



La prevenzione delle ricadute e delle recidive è un aspetto fondamentale dell'accompagnamento nel coaching ormonale. Nonostante i progressi fatti e i cambiamenti implementati, è comune che i clienti attraversino momenti di dubbio, demotivazione o ricadute. Queste deviazioni sono parte integrante del processo di cambiamento e non devono essere viste come fallimenti, ma come opportunità di apprendimento e rinforzo delle competenze acquisite. Il ruolo del coach è aiutare il cliente a prevedere queste situazioni a rischio, a sviluppare strategie di prevenzione e a gestire eventuali ricadute in modo costruttivo.

Per prevenire le ricadute, il coach invita il cliente a identificare le situazioni a rischio che potrebbero farlo allontanare dalle sue nuove abitudini. Queste possono essere circostanze esterne, come cene festose, viaggi o periodi di stress intenso, o fattori interni, come emozioni difficili, pensieri negativi o dolori fisici. Ad esempio, il cliente può notare che i conflitti con il suo manager lo spingono a rifugiarsi nel cibo di conforto e ad abbandonare il suo programma di esercizi. Questa consapevolezza permette di anticipare i momenti delicati e di mettere in atto strategie adeguate.

Il coach aiuta il cliente a elaborare un piano di prevenzione personalizzato per affrontare queste situazioni a rischio. Questo piano può includere diverse azioni, come la pianificazione di menu equilibrati per le cene festose, la ricerca di un luogo dove praticare la meditazione durante i viaggi, o l'identificazione di una persona di riferimento in caso di difficoltà emotiva. Ad esempio, il cliente può decidere di preparare uno snack sano da portare al lavoro per evitare gli snack impulsivi in caso di stress, e di praticare la coerenza cardiaca per 5 minuti prima di un incontro difficile. Questo piano di prevenzione rinforza il senso di controllo e autoefficacia del cliente di fronte alle situazioni impreviste.

Il coach incoraggia anche il cliente a sviluppare strategie di coping per gestire i desideri e le tentazioni. Queste possono essere tecniche di diversivo, come chiamare un amico, fare un bagno o ascoltare musica, per distrarre l'attenzione dai pensieri ossessivi. La pratica della mindfulness può anche aiutare ad accogliere le sensazioni di disagio senza reagire automaticamente. Ad esempio, di fronte a un desiderio irresistibile di cioccolato a fine giornata, il cliente può fermarsi, osservare le sensazioni nel suo corpo, respirare profondamente e ricordare le sue motivazioni profonde per prendersi cura della sua salute. Queste strategie di coping rafforzano la resilienza emotiva e la capacità di tollerare il disagio temporaneo.

Nonostante queste precauzioni, è possibile che il cliente attraversi momenti di ricaduta, in cui abbandona temporaneamente i suoi nuovi comportamenti. Il coach deve quindi aiutarlo a ridimensionare queste deviazioni e a utilizzarle come opportunità di apprendimento. Si tratta di decostruire il pensiero binario che vorrebbe che il minimo passo falso annulli tutti gli sforzi precedenti. Il coach può rassicurare il cliente dicendo: "Non è perché hai ceduto a un hamburger stasera che tutto il tuo programma va buttato via. Un errore occasionale non mette in discussione tutti i progressi che hai fatto negli ultimi due mesi. Quello che conta è la tendenza generale e come rimbalzi." Questa ridimensionamento permette di ridurre i sentimenti di colpa e di scoraggiamento che potrebbero precipitare l'abbandono.

Il coach aiuta il cliente a trarre insegnamenti dalle sue ricadute per rafforzare la sua vigilanza e regolare le sue strategie. Lo invita ad esplorare con curiosità le circostanze, i pensieri e le emozioni che hanno preceduto la ricaduta, così come le conseguenze a breve e lungo termine di questa scelta. Ad esempio: "Cosa succedeva justo prima che decidessi di abbandonare la tua sessione di sport? Quali emozioni provavi? Quali sono state le conseguenze immediatamente e il giorno dopo? Cosa potresti fare diversamente la prossima volta?" Quest'analisi riflessiva permette di trasformare le ricadute in leve di progresso e di consolidamento dell'apprendimento.

Il coach sostiene il cliente nella ripresa rapida dei comportamenti positivi dopo una deviazione. Lo incoraggia a riconnettersi ai suoi motivi profondi, alle risorse e ai successi passati per riacquistare la fiducia e l'entusiasmo. Può dire, per esempio: "Sei già riuscito a mantenere il tuo nuovo ritmo di sonno per un mese prima di questo viaggio, sai di essere capace. Cosa ti aveva aiutato in quel tempo? Come potresti ritornare a farlo da stasera?" Quest'atteggiamento orientato alle soluzioni permette di limitare la durata e l'impact delle ricadute e di rafforzare la perseveranza del cliente.

Infine, il coach aiuta il cliente a coltivare la compassione verso sé stesso di fronte alle inevitabili deviazioni. Invece di giudicarsi severamente o di scoraggiarsi, lo invita a mostrare indulgenza e gentilezza, come farebbe con un amico. Può proporre al cliente di mettere la mano sul cuore e dire a se stesso: "Sono umano, è normale che io attraversi alti e bassi nel mio percorso. Sto facendo del mio meglio e continuo a andar avanti, passo dopo passo." Questa autocompassione permette di mantenere una relazione pacificata con sé

stessi e il processo di cambiamento, e di attingere l'energia necessaria per perseverare nonostante gli ostacoli.

In sintesi, la prevenzione delle ricadute e delle recidive è un componente essenziale dell'accompagnamento nel coaching ormonale. Aiutando il cliente a identificare le situazioni di rischio, a elaborare un piano di prevenzione, a sviluppare strategie di coping, a ricavare insegnamenti dalle sue deviazioni e a coltivare la compassione verso sé stesso, il coach favorisce il mantenimento dei cambiamenti positivi nel tempo. Quest'approccio realistico e benevolo, che normalizza le ricadute fornendo strumenti per prevenirle e gestirle, è al centro di un accompagnamento che mira all'autonomia e alla resilienza del cliente all'ottimizzare in modo sostenibile la sua salute ormonale e il suo benessere globale.

Punti da ricordare:

1. Le ricadute e le recidive sono fasi normali del processo di cambiamento e non devono essere viste come fallimenti, ma come opportunità di apprendimento.
2. Il coach aiuta il cliente ad identificare le situazioni di rischio che potrebbero farlo allontanare dalle sue nuove abitudini, siano esse circostanze esterne o fattori interni.
3. Il coach accompagna il cliente nell'elaborazione di un piano di prevenzione personalizzato per affrontare le situazioni di rischio, rafforzando così il suo senso di controllo e autoefficacia.
4. Lo sviluppo di strategie di coping, come le tecniche di diversione e la mindfulness, permette al cliente di gestire i desideri e le tentazioni, rafforzando la sua resilienza emotiva.
5. In caso di ricaduta, il coach aiuta il cliente a ridimensionare queste deviazioni e a usarle come opportunità di apprendimento, decostruendo così il pensiero binario che associa il più piccolo passo falso a un fallimento totale.
6. Il coach incoraggia il cliente a ricavare insegnamenti dalle sue ricadute per rafforzare la sua vigilanza e regolare le sue strategie, trasformando così questi momenti in leve di progresso.
7. Il sostegno del coach nella ripresa rapida dei comportamenti positivi dopo una deviazione, ricollegandoli alle motivazioni profonde e ai successi passati, permette di limitare la durata e l'impatto delle ricadute.
8. Coltivare la compassione verso sé stessi di fronte alle inevitabili deviazioni è essenziale per mantenere una relazione pacificata con il processo di cambiamento e attingere l'energia necessaria per perseverare.

9. La prevenzione delle ricadute e delle recidive è un componente chiave dell'accompagnamento nel coaching ormonale, favorisce il mantenimento dei cambiamenti positivi nel tempo e rafforza l'autonomia e la resilienza del cliente.