



IMPARA DAI LEADER

/ di Silvia Messa, s.messa@millionaire.it

«COSÌ HO FATTO VOLARE MARCELL JACOBS»

La mental coach
dei campioni,
Nicoletta Romanazzi,
ci racconta come ha creato
un'impresa da zero e cosa
occorre per vincere nella vita.
«Non possiamo cambiare la realtà
fuori, ma possiamo cambiare
il nostro modo di reagire».





Gesti rituali,
alcuni impercettibili.

Respiri. Marcell Jacobs,
velocista, negli attimi che precedono la gara
si concentra per dare

il massimo. Tutta l'energia si deve canalizzare nel gesto atletico, in quei 100 metri da bruciare. Poi la corsa spettacolare, la vittoria, l'oro olimpico a Tokyo 2020. Una nazione gioisce, all'unisono, davanti all'atleta italiano, l'uomo più veloce del mondo. Una donna lo segue via tv dall'Italia, grida il suo entusiasmo, con tutto il fiato che ha in gola. A lei, che l'ha aiutato a prepararsi, va la gratitudine del nostro campione, appena dopo la performance. «Grazie a Nicoletta Romanazzi, la mia mental coach, senza di lei non sarei qui» dichiara Jacobs ai microfoni di Rai2.

Nicoletta Romanazzi così è diventata famosa.

Ora tutti parlano di lei. Mental coach specializzata in sport coaching e top performance, trainer e facilitatrice di respiro. Supporta soprattutto atleti, dall'atletica al calcio, top performer, imprenditori e professionisti. Un passato di lavoro in azienda, la scelta di diventare mamma e poi la ricerca della sua vera vocazione: aiutare gli altri a vincere paure e ostacoli. E dare il meglio di sé.

Hai creato un'attività e un'impresa. Qual è la tua storia? «Sono figlia di un imprenditore. Il papà aveva un'azienda metalmeccanica, lo zio era il presidente della Fiera del Levante e proprietario di due giornali. Una famiglia patriarcale, dove le donne non erano prese in considerazione. Dopo la scuola, mi attraeva la facoltà di Psicologia, ma non piaceva ai miei. Mi sono iscritta a Economia, ho sostenuto 5 esami. Grande fatica, nessun interesse. Ho lasciato, per lavorare nell'azienda di famiglia. Non amavo quello che facevo, mi spingeva il senso del dovere. Dopo 9 anni, ho avuto due gemelle,

Costanza e Ludovica, poi un'altra figlia, Camilla, dopo meno di 3 anni. Ho fatto la mamma. Ma cercavo sempre qualcosa. Corsi di tutti i tipi, dalla fotografia all'arredamento. Il mio ex marito mi portò a un corso di formazione per il raggiungimento degli obiettivi. Mi innamorai del mental coaching. Volevo fare quello. Avevo 35 anni».

Come ti sei formata?

«Non ho mai smesso di formarmi. Ho cercato i maestri migliori, in giro per il mondo, affrontando molte difficoltà. Ho frequentato tanti corsi, alcuni fondamentali, altri di minor valore, ma lo scopri con il tempo e l'esperienza. S.F.E.R.A. Coaching (con il professor Giuseppe Vercelli), programmazione neurolinguistica, coaching sportivo e strategico (con Giorgio Nardone), respiro, problem solving, comunicazione, ipnosi ericksoniana, dinamica dei sé e *voice dialogue*».

Quando hai avviato la tua impresa?

«Nel 2009. Stavo lavorando per una grossa azienda di formazione da 4 anni e mezzo, ma il suo l'approccio non lo sentivo mio. Ho deciso di lavorare da sola, con i miei clienti. Non è stato facile, perché per seguire mio marito ho cambiato 3 città. Ogni volta dovevo ripartire da capo. Ma l'ho fatto. Ho una passione enorme per la mia attività. E per l'autonomia. Hanno cercato di coinvolgermi in società e scuole. Ma ho bisogno di rimanere libera. Ora ho un team di formatori che ho istruito con gli anni e lavorano con me. Persone che hanno la mia etica e il mio approccio».

Un coach è un leader? «Sono guide, entrambi. Ma non è detto che un coach sia un leader. La leadership è una caratteristica interiore che spinge le persone a seguirti. Mi sento una leader. Il mio approccio è sempre stato rendere indipendenti le persone. Loro scelgono di seguirmi in una certa direzione. **La mia passione, l'entusiasmo e la determinazione nel realizzare i miei sogni fanno sì che le persone abbiano voglia di imparare. Trasmetto energia».**

Nicoletta Romanazzi



Sei una coach anche in famiglia?

«Le mie figlie sono state le mie cavie. Tutte sportive, ↑

prime nell'ippica, poi nel rugby. Mi sono allenata su di loro, sui loro amici. Ora due figlie lavorano con me. Sono cresciute respirando il coaching. Quando ho preso in mano la loro squadra di rugby, Le Fenici del Bologna Rugby 1928, è passata dall'ultimo posto al primo in classifica. Una bella conferma, dopo tanto lavoro gratis. Le mie figlie hanno sviluppato profondità e sensibilità, apertura mentale. Crescendo, queste caratteristiche possono farti sentire isolato, ma poi capisci che non tutti ti possono seguire. Devi imparare a lasciar andare tante persone che non sono sane per te. E che i rapporti più intensi e profondi sono meno numerosi. All'inizio volevo aiutare tutti, riconoscevo certi meccanismi e anticipavo rischi che alcuni avrebbero corso, mi scontravo con le loro resistenze, la mancanza di voglia di fare. Era faticosissimo. Ora ho imparato a rispettare i tempi e i percorsi di ciascuno».

Quali sono i punti di forza del tuo metodo?

«Li sto scrivendo in un libro, *Entra in gioco con la testa*, per Longanesi. Uscirà a maggio. Ma il mio è un "non metodo". Se ci incastriamo in tecniche e protocolli, diamo potere al metodo. E la nostra testa può riconoscere questo giochino e sabotarlo. Siamo noi che possiamo far funzionare un certo metodo nel modo migliore possibile. Io preferisco far capire ai miei clienti i meccanismi di funzionamento della mente, aiutarli a riconoscere le loro parti, riaprirsi a quelle rinnegate, per essere più completi e liberi.

Bisogna includere paure, pensieri negativi, fragilità e vulnerabilità. Si lascia andare tutto quello che non ci appartiene, per ritrovare noi stessi e quello che ci rende felici».

Chi c'è dentro di noi?

«C'è un bambino, la nostra parte più vulnerabile, fragile. Ha caratteristiche che ci fanno paura, magari non ci piacciono. Cerchiamo qualcuno che se ne occupi: compagno, insegnante... Qualcuno cui affidarlo, all'esterno. Quel bambino però non cambierà mai, va accolto, non cambiato.

Dobbiamo abbracciare questa parte di noi, prendere la responsabilità di occuparcene.

Se lo facciamo noi, nessuno fuori potrà più deluderci. Al bambino dobbiamo dire: ti voglio bene, ci sarò sempre io per te. Quando l'ho

detto alla mia bimba interiore, ho provato un'emozione pazzesca. Era spaventata e piagnucolosa, mi infastidiva la sua fragilità, ma l'avevo sempre difesa con il mio "io guerriero": facevo pugilato, kung fu, sparavo con le pistole. Poi, quando l'ho accolta, tutto si è allentato, finalmente».

Quali sono i nodi che molti di noi devono sciogliere?

«Ognuno ha i propri, il proprio vissuto, caratteristiche personali. Come mental coach, faccio un lavoro sartoriale, su misura.

Guardo, ascolto e scelgo cosa fare. Può non essere la stessa cosa per una stessa persona, in momenti diversi. Ascolto e capisco quello di cui c'è bisogno in quel momento. Come donna, devo alla mia famiglia "faticosa", la spinta a fare il lavoro che ho fatto. Ho capito che dovevo rompere un meccanismo e l'ho fatto da donna. Puntando su intuizione, creatività, flessibilità, energia».

3 COSE DA FARE NELLA VITA DI OGNI GIORNO

→ Sognare in grande.

Quello che si vuole raggiungere.
La persona che si vuole diventare.

→ Agire. Dopo il sogno, serve un progetto di quello che si deve fare e azione concreta.

→ Ascoltarsi, ascoltare il proprio corpo, che non mente mai.

Imparare a conoscersi e lavorare su di sé. Il respiro è importantissimo. Come quello dei bambini, ampio e pieno. Uno strumento importante per la concentrazione e l'attenzione verso l'interno di sé.



«HO CAPITO CHE DOVEVO ROMPERE UN MECCANISMO E L'HO FATTO DA DONNA, NON SCIMMIOTTANDO GLI UOMINI. PUNTANDO SU INTUIZIONE, CREATIVITÀ, FLESSIBILITÀ, SULLA MIA ENERGIA FEMMINILE».

Come deve allenare i suoi "muscoli interiori" un imprenditore?

«Partendo dalla consapevolezza. Chiedersi: di che cosa ho bisogno? Come funziono? Quali parti ho sviluppato fin troppo e quali ho rifiutato? Il mental coach ti aiuta a comprendere, ma tu poi ci devi lavorare tanto. Capire e passare all'azione. Il lavoro si fa di persona (un'ora e mezza) od online (un'ora). Mi prendo il tempo per l'ascolto. Le persone ti dicono tutto. Non faccio il lavoro di uno psicologo o di uno psicoterapeuta, solo lui può lavorare su disagi profondi e patologie. Il mental coach questo non può farlo».

Di che cibo abbiamo bisogno? «L'alimentazione è importantissima. Ci vuole consapevolezza e ascolto del proprio corpo, anche quando introduciamo cibo. Poi c'è

il nutrimento dell'anima, che dev'essere costante: libri, mostre, viaggi, uscite con gli amici. Quello che ci fa star bene.

Gli atleti top che mi cercano si aspettano qualcuno che li spinga verso alti obiettivi. Invece insegno loro a riposare, allentare, trovare spazi, divertirsi... Ci vuole equilibrio, se no si diventa disfunzionali. Il tempo dimostra che darsi tempo e volersi bene porta migliori risultati, divertendosi. La rigidità diventa anche fisica, con il rischio di farsi male. Jacobs aveva un problema di rigidità alle gambe prima delle gare. Il coaching l'ha aiutato a risolverlo».

Perché ti sei dedicata agli sportivi?

«Tramite le mie figlie. Quando si dedicavano al salto degli ostacoli a cavallo, si è rivolto a me Andrea Mari, fantino del Palio di Siena. Risultato: 5 palii vinti. Da lì è partito il passaparola. Un lavoro sfidante, dove serve velocità. Le Olimpiadi di questa estate mi hanno portato grandi soddisfazioni. Ho seguito 5 atleti e ho perso 5 kg! Marcell Jacobs, oro nei 100 metri piani e nella staffetta 4x100 m, Luigi Busà oro nel karate kumite, Viviana Bottaro, bronzo nel karate kata, Alice Betto 7° posto nel



triathlon e Jeannine Gmelin, svizzera, 5° posto nel canottaggio individuale. Ci sono storie molto belle dietro a ognuno. Viviana aveva alle spalle la rottura di tibia e perone, un anno di fisioterapia, nuovo intervento. Siamo partite proprio da questo suo doloroso recupero per trovare nuova forza. Un grande lavoro di testa, che l'ha premiata. Hanno mandato in onda un video che mi riprendeva mentre Jacobs vinceva. Sembravo pazzza. Sono false le credenze sui mental coach. Non siamo freddi e distaccati, ma in contatto con le emozioni, per sentire quelle dell'altro. Tutti i canali sono aperti».

Quali i punti di forza di Jacobs?

«Tanti. La velocità mentale, oltre che fisica. Capisce al volo quello che suggerisco e lo mette in pratica subito. È arrivato scettico da me. Poi si è lasciato andare. È aperto, si mette in gioco. Pativa la gara, ansia da prestazione, sentiva il giudizio esterno. Ora è incredibile. Anche accuse come quelle di doping dagli inglesi non l'hanno toccato. Ha imparato a essere riferimento di se stesso. Non possiamo cambiare la realtà fuori, ma il nostro modo di reagire sì».

Dove vi ha portato il lavoro fatto insieme?

«Ne ha compreso l'importanza e l'ha condiviso, gli ha dato visibilità. Per me è una grande opportunità per arrivare a più persone. 5 atleti premiati alle olimpiadi sono risultati che dimostrano che dietro c'è qualcosa che funziona».

L'allenamento per vincere la pandemia?

«Accettarla. Di fronte alle situazioni chiediamoci: cosa posso imparare? Pensiamo agli atleti nel lockdown. L'impasse ha generato qualcosa di positivo, non solo per gli sportivi, che hanno poi ottenuto grandi risultati. Abbiamo avuto tempo e spazio per apprendere e lavorarci, giorno dopo giorno. Verrà il momento in cui ci rialleneremo per stare con gli altri. Ma avremo imparato ad ascoltare, a portare equilibrio nella nostra vita. Non concentriamoci solo sulle cose negative.

Noi decidiamo che significato dare a quello che ci succede. Questa è la sfida».

3 COSE DA EVITARE NELLA VITA DI OGNI GIORNO

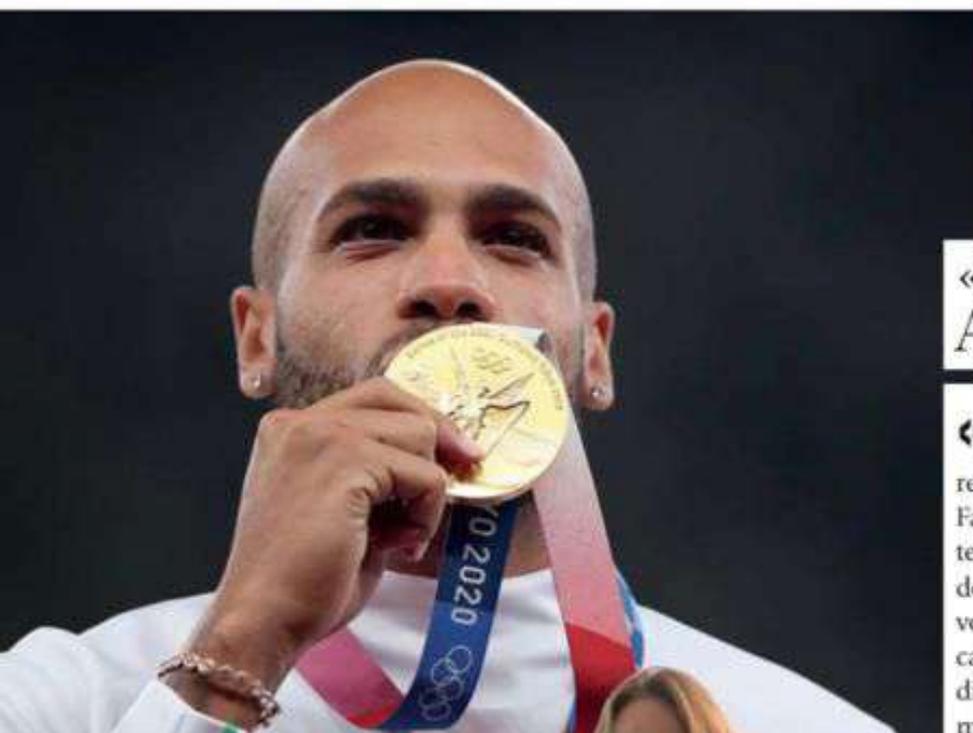
✘ **Avere paura della propria paura.** I pensieri negativi vanno accolti (perché provano a difenderci).

✘ **Dare responsabilità a eventi o fattori esterni per come viviamo la nostra vita.**

✘ **Rimandare e rinunciare.**



GLI ATLETI di Nicoletta Romanazzi



MARCELL JACOBS

Campione olimpico dei 100 metri piani e della staffetta 4x100 metri ai Giochi di Tokyo 2020.

«FACEVO FATICA A FIDARMI E POI...»

«L'idea di affidarsi a un mental coach mi è stata proposta dal mio allenatore e dal mio procuratore nel febbraio 2020. Facevo molta fatica a fidarmi. Poi nell'estate del 2020 ho conosciuto Nicoletta e ho deciso, anche se scettico, di provare. Ho lavorato su parti profonde che si sono sbloccate e ho preso sempre più consapevolezza di me. Mi sono preso la responsabilità della mia vita e dei miei risultati senza più cercare alibi all'esterno. Gli obiettivi che mi pongo e l'atteggiamento con cui arrivo in gara sono completamente cambiati. Oggi sono consapevole dei miei mezzi. Quando arrivo nella *call room* o entro ai blocchi sono sereno e con una gran voglia di divertirmi. Mi è cambiato il mondo in positivo!».

Jacobs ha parlato del lavoro che ha fatto e della sua vittoria nello *speech* "Oltre l'obiettivo", in occasione del Leadership Forum 2021, a Milano. Nicoletta Romanazzi era al suo fianco, con Paolo Camossi, il suo allenatore. «Nella mia testa, quelle medaglie già c'erano. Non sapevo quando, ma sapevo che sarebbero arrivate. Ho immaginato mille volte di tagliare quei traguardi. Prima di partire, ho guardato i miei avversari negli occhi e mi sono chiesto "Perché loro dovrebbero vincere al posto mio?". E ho ripensato a tutti gli sforzi e i sacrifici fatti negli anni».

VIVIANA BOTTARO

Atleta Nazionale italiana karate. Medaglia di bronzo ai Mondiali di Dubai 2021. Bronzo olimpico a Tokyo 2020.



«RESPIRO E VINCO»

«Oggi so di avere risorse che prima non pensavo minimamente di avere. Con gli esercizi di respirazione ho "un'arma" in più per sentirmi bene. E so di dover lavorare costantemente su aspetti del mio modo di essere che prima quasi nascondevo».



Marcell Jacobs
sorride alle spalle di
Romanazzi e Busà.

LUIGI BUSÀ

Atleta Nazionale italiana karate. Oro olimpico a Tokyo 2020.

«SORRIDENTE ANCHE QUANDO PERDO»

«Ho un debole per la tecnica del respiro di Nicoletta, mi faccio certi viaggi e quando mi rialzo dal divano mi sento così leggero che potrei volare! Mi sono reinnamorato di quello che faccio, non do peso a tante cose e persone che non contano nulla nel mio percorso e nella mia vita, leggero, sorridente, vincente anche quando perdo, consapevole che si deve lavorare sempre, soprattutto quando si sta bene, non ci si può mai fermare, come nella vita insomma».



ANDREA MARI DETTO "BRIO"

Fantino. 5 vittorie al Palio di
Siena tra il 2006 e il 2015.

«ERO UN INSECURIO, SONO IL MIGLIORE»

«Quello con il mental coach è un lavoro che ti aiuta tantissimo a conoscere le sensazioni del tuo corpo, la connessione mente-corpo. Dal giorno successivo alla mia prima seduta, mi sono reso conto che potevo usare il cervello in tanti altri modi oltre alla routine di tutti i giorni, avevo la possibilità di trasformare un ostacolo in un alleato. Mi sono trasformato da una giovane promessa insicura e inaffidabile, a un punto di riferimento strategico oltre che a uno dei migliori, se non il migliore, fantino del Palio di Siena».



ALICE BETTO

Campionessa italiana
di triathlon.

«PENSAVO DI FARCELA DA SOLA. MI SBAGLIAVO»

«Ho sempre dato più importanza all'allenamento fisico e meno all'aspetto mentale. Ho sempre creduto di potercela fare da sola, anche nei momenti più difficili. Il periodo di lockdown mi ha messo davvero a dura prova, ne sono uscita completamente disorientata. Avevo bisogno di una voce guida. Ho imparato a esercitarmi a riportare la mente sempre al momento presente e mi sta aiutando ad affrontare al meglio sia l'allenamento sia la gara. Essere concentrata su quello che sto facendo mi aiuta a focalizzare gli obiettivi».