

Luis Jorge González

# *Coaching e spiritualità*

*potenziare l'ottimismo*

Ediciones Duruelo  
México 2018

2004: prima edizione

© Diritti riservati dall'autore:

Luis Jorge González Castellanos  
Teresianum  
Piazza San Pancrazio, 5-A  
00152 Roma, Italia  
Tel. (39) 0658 5401  
Fax (39) 0658 5403 00

Traduzione:  
Giuseppe Barielli

Proibita la riproduzione parziale  
o totale di questo studio mediante  
qualsiasi mezzo o metodo senza  
l'autorizzazione scritta dell'autore.

Copertina: (Sibilla, Michelangelo), Angélica Carmona

ISBN: 978-607-7836-21-6

© EDICIONES DURUELO  
Ejército Nacional, No. 120 - 305  
col. Nueva Anzures  
11590 México, D.F.

# INDICE

INTRODUZIONE .....	15
--------------------	----

## I- DOLOROSO PESSIMISMO CONTEMPORANEO 23

1. LUCE TENEBRE NELLA VITA UMANA.....	25
1- <i>Bene e male nel nostro mondo</i> .....	25
2- <i>Pene e gioie per tutti</i> .....	28
3- <i>Vita e mondo come un grande formaggio svizzero</i> .....	29
4- <i>Opzione di base: gioire o lamentarsi</i> .....	32
2. ANATOMIA DEL LAMENTARSI.....	35
1- <i>Omissione di ciò che è reale o positivo</i> .....	35
2- <i>Sensazione di (essere)vittima</i> .....	37
3- <i>Carenza di responsabilità</i> .....	38
4- <i>Rinuncia alla proattività</i> .....	39
5- <i>Eliminazione della speranza</i> .....	40
6- <i>Espressione esterna o interna dell'esperienza negativa</i> .....	42
3. DIMENSIONE COGNITIVA DEL LAMENTARSI ....	45
1- <i>Lamentarsi: questione di percezione</i> .....	46
2- <i>Lamentarsi: frutto del dialogo interno</i> .....	48

3- <i>Lagnarsi non è lamentarsi</i> .....	50
4- <i>Mistero della sofferenza</i> .....	53
<b>II- COACHING COGNITIVO</b> .....	<b>57</b>
4. COACHING COGNITIVO:	
SCUOLA DI OTTIMISMO.....	59
1- <i>Breve storia</i> .....	59
2- <i>Definizione</i> .....	62
3- <i>Missione e Mete</i> .....	65
A- <i>Missione</i> .....	65
B- <i>Mete</i> .....	67
4- <i>Insegnamento dell'ottimismo</i> .....	69
5. METODO PER SUSCITARE L'OTTIMISMO .....	73
1- <i>Presupposti del Coaching cognitivo</i> .....	73
A- <i>Presupposti di base</i> .....	74
B- <i>Presupposti personali</i> .....	75
2- <i>Abilità edificate a livello di identità</i> .....	77
A- <i>Livelli neuro-logici</i> .....	78
B- <i>Identità di mediatore o coach cognitivo</i> .....	80
C- <i>Coach mediatore della speranza</i> .....	84
3- <i>Metodologia del Coaching cognitivo</i> .....	85
A- <i>Perona che riceve il Coaching</i> .....	86

B- Persona del coach .....	87
<b>III- CIASCUNO: COACH DELL'OTTIMISMO .....</b>	<b>91</b>
<b>6. OBIETTIVO DEL COACH: LA PERSONA.....</b>	<b>93</b>
1- <i>La persona e le sue possibilità.....</i>	94
A- Capacità di autodirigersi .....	95
B- Attitudine ad un tirocinio senza limiti .....	98
C- Costante sviluppo mentale, emozionale, sociale.....	102
2- <i>Filtri percettivi della persona.....</i>	105
A- Filtri di fondo .....	105
a- Sistemi rappresentazionali .....	106
b- Stile conoscitivo.....	112
c- Sistema di credenze .....	114
B- Filtri stimolanti.....	116
C- MERIC.....	122
<b>7. RELAZIONE DEL COACH CON LA PERSONA....</b>	<b>127</b>
1- <i>Capacità del Coach cognitivo .....</i>	127
A- Conoscere le proprie intenzioni e scegliere comportamenti coerenti.....	128
B- Eliminare disturbi nell'ascolto .....	130
C- Adattarsi allo stile cognitivo della persona.....	132

D- Usare le mappe e gli strumenti del Coaching cognitivo .....	132
2- <i>Fiducia: chiave della relazione e della speranza</i> .....	133
3- <i>Rapport: relazione profonda di collaborazione</i> .....	136
8. COACH ALL'ASCOLTO DELLA PERSONA.....	141
1- <i>Attenzione alla persona e alla sua comunicazione</i> .....	142
A- Attenzione alla persona .....	143
B- Attenzione al contenuto e ai sentimenti.....	145
2- <i>Ascoltare senza frapporre ostacoli</i> .....	145
3- <i>Risposte libere da pregiudizi</i> .....	146
4- <i>Domande di mediazione</i> .....	152
5- <i>Feedback attraverso la mediazione della speranza</i> .....	155
A- Forme ordinarie di feedback.....	156
B- Forme di feedback nel Coaching cognitivo .....	158
6- <i>Posposizione delle necessità del Coach</i> .....	161
9. PROGRAMMARE L'ORIZZONTE DELLA SPERANZA .....	165
1- <i>Speranza: creazione del futuro</i> .....	166
A- Vivere è creare costantemente il futuro .....	167
B- La persona come essere aperto al futuro .....	168
C- Speranza: costruzione positiva del futuro.....	169
2- <i>La speranza come piano di azione</i> .....	172

3- <i>Conversazione di programmazione</i> .....	176
A- Opzioni della programmazione.....	177
a- Aprire l'orizzonte del futuro .....	177
b- Programmare la speranza.....	178
c- Insegnare alla persona a fare programmi.....	179
B- Mappa della conversazione di programmazione.....	180
10. RIFLETTERE SULL'ESECUZIONE DEL PROGETTO .....	185
1- <i>Esecuzione del progetto</i> .....	186
A- Monitoraggio degli indicatori di progresso .....	187
B- Monitoraggio delle azioni e delle strategie.....	188
2- <i>Riflessione sulla esecuzione</i> .....	190
A- Riflettere con obiettività maggiore.....	190
B- Riflettere in forma sistemica .....	192
C- Apprendere gli insegnamenti dell'azione e del negativo .....	194
D- Applicare ciò che si è appreso a situazioni future...	196
3- <i>Mappa della conversazione di riflessione</i> .....	198
11. SEGUIRE E TRASPORTARE: IMPULSO DELLA SPERANZA .....	201
1- <i>Visione dinamica dei problemi</i> .....	202
A- Dinamismo sistemico .....	202

B- Dimensione emozionale dei problemi.....	204
2- <i>Mappa per condurre la persona</i> .....	205
A- Programma della mappa per risolvere problemi .....	206
B- Apprendimento dell'abilità per seguire e trasportare.....	207
C- Mappa per risolvere problemi.....	210
3- <i>Elaborazione dell'enunciato della meta</i> .....	212
A- Meta: punto di arrivo .....	213
B- Mete universali .....	214
4- <i>L'arte di seguire e trasportare</i> .....	215
A- Seguire il pessimismo della persona.....	216
B- Trasportare la persona all'ottimismo .....	217
a- Da dove incomincio? .....	218
b- Dove voglio andare da qui? .....	223
c- Come so di essere arrivato?.....	224
d- Strategie per suscitare spostamenti.....	225
12. COACHING COGNITIVO NELLA	
MISTAGOGIA.....	229
1- <i>Dal Counseling al Coaching cognitivo</i> .....	230
2- <i>Coaching cognitivo: pedagogia per il Counseling spirituale</i> .....	233
3- <i>Counseling spirituale: scuola di mistagogia</i> .....	236
A- Approccio cristiano .....	237
B- Prospettiva mistagogica .....	237

a- Studio del fenomeno mistico .....	238
b- Fenomenologia della mistica .....	239
c- Il Mistero.....	239
d- Atteggiamento teologale: via verso il Mistero.....	241
4- <i>Coaching cognitivo: personalizzazione dell'atteggiamento teologale</i> .....	242
A- La mistica come maturazione teologale.....	242
B- Coaching per incarnare nelle facoltà l'atteggiamento teologale .....	243
CONCLUSIONE.....	249
APPENDICE I.....	251
APPENDICE II.....	253
BIBLIOGRAFIA.....	255

## INTRODUZIONE

Il tuo essere, come quello di ogni persona umana, è fatto per la gioia e per la felicità. Questo progetto centrale della nostra esistenza è stato descritto magistralmente nella prospettiva della biologia contemporanea. Un ricercatore inglese, che per circa trent'anni ha diretto l'Istituto di Anatomia dell'University College di Londra, scrive:

“Il nostro concetto centrale è che l'obiettivo principale degli organismi è quello di continuare a mantenersi; in parole semplici: permanere in uno stato di salute buono. Il piacere e la felicità sono i segni di una creatura che sta trionfando nel conseguimento di questo obiettivo”.<sup>1</sup>

L'esperienza concreta di *felicità* è la capacità di godere il piacere di mangiare un frutto, di bere un bicchiere di acqua fresca, di stringere la mano di un amico, di contemplare il crepuscolo, di ascoltare una melodia, di conoscere la verità, di credere in Dio, eccetera, rivela che una creatura sta trionfando nel conseguimento del suo principale obiettivo: vivere, vivere in modo sano e felice.

Però, il lavoro che ho svolto spesso direttamente con persone e gruppi, mi rivela che in molti di noi il conseguimento di questo proposito vitale fallisce. Sono molti i motivi che spiegano un così grave insuccesso. Motivi che dipendono dal corpo, come il dolore, la malattia, l'invalidità, la morte. Motivi di tipo psicologico, come la solitudine, l'abbandono, l'incomprensione, la insufficiente autostima, l'incoerenza personale, l'ansietà, ed

<sup>1</sup> J.Z., YOUNG, *Los programas del cerebro humano*, FCE, México 1986, p.176.

altri ancora. I motivi di tipo spirituale sono altrettanto penosi: odio, risentimento, disonestà e ogni genere di peccati deliberati o comportamenti distruttivi.

Oltre a tutti questi, esiste un ostacolo, poco conosciuto, ma molto forte, che ci impedisce di continuare il cammino sulla strada della salute e della felicità: *lamentarsi*.

Lo studio che qui presento si riferisce a questo habitus, non sempre pienamente consapevole, di manifestare con parole contrarietà, fastidio, disgusto o pena, a causa di eventi considerati come negativi e in modo auto-distruttivo. Lamentandosi, la persona pone sotto la lente d'ingrandimento o sotto il microscopio della sua mente i comportamenti umani, le situazioni o avvenimenti percepiti o interpretati come realtà dannose.

Riempiendo i suoi occhi di realtà negative, la persona che si lamenta apre il suo cuore a ciò che è male e distruttivo. Se lo fa voltando le spalle alla speranza, non fa che inondarsi di infelicità e di distruttività. Predisponendosi, per di più, alla sofferenza causata da diverse malattie.

Il pericolo di questo lamentarsi che autodistrugge, ovviamente, richiede con urgenza un antidoto o rimedio. Un antidoto, che già possediamo nel nostro nucleo personale, in questo istinto o tendenza alla salute e alla felicità. Occorre, però, tirare fuori questa pulsione naturale dai substrati profondi dell'uomo e della donna.

Allo scopo di incoraggiare le persone a smettere di lamentarsi, potremmo servirci, come usano fare molti orientatori, gruppi e istituzioni del nostro tempo, di proibizioni, consigli, raccomandazioni, prediche. Tuttavia, già nel 1942, Carl Rogers raccoglieva i risultati delle sue prime ricerche. Era in grado di dimostrare che le persone non sono capaci di cambiare la loro personalità pungolate da proibizioni, consigli o raccomandazio-

ni.<sup>2</sup> Anticipava la visione che oggi ci offre il famoso neurologo e premio Nobel, Michael Gazzaniga. Scrive:

“Le società falliscono, infatti, nel momento in cui incominciano a fare prediche ai loro membri; al contrario, aumenta il loro successo quando permettono (lasciano) che essi stessi scoprano ciò che milioni di anni di evoluzione hanno inscritto nella loro mente e nei loro corpi”.<sup>3</sup>

Faccio mio questo punto di vista con tutto il mio entusiasmo, anche quando riconosco la mia difficoltà nell’evitare, al cento per cento, la tendenza a dare consigli e a fare esortazioni. A parte questo limite, mi sono proposto di cercare un rimedio all’abitudine di lamentarsi che ormai esiste nella mente e nel corpo delle persone.

Uno dei rimedi che ho trovato consiste nel *Coaching cognitivo*.<sup>4</sup> Secondo questo approccio del *coaching*, così come si fa nel *counseling* le cui origini risalgono a Carl Rogers, consigli, raccomandazioni e proibizioni sono eliminati.<sup>5</sup>

In realtà, il *Coaching cognitivo* si manifesta come lo sviluppo naturale dell’approccio rogeriano. A tal punto che, come vedremo nel corso di questo studio, offre ai counselors in generale e ai counselors spirituali, in particolare, tecniche e strumenti che li aiutano a raffinare e perfezionare il loro *stile non-direttivo* e

<sup>2</sup> C.R., ROGERS, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, Roma 1971, pp.24-30.

<sup>3</sup> M.S., GAZZANIGA, *La mente della natura*, Garzanti, Milano 1997, p.20.

<sup>4</sup> A.L., COSTA and R.J., GARMISTON, *Cognitive Coaching*, Christopher-Gordon Publishers, Norwood, MA 2002<sup>2</sup>.

<sup>5</sup> Presso l’Università Iberoamericana di Città del Messico, Juan Lafarga, Alberto Segrera e collaboratori, decisero di tradurre in spagnolo la parola “Counseling”. Usarono una espressione che servì a designare il magistero e dottorato in Counseling: *Orientamento e sviluppo umano*. Ho sentito che questa materia d’insegnamento si denomina ora semplicemente *Sviluppo umano*.

il loro *approccio centrato sulla persona*.

I counselors rogersiani e i counselors spirituali dispongono di una risorsa potente ed effettiva per affrontare il probabile pessimismo di alcune persone: la *speranza*. In condizioni normali di salute e in quanto parte delle tendenze della vita, tutti facciamo assegnamento sul potente e costruttivo impulso della speranza.

L'atteggiamento di *speranza*, come dirò ancora nella terza e quarta parte di questo studio, è una tendenza fondamentale della vita. Grazie al suo stimolo, la vita cerca i beni e i valori che le permettono di conservarsi. In questo senso, la speranza rappresenta il motore della vita e della storia.

L'ottimismo della speranza possiede, fra le altre, una caratteristica che la trasforma nell'antidoto migliore contro la micidiale abitudine di lamentarsi. Invece di negarli, affronta i *malanni* di cui gli uomini e le donne dei nostri giorni si lamentano continuamente. La speranza, infatti, entra sulla scena della nostra esistenza soprattutto quando incontriamo sulla nostra strada problemi e difficoltà.

Purtroppo, di fronte a questi ostacoli, preferiamo lamentarci invece di affrontarli e superarli con la forza della speranza. Questo atteggiamento positivo, che è parte del nostro vivere, soggiace nelle profondità del nostro essere come una sorgente inesauribile ma sotterranea.

A motivo della sua presenza nascosta, la speranza richiede la decisione della libertà personale per poterci offrire la sua energia. Esige che scaviamo nel nostro intimo una specie di pozzo per permetterle di fluire e d'irrigare il nostro pensare, sentire e attuare.

Sono proprio convinto, e lo ripeto, che questo lasciarsi inondare dalla speranza è uno sforzo della libertà. Risultano perciò poco efficaci i consigli, le raccomandazioni e le esorta-

zioni. A volte, certo, sembrano effettivi poiché fanno eco alla decisione che la persona ha già preso. Tuttavia, secondo Rogers, nella maggior parte dei casi si dimostrano sterili ed improduttivi.<sup>6</sup>

La cosa migliore è che la persona stessa tenga desto il suo proprio dinamismo interno. Spinto dalla speranza, prende coscienza delle sue possibilità, ne sceglie qualcuna, le realizza e impara così gli insegnamenti del procedimento realizzato mediante la riflessione successiva.

Per suscitare l'attività interna della persona si sono dimostrati efficaci diversi metodi. Il *Counseling* o *approccio centrato sulla persona*, cui ho appena accennato, emerge fra tutti perché lascia effettivamente che l'individuo scavi nelle profondità del suo essere e dissotterri il tesoro delle sue possibilità e delle sue risorse.

Anche il metodo e gli strumenti utilizzati dal Coaching cognitivo ne fanno una vera *scuola di ottimismo*. Presuppone, infatti, la speranza e la suscita senza nominarla. Ottiene, infine, i frutti positivi di questo atteggiamento con i suoi consueti benefici per la persona, per i gruppi, per la società e per l'umanità.

A motivo di questi risultati, presenterò il Coaching cognitivo, ripeto ancora una volta, come una *scuola di ottimismo*. Le tecniche che offre e le sue risorse sono capaci di suscitare la speranza, dando alla persona la capacità di scegliere fra l'ottimismo vivificante e il lamento che distrugge.

Sebbene in queste pagine io mi rivolga preferibilmente ai *counselors spirituali*,<sup>7</sup> ogni lettore potrà trarre vantaggio dalla loro

<sup>6</sup> C.R., ROGERS, *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, Roma 1971, pp.25-27. È la traduzione dell'originale che, in inglese, è intitolato *Counseling and Psychotherapy*.

<sup>7</sup> I carmelitani scalzi del Teresianum di Roma hanno dato inizio, il 13 ottobre 2003, ad un programma triennale di *Counseling spirituale*. La sua impronta pedagogica e psicologica è il *Coaching conoscitivo*. Il suo approccio spirituale è decisamente

lettura. Vi troverà il metodo del Coaching cognitivo di cui, in misura maggiore o minore, potrà assimilare e mettere in pratica le tecniche per suscitare l'impulso della speranza in se stesso e nei suoi interlocutori.

Una precisazione importante. Tutte le volte che uso l'espressione *counselor spirituale* mi riferisco agli accompagnatori o counselors spirituali istruiti nel Coaching cognitivo e orientati, nell'ambito carmelitano del Teresianum di Roma, secondo l'opzione mistica dei Dottori della Chiesa appartenenti al Carmelo.

Divido questo studio in tre parti con i loro rispettivi capitoli. Descrivo, nella prima parte, il *doloroso pessimismo contemporaneo* come motivo primo dell'attuale diffuso lamentarsi. Nella seconda introduco brevemente al *Coaching Cognitivo*. Dedico la terza parte, la più importante, a spiegare l'applicazione del Coaching cognitivo nella vita quotidiana. Penso che ogni essere umano possa usare le tecniche del Coaching per suscitare la speranza nei suoi simili. Il titolo di questa terza parte è – *Ciascuno: Coach dell'ottimismo*.

## I- DOLOROSO PESSIMISMO CONTEMPORANEO

1. CHIAREZZE E TENEBRE NELLA VITA UMANA
2. ANATOMIA DEL LAMENTARSI
3. DIMENSIONE COGNITIVA DEL LAMENTARSI

*mistagogico* –pedagogia per sperimentare il Mistero di Dio-, imitando Gesù alla scuola dei mistici carmelitani: Santa Teresa di Gesù, san Giovanni della Croce, santa Teresa di Lisieux, santa Edith Stein e la beata Elisabetta della Trinità.

## II- COACHING COGNITIVO

4. COACHING COGNITIVO: SCUOLA DI OTTIMISMO
5. METODO PER SUSCITARE L'OTTIMISMO

## III- CIASCUNO. COACH DELL'OTTIMISMO

6. OBIETTIVO DEL COACH: LA PERSONA
7. RELAZIONE DEL COACH CON LA PERSONA
8. COACH ALL'ASCOLTO DELLA PERSONA
9. PROGRAMMARE L'ORIZZONTE DELLA SPERANZA
10. RIFLETTERE SULL'ESECUZIONE DEL PROGETTO
11. SEGUIRE E CONDURRE: IMPULSO DELLA SPERANZA
12. COACHING COGNITIVO NELLA MISTAGOGIA

Luis Jorge González, ocd.  
Roma, 24 Giugno 2018