

## Corriere della Sera

Testata.....

Gennaio 2005 Data.....

CRONACHE

«Come cambiare la vita ed essere più felici»

## Arriva l'allenatore dell'anima. Insegna l'equilibrio

Si chiama «Life coach», è l'ultima frontiera del benessere



(Internet)

ROMA - Un po' angelo custode, un po' allenatore. Anche dello spirito. E non manca un tocco di psicologia. È l'ultima frontiera del benessere, il coach, colui che si occupa della tua armonia, non solo dei muscoli. Il personal trainer, curatore soltanto e soprattutto del fisico, è passato di moda. Adesso c'è lui, il life coach, l'allenatore della vita: aiuta a star bene fisicamente, a raggiungere i risultati sperati nel lavoro, a vivere in equilibrio. Non ne possono più fare a meno sportivi come il calciatore Beppe Signori, l'allenatore del Milan Carlo Ancelotti, il campione di pallanuoto Roberto Calcaterra. Sono ricorsi al suo aiuto Nelson Mandela e Mikhail Gorbaciov. Anche l'ex presidente degli

Stati Uniti, Bill Clinton, ha il suo personal coach e così l'attrice Pamela Anderson. E tanti manager. Sempre di più.

LA FEDERAZIONE - In Italia c'è perfino una federazione, la Pcc ( www.federazionecoach.it ). E tra Roma e Milano sono diversi i centri che organizzano corsi fondati sul collaudato metodo americano di Pnl, programmazione neurolinguistica: a Milano Roberto Re con la Hrd Training Group ( http://www.hrdonline.it/ ) e Rosa Maria Vijogini con Cuore di Smeraldo ( cuoredismeraldo @virgilio.it ); a Roma Flaminia Fazi con l'U2coach ( info@u2coach.it ). Il primo congresso internazionale sul «Coaching» sarà nei prossimi giorni a Milano. Sabato attenzione focalizzata su lavoro, manager e aziende: relatori Julian Russel (autore di «Coaching e leadership») e Carlo Pettinelli, direttore sviluppo del personale del gruppo Angelini. Domenica 24 sarà la volta del «personal» e del «life», con interventi di Connie Schottky, responsabile dell' European Coaching Division , e Claudio Bellotti, condirettore della NIp Coaching School : parlerà di allenamento mentale degli sportivi.

CHE COS'E' - Allenamento mentale? «Sì - spiega Bellotti -. Chi pratica sport ha sempre un allenatore che si occupa della parte tecnica e fisica. Ma oggi c'è spesso il coach per la parte emotiva. Un atleta più sicuro utilizza al meglio le proprie capacità. Si usano varie tecniche. La prima è quella della visualizzazione: si immaginano, per esempio, i vari passaggi di una partita, in modo che quando l'atleta gioca l'incontro nella realtà è già pronto». La principale caratteristica dell'allenatore dello spirito è di restare in contatto con i suoi clienti: «Il coach diventa una sorta di "buon amico"» conclude Bellotti. La tecnica, applicata ad aziende e manager, porterebbe, secondo chi la pratica, a migliori



proprio. Tutto sta nel fissare bene lo scopo, con chiarezza, sempre al positivo, lavorare sulle tue convinzioni profonde e inconsce». Non è un po' costoso? «Dipende. Molte persone spendono gli stessi soldi in sigarette e caffè». Sul tema uscirà un libro a gennaio, dal titolo «Il coach», scritto da Claudio Bellotti e da Alessio Roberti. Sottotitolo: «Colui che ti aiuta a raggiungere i risultati sperati».

ESSERE PIU' FELICI - Come cambiare la propria vita ed essere più felici? «Il mio scopo - spiega Alessandra Mattioni, life coach ed esperta di PnI - è far ritrovare alle persone equilibrio e armonia sia attraverso quello che mangiano sia attraverso quello che pensano». Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei? «In un certo senso - risponde Mattioni -. Il primo livello su cui si agisce è l'alimentazione, sana e adequata al fisico della persona e in più deve stimolare la produzione di neurotrasmettitori per equilibrare l'umore e gestire lo stress. Sì ad alimenti ricchi di magnesio, come la frutta secca, o di vitamina B, come quella fresca». Sulla Pnl spiega: «Con domande specifiche si possono aiutare le persone a sciprire con quali processi creano la propria realtà esterna. E identificando le potenzialità di ciascuno, facciamo in modo che riescano a tirar fuori il meglio da sé». È cara questa ricetta per il benessere? «Un coach di qualità è caro. Ma una sessione individuale costa in media 200 euro. Per raggiungere il proprio obiettivo ci vogliono da 3 a sei mesi». Provare per credere.

Lilli Garrone

