

Arriva l'allenatore dell'anima

Insegna a stare in equilibrio

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

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 (www.hrdonline.it) e Rosa Maria Vjogini 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 «personale» e del «life», con interventi di Connie Schottky, responsabile dell'European Coaching Division, e Claudio Bellotti, condirettore della Nlp 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 rapporti e produttività sul lavoro. Al congresso arrivano i dati dell'International Personal Management Association: se con la formazione la produttività migliora del 22%, con l'intervento del *coaching* si raggiunge l'88.

LA TESTIMONIANZA — Carlo Raffaelli, 49 anni di Pisa, fa il pubblicitario. Tre anni fa si è rivolto a un allenatore personale. Ha speso circa 2.500 euro per otto incontri. Lui considera quei soldi «un investimento, non un costo». Racconta: «Ero cotitolare di una agenzia di

pubblicità. Insoddisfatto. Dopo sei mesi di coaching mi sono messo in proprio. Tutto sta nel fissare bene lo scopo, con chiarezza, sempre al positivo, lavorare sulle tue convinzioni profonde e inconscie». 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 Pnl — 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 adeguata al fisico della persona e in più deve stimolare la produzione di neurotrasmettitori per equilibrare l'umore e gestire lo stress. Si 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 scoprire 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». E 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

LA CURIOSITÀ

Ormai non possono più fare a meno del *life coach* sportivi come il calciatore Beppe Signori, l'allenatore del Milan Carlo Ancelotti, il campione di pallanuoto Roberto Calcaterra. Sono ricorsi

all'aiuto dell'allenatore dello spirito anche Nelson Mandela e Mikhail Gorbaciov, l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton e l'attrice Pamela Anderson

Una sessione individuale di life coaching, vale a dire un incontro con il proprio allenatore, costa in media 200 euro. Il coaching manageriale ha un costo più alto, che parte da 3.000 euro

La Pnl, cioè il metodo di programmazione neurolinguistica, è lo strumento utilizzato dai life coach per insegnare alle persone a scoprire in quale modo i pensieri creano la realtà esterna. Un metodo molto utilizzato è la visualizzazione: si immagina una realtà come la si vorrebbe e come se fosse già presente

