

Μετά στις ΗΠΑ, ήρθαν και στην Ελλάδα οι επαγγελματίες που υπόσχονται ότι μπορούν να μας χαρίσουν συναισθηματική ευεξία

«Ηθελα να αλλάξω τη ζωή μου και βρήκα... προπονητή»

Ρεπορτάζ ΛΕΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Μια άσκηση για το σπίτι λέγεται «Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης». Καλείσαι να καταγράψεις μέσα στην ημέρα σου όλες εκείνες τις μικρές, αμελητέες στιγμές που αφήνεις έναν αναστεναγμό ανακούφισης. Όπως όταν γυρνάς κουρασμένος στο σπίτι, κάθεσαι στον καναπέ και βγάζεις τα παπούτσια σου. Ή όταν βρίσκεις ταξί με κατακλυσμάια βροχή στο κέντρο της Αθήνας. Στο τέλος της ημέρας διαβάζεις τις φωτεινές στιγμές που περισυνέλεξες από μια καθημερινότητα που φάνταζε μουντή και αφόρητη και χαμογελάς. Κάπως έτσι μπορεί κανείς να συνοψίσει τη φιλοσοφία του νεοαφιχθέντος life coaching (προπόνηση ζωής).

Σύμφωνα με την προπονήτρια ευεξίας και ζωής (wellness and life coach) κυρία Πάμελα Καραβά, ιδρυτικό μέλος της νεοσύστατης Hellenic Coach Association, «σε εμένα δεν θα έρθει κάποιος να πει "Έχω πρόβλημα". Σε αυτή την περίπτωση χρήζει ψυχοθεραπείας και εγώ δεν κάνω διάγνωση, δεν δίνω συμβουλές, ούτε φαρμακευτική αγωγή. Σε εμένα θα έρθει κάποιος να πει "Θέλω να προχωρήσω μπροστά σε αυτό" ή "Θέλω να κάνω μια αλλαγή". Σε εμάς η "αλλαγή" είναι η λέξη-«κλειδί»». Οι συναντήσεις με τον «προπονητή» δεν λαμβάνουν χώρα μέσα στο γραφείο ή πάνω στο ναβάνι. «Μπορεί να γίνει σε ένα ήσυχο καφέ, σε ένα λόμπι ξενοδοχείου, σε ένα μουσείο».

Όπως επισημαίνει η κυρία Καραβά, «οι Έλληνες συνήθως ξεκινούν με αλλαγές που αφορούν το βάρος τους και τη γυμναστική και σιγά-σιγά καταλήγουν να επιζητούν τη συναισθηματική ευεξία. Αυτό που συναντώ πιο συχνά είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Θέλουν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, για να αποτολμήσουν την αλλαγή». Όπως υπογραμμίζει η εδώ και τέσσερα χρόνια «προπονήτρια ζωής» κυρία Νάνσυ Μαλλέρου, η οποία, σημειωτέον, διδάσκει Μάρκετινγκ στο Τμήμα Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Παντείου Πανεπιστημίου, «πολλοί άνθρωποι έρχονται και μου λένε "Έχω τη δουλειά μου, την οικογένειά μου, τους φίλους μου αλ-



ΤΟ WELLNESS-LIFE COACHING ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

- 1** Ο wellness ή lifestyle coach δεν κάνει διάγνωση και δεν παρέχει συμβουλές. Μέσα από προσεκτικά διατυπωμένες ερωτήσεις βοηθά τον «πελάτη» να δώσει μόνος του τις απαντήσεις που χρειάζεται.
- 2** 18.000 «προπονητές ζωής» (personal και business) από 100 χώρες είναι μέλη της International Coach Federation (Διεθνούς Ομοσπονδίας Προπονητών).
- 3** Το 60% των Ελλήνων που απευθύνονται σε «προπονητές ζωής» είναι γυναίκες ηλικίας 25-55 ετών.
- 4** 21-30 μέρες χρειάζονται σύμφωνα με τους «προπονητές ζωής» για να γίνει μια πράξη συνήθεια.

60-120 ευρώ
το κόστος ατομικής συνεδρίας.
Συχνά η πρώτη «ενημερωτική» συνεδρία γίνεται δωρεάν.

150 ευρώ
το κόστος ομαδικού coaching (για 6 ώρες)

300-350 ευρώ
το κόστος για πιο εξειδικευμένες συνεδρίες.
Παράδειγμα «εκδρομές coaching», π.χ. «Ife changing weekends», δηλαδή, διήμερες αποδράσεις στο βουνό, στη θάλασσα ή μέσα στην πόλη.

MARTYRIA

«Ήταν σαν να με έσπρωξαν και να πήρα μπρος»

Τάνια Κ., 34 ετών, ιδιωτική υπάλληλος

«Εμαθα τυχαία για το coaching από ένα πρόγραμμα ενημέρωσης στο γυμναστήριό μου. Είχα τις αμφιβολίες μου. Φοβόμουν μήπως είναι από αυτές τις «αμερικανικές», αυτά τα σεμινάρια του τύπου «Πίστεψε στον εαυτό σου», «Δέκα τρόποι για να βρεις τον άνδρα της ζωής σου» κ.λπ. Ποτέ δεν τα πήγαινα καλά με αυτά. Σκεφτόμουν πολύ καιρό να κάνω κάτι. Δεν είχα πρόβλημα να πάω σε ψυχολόγο. Με κούραζε όμως αυτή η μακροχρόνια δέσμευση, π.χ., της ψυχανάλυσης. Ηθελα πιο άμεσα αποτελέσματα. Ήταν και το οικονομικό. Οι ψυχολόγοι μπορεί να σ' τα τρώνε χρόνια ολόκληρα. Δεν είχα κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα. Ήταν όμως πολλά πράγματα που ανέβαλλα να κάνω για μένα. Από το πιο απλό, π.χ. να κλείσω ραντεβού με τον γυναικολόγο μου, ως το να κάνω μια σχέση. Περνούσα μια φάση αναβλητικότητας, παραίτησης, προτιμούσα να κάτσω το βράδυ μέσα και να παραγγείλω μια πίτσα και να «μουχλιάσω» στον καναπέ μου παρά να βγω με φίλους. Δεν ήθελα να είναι έτσι η ζωή μου. Σε τέσσερις μόνο συνεδρίες η coach έβαλε το μυαλό μου να πάρει ανάποδες στροφές, με έκανε να παρατηρήσω τον εαυτό μου. Θυμάμαι την πρώτη-πρώτη ερώτηση που μου έκανε: «Ποια πιστεύεις ότι είναι η θέση της Τάνιας στην οικογένεια, στη δουλειά, στους φίλους, στην κοινωνία;». Είχα μείνει κόκαλο. Περισσότερο με σοκάρισε όμως η δική μου αρχική απάντηση: «Δεν ξέρω». Ελεγα στον εαυτό μου: «Εφτασες στα 34 για να μην ξέρεις π θέση έχεις;». Από εκεί και πέρα άρχισε να ξετυλίγεται το κουβάρι. Το ζύμωμα μέσα στο μυαλό μου κρατούσε μέρες. Συνέβαλε πολύ και στο να ξεπεράσω πολύ πιο ανώδυνα έναν πρόσφατο χωρισμό. Μου άρεσε που δεν είχε το βάρος της ψυχοθεραπείας. Δεν ήταν κάτι βαθύ, αλλά πολλές φορές σε έβαζε στη διαδικασία να ψάξεις πιο μέσα. Δεν είναι ότι τώρα έχω γίνει άλλος άνθρωπος, ότι η ζωή μου είναι ξαφνικά σουπέρ. Απλά μετά το coaching πήρα εμπρός. Ήταν σαν με έσπρωξε κάποιος λίγο στην πλάτη, να μου είπε «προχώρησε». Τώρα ξεκίνησα και coaching σε γκρουπ. Η πρώτη ερώτηση που έπεσε στο τραπέζι μάς αιφνιδίασε όλους: «Ποιος είναι ο σκοπός σου σε αυτή τη ζωή;».

ΠΑΜΕΛΑ ΚΑΡΑΒΑ

ιδρυτικό μέλος της νεοσύστατης Hellenic Coach Association

Δεν δίνω συμβουλές, ούτε φαρμακευτική αγωγή. Η «αλλαγή» είναι για μας η λέξη-«κλειδί»

ΝΑΝΣΥ ΜΑΛΛΕΡΟΥ

καθηγήτρια Μάρκετινγκ στο Τμήμα Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Παντείου Πανεπιστημίου και «προπονήτρια ζωής»

Σε πέντε χρόνια το life coaching θα είναι όπως τα βιντεοκλάμπ τη δεκαετία του '80

λά, βρε παιδί μου, δεν είμαι χαρούμενος". Αυτό όμως είναι όλη η ουσία».

■ Οι ψυχολόγοι αντεπιτίθενται

Στους χαλεπούς οικονομικά-και ψυχικά-καιρούς, οι coaches κερδίζουν έδαφος, ιδιαίτερα στις ηλικίες 25-55: «Σε πέντε χρόνια θα είναι όπως τα βιντεοκλάμπ τη δεκαετία του '80» λέει η κυρία Μαλλέρου. Και βέβαια οι περισσότεροι ψυχολόγοι πνέουν μένεα. Ο κ. Νικόλαος Μάντης, πρόεδρος του ΔΣ του Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου, είναι κάθεται: «Είναι ανυπόστατο το επιτήδευμα. Στους 5.112 επαγγελματικούς τίτλους που είναι κατοχυρωμένοι από το Διεθνές Γραφείο Εργασίας δεν υπάρχει αυτός ο τίτλος. Τα άτομα αυτά παρεμβαίνουν στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του ανθρώπου, δικαίωμα το οποίο ανήκει στους ψυχολόγους και στους ψυχιάτρους».

Οι ίδιοι βέβαια οι coaches, αρκετοί με θητεία στον χώρο της εκπαίδευσης ή των επιχειρήσεων, αντιπαραθέτουν την κατοχύρωσή τους από τις διεθνείς ομοσπονδίες (ICF, EMCC) και τα ιδιωτικά συμφωνητικά εχεμύθειας που υπογράφουν με τους πελάτες τους. Κάποιοι αρνούνται να κάνουν coaching σε ανθρώπους που ήδη παρακολουθούνται από ψυχολόγο ή ψυχίατρο, ενώ άλλοι επιλέγουν να «συνυπάρξουν» με τον ειδικό για το καλό του πελάτη. Η Κ. Π., 41 ετών, γραφίστρια, απευθύνθηκε σε wellness coach μετά τον θάνατο ενός αγαπημένου της προσώπου: «Δεν ήθελα να πάω σε ψυχολόγο. Είχα κλειστεί στον εαυτό μου. Η coach δεν μου έδωσε συμβουλές. Με βοήθησε να "ξυπνήσω"».

■ Εντατικά «προπόνηση» για ανέργους

Παρ' ότι η «προπόνηση ζωής» απευθύνεται στα μεσαία και υψηλά εισοδήματα, η οικονομική κρίση προσείλκυσε πελάτες: «Έρχονται και άνεργοι» λέει η κυρία Μαλλέρου. «Το ενδιαφέρον είναι ότι δεν συζητούν για τη δουλειά. Μου λένε: "Ας έχω λιγότερα, αυτό που με νοιάζει είναι να είμαι χαρούμενος"». Η 34χρονη Μ. Κ. εξηγεί πώς ξεκίνησε να κάνει life coaching, σχεδόν έναν μήνα μετά την πρόσφατη απόλυσή της από ιδιωτικό σχολείο: «Ήδη πριν από την απόλυσή μου ήθελα μια αλλαγή στα επαγγελματικά μου. Αισθανόμουν εγκλωβισμένη. Πήγα σε coach γιατί ήθελα κάποιον να μου δώσει μια ώθηση. Φοβόμουν την αποτυχία. Πήρα την απόφαση να ανοίξω στην επαρχία ένα δικό μου εργαστήριο με χειροτεχνήματα. Κοιμάμαι και ξυπνάω με αυτό το όνειρο».

