

Così le emozioni diventano oro

Andrea Schiavon

Questo quadriennio olimpico, che tra Tokyo e Parigi si è ristretto in tre anni, ha costretto atleti e atlete a incrementare gli impegni. E non solo loro. Nicoletta Romanazzi non garraggia, ma per certi versi è stata una delle vincitrici degli ultimi Giochi: da mental coach ha contribuito alla corsa d'oro di Marcell Jacobs e ha seguito l'ascesa internazionale nel mondo del karate di Luigi Busà e Viviana Bottaro (rispettivamente oro e bronzo a Tokyo). Un percorso che ha raccontato qualche mese dopo nel suo libro "Entra in gioco con la testa - Come allenare i tuoi talenti e imparare dai tuoi limiti". A distanza di un paio d'anni (e a pochi mesi dal nuovo appuntamento a cinque cerchi) Romanazzi torna in libreria, pubblicata ancora una volta da Longanesi, con "La sfida delle emozioni - Il successo non è solo una questione di testa, ma anche di cuore" (208 pagine, 18,60 euro).

Jacobs è emigrato in Florida per farsi allenare i muscoli da Rana Raider, ma testa ed emozioni corrono ancora con Romanazzi. «Nicoletta ha liberato il mio superpotere - dice il campione olimpico dei 100 - Con lei ho accettato di lavorare in profondità sulle mie paure e i miei fantasmi».

Tokyo ha cambiato la vita dello sprinter azzurro, ma ha avuto un impatto notevole anche in quella dell'autrice, che in questo libro parte proprio da quell'estate, che non esita a definire "un terremoto". In quei mesi si sovrappongono soddisfazioni professionali (oltre a cinque atleti presenti alle Olimpiadi Romanazzi segue alcuni calciatori impegnati agli Europei) e dolori personali provocando "uno tsuna-

NICOLETTA
ROMANAZZI

LA SFIDA
DELLE
EMOZIONI

Il successo non è solo questione di testa, ma anche di cuore.



mi di emozioni". «Eppure, anche se in quel momento non potevo saperlo - scrive Romanazzi - stavo per rinascere dal centro di quel caos in una forma nuova, più a fuoco, più in equilibrio, più forte. Più felice di quanto avrei potuto sperare».

Da un percorso che attraversa l'inverno inizia questo libro che dimostra come non sia necessario sacrificare le nostre emozioni sull'altare della performance. Anzi, la tesi al centro di queste pagine è che le emozioni siano la nostra risorsa più potente. Arrivare ad attingervi non è né facile né immediato, ma Romanazzi prende per mano il lettore coinvolgendolo attraverso il racconto di storie e guidandolo con esercizi finalizzati a cercare di varcare insieme la soglia delle emozioni.

Il merito maggiore di questo libro è sfatare la retorica della forza di volontà, quale strumento per raggiungere qualsiasi obiettivo. Forza di volontà, motivazione e pensiero positivo "sono necessari ma non sufficienti". La performance nasce da lì, ma il rischio di perdersi è alto, perché «quando non c'è niente che ci appartiene - niente a parte la meta - smarriamo il senso e perdiamo di vista noi stessi».

1000 1000

Quel luogo dell'anima
chiamato San Siro

