

social trend

Life coaching

Οι γκουρού της ευτυχίας

Το life coaching τα τελευταία χρόνια έχει πάρει τη θέση των χρονοβόρων συνεδρίων αένας ψυχανάλυσης και το κλισέ «το λέει και ο ψυχολόγος μου» αντικαταστάθηκε από το πιο φιλελεύθερο «θα συμφωνούσε και ο life coach μου»

Της **Φένιας Γιαννουλάδη**



ριν από χρόνια, στα μαξιμαλιστικά και workaholic 90s, στη μόδα ήταν η «καριέρα», τα χαρτοφυλάκια στο χρηματιστήριο, το glossy lifestyle, ο «Αλχημιστής» του Πάολο Κοέλιο, η japanese κουζίνα, οι θεσμικοί επενδυτές και οι «επενδύσεις» τους -τα Casadei mules για τις κυρίες και τα «κόττερα Ξπράς» Cayenne για τους κυρίους-, αλλά και η ψυχανάλυση, για τη σωστή διαχείριση των παραπάνω.

Εν έτει 2011 η επικαιρότητα «σέρνει» μαζί της την ανεργία, την αίτηση στον ΟΑΕΔ, το alternative lifestyle, την japanese φιλοσοφία και το πολυπόθητο zen της, την πλατεία Συντάγματος και τα περικόρα της, το ποδήλατο και το life coaching, τη νέα μανία του Χόλιγουντ, οδηγό και συνοδοιπόρο στο ταξίδι προς την ευζωία.

Με γνώμονα το «αφού το κάνει η Γκουίνεθ Πάλτροου που είναι όμορφη, διάσημη, πλούσια και αδύνατη γιατί όχι κι εγώ» το life coaching ολοένα και κερδίζει έδαφος υπέρ των άλλων τρόπων που χρησιμοποιούσαμε παραδοσιακά (και εμείς και οι σαρ του Χόλιγουντ) για να δούμε τη ζωή μας να παίρνει την άνω βόλτα και να βάλουμε τις σκέψεις μας σε μια σειρά, όπως η ψυχανάλυση και η yoga.

Η θετική του συμβολή δε στην αναδιοργάνωση του χρόνου και την κατάκτηση των στόχων μας -και ιδιαιτέρως σε καιρούς που οι δυσκολίες διαταράσσουν το ισοζύγιο της διάθεσής μας- το κάνει από πολυτέλεια για λίγους ανάγκη για κάθε συνειδητοποιημένο άτομο που θέλει να πάει ένα βήμα παραπέρα αφηφώντας την κρίση.

Τρεις ήδη καταξιωμένες life coaches στην Ελλάδα (η Νάνσυ Μαλλέρου, η Πάμελα Καραβά και η Τζιλ Δούκα) εξηγούν τα «πώς» και τα «γιατί» της Ξενοφερτης αυτής μεθόδου αυτοβελτίωσης, που μετατρέπεται στο νέο trend και για την ελληνική κοινωνία μέσω σεμιναρίων και διαλέξεων. Αλλάστε όπως λέει και ο τίτλος του τελευταίου βιβλίου της **Νάνσυ Μαλλέρου**, «Καλύτερα... γίνεται!»

Και οι τρεις life coaches διαχωρίζουν τη θέση τους από την ψυχανάλυση, η οποία αναλύει το παρελθόν, τα αίτια του

Πάμελα Καραβά «Η λέξη-κλειδί είναι η αυτοπειθαρχία. Πρέπει κάποιος να παίρνει αποφάσεις και να τις τηρεί. Και αυτό γίνεται αν βρούμε το κίνητρο που θέτει τον καθέναν σε κίνηση»



«προβλήματος» - όποιο κι αν είναι αυτό. Το life coaching επικεντρώνεται στο μέλλον και στο πώς θα μπορέσουμε να διαμορφώσουμε τον τρόπο σκέψης μας ώστε να είμαστε εμείς οι νικητές στο κυνήγι της ευτυχίας, παρά τις αντιξοότητες οι οποίες ποτέ δεν θα πάψουν να υπάρχουν.

Η Νάνσυ χρησιμοποιεί τα λόγια του οικονομολόγου και καθηγητή Brian Main για να περιγράψει τον πυρήνα του life coaching: «Οι αλλαγές είναι σαν τους ισχυρούς ανέμους. Άλλοι τους αντιμετωπίζουν χτίζοντας τείχη για να προστατευτούν και άλλοι χτίζοντας ανεμόμυλους για να τους εκμεταλλευτούν».

Η συνεδρία έχει ήδη ξεκινήσει μόλις ρωτήσει τον πελάτη της σε ποια από τις δύο κατηγορίες ανήκει. Συνεχίζει: «Η μετάφραση που δίνω εγώ στο life coaching είναι "προσωπική υποστήριξη". Μια βοήθεια για να πάει κάποιος από εκεί που βρίσκεται εκεί που θέλει να πάει. Το πού θέλει να πάει είναι

ένα άλλο σοβαρό ζήτημα. Αυτό γίνεται με δουλειά. Δεν γίνεται να πατήσεις ένα κουμπί, ούτε να πάρεις ένα χάπι. Μπορεί με πολύ μικρές αλλαγές στη ζωή σου να δεις πάρα πολύ μεγάλη βελτίωση». Ακολουθώντας μερικά από τα tips που προτείνει η Νάνσυ μπορεί κάποιος να κάνει -σαν πείραμα- το πρώτο βήμα για να δραστηριοποιηθεί και να διευρύνει τους οριζόντες του: «Πρώτον, αλλάξετε μια καθημερινή σας συνήθεια. Αν βάζατε Ξυπνητήρι από το κινητό σας, πάρτε ένα από τα συμβατικά. Σπάστε τη ρουτίνα.

Η ρουτίνα είναι η λεωφόρος που οδηγεί στην κατάθλιψη. Κάντε κάτι άλλο από αυτό που έχετε συνηθίσει. Δεύτερον, απομακρυνθείτε από τις ηλεκτρονικές συσκευές που μας πνίγουν καθημερινά. Για μια εβδομάδα μη δείτε τηλεόραση ή μην κολλήσετε στον υπολογιστή με τις ώρες, διαβάστε ένα βιβλίο ή παίξτε ένα επιτραπέζιο με τους φίλους σας. Ακούστε

Τζιλ Δούκα «Εάν κάποιος παραμελήσει έναν τομέα του "τροχού της ζωής" αυτός κάνει το σχήμα του τέλειου κύκλου και δεν λειτουργεί έτσι όπως θα έπρεπε»

Νάνσυ Μαλλέρου
«Προσπαθήστε να βλέπετε την όμορφη πλευρά των πραγμάτων. Η θετική στάση απέναντι στη ζωή μάς δίνει δύναμη να κάνουμε πράγματα που αλλιώς θα φάνταζαν βουνό»

τον εαυτό σας. Συνομιλήστε μαζί του. Είναι ένας τρόπος να αποσυμπίεστείτε. Τρίτον, εκπαιδεύστε το μυαλό σας στο τέλος της ημέρας να στέκεται περισσότερο στις ευχάριστες στιγμές, στα highlights. Μια άσκηση που κάνουμε στο life coaching είναι το "ημερολόγιο ευτυχίας". Σημειώνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας σε ένα τετράδιο όλες τις μικρές στιγμές που νιώθουμε χαρά. Εναν ωραίο καφέ που ήπαμε, τη συνάντηση με έναν φίλο, σιδήποτε.

Το βράδυ προτού κοιμηθούμε το διαβάζουμε. Σε μία μόλις εβδομάδα θα παρατηρήσετε ότι θα ευπνάτε πιο ευδιάθετοι. Επίσης προσπαθήστε να βλέπετε την όμορφη πλευρά των πραγμάτων, ακόμα κι εκεί που είναι δύσκολο. Η θετική στάση απέναντι στη ζωή μάς δίνει δύναμη να κάνουμε πράγματα που αλλιώς θα φάνταζαν βουνό».

Ρωτάω την **Πάμελα Καραβά** του Career & Life Coaching

Centre ποιοι χτυπούν συνήθως την πόρτα της: «Είναι άτομα που νιώθουν ότι βρίσκονται σε ένα τέλμα και θέλουν να προχωρήσουν στη ζωή τους. Με τη βοήθειά μας θέτουν στόχους και μαζί σχεδιάζουμε τον δρόμο προς την υλοποίησή τους. Επίσης, πέρα από τους άνεργους, μπορεί να έρθουν άτομα που έχουν κάνει το πρώτο βήμα, έχουν ξεκινήσει μια επιχείρηση και θέλουν να μάθουν πώς να συντονίζουν αποτελεσματικά το προσωπικό τους. Συχνά έρχονται και επιτυχημένοι επιχειρηματίες οι οποίοι ψάχνουν την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής.

Κάποιοι άλλοι, που μπορεί να νιώθουν ότι αξίζουν περισσότερο από τη ζωή και θέλουν να βρουν τον τρόπο για να τα κατακτήσουν, μπορεί να έχουν "θεματάκια" με την αναβλητικότητα, την οποία θέλουν να εξοστρακίσουν από τη ζωή τους, ή νιώθουν ότι σαμποτάρουν τον ίδιο τους τον εαυτό και θέλουν

να το σταματήσουν. Όλα αυτά μπορούν να λυθούν. Η λέξη-κλειδί είναι η αυτοπειθαρχία. Πρέπει να παίρνουν αποφάσεις και να τις τηρούν. Και αυτό γίνεται αν βρούμε το κίνητρο που θέτει τον καθέναν σε κίνηση».

Η **Τζιλ Δούκα** εστιάζει στους επτά τομείς του «τροχού της ζωής», τους οποίους πρέπει να φροντίζουμε ώστε η ζωή μας να κυλά ομαλά, για να μας πηγαίνει εκεί που εμείς έχουμε επιλέξει να πάμε: «Εάν παραμελήσεις έναν τομέα ο τροχός κάνει το σχήμα του τέλειου κύκλου και δεν λειτουργεί έτσι όπως θα έπρεπε ή όπως θα μπορούσε... Οι βασικοί τομείς είναι: α) Το σπίτι και το φυσικό μας περιβάλλον, β) η συντροφικότητα, η αγάπη και η σχέση, γ) η υγεία και το fitness, δ) η ανάπτυξή μας, ε) η καριέρα, στ) τα χρήματα και τα οικονομικά, ζ) η οικογένεια, οι φίλοι και οι κοινωνικές μας δραστηριότητες, όπως ο εθελοντισμός και η φιλανθρωπία».