



Gli strumenti di motivazione e di accompagnamento al cambiamento sono potenti leve nel coaching sulla salute ormonale. Consentono di sostenere l'impegno del cliente, di rafforzare la sua fiducia nella sua capacità di cambiare e di aiutarlo a superare gli ostacoli che si presentano sul suo percorso. Il coach deve padroneggiare questi strumenti per creare le condizioni ottimali per un cambiamento duraturo e appagante.

Il colloquio motivazionale è un approccio particolarmente efficace per favorire il cambiamento. Sviluppato inizialmente nel campo delle dipendenze, si applica a qualsiasi tipo di cambiamento comportamentale. L'obiettivo è esplorare e risolvere l'ambivalenza del cliente di fronte al cambiamento, suscitando le sue motivazioni intrinseche. Il coach adotta un atteggiamento empatico, non giudicante e centrato sul cliente. Utilizza tecniche come le domande aperte, i riflessi, le valorizzazioni e i riassunti per far emergere il discorso-cambiamento del cliente.

Prendiamo l'esempio di un cliente affetto da sindrome metabolica e che ha difficoltà ad adottare un'alimentazione equilibrata. Durante un colloquio, confida al coach: "So che dovrei mangiare più verdure, ma ho difficoltà a cambiare le mie abitudini. Mi piacciono troppo i piatti preparati e il fast-food." Invece di giudicarlo o di fargli la morale, il coach esplorerà la sua ambivalenza facendo domande aperte: "Cosa ti piace di questi alimenti? Cosa ti preoccupa nel continuare a consumarli?" Rifletterà i suoi commenti per mostrargli che l'ha capito: "Da un lato, questi alimenti sono pratici e gustosi per te. Dall'altro, temi il loro impatto sulla tua salute." Valorizzerà la sua presa di coscienza: "Vedo che sei consapevole delle sfide che ti attendono e che stai riflettendo sui possibili cambiamenti." Esplorando così la sua ambivalenza, il coach aiuta il cliente a rafforzare la sua motivazione intrinseca e a trovare le sue proprie soluzioni.

La definizione degli obiettivi è un altro strumento chiave per promuovere il cambiamento. Si tratta di aiutare il cliente a definire obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici e Temporalmente definiti), che guideranno la sua azione e gli permetteranno di valutare i suoi progressi. Il coach si assicura che questi obiettivi siano formulati in modo positivo, in termini di benefici piuttosto che di sacrifici. Si assicura anche che siano in linea con i valori profondi del cliente, al fine di rafforzare il suo impegno.

Immaginiamo una cliente affetta da infertilità legata a uno squilibrio ormonale. Il suo obiettivo iniziale potrebbe essere: "Rimanere incinta il più presto possibile". Il coach la aiuterà a riformulare questo obiettivo in modo SMART: "Entro 6 mesi, riacquistare cicli regolari e ovulatori adottando un'alimentazione anti-infiammatoria e praticando yoga 3 volte a settimana." Questo obiettivo è specifico (cicli regolari e ovulatori), misurabile (monitoraggio dei cicli), raggiungibile (6 mesi), realistico (alimentazione e yoga) e temporalmente definito (6 mesi). È formulato in termini di benefici per la salute riproduttiva ed è in linea con i valori di benessere e di realizzazione della cliente.

La pianificazione dell'azione è il passo successivo per concretizzare gli obiettivi. Consiste nel scomporre l'obiettivo in sotto-fasi concrete, identificando le azioni da intraprendere quotidianamente. Il coach aiuta il cliente ad anticipare gli ostacoli eventuali e a prevedere strategie per superarli. Lo incoraggia a impegnarsi nell'azione, iniziando con piccoli passi facili da realizzare. Si assicura anche di celebrare ogni successo, anche minimo, per rafforzare il senso di autoefficacia del cliente.

Riprendiamo l'esempio della cliente affetta da infertilità. Per raggiungere il suo obiettivo, potrebbe pianificare le seguenti azioni: fare una lista della spesa anti-infiammatoria, preparare i pasti in anticipo, iscriversi a un corso di yoga, praticare la coerenza cardiaca 5 minuti al giorno, ecc. Potrebbe prevedere come ostacolo la mancanza di tempo e predisporre strategie come delegare alcune mansioni, preparare i pasti in batch cooking, praticare lo yoga a casa con video, ecc. Ogni settimana, il coach la incoraggerà a celebrare i suoi successi, come avere cucinato un nuovo piatto vegetariano o avere mantenuto la sua pratica dello yoga nonostante un calendario congestionato.

L'identificazione e il rafforzamento delle risorse personali del cliente sono essenziali per sostenere la sua motivazione e la sua resilienza di fronte alle sfide del cambiamento. Il coach aiuta il cliente a prendere coscienza delle sue forze, delle sue competenze e dei suoi successi passati. Lo incoraggia a coltivare stati d'animo positivi, come l'ottimismo, la gratitudine e l'auto-compassione. Lo invita anche a circondarsi di persone di sostegno e ispiratrici, che lo incoraggeranno nel suo percorso.

Immaginiamo un cliente affetto da obesità e depressione, che ha difficoltà a iniziare l'attività fisica. Il coach lo aiuterà a identificare le sue risorse, come la sua perseveranza (è riuscito a smettere di fumare alcuni anni fa), la sua creatività (gli piace fare bricolage e inventare oggetti) e il suo senso dell'umorismo (riesce sempre a far ridere i suoi amici). Lo

incoraggerà a coltivare la gratitudine, scrivendo ogni giorno tre cose positive nella sua vita, come il sostegno incondizionato della sua compagna o il piacere di giocare con i suoi figli. Lo inviterà anche a unirsi a un gruppo di camminata nordica, dove potrà trovare convivialità e incoraggiamenti.

La gestione delle deviazioni e delle ricadute è parte integrante del processo di cambiamento. Il coach aiuta il cliente ad anticiparle e a normalizzarle, presentandole come opportunità di apprendimento piuttosto che come fallimenti. Lo incoraggia ad analizzare i fattori scatenanti e le emozioni associate, al fine di trarne lezioni per il futuro. Lo invita a mostrarsi compassionevole verso se stesso, evitando giudizi negativi e sensi di colpa. Lo aiuta a remobilizzare rapidamente le sue risorse e a riprendere il corso del suo piano d'azione.

Prendiamo l'esempio di una cliente con disturbi alimentari, che ha ceduto a una crisi di bulimia dopo una discussione con il suo compagno. Il coach la aiuterà a esplorare le emozioni che hanno scatenato la crisi (rabbia, tristezza, sentimento di abbandono) e i pensieri associati (non valgo nulla, non merito di essere amata). La inviterà a mostrarsi benevola verso se stessa, parlando come farebbe con un'amica (hai vissuto una situazione difficile, è normale essere sconvolta, meriti di prenderti cura di te). La incoraggerà a remobilizzare le sue risorse, come chiamare un'amica per confidarsi o fare una seduta di relax, e a riprendere il suo piano d'azione, aggiungendo se necessario nuove strategie di gestione delle emozioni.

In sintesi, gli strumenti di motivazione e di accompagnamento al cambiamento sono indispensabili per sostenere il cliente nella sua azione di ottimizzazione della salute ormonale. Il colloquio motivazionale, la definizione degli obiettivi SMART, la pianificazione dell'azione, il rafforzamento delle risorse e la gestione delle ricadute sono tutte leve che il coach può utilizzare per favorire un cambiamento duraturo e gratificante. Padroneggiando questi strumenti e adattandoli a ciascun cliente, il coach crea le condizioni per un'alleanza terapeutica solida e un impegno duraturo verso un benessere globale.

Punti da ricordare:

- Gli strumenti di motivazione e di accompagnamento al cambiamento sono essenziali nel coaching sulla salute ormonale per sostenere l'impegno del cliente e aiutarlo a superare gli ostacoli.
- Il colloquio motivazionale permette di esplorare l'ambivalenza del cliente di fronte al cambiamento, adottando un atteggiamento empatico e facendo emergere le sue motivazioni proprie.
- La definizione degli obiettivi SMART (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici e Temporalmente Definiti) guida l'azione del cliente e permette di valutare i suoi progressi.

Gli obiettivi devono essere formulati in modo positivo e in linea con i valori del cliente.

- La pianificazione dell'azione scompone l'obiettivo in fasi concrete. Il coach aiuta a prevedere gli ostacoli e incoraggia a impegnarsi cominciando con piccoli passi facili. Celebra ogni successo per rafforzare il senso di autoefficacia.

- L'identificazione delle risorse personali del cliente (forze, competenze, successi passati) e la coltivazione di stati d'animo positivi sostengono la sua motivazione e resilienza.

- La gestione delle deviazioni è parte del processo di cambiamento. Il coach aiuta a prevederle, a trarne insegnamenti e a essere compassionevoli. Incoraggia a rimobilizzare le risorse e a modificare il piano d'azione.

- Padroneggiando e adattando questi strumenti a ogni cliente, il coach favorisce un cambiamento duraturo e gratificante verso un benessere globale.