

LEZIONI *d'*AMORE



Non ne potete più di quelli che vi spiegano "come si fa"? A riordinare la casa o a chiedere un aumento di stipendio? Vero, ma un **love coach** (forse) è un'altra cosa. Perché si limita a sistemare il kit degli attrezzi di chi è in cerca di una buona relazione. Il cuore dovete mettercelo voi

di ELETTRA ALDANI - Illustrazione di SARA NOT

Pare che, ormai, senza un coach non si vada più da nessuna parte. Che tu voglia vincere la maratona di New York, sconfiggere l'ansia o migliorare l'autostima. Non importa l'ambito dove vuoi ottenere il risultato, quello che è sicuro è che ci sarà un *life coach* o un *mental coach*, un *business coach* oppure un *health coach*, qualcuno, insomma, che ti aiuterà a scoprire "come si fa". A riordinare la casa (regno incontrastato della guru Marie Kondo) a lavorare di squadra (le aziende lo sanno bene), così come ad amare e costruire relazioni appaganti. L'approccio è semplice: avere in testa un obiettivo, focalizzare il bersaglio e portare a casa il risultato. Ora, parlare male del coaching è fin troppo facile. Si dice: è roba per americani – che lo hanno inventato e ci convivono da una trentina d'anni – ma da noi non attecchisce. Nasconde un'urticante idea di attivismo perpetuo, spacciando la falsa certezza che, se vuoi davvero qualcosa la puoi ottenere, dunque se ciò non avviene è colpa tua. Alimenta pragmatismo semplicistico. È una moda, passerà, forse sta già passando, anzi no, guarda la *Kidman di Nine perfect strangers* – serie ambientata in un ritiro di self improvement da incubo, su Netflix – poi ne riparliamo. E l'amore, figurarsi. Davvero si può ridurre l'arcano inafferrabile a semplici schemi, lo si può "insegnare"?

«L'amore non è un lavoro, ma non è una casualità», spiega Mary G. Baccaglioni, 36 anni, un inizio come blogger, poi scrittrice (*Mal che vada ci innamoriamo*, Garzanti), oggi love coach (marygbaccaglioni.com). Come dire che sì, ci si può mettere mano, concretamente. «In passato ho sofferto tantissimo», dice. «L'amore è sempre stato in cima ai miei desideri e alle mie aspettative: la cosa più importante, che non andava mai a finire bene». E poi? «Poi mi sono resa conto che ero io stessa, in gran parte, responsabile della mia infelicità. Non c'entrava la fortuna, insomma. Quando prendi atto di questo, cambia tutto. Il coach ti accompagna nel cammino di consapevolezza, fino a capire cosa cambiare e come migliorare». Un approccio formativo, diverso da quello dello psicologo, che è di tipo introspettivo. Spiega Baccaglioni, che si è formata con coach e psicoterapeuti: «C'è molta confusione al riguardo. E anche, nel nostro Paese, parecchio pregiudizio. Nel mio team ho degli psicologi, spesso si lavora in tandem. Ai miei corsi vengono soprattutto donne intorno ai 35 anni. Hanno fretta, vogliono vivere amori felici e avere risultati in tempi brevi».

Bisogna ammetterlo, l'idea che ci sia qualcuno che ti prenda per mano e ti tiri fuori alla svelta dalle secche dove

è finita la tua vita sentimentale è tanto, tanto confortante. Ma come si fa? «Primo: si lavora sull'autostima. Se vuoi una relazione sana devi partire da te stessa», continua la love coach. «Poi ci si deve focalizzare su cosa si desidera davvero. La domanda è: cosa mi piace? Terzo: la comunicazione. Io insegno una strategia per stare meglio, nell'immediato e nel futuro». Tre giorni il corso base, fino a un anno per un lavoro più articolato. Qualcosa di molto concreto, dove si agisce, anche, sul linguaggio, la postura, il modo di porsi. «A volte sei respingente e non te ne accorgi. Metti in atto un copione noto e fallimentare. Il coach ti fa scardinare questi

meccanismi. Sai quanto è difficile comunicare col sesso opposto?», sorride e cita l'esempio dell'uomo che chiede "che cos'hai?", la donna risponde "niente" e lui ci crede: un classico. Poi aggiunge, seria: «Siamo tutti interconnessi, ma c'è grande difficoltà, una solitudine abissale».

Questo è il punto, forse. Il vero cuore della faccenda. E se leggerci l'ultimo romanzo di Alberto Rollo, *Il miglior tempo* (Einaudi) apre la strada a ben più ampie riflessioni su quanto siamo rimasti orfani di autentici maestri, si capisce bene il bisogno palpabile di trovare una guida. «Le persone hanno bisogno, è vero, e la pandemia

ha acuito le cose. Chi è solo è più solo, chi ha un compagno ha paura di perderlo», osserva Daniela Rossi, love coach (e psicoterapeuta) che lavora in team col marito, Diego Divenuto (coachingperlacoppia.it). «Da noi vengono soprattutto coppie, persone che non capiscono come, nonostante si amino, non riescano a far funzionare le cose», prosegue Rossi. «Gli studi di ricercatori come John Gottman mostrano che esistono interazioni e comportamenti che determinano la riuscita o meno di una relazione: il lavoro è spostare l'attenzione sugli schemi virtuosi». Smettere di percorrere sentieri sbagliati, per imboccare quelli giusti. Il coach è come un alpinista esperto. Conosce il territorio, e ti guida. Funziona? «Sì, ma è per l'appunto come in montagna: se vuoi arrampicare e hai la giusta attrezzatura, una guida ti può insegnare a usarla correttamente. Se invece il tuo equipaggiamento è manchevole, rotto, danneggiato, allora il coach potrà fare ben poco. Fuori di metafora, servirà cercare un supporto psicologico», spiega Daniela Rossi. Il coaching è un valido aiuto, un'opportunità. Purché non si cerchino facili soluzioni a problemi complessi, che questo non funziona mai, mette in guardia l'esperta: «Non puoi delegare il coach a trovare risposte. Devi affidarti, mai abdicare». |

“Le mie storie non andavano mai a finire bene... Poi mi sono resa conto che ero la responsabile della mia infelicità, non c'entrava la fortuna”