

Celebri negli Usa, adesso in Italia sono 5000
Un fenomeno che non riguarda solo le star

Diete, sport, amore c'è il mental coach per allenare la nostra anima

VERA SCHIAVAZZI

Crisi d'ansia durante una gara? Tentativi (falliti) di mettersi a dieta? Tendenza ormai cronica a fidarsi con uomini sbagliati? Niente paura: c'è il mental coach, riuscita via di mezzo tra psicologo, amica del cuore e personal trainer. Una figura di casa nel mondo americano ma ormai diffusa anche in quello europeo. E che la campionessa Federica Pellegrini ha definitivamente consacrato in queste ore, chiedendone uno contro il "male oscuro" che la blocca in piscina: "La Federazione dovrebbe pagarmelo", ha detto.

Ma chi è un mental coach? La prima a spiegarlo fu, con bella ingenuità, Pamela Anderson, la star di *Baywatch*, raccontando in simultanea le batoste sentimentali e il tentativo di uscirne. «Continuavo a mettermi con uomini sbagliati e volevo qualcuno che mi aiutasse a liberarmi delle influenze del passato e mi restituisse fiducia. Per questo ho assunto un mental coach: le terapie troppo lunghe non fanno per me», ha confessato. Inutile dire che i mental coach hanno i loro severissimi critici. E che anche in Italia c'è chi da tempo lavora sugli sportivi forte di una laurea in psicologia e di strumenti (come l'ipnosi) più difficili da maneggiare: tra questi,

nel prezzo, da catene di palestre come Sportingmood (una seduta gratis e un'altra una volta al mese su richiesta); mentre chi deve sottoporsi a una dieta severa in una clinica privata può ottenere da tre a sei sedute con un "consulente psicologico" in grado di risalire alle "negatività" (ma non si chiamavano traumi?) che hanno influenzato il rapporto di ciascun paziente col cibo fino a provocarne l'obesità. Le star restano quelle in-

gaggiate dallo sport. Come Daniele Popolizio, già "motivatore" della stessa Pellegrini, di Carolina Kostner e di squadre di calcio. Popolizio non fa mistero di seguire la scuola della Pnl: «Il nostro compito è rimuovere gli ostacoli psicologici che impediscono agli atleti di sfruttare le proprie potenzialità e al gruppo di mettere in comune le capacità». Sempre meglio di uno psicofarmaco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lavorano con i manager, con le palestre e con chi deve superare crisi sentimentali

Giuseppe Vercelli, docente di psicologia dello sport e autore di *Vincere con la mente*, dedicato tra l'altro alle performance azzurre sulla neve. Non esiste un albo professionale, né un percorso di studi obbligatori, anche se la maggior parte di questi "allenatori dell'anima" segue i percorsi della Pnl, la programmazione neuro-linguistica inventata da uno psicologo e un linguista americani, Richard Bandler e John Grinder, un metodo che utilizza le relazioni tra le esperienze soggettive e la comunicazione interpersonale. «Il coach mentale non deve per forza essere uno psicologo — ammette Roberto Civitese, il "mago" che lavora con calciatori e nuotatori, e che vanta ormai 5000 colleghi in Italia —. Ma è giusto che chi si rivolge a noi abbia le massime garanzie sul percorso che abbiamo seguito, che deve essere rigoroso e serio». Senza eccedere nel parallelismo, forse sta accadendo per il coaching quello che era accaduto per la psicologia: nessun percorso universitario obbligatorio, ma una pluralità di scuole e di maestri per formare "allenatori" chiamati a riprogrammare i pensieri e la volontà di atleti, manager (si sta diffondendo anche nelle aziende) e persone bisognose. Così, il "mental" può trasformarsi in "wellness" (ma la parola "coach" rimane), e viene offerto, incluso



aria extravergine

L'aria è la nostra vita. Saperla muovere, riscaldare, raffreddare, deumidificare, depurare, significa vivere meglio. Ottimizzare l'aria dei vostri ambienti domestici e professionali è un'esigenza essenziale: affidatevi a Vortice, chiedete al vostro elettricista. Vortice è il marchio leader che da sempre investe nell'innovazione tecnologica e design, per migliorare la qualità della vita, attraverso la qualità dell'aria.
Vortice: in aria da oltre cinquant'anni.



L'aria è vita.

Chiama il tuo elettricista o telefona al numero verde 800 555 777 - www.vortice.com

I casi



LO SPORT
Federica Pellegrini ha detto di dovere tutto al motivatore. Nello sport Usa è la prassi



LA DIETA
I centri estetici mettono a disposizione il "wellness coaching" per le diete



IL LAVORO
Nelle aziende il motivatore forma i manager soprattutto sul tema della Leadership



L'AMORE
Recuperare l'autostima e i rapporti con gli altri: il coach aiuta anche nei sentimenti



INTERNET
I motivatori sono sempre più sul web con pagine personali e siti di consulenza rapida