci è servito per comprendere come le potenzialità possono essere incarnate anche da strutture organizzative che favoriscano la fioritura dei talenti. Ho cercato di ricordare tutti questi apporti nella bibliografia e mi scuso laddove la mia memoria mi ha tradito tralasciando qualche fonte o appropriandomene come fosse mia.

Ho usato il noi non a caso. Personalmente quando vent'anni fa, non più in giovanissima età, mi iscrissi alla facoltà di Psicologia, mai avrei immaginato di diventare un coach. È stato un meraviglioso viaggio di ricerca.

Non avevo nessuna intenzione di fare il terapeuta. Volevo comprendere le meraviglie della nostra mente e capire come e in quali condizioni potevano fiorire e trasformarsi in creazioni culturali. Per questo non mi sono limitato a prendere una seconda laurea. Ho frequentato il Dipartimento di Psicologia della Scuola dello Sport del Coni conoscendo gli atleti che sarebbero stati selezionati per le Olimpiadi, ho appreso le potenzialità umane nelle situazioni più terribili specializzandomi in psicologia dell'emergenza, sono andato a studiare a Filadelfia i pionieri della psicologia positiva, ho fatto uno dei primi master in Italia di coaching. Da allora non ho mai smesso di formarmi, cercando maestri ed esperti da cui apprendere in ogni campo (dalla filosofia allo sport). La mia laurea in Economia mi ha portato a sviluppare il coaching per le aziende, ma la mia passione è stata applicare il coaching con le famiglie e gli adolescenti. Ne è nata anche una fortunata serie televisiva (*Adolescenti: istruzioni per l'uso*), ma soprattutto un terreno di ricerca che è approdato alla stesura di una dozzina di libri, nell'elaborazione del coaching umanistico e nella fondazione della Scuola di Coaching Umanistico (www.scuoladicoaching.it).

Grazie a questa opera di ricerca e di costruzione, i miei principali alleati sono stati i miei allievi che sono diventati miei colleghi, amici e maestri, con cui condivido sentimentalmente e culturalmente questa avventura rappresentata dalla Scuola di Coaching Umanistico. Da qui l'utilizzo del noi, perché questo libro è veramente un'opera collettiva. Certamente la responsabilità degli errori e delle inesattezze è solo mia, ma non sarei mai giunto a questo traguardo senza i loro apporti, le loro sollecitazioni, domande e insegnamenti, non solo dal lato professionale, ma soprattutto dal lato umano. In questi anni ho conosciuto moltissimi allievi, clienti e colleghi. Ognuno di loro mi ha insegnato qualcosa e ha fondato le fonti dirette del coaching umanistico. Con coloro che oggi fanno parte della Scuola, perché l'hanno scelta, sono stati in grado di mettersi in discussione, di diventare parte di un'équipe e di costruirla, ho una gratitudine speciale, perché mi hanno spinto a un ulteriore autosuperamento. Desidero in particolare ringraziare Barbara Mitelli per il suo afflato teorico e quella sua capacità umana che sa ispirarti con un'idea o un sorriso, Domenico Giordano per la sua creatività professionale e quella solidità gentile che sa offrirti sicurezza nei momenti più travagliati, Patrizia Breschi che mi sopporta e mi protegge oramai da quasi un decennio non smettendo mai di incitarmi e i membri della nuova Direzione Scientifica Marina Alini, Roberta Gandini con cui stiamo fondando nuove avventure e soprattutto Luna Tovaglieri, che si è presa la briga di revisionare il testo e di incoraggiarmi nella stesura nei momenti più duri e faticosi. Un grazie di cuore va ai membri del neonato

Dipartimento di Ricerca della Scuola di Coaching Umanistico che hanno contribuito alla stesura delle tabelle riassuntive di ogni potenzialità (Francesca Piucci, Marco Capezzer, Silvana Serrano, Marisol Porceddu, Enza Trocino, Eleonora Leo, Anna Nicolosi, Giulia Cerulli). Ringrazio inoltre la dott.ssa Ilaria Angeli per la pazienza, la gentilezza e i suoi preziosi incoraggiamenti; grazie a lei ho scritto il mio primo libro.

Un ringraziamento particolare agli antichi e nuovi maestri: sanno che li ho amati e li amo profondamente.

Luca Stanchieri

Parte prima

La scoperta delle potenzialità