

BENESSERE PSICOLOGIA

DI BENEDETTA SANGIRARDI

EMOZIONATI POI VINCI

Per arrivare in alto, la ragione da sola non basta: in pista come in azienda, devi sentire paura e ansia e imparare a sfruttarle come benzina. Lo spiega la mental coach più famosa d'Italia. E lo conferma chi ha provato il suo metodo (volta pagina)

MANCANO DUE ORE ALLA FINALE DEI CENTO METRI MASCHILI ALLE OLIMPIADI DI TOKYO.

Marcell Jacobs non vuole correre, non ce la fa, ha le gambe bloccate. Telefona alla sua mental coach, Nicoletta Romanazzi, che da Roma lo fa respirare, parlare, tirare fuori emozioni e paure. Succede il miracolo, i muscoli ripartono, il risultato è noto: Jacobs va in pista e vince l'oro. Luigi Busà, anche lui campione olimpico di karate, all'apice della carriera vuole mollare, poi incontra Nicoletta e torna in pedana. L'attore Francesco Arca la cerca perché si commuove agli eventi per presentare il suo nuovo film. Mentre l'avvocata e attivista Cathy La Torre, dopo averlo annunciato in un'intervista a *F*, non riesce a realizzare il suo desiderio: una piattaforma digitale che renda accessibile a tutti il diritto a una consulenza legale. Chiama la mental coach e tutto fila liscio. Nicoletta Romanazzi è la donna dello "sblocco mentale", riesce a rimettere in ordine puzzle intricati nella vita di atleti, manager, personaggi dello spettacolo, cantanti. Dopo il grande successo di *Entra in gioco con la testa*, nel nuovo libro *La sfida delle emozioni* (Longanesi) racconta che in un mondo che corre e chiede tutto, troppo, il successo, quello ve-

ro, è soprattutto una questione che riguarda il cuore.

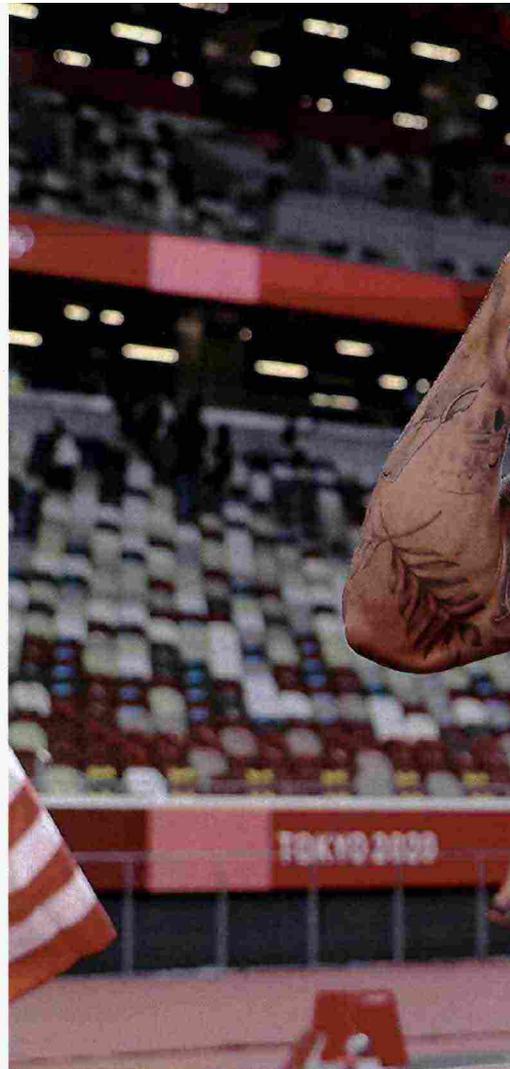
Le emozioni "comandano" anche quando parliamo di performance?

Certo, sono la grande spinta propulsiva. Abituati a essere produttivi, iper competitivi, multitasking, nella nostra società raggiungere l'obiettivo è la regola numero uno. Il problema è pensare che al risultato si arrivi solo con la parte razionale, e invece serve tirare fuori quella emotiva, capirla, studiarla, farci i conti. Purtroppo, spinti a correre in un mondo velocissimo, a fare senza pensare, nascondiamo e bistrattiamo le emozioni, che per essere decodificate richiedono calma, ascolto, tempo, riflessione.

Perché sono fondamentali?

Quando ci mettiamo in mente un traguardo, nel percorso per raggiungerlo non basterà avere una mente solida, perché incontreremo ostacoli, timore di non farcela, amici o conoscenti che ci dissuaderanno. La spinta a farcela in ogni ambito della vita dipende da quanto riusciremo a gestire la parte emotiva nella bufera che si attraversa prima del risultato finale.

Ha iniziato a fare la mental coach quando nessuno sapeva cosa fos-



se. Come aiuta a raggiungere l'equilibrio?

Non ho un protocollo preciso, riconosco chi ho di fronte, una grande capacità di entrare in sintonia, di sentire il bisogno dell'altro. Costruisco percorsi su misura, lavoro attraverso strumenti come il respiro, il dialogo delle voci, l'ipnosi per la performance. Insegno a farsi le domande giuste, anche scomode, quelle che puntano al centro di se stessi.



La sfida delle emozioni della mental coach Nicoletta Romanazzi (Longanesi, 18,60 euro) ci dice che serve cuore per avere successo.



Marcell Jacobs, 29, campione olimpico a Tokyo nei 100 metri.

Segue moltissimi atleti, calciatori, attori, cantanti: c'è una caratteristica in comune nelle loro fatiche emotive?

La paura del giudizio degli altri. Quando Marcell Jacobs mi ha chiamato da Tokyo, ho capito che la tensione che gli aveva bloccato le gambe non era fisica, ma emotiva per il terrore del giudizio esterno. Si chiedeva che cosa avrebbero pensato di lui, che cosa avrebbero scritto quel giornalista, la pressione degli avversari era fortissima. Utilizzo molto la tecnica della visualizzazione: per esempio, immaginare di prendere lo zaino pesantissimo con dentro le aspettative degli altri, e poggiarlo per terra prima di entrare in pista, in ufficio, sul palco del concerto. Non insegno a essere più performanti, al contrario li spingo ad abbassare il

volume della ricerca del successo, per aiutarli a entrare più in contatto con la parte interiore, con il relax, il piacere, l'ascolto, parti totalmente rinnegate da chi basa la sua vita sui trionfi.

L'emozione che fatica a gestire?

La paura di parlare in pubblico è ancora forte. Ma da oltre 20 anni lavoro su me stessa e ho imparato a governarla, a capire che quella paura è importante, funzionale, permette al mio corpo di affrontare la sfida. Senza, probabilmente, non riuscirei poi a rendere sul palco come faccio. Dico sempre ai miei clienti: non cacciate mai le emozioni negative, tenele strette e vi faranno volare.

Francesco Arca aveva paura di commuoversi nelle interviste...

Doveva lanciare la nuova serie *Resta con me* di cui era protagonista, fare

interviste, andare sul palco del Festival di Sanremo, ma era preoccupatissimo, perché non riusciva a trattenere la sua forte emotività, soprattutto quando gli facevano domande sui figli. Insieme abbiamo compreso che quello che viveva come un "impedimento" è in realtà uno strumento prezioso. Oggi sa che il suo bagaglio emozionale non è una zavorra, ma un filone aureo, tanto per l'attore quanto per l'uomo.

Come si raggiunge, nello sport e nella vita, il giusto mix emozione/razionalità?

Portando in equilibrio il femminile, la parte che ci permette la visione dell'obiettivo, creativa e emotiva, e il maschile, quella parte fatta invece di energia razionale che mette a terra, crea struttura, fatta di forza di volontà. La ricetta della felicità, del vero successo, sta quasi tutta qui, nel lasciare emergere sia il maschile che il femminile dentro di noi, farli danzare insieme. Sentirci comodi nella nostra duplicità.

I social sono un veicolo o un ostacolo alla manifestazione di emozioni?

Non credo aiutino ad accettarle e a conoscerle nel migliore dei modi. Perché i social sono un filtro, e anche se chi li usa racconta paura, rabbia, dolori personali e gioie, dietro a un post o a una story c'è una costruzione razionale del momento, del video. La comprensione delle emozioni è un lavoro molto personale per capire che cosa la smuove, fatto di mille domande, riflessioni, accoglienza. Farlo sulla piazza dei social non aiuta la consapevolezza.

Che cosa serve davvero per essere felici in un mondo iper performante?

Rallentare. Oggi chi sa fermarsi e dedicarsi alle parti più lente è vincente, perché è anche capace di ascoltare le emozioni e le sensazioni, che rappresentano la risorsa più potente a nostra disposizione: non si arriva davvero in alto senza le farfalle nella pancia.

GETTY IMAGES

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

040588