

IL MIO PUNTO G(*irovita*)



Patrizia Saolini, 42 anni, oggi life coach, ovvero "allenatrice di potenzialità umane", sorride da Miami, dove si reca regolarmente per aggiornamento professionale.

Si può cambiare vita, lavoro e anche marito in un colpo solo? Sì, e senza rimpianti. Ce lo racconta una donna di successo, che per prima ha applicato su se stessa il metodo "ascoltarsi e valorizzarsi". Partendo proprio da quella odiosa pancetta...

di PATRIZIA SAOLINI

Avete presente quella zona intorno all'ombelico sovrastante i muscoli addominali? Quel lembo di soffice pancetta sinonimo di bellezza botticelliana fino al ventesimo secolo e di liposuzione e thermage nel nuovo millennio? Proprio lì risiedono due dei nostri punti di forza più importanti: il secondo e il terzo chakra. "Chakra" in sanscrito significa ruota, e infatti secondo la tradizione orientale i chakra sono punti di entrata e di uscita dell'energia dell'universo a noi e viceversa. Svadhista e Manipura, le sedi della nostra femminilità e del nostro carisma, le fonti del piacere e del nostro potere personale. Da quando l'ho scoperto, il mio girovita medium-large ringrazia per la mancata chirurgia plastica e il mio senso estetico si ritiene appagato anche nei jeans a vita bassa.

A dire il vero, non sono mai stata così indulgente con me stessa. Prima infatti sfoggiavo tutta un'altra vita... ma non ero felice. E non lo sapevo.

TUTTA UN'ALTRA VITA

Credo di aver spudoratamente trascurato il mio secondo chackra già dall'infanzia, forse perché in realtà nessuno mi aveva illustrato approfonditamente le potenzialità legate alla mia femminilità. A sei anni a Carnevale mi vestivo da Zorro, a diciotto facevo rally in Africa, a ventisette ero già un'executive sola e con un figlio a carico. All'epoca mi sentivo forte come una guerriera e dividevo le mie attività fra l'ufficio e il supermarket durante la settimana e l'ufficio e il campo di calcio durante il weekend. La vera me stessa affiorava solo nel poco tempo libero che rimaneva, cioè quando mangiavo brioche con la panna e compravo mocassini di Gucci. Poi facevo i conti col mio senso di colpa spalmandomi la pancia con i fanghi dimagranti e ignorando regolarmente l'estratto conto in agguato.

Per cercare di riequilibrare le emozioni iniziai a navigare nel territorio dei chackra e, dopo averli curio-

conto di aver imboccato una rampa ripidissima sui miei stilette tacco dodici. E molto dolorosa - non solo per i miei piedini abituati ai mocassini, ma per le conseguenze disastrose nell'emulare la Weaver. Avevo commesso i due errori fatali all'essenza femminile: voler fare tutto da sé e segnarsi sempre in coda.

PRIMO ERRORE: NON VOLERE ALLEATI

Manipura risiede nella zona del sistema digestivo e regola il nostro metabolismo: è il chackra delle abilità personali, rappresentato dal colore giallo, e segue il principio cosmico della combustione del fuoco. Lo stomaco, il fegato e la nostra appendice sono tutti legati al terzo chackra, fino a farlo sbilanciare se non si conduce una vita equilibrata. Immaginatevi il terzo chackra come un caminetto e il potere personale come un fuoco. Troppo calore può surriscaldare gli animi e minare la tranquillità e la stabilità, troppo poco può invece raffreddare lo spirito e rallentare il metabolismo. Il fuoco, inteso come potere personale, è un alleato per alimentare l'autostima e la voglia di investire nel futuro, ma come tutte le forme di potere, se non si allena non si sviluppa e se non

“Mi ero trasformata in un avatar programmato per lavorare dodici ore al giorno, pagare i debiti, discutere col capo e fuggire a weekend alternati”

sati tutti e sette, decisi che la mia nuova rotta sarebbe ripartita dal secondo e dal terzo, perché avevo bisogno di valorizzare il mio potere femminile e allenarlo fino a farlo diventare un talento. Non a caso ero già mamma, ma non mi sentivo più moglie e, pur essendo una professionista di successo, per sopravvivere sul lavoro ero costretta a sfoggiare caratteristiche prettamente maschili come la prepotenza e la competizione.

POTENZIALMENTE C'ERO ANCH'IO

Non immaginavo certo che il vero potenziale fosse dentro di me, che la curiosità e la creatività fossero così utili al genere femminile e che avrei potuto utilizzarle per realizzare i miei desideri più profondi. La mia determinazione mi distingueva fra una miriade di donne indecise. La mia perfezione arrivava dritta all'orgoglio dei miei capi e mi sentivo come Sigourney Weaver fra un Alien e l'altro, una donna in carriera nel suo massimo momento di competizione. Mi piaceva così tanto la parte della dirigente inarrivabile che, dai venti a trent'anni, mi ci sono proprio immedesimata bene e il mio datore di lavoro a un certo punto era una delle più note griffe del lusso... Finalmente avevo i tacchi che meritavo, osannati in tutti gli armadi che contano, ma non mi rendevo

si sviluppa, implode. Io ero sempre stata in sfida contro il mondo e piena di ansie da prestazione: la necessità di perfezione e, of course, l'illusione di farcela sempre da sola. Gli alleati li avrei potuti anche trovare, ma mi sentivo più forte da sola. Fatto sta che, quando mi sono separata e ho veramente avuto bisogno di aiuto, non sono riuscita a dirlo. Sono rimasta sola e per giunta operata d'urgenza per una simpatica - e non casuale - peritonite, tecnicamente definita dagli esperti come un travaso di bile da stress. Sì, proprio a me che non mi ero mai arrabbiata, che avevo sempre disciplinato le mie emozioni e che mi tenevo tutto dentro, appunto. Farcela da sola era sempre

PROFESSIONE LIFE COACH

Aperta sia ai professionisti che agli interessati, si terrà a Milano, dal 16 al 17 marzo, la Conferenza nazionale dell'International Coaching Federation, la maggiore (150 sedi in 42 Paesi) associazione di coaching, la metodologia di matrice americana che aiuta a sviluppare e ottimizzare competenze e caratteristiche, liberando le potenzialità della persona con l'apprendimento piuttosto che impartendole insegnamenti. Ospiti tre guru del campo: l'australiano Noel Posus, la statunitense Lisa Ann Edwards e il francese Alain Cardon. Per informazioni: www.icf-italia.org.

stato il mio obiettivo ma, in realtà, solitudine e stanchezza la facevano da padrone. E l'unico potere personale che stavo sviluppando era una forma cronica di controllo delle emozioni. L'implosione ne era il risultato.

SECONDO ERRORE: IGNORARE LE ESIGENZE

Svadhastana è situato fra i nostri fianchi e regola la quantità di acqua che il nostro corpo veicola. Se le nostre radici sono ben idratate i nostri frutti saranno dolci e la dolcezza aprirà le porte al nostro piacere personale. È il chakra rappresentato dal colore arancio e segue il principio cosmico della polarità. Ma come innescare il meccanismo della scelta piacevole quando non si hanno scelte? Come trovare il coraggio di distaccarsi dalle necessità altrui e ascoltare se stesse? Io mi ero trasformata in un avatar programmato per lavorare dodici ore al giorno, pagare i debiti, fare i compiti, discutere col mio capo e fuggire a weekend alternati col mio nuovo surrogato di fidanzato. Non immaginavo che da lì a poco sarei detonata, e con me anche tutta la mia vita.

Il mio sistema di drenaggio, infatti, stava andando in tilt: dove non ero arrivata io a cambiare la prospettiva

business: *Retail Coach*, un servizio di *life coaching* dedicato al mondo dei beni di lusso. E ora, dopo cinque anni di pratica e mentoring negli Stati Uniti, mi sono specializzata in *team coaching* al femminile: riunisco una "squadra" eterogenea di donne, ognuna con il suo talento e i suoi desideri e le stimolo, con una serie di incontri a tema, a prendere in mano la loro vita. In pratica, quel che ho fatto io.

COME BENEFICIARE DEI PROPRI TALENTI

Va da sé che, esattamente sette ore dopo aver scaricato il mio fidanzato, avevo già incontrato il mio futuro marito, che mio figlio in una nuova scuola aveva ritrovato il piacere di studiare e che il mio capo era stato segato in tronco subito dopo che io me n'ero andata. Chiamiamole piccole soddisfazioni personali o Karma che tornano indietro: di sicuro utilizzare le mie risorse personali mi ha assicurato una vitalità e una leadership che fino ad allora mi ero sognata ed ha concluso il ciclo di vita della mia insicurezza. Di strabiliante c'è che oggi vivo felicemente in compagnia del mio secondo marito (oltre che del mio secondo chakra!), che ho un sacco di alleati e finalmente faccio il lavoro che mi sono consapevolmente scelta, la

“Come innescare il meccanismo della scelta piacevole? Quando utilizzare il sano egoismo per fare spazio alle nostre emozioni positive?”

va del mio futuro, sarebbe arrivato un calcolo ai reni e in ospedale avrei capito che era un segnale divino. Un piccolo calcolo equivaleva a un grande cambiamento: diventare veramente donna mi intrigava, desiderare un alleato pure, debellare il mio avatar griffato anche. Così, dopo la seconda trasferta al policlinico e con ben due cicatrici di guerra al mio attivo, ho lasciato lo pseudo fidanzato, saldato i debiti e iniziato yoga. Poi ho scelto anche di capitalizzare i miei quindici anni nel campo delle risorse umane iscrivendomi a un corso di Life Coaching, nuovo metodo di sviluppo personale scoperto durante una trasferta di lavoro in America. Mi ero accorta infatti, dopo aver selezionato più di 3000 candidati e allenato altrettanti venditori, di aver sviluppato una capacità di ascolto superiore alla media e che potevo investire il mio talento in una professione all'avanguardia.

Mentre iniziavo, ho però dovuto accettare l'ennesimo incarico stritolante. Nuova azienda, stessa routine, ma solo una fase transitoria perché con un figlio da mantenere era necessario rimanere con i piedi ben piantati a terra: non potevo rischiare di sognare a sue spese o giocare sul mio nuovo equilibrio familiare. Solo dopo diversi mesi ho deciso infine di staccarmi dal posto fisso e investire i miei sudatissimi risparmi in un originale progetto di

life coach. Se vi state domandando di cosa si tratti, avrete già capito che non è un'attività convenzionale: sono un'allenatrice di potenzialità umane, una specialista nel riconoscere e sviluppare le emozioni positive, le scelte gratificanti e i desideri in letargo dei miei *coachee* (i clienti del coach). Se siete indecise nel fare una scelta, se volete cambiare vita dopo una separazione o un licenziamento e non sapete da dove iniziare o se avete idee che non riuscite a mettere in pratica, posso guidarvi nella scoperta di nuove e inaspettate possibilità future. Ascoltarsi & Valorizzarsi è diventato il mio mantra personale ed è uno degli argomenti su cui punto parecchio al femminile.

L'unico in famiglia che non ha ancora ben capito cosa faccia esattamente è proprio mio figlio, che oggi fa il calciatore. In realtà non ha neanche ben capito se mai smaltirà la mia sciarpetta di lardo sul girovita. Continua a guardarla con sospetto, chiedendomi regolarmente se per caso non sia incinta. Come riuscire a spiegargli che rappresenta un preziosissimo trofeo ed è diventata la mia alleata principale? Spero solo che non cominci a somigliare a Hugh Grant nel suo massimo momento di inaffidabilità e non investa in mocassini di Dior, ma si accontenti per ora degli scarpini da calcio... I miei due chakra stavolta non reggerebbero! *Patrizia Saolini* 