

**Articolo Tratto da "Quantum Coaching"
del dr. Marco Paret**

CAPITOLO 2 - L'approccio Quantum Al Coaching

Così come la fisica quantistica rappresenta un salto di paradigma rispetto alla fisica tradizionale, il concetto di **Approccio Quantum al Coaching** è il più moderno, ed implica un salto di visione.

E' valido non solo **a livello individuale**, in quanto vede l'individuo come insieme di potenzialità, ma anche **a livello globale**. Infatti si adatta ad un mondo che si sta attualmente evolvendo e nel quale gli equilibri cambiano. L'Asia che sta divenendo più forte, l'Europa che va avanti ma servono nuove idee.

Quello che serve quindi oggi è un approccio che prenda in esame i nuovi sviluppi e prepari le persone in una maniera nuova ed aperta ai cambi di paradigma. Questo è quello che chiamiamo "Quantum Coaching" cioè un Approccio di Coaching che include ampiamente il concetto di creatività e sviluppo delle risorse, dei potenziali anche inconsci per creare un Coach con una **NUOVA VISIONE**.

Approccio Quantum significa quindi varie cose.

Significa ad esempio che dove arriviamo non è più dove siamo partiti. E' avvenuto un salto di paradigma, per l'appunto un salto quantico.

Ma significa anche che facciamo un coaching mirato ad una realtà quantica, cioè ad una realtà in continuo mutamento, che non si misura in certezza, ma bensì in possibilità.

La realtà si misura in possibilità

E significa anche che il nostro coaching mira a sviluppare le potenzialità quantiche della mente del coachee.

In futuro gli unici ad operare realmente saranno quelli che saranno saliti su questo treno. Nel nostro approccio al coaching andiamo al di là della visione tradizionale verso il potenziamento reale dell'individuo per anticipare il futuro.

Il Quantum Coaching è l'approccio più moderno al coaching.

Questo approccio parte quindi una serie di considerazioni ed attenzioni, alla realtà imprevedibile ed in mutamento, al cervello ed al suo funzionamento quantico.

Le metodiche quantiche sono le metodiche più di successo esistenti per operare in una realtà instabile ed in cambiamento, ma allo stesso tempo ricca di potenzialità.

Il coaching è quindi visto come uno strumento per operare in una realtà essa stessa quantica cioè caratterizzata da **possibilità e potenzialità**.

In altre parole vogliamo utilizzare modelli moderni ad opportunità per guidare il proprio comportamento ed allargare la vision

Alcuni Punti Chiave per capire il Quantum Coaching

- 1. Potenzialità: la persona è più delle sue attuali performances**
- 2. Correlazione: Coach e coachee rappresentano un insieme correlato. Il coach influenza il coachee sia a livello verbale che a livello non verbale e i due fanno parte di un tutto**
- 3. Coerenza: il Coach aiuta lo svilupparsi di COERENZA nel coachee: tra idee ed azioni, desideri e pensieri.**
- 4. Focus (attenzione): il coach guida l'attenzione del coachee**

Ritoveremo questi punti esplicitati più ampiamente lungo tutta quest'opera.

1 - Potenzialità

Il concetto è stato esplicitato ampiamente precedentemente. Vedere le persone in termini di potenzialità ci aiuta a trarre il meglio da loro. Pensare a sé stessi in termini di potenzialità ci aiuta a pensare a noi stessi non in termini limitati, bensì in termini di possibile espansione.

2 - Correlazione

Correlazione è un concetto legato a due persone che vivono stati d'animo "correlati". In altre parole c'è una relazione tra quello che vive uno e quello che vive l'altro. Il fenomeno è frequente: due persone che si vogliono bene sono "correlate".

Perché due persone si "correlino" è normalmente necessario un INCONTRO. Un elemento che facilita la correlazione è il RAPPORT, cioè il rapporto empatico positivo. Il fatto che si sia un "riflesso comunicativo" tra l'uno e l'altro può costituire il punto di partenza di una correlazione. A differenza del semplice "rapport" la correlazione viene mantenuta anche in mancanza di contatto diretto tra le persone.

3 - Coerenza

Il termine coerenza indica una "sincronia", una "coordinazione" tra più elementi. Due persone correlate possono costituire un "insieme coerente". Azioni comuni possono aumentare la coerenza. La coerenza fa sì che "il tutto sia più delle parti". In altre parole, due persone che agiscono come insieme coerente agiscono come TEAM e sono in grado di trovare soluzioni che il singolo non è in grado di trovare. Il termine è utilizzato nella fisica quantistica, ma è comune anche a varie altre discipline. Ad esempio si può ritenere che il cervello abbia come scopo principale quello di creare "coerenza" tra parti del corpo differenti. Cuore, polmoni, e gli altri organi del corpo sono resi un "insieme coerente" dall'azione del cervello.

4 - Attenzione e Focus

Un punto fondamentale del coaching è legato all'ATTENZIONE o FOCUS:

- Focalizzare il coachee sui risultati e sulle nuove direzioni

E da parte del coach

- Focalizzarsi sulla persona

Per portarla ad essere:

- più motivata e sicura
- sapere operare nella realtà
- ed ogni altra azione che sviluppi le sue potenzialità

SVILUPPARE L'APPROCCIO DEL COACH

La prima considerazione che un Quantum Coach deve fare è: quanto siamo efficaci?

Molti approcci che vogliono creare un impatto positivo seguono una linea tortuosa dando la precedenza al percorso invece che a quello che viene ottenuto.

In altre parole rappresentano la ripetizione di percorsi che hanno funzionato in passato. Ma ogni persona è diversa dall'altra.

A questo proposito possiamo ricordare un fenomeno curioso che si osserva qualche volta: qual è la ragione per la quale a volte un principiante sembra più bravo di una persona esperta? E' stato chiamato ciò "fortuna del principiante". Infatti dopo un poco tale fortuna si spegne, e questo sembra un paradosso, in quanto si è accumulata esperienza. Ma la prima volta, il principiante non aveva confronti né percorsi già fatti. E questo spiega la sua apparente fortuna. L'esperienza può essere un asset, ma se è utilizzata in maniera vincolante, diventa un ostacolo.

La realtà è che se ci si basa su approcci lineari che hanno funzionato con altri non è detto che questi funzionino oggi con il nostro cliente. Come fare allora, se ogni volta partiamo da zero?

Il coaching ci porta ad un nuovo punto di vista: Il nostro cliente è già in grado di trovare la strada se favoriamo il suo processo di autoorganizzazione e di creazione di nuove mappe. Tale approccio è in linea con le visioni più moderne.

Le neuroscienze dicono infatti che noi pensiamo in mappe e la mente è un sistema per creare connessioni. Noi amiamo anzi creare nuove connessioni. Le disconnessioni irritano. Il bambino ama imparare e sapere nuove cose, e anche voi che leggete queste righe lo fate sicuramente perché desiderate sapere e conoscere di più.

Il meccanismo di esclusione, a livello mentale, richiede molta più energia del processo di connessione. Le nostre menti viste da vicino sono incredibilmente differenti in quanto la mente connette tutto quel che può e crea una mappa (sistema di connessioni) del mondo.

Il Coach è la persona che vi aiuta a creare una nuova mappa per connettervi ad una realtà futura corrispondente al vostro sviluppo.

I due livelli di funzionamento della mente

La mente può funzionare a due livelli:

1. Aggiustamenti continui ed individuazione automatica della migliore strada all'interno di una data mappa specifica ed imparata.
2. Mantenimento libero e contemporaneo di molteplici mappe in grado di adattarsi ai dati esistenti, specificando la strada solo quando l'utilizzo del risultato è chiaro.

Il secondo livello è quello che più corrisponde all'utilizzo "quantico" della nostra mente. L'alto livello di funzionamento cerebrale che avviene nel momento in cui tra tante mappe presenti in contemporanea una sola è scelta è caratterizzata da onde gamma a livello cerebrale. In pratica il lavoro del Coach mira a sapere come far nascere nuove PRESE DI COSCIENZA (insight).

Operare con mappe fisse, create in risposta automatica agli avvenimenti, va bene fino ad un certo punto. Infatti gli avvenimenti della vita possono attivare mappe che entrano in conflitto. Ciò significa che si è raggiunta una impasse mentale, che ripercorriamo continuamente per trovare la soluzione. E' quello che corrisponde al cosiddetto "rimuginamento". In tali momenti la mente è divisa e proprio per questo il suo potenziale ridotto.

E' questo abitualmente il momento nel quale è richiesto l'intervento del COACH.

Egli è là per aiutare un'attività fondamentale del cervello: il cambiamento.

La principale attività dei cervelli è cambiare al loro interno (Marvin L.Minsky) 1986

Introduzione al funzionamento della mente

Per capire la meccanica del cambiamento è fondamentale distinguere due parti all'interno della nostra mente:

Parte lineare (corrispondente a molti dei nostri processi consci, e retta da una logica newtoniana basata sull'analisi della

REALTÀ)

Parte non lineare della mente (corrispondente a moti dei nostri processi inconsci e retta da una logica quantica e probabilistica basata sulla generazione di POTENZIALITÀ)

Vediamo queste due parti ancora in maggior dettaglio:

Parte Lineare o della Coscienza Abituale:

La parte della nostra mente normalmente conscia è la parte lineare della mente. Normalmente essa ragiona logicamente all'interno di una sola mappa.

E' utilizzata per:

- capire
- decidere
- ricordare (memoria a breve termine)

La parte conscia ha tuttavia dei problemi di cui il principale è la “capacità limitata”. E' quindi:

- Facilmente distratta
- Facilmente confusa
- Ha difficoltà a trattare troppi dati assieme: un famoso saggio di Miller ha dimostrato come la nostra mente conscia può trattare un numero di informazioni massimo che va da 5 a 9

L'altro elemento costitutivo della nostra mente è la parte inconscia, anche corrispondente alla parte “quantica” della mente

Caratteristica della parte quantica della mente (inconscia) è che può contenere più mappe **in contemporanea** ed è capace di creare connessioni potenti. Permette il ragionamento quantico, ovvero **su più livelli in contemporanea**. Questo ragionamento, per essere efficace, deve avvenire nella sua parte centrale in maniera inconscia.

Quindi:

- Connessioni centrali
- capacità massiccia, bisogno di minimo sforzo
- non possiamo conoscere direttamente quel che sta facendo senza bloccarla

La parte quantica interviene più spesso di quel che possiamo pensare. Non siamo infatti coscienti della maggior parte di quel che facciamo: la maggior parte delle nostre percezioni sono del resto automatiche e la percezione automatica è fatta dal nostro inconscio

“I neuroni implicati nel sentire divengono attivi prima di ricevere input sensoriale” Jeff Hawkins, 'On Intelligence' (2004)

Attivare la parte quantica della nostra mente significa risvegliare la parte della nostra mente che è in grado di creare nuove connessioni. Decostruire una connessione mentale è praticamente impossibile; tuttavia possiamo creare NUOVE CONNESSIONI che ci aprano a nuove idee attraverso la FORZA DEL FOCUS.

Perché "Quantum"?

Il concetto viene originariamente dalla fisica. Due sono le attuali forme di analisi della fisica attualmente esistenti. La fisica Newtoniana e la fisica Quantistica. La fisica newtoniana è basata sulle idee di Sir.Isaac Newton (1642-1727 circa), mentre la fisica quantistica è nata dai lavori di Werner Heisenberg (1901-1976), in collaborazione con parecchi altri scienziati, come Neils Bohr.

Indipendentemente dalla vostra conoscenza di fisica, questi concetti possono avere rilevanza per la vostra vita, ovviamente filtrati attraverso le altre scienze. La fisica infatti studia la realtà, ed una delle sue domande è "cosa è la realtà?". La risposta a questa domanda è strettamente influenzata dal concetto di fisica che abbiamo.

La fisica Newtoniana e la fisica quantistica presentano spiegazioni molto differenti della vita. Dell'universo e di ogni cosa. Per esempio, ogni variante del materialismo riduzionista può essere considerato uno sviluppo del materialismo riduzionista newtoniano.

La meccanica quantistica ha provato di essere molto di più di una teoria, bensì di poter provvedere una maniera molto più accurata rispetto alla fisica newtoniana per poter interpretare il mondo attorno a noi. Essa si basa sulle probabilità, e come tale è molto vicina a spiegare il funzionamento del mondo come fatto di probabilità, e della nostra mente, naturalmente nata per operare nel mondo.

Durante il suo sviluppo, la fisica quantistica si è molto avvicinata alla psicologia, dando origine a libri come "The Mind & The Brain", di Schwartz e Begley, che è scritto da un professore di psichiatria, ma contiene molto materiale sulla meccanica quantistica; e ancora "Mind, Matter and Quantum Mechanics" di Henry Stapp, famoso fisico.

Alfred Korzybski dice in una sua frase molto nota ma normalmente riportata solo parzialmente: "La mappa non è il territorio, ma, se è corretta, ha una "struttura simile" al territorio che rappresenta, e questa è la ragione della sua utilità. Ovviamente anche la fisica quantistica è una mappa della realtà che può essere più utile di quella della fisica newtoniana, in quanto la sua struttura sembra "più simile" alla struttura della realtà. Nella "mappa quantistica" trovano ad esempio spazio:

- probabilità e potenzialità
- correlazione
- potere ed influenza dell'osservatore: noi creiamo la nostra realtà