Imparare a collegare mente e corpo, essere concentrati sul presente. Sono solo alcuni dei preziosi consigli di **Nicoletta Romanazzi, mental coach** degli sportivi professionisti. Perché se con lei **Marcell Jacobs** ha vinto l'oro, noi possiamo liberare il nostro potenziale. Ed essere più felici

di ANNA BOGONI

Nicoletta Romanazzi, 54 anni, mental coach, lavora con gli sportivi e non solo per aiutarli a centrare i loro obiettivi.

fai GOAL *con un* RESPIRO

Back to school, back to work, back to gym, back, back... All'inizio di ottobre è tutto un gran ritorno, con la ripresa delle attività e delle abitudini dismesse dopo la pausa estiva e la stretta sanitaria. Ma potrebbe essere il momento giusto anche per guardare avanti, non solo *back*, di uscire dallo stallo e porsi nuovi traguardi. Insomma, di aggiungere una manciata di felicità alla nostra vita. Come fare? Lo abbiamo chiesto a Nicoletta Romanazzi, 54 anni, mental coach, con tre figlie, 2 gemelle di 25 anni e "la piccola" di 22. Per capirci, colei che ha aiutato Marcell Jacobs a conquistare la medaglia d'oro all'ultima Olimpiade di Tokyo, colei che aiuta calciatori, ciclisti, nuotatori professionisti (e non solo) a scoprire il loro straordinario potenziale, fornendo strumenti efficaci per trasformare le difficoltà in punti di forza e, soprattutto, raggiungere gli obiettivi.

Cosa vuol dire fare la mental coach?
«Aiuto a capire cosa ti limita e cosa ti blocca e poi fornisco una serie di strumenti per comprendere come funzionano le emozioni, gli stati d'animo e come gestirli al meglio».

Quindi lei non è una motivatrice?
«Assolutamente no, non faccio il tifo a bordo campo alle persone che seguo, le alleno mentalmente. Non devono essere dipendenti da me, ma autonome; le risposte sono dentro di noi, non fuori».

Mi può fare un esempio?
«Marcell Jacobs pativa il giudizio esterno, lo sguardo degli avversari. Gli ho insegnato a rimanere focalizzato su se stesso, sul suo potenziale. A entrare in quello stato di totale concentrazione che consente di collegare mente e corpo».

Anche di focalizzarsi sulla linea del traguardo?
«No no, facendo così la mente si rilassa prima di superarla. Bisogna stare nel momento presente proprio per non perdere la tenuta della concentrazione in quegli ultimi metri preziosi».

Quale tecnica può aiutare anche noi comuni mortali alle prese con l'ansia e le frustrazioni di tutti i giorni?
«La tecnica di respiro diaframmatico, che uso sempre con i miei atleti, soprattutto prima delle gare è valida per tutti e ci consente di allenarci a respirare meglio, di stare nel momento».

Che cosa significa?
«Vuol dire portare l'attenzione a quello che stiamo facendo momento dopo momento, lasciando andare il passato, che altrimenti si continua a portare nel presente, e non proiettarsi nel futuro perché non è ancora arrivato. Questo ci aiuta a raggiungere lo stato di massima concentrazione e utilizzare tutto il nostro potenziale».

In questo senso, è più facile "allenare" un uomo o una donna?
«Non c'è una regola, anche se di solito le donne sono più disponibili a fare questo lavoro e si aprono più velocemente. Però sono anche più emozionali, cosa che a volte le limita. Gli uomini, di contro, hanno più resistenze, ma se si fidano si affidano e di conseguenza, con loro, i risultati sono spesso più veloci».

Noi donne multitasking abbiamo fatto dell'operatività in simultanea un nostro punto di forza, è sbagliato?
«Meglio procedere portando l'attenzione a una cosa alla volta. Faccio colazione? Bene, mi concentro su quell'atto, assaporare il profumo del biscotto e la temperatura del latte. Sono con mio figlio? Oppure leggo? Sono nel mio presente, respiro e respiro, per ossigenare corpo e mente, senza andare in apnea. Altrimenti le cose rischiano di non funzionare, siamo travolte dall'ansia…».

Ma devo concentrarmi anche su ciò che mi è di ostacolo?
«Certo. Devo esserne consapevole, ma subito dopo mi chiedo: che cosa possa fare? Allora mi focalizzo sulla soluzione dell'ostacolo».

E a quel punto?
«Mi rifocalizzo sul mio obiettivo. Questo mi darà la spinta, la carica e lo stato d'animo positivo per superare la difficoltà».

Se però vivo un momento di stallo, emotivo o professionale, sono infelice, ma non so in quale direzione andare, non ho un obiettivo chiaro, come può aiutarmi il mental coaching?
«Anche uscire dallo stallo può essere un obiettivo. Io pongo domande: che cosa dovrebbe succedere per uscire dal tuo stallo? Che cosa vuoi? Non devo rimanere girata con la testa indietro, al passato, focalizzandomi su quello che non va. Vuoi essere più felice ma non sai come? Walt Disney diceva "Se lo puoi sognare, lo puoi fare". Devi creare un'immagine chiara di quello che vuoi».

"Stiamo nel momento e focalizziamoci su ciò che facciamo, lasciando andare il passato senza proiettarci nel futuro"

Ma se una persona desidera un nuovo lavoro e c'è la crisi economica, è oggettivamente dura!
«Certo che è dura, ma le chiedo: c'è qualcuno che lavora in tempi di crisi? C'è qualcuno che diventa ricco in tempi di crisi? La risposta è "sì". E allora, cosa fa la differenza? Che quelle persone sono rimaste focalizzate su quello di cui hanno bisogno, non si lasciano spaventare, lavorano per ottenere e non mollano la presa. Se do la responsabilità all'esterno, alla famiglia, al Covid, al mio passato, sto cedendo il mio potere personale e sono sotto scacco».

Scusi, ma non tutti poi vinciamo la medaglia d'oro...
«Vede, non è importante la medaglia, ma aver fatto la mia migliore prestazione in quelle condizioni; in questo caso mi sentirò comunque soddisfatta. Un atleta professionista cadrà infinite volte, è fisiologico. Però non dobbiamo avere paura dei nostri errori, sono la nostra straordinaria capacità di crescita».

In quei casi, che cosa si deve fare?
«Guardo il mio errore, lo osservo e mi chiedo cosa posso fare per migliorare. Il cervello risponde sempre alle nostre domande».

Quante lezioni servono per impostare tutto questo con un mental coach?
«Dipende. A volte è sufficiente un incontro, per altri ne sono serviti di più; uno sportivo può avere bisogno di un accompagnamento più lungo. Io lavoro su di me da 20 anni ed è una crescita continua, mi dà centratura, equilibrio, serenità». |

Marcell Jacobs, 27anni, due ori olimpici a Tokyo nei 100 metri piani e nei 4 x 100 metri.

GETTY IMAGES