

La mental coach: «Respiro, ipnosi. Così ho zittito il suo critico interiore»

di Maria Teresa Veneziani

Nicoletta Romanazzi ha seguito Jacobs e altri quattro atleti a Tokyo, portando a casa tre ori e un bronzo. «Fin dalla scuola, impariamo a concentrarci su quello che facciamo male. Ma le fragilità vanno accolte, non combattute»



Nicoletta Romanazzi, 54 anni, mental coach, in un selfie col velocista e campione olimpico Marcell Jacobs, che ha seguito prima e durante l'avventura giapponese

«Seguivo cinque atleti, abbiamo portato a casa quattro medaglie: tre ori e un bronzo». Nicoletta Romanazzi, professione mental coach, si è ritrovata famosa all'improvviso con le Olimpiadi di Tokyo. È stata la prima persona che Marcell Jacobs ha ringraziato dopo il trionfo nei 100 metri. Lei racconta di aver pianto vedendolo tagliare il traguardo. Poi sono arrivate le vittorie della staffetta, quella di Luigi Busà e il bronzo di Viviana Bottaro (entrambi nel karate). «Non sono dottoressa», chiarisce subito per evitare possibili polemiche. «Mi sto battendo perché questa professione ottenga un riconoscimento ufficiale. Ti puoi laureare in psicologia, ma l'approccio è del tutto differente. Bisogna evitare che dopo un corso di cinque giorni uno si spacci per *mental coach*». Per quanto la riguarda, ci è arrivata dopo aver provato («in modo fallimentare») a soddisfare le aspettative del padre che la voleva laureata in Economia per portare avanti l'azienda metalmeccanica di famiglia. Nata 54 anni fa, è madre di due gemelle, Costanza e Ludovica — 24enni, che oggi lavorano con lei — e Camilla, 22 anni, studentessa del Polimoda.

Come le è venuta l'idea di diventare mental coach?

«È stato grazie al mio ex marito Ferdinando. Lui ha fatto carriera nella consulenza finanziaria e mi portò a un corso per manager organizzato dalle banche che aveva come tema il raggiungimento degli obiettivi. Scoprii questa figura e ne fui subito entusiasta. Aveva tutte le caratteristiche giuste per me: ottimista, positiva, ho un

interesse sincero verso le persone, riesco a coglierne gli aspetti speciali e ho una mente strategica. Da allora ho cominciato a frequentare corsi e non ho più smesso con la formazione, compresa l'ipnosi da performance».

«A VOLTE A MARCELL SI BLOCCAVANO LE GAMBE. ERA COME SE UN ELASTICO LO TRATTENESSE DA DIETRO. UN CONSIGLIO PER TUTTI: SCRIVERE OGNI SERA QUELLO CHE ABBIAMO FATTO BENE NELLA GIORNATA. ALLENA ALL'AUTOSTIMA»

L'ipnosi da performance?

«Di volta in volta ho capito che cosa mi sarebbe servito per risultare più efficace. Per esempio, nel coaching si tende a lavorare tanto con la mente e spesso si perde il collegamento con il corpo. Mi sono detta "così non va bene" e ho studiato per diventare facilitatrice di respiro. È una delle pratiche più importanti che applico. Ho insegnato a Marcell come respirare prima di ogni gara e poi abbiamo lavorato a distanza sul recupero delle energie mentali».

Che cosa insegna questa esperienza a noi che non siamo atleti?

«I ragazzi che ottengono risultati così straordinari hanno le stesse fragilità che abbiamo tutti, ma loro hanno scelto di lavorarci, di accoglierle invece di combatterle, che è poi l'errore che ci blocca. È importante capire che se vogliamo migliorare la nostra vita dobbiamo cambiare noi, non cercare di cambiare gli altri».

Ma come può il cervello farci correre più forte?

«Non basta il pensiero positivo. È un allenamento quotidiano che ci aiuta a smascherare il nostro "critico interiore", che non è poi così brutto, vuole solo assicurarci l'accettazione dagli altri. Per tutta la nostra vita impariamo a concentrarci su quello che facciamo male, ce lo insegnano a scuola quando sottolineano in rosso gli errori. Questo meccanismo di protezione parte dal principio che siamo noi in difetto e cerca di aggiustarci per tutta la vita; lo fa "a gamba tesa", criticandoci continuamente. Il lavoro importante consiste invece nell'accogliere tale automatismo per quello che è: non un fatto reale, ma solo il frutto delle nostre paure, di essere abbandonati, di non piacere...».

Però ci sono persone che si vedono perfette...

«In realtà in loro "il critico interiore" è anche più accentuato. Viene anche chiamato "l'eterno paragonatore" perché ci mette costantemente a confronto con gli altri e il modo più immediato che hanno queste persone per allentare la tensione interna sembra essere quello di giudicare gli altri, spostando così la tensione all'esterno ».

Esiste un primo compito a casa?

«Scrivere ogni sera tutto quello che abbiamo fatto bene nella giornata, allena la mente all'autostima».

Qual è l'ostacolo più difficile da superare?

«Gestire le pressioni e le aspettative esterne, anche

quella della propria famiglia, che magari non è pressante, ma tu ti senti in dovere di portare a casa il risultato, per la mamma, il padre... Quando gli atleti affrontano una gara con questo spirito è un disastro senza soluzione in corsa».

È uno dei motivi per cui i super favoriti alle Olimpiadi hanno spesso deluso?

«Colpa anche delle aspettative che noi stessi ci creiamo: la mia mente mi dice "devo ottenere quel risultato" e il corpo si irrigidisce, non riesce a esprimere le proprie potenzialità perché la tensione mentale genera rigidità muscolare. A volte a Marcell si bloccavano le gambe prima delle gare. Era come se avesse un elastico che lo tratteneva da dietro come ha raccontato più volte».

Come vi siete conosciuti?

«È venuto nel mio studio un anno fa mandato dal suo procuratore perché non riusciva a esprimere il proprio potenziale. "Si blocca, si concentra sugli altri, soffre gli avversari", mi spiegò l'allenatore».

Poi c'era il problema, di cui si è detto tanto, con il padre assente...

«Io gli ho solo rivolto una serie di domande — come fa un mental coach — che gli hanno permesso di comprendere quanto il fatto di negare la figura del padre, anche dal punto di vista emozionale, lo frenasse. La presa di coscienza gli ha permesso di sciogliere i blocchi. Ma è stato un lavoro portato a termine con tutto il team, una

serie di elementi ben allineati».

Perché ha definito «pazzesca» la storia di Viviana Bottaro, bronzo nel karate?

«La scorsa estate ha avuto un infortunio: si è rotta tibia e perone. Non sapeva se sarebbe riuscita ad arrivare alle Olimpiadi. Ha cominciato a fare fisioterapia da mattina a sera con dolori inenarrabili. A febbraio l'hanno operata e aveva le stampelle. A giugno mi dice: "Provo ad andare a fare un Europeo, ma non sono pronta". Le ho detto: "Lavoriamo sulla espressività del volto, per fare in modo che i giudici non si soffermino sul piede che non poggia completamente". Ha vinto il bronzo agli Europei, l'oro ai campionati italiani assoluti e il bronzo a Tokyo. Una storia simile a quella del fantino del Palio Andrea Mari, la mia prima esperienza professionale: si era fracassato il bacino sotto il peso del cavallo... "Non correrò più", ripeteva in lacrime. Mi sono chiusa nella sua stanza e ho fatto in modo che cambiasse la percezione dell'incidente, concentrandosi sulla guarigione. Un anno dopo è arrivata la vittoria a Siena».

Come riconosce un campione?

«lo spingo sempre per migliorare la performance, ma se l'oro non ce l'hai nelle gambe, puoi lavorare mentalmente quanto vuoi... Ognuno di noi, però, ha dentro di sé dei talenti straordinari, occorre trovare la propria strada che non è quella della testa, ma del cuore. Nel mio studio vedo tanti ragazzi incastrati nelle strade indicate dai genitori. Mi sono arrivati atleti che si infortunavano in

continuazione: non avevano nessuna voglia di fare quello sport, praticato solo perché scelto dalla famiglia. Ricordo il caso di una ragazza il cui padre aveva addirittura minacciato di andarsene da casa se lei avesse smesso».

9 settembre 2021 (modifica il 9 settembre 2021 | 23:08)

© RIPRODUZIONE RISERVATA