

Al lavoro con...

# Nicoletta Romanazzi



*Allena la testa dei campioni dello sport e di professionisti di primo piano. Ma "fa la coach" in molti altri modi, dalle consulenze aziendali ai libri. E pure lei si esercita molto, ad ascoltare: che sia in mezzo alla natura o ballando il tango*

*di Sabina Pignataro*

Romana, 54 anni, Nicoletta Romanazzi è una mental coach specializzata in sport. Segue soprattutto atleti, imprenditori e top manager. «Da 22 anni studio dai più grandi professionisti al mondo: il professor Giorgio Nardone per il Coaching Strategico; Brian Weiss per l'ipnosi; Richard Bandler per la programmazione neurolinguistica; il professor Giuseppe Vercelli per lo Sfera Coaching». Il suo ultimo libro è "La sfida delle emozioni" edito da Longanesi.

**ore 8.30** «**La routine** può essere un grande nemico, perché ci ingabbia. Io, invece, ogni giorno seguo ciò che il corpo mi chiede. Prioritaria la telefonata con le mie tre figlie, che vivono insieme, stando attenta a non fare anche con loro "la coach". Spesso mi dicono: "Mamma, oggi solo coccole. Quando abbiamo bisogno te lo chiediamo". Ci tiene unite un dialogo continuo, costruito attraverso serate di grandi chiacchiere sul lettone fin da piccole».

**ore 9.30** «**Svolgo tanti lavori**: un anno fa ho fondato la mia scuola di coaching; collaboro con le aziende che vogliono portare i principi del mental coaching nella propria realtà lavorativa; seguo una ventina di clienti; scrivo libri e produco podcast. Qualsiasi sia l'attività in cui sono immersa, dopo novanta minuti di concentrazione mi godo una pausa, con una tisana e delle mandorle».

**ore 11** «**Tra i miei clienti** ci sono il velocista Marcell Jacobs, il calciatore Gianluigi Donnarumma, Martina Arduino, prima ballerina della Scala. Amo lavorare con gli sportivi perché sono disciplinati: allenano la mente con la stessa tenacia con cui affrontano un allenamento fisico e tecnico. Io, però, non vado a sussurrare a bordo campo o a bordo vasca: il mio compito è fatto bene quando fornisco loro gli strumenti per camminare da soli. Se posso li accolgo nel salotto di casa: siedo su una poltrona rossa e loro su un enorme divano. Altrimenti faccio incontri on line».

**ore 14** «**Sono creativa** nel mio lavoro, ma una frana in cucina. Evito i cibi che hanno un effetto infiammatorio, perché soffro di fibromialgia. Per contrastarne gli effetti cammino più che posso, non prendo l'ascensore, anche se abito al quarto piano, passeggio per casa mentre telefono».

**ore 15** «**Ascolto molto gli altri**, ma ascolto tanto anche me stessa. Se avverto un vuoto di energia o sono in sovraccarico mentale è nella natura che trovo pace. Il mio posto del cuore è una casetta di famiglia nelle montagne liguri. Vado lì, pratico yoga e meditazione, mie alleate da 20 anni, oppure mi ritiro sotto la coltre di ghiaccio e neve, e preparo il mio ritorno: faccio come un seme d'inverno che non combatte, ma, semplicemente, soccombe. Altrimenti non potrebbe rinascere e germogliare al momento opportuno. Allo stesso modo anche noi possiamo - quando ne sentiamo il bisogno, quando capiamo di non poter fare diversamente o semplicemente quando ne abbiamo voglia - rallentare, chiudere i battenti, dire no, ritirarci, proteggerci, stare a guardare, lasciar passare, rifiutarci di correre. Accettare la nostra fragilità. L'ultima cosa che voglio è assecondare la retorica della resilienza a ogni costo, che va tanto di moda».

**ore 21** «**Indosso le scarpe** da tango e vado a ballare. Mi sono iscritta a un corso. Adoro la sintonia che si crea con l'altro. Anche questo mi allena a rimanere in ascolto».

ore 11

La poltrona del salotto di casa da cui tiene le sedute di coaching.



ore 15

Per ricaricarsi va in mezzo alla natura, sulle montagne liguri.



ore 21

Le scarpe da tango che indossa per andare a ballare.



© RIPRODUZIONE RISERVATA