

PSICOLOGIA

DI ISABELLA VERGARA CAFFARELLI

TU E MARCELL JACOBS LO STESSO TALENTO!

Magari fosse così! Però tutti ne abbiamo almeno uno. Nicoletta Romanazzi, la coach che ha portato Marcell Jacobs a vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Tokyo ci insegna come tirarlo fuori

Tutti noi abbiamo dei talenti. Ma come riconoscerli? Come nutrirli? Come ottenere il maggior progresso possibile nel tempo più breve possibile? Lo abbiamo chiesto a Nicoletta Romanazzi, mental coach specializzata in sport coaching e top performance, che ha raccolto i suoi consigli nell'ultimo libro *La sfida delle emozioni. Il successo non è solo questione di testa, ma anche di cuore* (Longanesi, 2023). Il mestiere di Nicoletta è quello di aiutare gli atleti (e non solo) a scoprire il loro potenziale e a trasformare le difficoltà in punti di forza. È anche grazie a lei se il nostro Marcel Jacobs ha conquistato la medaglia d'oro nei 100 metri alle Olimpiadi di Tokyo 2021 e se i karatechi Luigi Busà e Viviana Bottaro sono finiti sul podio nella stessa edizione dei giochi.

Riconosci il tuo talento

Spesso, si pensa che il talento debba essere qualcosa di straordinario, come quello del grande pittore, del poeta e del campione. «Invece i talenti sono delle capacità che ciascuno di noi ha e che ci rendono unici. Sono quelle abilità e quei compiti che ci vengono facili nella vita di ogni giorno», spiega Romanazzi. «A me, per esempio,



L'ultimo libro di Nicoletta Romanazzi. Sotto, Jacobs conquista la medaglia d'oro nei 100 metri alle Olimpiadi di Tokyo.





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

040588

FOR MEN magazine ◀ 53

PSICOLOGIA

viene facile entrare in contatto con gli altri attraverso il sorriso. C'è chi è bravo nell'organizzazione, chi è dotato di empatia, chi fa amicizia facilmente. Questi sono talenti di tipo comportamentale. Poi, ci sono delle predisposizioni specifiche: magari tu sei bravo a disegnare o hai la muscolatura di un atleta, che ti permette, se allenata, di correre veloce. Per scoprire i nostri talenti suggerisco un esercizio molto utile: fai un elenco dei tuoi talenti e poi chiedi a qualcuno che ti sta vicino di fare una lista dei talenti che vede in te. Confrontando le due liste, potresti scoprire qualcosa a cui non avevi dato valore e su cui è utile lavorare».

Esercitalo ogni giorno

Una volta scoperti i nostri talenti, bisogna cercare di capirne come metterli a frutto nella quotidianità. «Sto usando questo talento nella mia vita? In che modo? Se non alleni il talento, lo disperdi. Ecco perché spesso ottengono maggiori risultati atleti non particolarmente dotati, ma che si allenano tantissimo. Il talento va dosato perché ha una doppia faccia: è utile, ma può essere usato in modo tossico. Facciamo un esempio: io sono una persona entusiasta, che vede sempre il bicchiere mezzo pieno e il lato positivo di situazioni

e persone. Ma se uso questo talento in maniera indiscriminata, rischio di perdermi le ombre che prima o poi si faranno sentire. Allo stesso modo, una persona molto organizzata potrebbe avere difficoltà a gestire le situazioni che sono fuori dal suo controllo: è il lato tossico del suo talento».

Inseguì il tuo sogno

Cosa hanno in comune campioni olimpici come Jacobs, Busà e Bottaro? «Hanno dei sogni molto forti che alimentano ogni giorno», dice la mental coach. «Sono disposti a fare di tutto per raggiungere i loro obiettivi. E questa è la parte in cui di solito si incagliano tutti. Non si divertono a rinunciare ai divertimenti, a uscire con gli amici o a mangiare determinate cose. Ma scelgono di fare quello che è necessario per raggiungere il loro obiettivo». E dove trovano tutta questa determinazione? «Nel loro sogno. Tutti noi siamo disposti a fare dei sacrifici soltanto se ne vale la pena. Bisogna chiedersi: perché per me è così importante raggiungere questo obiettivo? Solo così, quando arriveranno le difficoltà, saremo capaci di rifocalizzarci e a andare avanti nonostante tutto. Naturalmente, non dobbiamo orientarci soltanto sul sacrificio: l'impegno deve

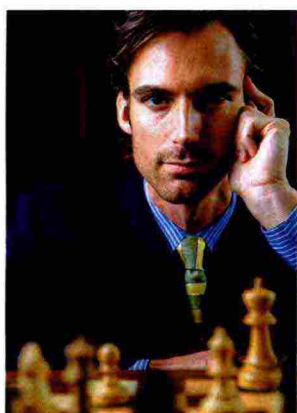
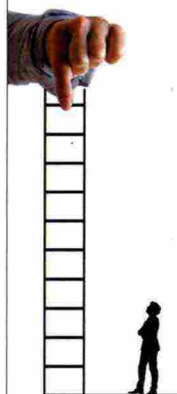
Qual è il tuo sogno nella vita? Cosa vuoi realizzare davvero? Punta in alto: solo una forte motivazione ci fa andare avanti, nonostante i problemi e le difficoltà.



essere sostenuto dal divertimento e dalla soddisfazione. Quando è arrivato da me, Luigi Busà non riusciva più a provare piacere in quello che stava facendo per colpa delle aspettative degli altri, che avevano reso tutto troppo faticoso. Abbiamo fatto un lavoro che gli ha permesso di ritrovare nuovi obiettivi e di lasciare andare le aspettative degli altri».

Non lasciarti scoraggiare

Vuoi diventare un pittore. Vuoi imparare a investire il tuo denaro. Vuoi diventare un leader. Ed ecco che spuntano i soliti "menagramo" che ti dicono che non ce la farai mai. «In alcuni casi, può essere vero: pensiamo al ballerino che



Tecnica 1: Fingi di essere, prima di diventare

Una tecnica efficace per esercitare un talento è quella di "agire come se", cominciare cioè a comportarsi come se si avesse già acquisito quell'abilità: come se fossi sicuro di te, come se fossi estroverso, come se fossi padrone di quella competenza. Per le abilità fisiche, come giocare a tennis, è utile proiettare noi stessi nel corpo di un top performer, guardando e riguardando le

sue prestazioni. I giocatori di scacchi ripercorrono le partite classiche. Gli oratori ripetono grandi discorsi per intero, assumendo la postura dei grandi che li hanno preceduti. Gli scrittori riscrivono alcuni passaggi delle grandi opere. Anche la postura fa la differenza. La psicologa Amy Cuddy, docente alla Harvard Business School, in una conferenza TED Talk mostra come assumere "posture di forza", come stare in piedi ben dritti

con le mani sui fianchi, possa influire sui livelli di testosterone e di cortisolo nel cervello e anche sulle nostre possibilità di avere successo: più ostentremo con efficacia sicurezza, più ci sentiremo convinti d'esserne in possesso, perché particolari gesti e determinate posture "ingannano" il nostro cervello. Oltre ad avere un impatto positivo sulla nostra autostima, questa tecnica modifica la percezione che gli altri hanno di noi.