

El 'coaching' ajuda a posar en marxa objectius establerts a partir d'una metodologia concreta que incita a l'acció. Tres professionals formats en la primera promoció del màster de 'coaching' de la Universitat de Barcelona expliquen com s'entrena la ment per aconseguir canvis perdurables en el temps

Mar Cortès

D'estar bé a estar millor

24
25

El *coaching* és un concepte tan popular com desconegut. *Coach*, que vol dir *entrenador* en anglès, prové d'una paraula hongaresa del segle XVII que significa *carruatge* i, per extensió, *el que porta el carruatge*. Però és lògic associar el *coaching* als Estats Units, perquè és allà on va néixer als anys 70 i en l'àmbit de l'esport, en el moment en què els equips de futbol americà van descobrir que el rendiment del conjunt millorava si, a part de les qüestions esportives, es treballaven també les personals.

Pel·lícules com *Coach Carter*, amb Samuel L. Jackson, o el fet que personatges tan coneguts com Hillary Clinton i Pep Guardiola tinguin o hagin tingut el seu *coach* o equip de *coaches* particular per entrenar-se mentalment, han contribuït a divulgar el concepte, però no pas una metodologia que durant els anys 90 va triomfar en el món de l'empresa i que amb el nou mil·lenni es va expandir a Europa i al terreny personal.

Francesc Sedó, Maria José Torrente i Jaci Molins es van conèixer a la primera edició del màster de *coaching* de la Universitat de Barcelona i formen part de l'associació Coaching Catalunya. La seva rigorosa formació els porta a denunciar l'intrusisme que hi ha dins la professió en un moment laboral difícil per a tanta gent. "A mi em fan tanta por els *coaches* que inciten a deixar la feina com la gent sense feina que es fa *coach*", declara Jaci

Molins, una metge que aplica els principis del *coaching* en l'àmbit de la sanitat.

No tothom pot ser *coach*, i encara menys amb curssets de tres setmanes per internet. "Cal treballar habilitats com saber escoltar i formular les preguntes adequades per després poder-ne fer una síntesi i generar *feedback*", diu Francesc Sedó, que va abandonar la docència fa cinc anys i s'ha especialitzat en el treball amb adolescents. "Llegir el llenguatge no verbal", apunta Molins. "Empatia", resumeix Maria José Torrente, una psicòloga d'empresa que considera que el procés comença "quan algú detecta que alguna cosa de la seva vida no el satisfà i descobreix que no té eines ni recursos per canviar-la". La persona que decideixi iniciar sessions de *coaching* serà considerada sempre client o *coachee*, mai pacient, perquè el que es tracten no són malalties sinó bloquejos concrets que dificulten els canvis.

Una conversa transformadora

L'eina principal del *coach* és la conversa "enriquidora, poderosa, transformadora, possibilitadora", segons els tres entrevistats. "El client et diu què vol canviar. Però, de vegades, cal fer més llum amb la lot per veure-hi més coses. La nostra feina és focalitzar aspectes que no es veuen a primer cop d'ull", explica Torrente.

Un dels recursos més freqüents que es fan servir a l'inici d'un procés de *co-*

aching és el que es coneix com a *roda de la vida*, un gràfic dividit en 8 porcions que representen les parcel·les més importants del mapa personal. El client puntua cada àrea del 0 al 10, cosa que permet al *coach* establir una primera diagnosi.

"Aquest dibuix ajuda a veure-hi més enllà i a prioritzar. No necessàriament es comença pel que teòricament està pitjor", aporta Molins.

En el *coaching* personal és sempre el client qui decideix per on començar i qui marcarà la pauta en totes les sessions.

El *coach* orienta amb preguntes, però no opina, perquè el que busca és un "efecte mirall": "Que s'adoni de les seves contradiccions i automatismes a partir de la síntesi fidel que fem de les seves paraules. De sobte, pot veure coses que no quadren i que l'ajuden a reestructurar el discurs", assegura Sedó.

És difícil establir la frontera que separa el *coaching* de la psicologia, un debat que està viu en totes dues comunitats. "Si mires al passat, no és *coaching*", opina Francesc Sedó. "D'estar malament a estar bé, és teràpia. D'estar





L'eina principal del *coaching* és la conversa "transformadora", coincideixen Francesc Sedó, Jaci Molins i Maria José Torrente, membres de l'associació Coaching Catalunya. RUTH MARIOTT

bé a estar millor, és *coaching*", clarifica Jaci Molins. Però Maria José Torrente matisa: "És una línia molt prima, perquè de vegades és inevitable mirar enrere per descobrir patrons de conducta que impedeixen avançar".

Hi ha consens, però, en tres fets: que el *coach* ha de saber derivar, que qualsevol *coach* ha d'haver seguit el seu mateix procés de *coaching* per evitar reflectir en els altres conductes propis i que cal consensuar el nombre de sessions necessàries perquè no es creï una dependència entre el client i la persona que el guia cap al pla d'acció i de treball.

El que diferencia clarament el *coaching* de la psicologia és el marc de les sessions, molt més flexible en el cas que ens ocupa, i el compromís d'acció que es deriva de cadascuna.

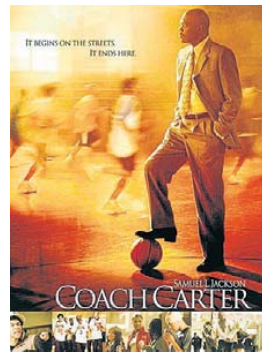
El client surt sempre amb una feina a fer, per petita que sigui, com fer una trucada telefònica llargament ajornada o, senzillament, anotar en un paper el moment en què es produeix un fet o es repeteix una sensació que angosta.

Bloquejos recurrents

El ventall de problemàtiques que el *coaching* pot assumir és ampli, però l'experiència permet establir tres eixos especialment adequats per ser tractats amb aquesta metodologia: l'organització personal (com gestionar més bé el temps i l'estrès), les relacions personals (com afrontar els con-

Com funciona: tres casos reals

Els *coaches* actuals no són com Ken Carter, l'entrenador de bàsquet que va inspirar la pel·lícula del 2005. Els clients d'aquests professionals també s'allunyen de l'estereotip fixat al cinema. El Martí (30 anys) ha superat el bloqueig que li impedia acabar la carrera. L'Elena (47) s'ha aprimat després de descobrir quina era la seva autèntica motivació. La Maria (55) ha deixat de sentir dolor des que l'ha relacionat amb aspectes emocionals de la seva vida.



flictes) i les habilitats socials i comunicatives (com demanar feina, com parlar en públic o com enfortir la confiança i l'autoestima).

Els *coaches* aspiren a aconseguir dels seus clients el que s'anomena un canvi del tipus 2. "Un canvi que s'ha relacionat amb alguna cosa profunda i que, per tant, és perdurable, sostenible en el temps", explica Torrente. Hi ha cert risc d'abandonament perquè requereix "esforç i una gran implicació personal". El factor econòmic pot també contribuir a interrompre els processos. Sedó proposa el *coaching* de grups, que surt més bé de preu, i Molins, l'intercanvi a partir dels principis del *banc de temps*: "Jo et faig sessions de *coaching* i tu a mi classes d'anglès".

L'exentrenador del FC Barcelona Pep Guardiola i l'exsecretària d'Estat dels EUA Hillary Clinton han seguit sessions de *coaching* per entrenar-se mentalment.

PERE VIRGILI / EFE

