

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

George Mumford

La mentalità vincente

I segreti per superare le sfide
più grandi nello sport e nella vita

Prefazione di Phil Jackson

Premessa di Pietro Trabucchi

 **GIUNTI**

Traduzione di *Sonia Sferzi*

Titolo originale:

The mindful athlete. Secrets to pure performance

Copyright testo © 2015 di George Mumford.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto di Parallax Press e Giunti Psychometrics.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2017 Giunti Psychometrics S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: novembre 2017

Prima ristampa: aprile 2018

Seconda ristampa: giugno 2018

Terza ristampa: dicembre 2021



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

Indice

Premessa di Pietro Trabucchi	VII
Prefazione di Phil Jackson	5
Introduzione: La Zona	9
1. Quando l'acqua è alla gola: i Cinque Superpoteri Spirituali	13
2. Mindfulness: l'occhio del ciclone	33
3. La concentrazione: consapevolezza focalizzata	53
4. L'intuizione: conosci te stesso	81
5. Il giusto sforzo: dimentica te stesso	109
6. Fiducia: lo spazio tra i pensieri	127
Ringraziamenti	137
Note	141
Bibliografia	145

Premessa

*La meditazione
non è per i pavid.*

Jon Kabat-Zinn

Il 4 giugno 2005 osservavo con apprensione i miei compagni lasciare il campo 2 del versante Nord-Est dell'Everest per scendere a valle. Ero ancora in tempo per urlargli di aspettarmi, per poi unirmi a loro nella discesa. Tuttavia non lo feci perché, sebbene non pienamente convinto, avevo deciso di proseguire da solo verso il campo 3 a 8200 metri.

Il risultato fu che – appena cominciai a muovermi per salire – una marea di pensieri invase la mia mente. Può darsi che l'età e l'altitudine mi abbiano privato di molti neuroni, tuttavia ho un vivido ricordo di quello che succedeva nella mia testa. Alcuni pensieri mi dicevano che salire da solo si sarebbe risolto in una completa catastrofe; altri mi veicolavano l'immagine delle mie due figlie, insieme alla sensazione che – se avessi proseguito – non le avrei mai più riviste. Altri pensieri, infine, con una coloritura più razionale, si premunivano di avvertirmi che, se qualcosa fosse andato storto, lì sarei stato completamente solo. Poiché il mio cervello intorpidito tendeva a confondere i pensieri sulla realtà con la realtà stessa, il risultato fu che il mio corpo cominciò a pompare ormoni dello stress in eccesso. Il rischio era quello di un tracollo fatale, fisico e psichico.

A permettermi di continuare, di raggiungere un compagno al campo 3 e, il giorno successivo, la cima del monte Everest, furono probabilmente gli anni di pratica meditativa. Infatti, ben conscio che in montagna non ci si può permettere di sottovalutare alcuna sensazione di pericolo, mi avviai comunque, cercando semplicemente di essere completamente presente a ogni passo che facevo. E, invece di combattere i pensieri («Non devo assolutamente pensare che potrei cadere!»), mi limitavo a osservarli e a trattarli come fossero delle sentinelle che mi stavano aiutando: «Poiché potrei cadere, sarò ancora più concentrato a ogni passo che faccio».

Forse è poco elegante – e anche un po' "egoico" – partire da un aneddoto personale per parlare di questo libro di George Mumford. Ma quello che mi preme chiarire al lettore che si avvicina all'edizione italiana del volume è il fatto che le abilità di mindfulness (il titolo originale è infatti *The mindful athlete*) sono un qualcosa di estremamente pratico. Uno stereotipo molto diffuso rappresenta la meditazione come una fuga dal mondo, che riguarda persone che si disinteressano del reale per isolarsi in qualche grotta, sedute nella posizione del loto e immerse in un sognante paradiso autoreferenziale. Non c'è niente di più lontano dal vero di questa rappresentazione. Le abilità di mindfulness non sono una forma di passività o di adesione alla vita contemplativa, ma, al contrario, qualcosa che si può applicare al cuore dell'azione. Ecco perché – come ci dimostra ampiamente l'esperienza di George – sono accolte sempre più spesso con favore dagli atleti, una popolazione composta generalmente da persone molto pratiche e che non amano perdersi in voli pindarici. E non dobbiamo stupirci: del resto l'autore del libro è riuscito ad appassionare alla pratica meditativa perfino un gruppo di carcerati, migliorando la loro capacità di gestire lo stress e il clima emotivo nella prigione.

Un ulteriore fattore che rende familiare l'uso della mindfulness agli atleti è la sua affinità strutturale con il processo di allenamento. La mindfulness infatti non consiste in un insieme di conoscenze teoriche e libresche, ma nella pratica continua ed è

sotto molti aspetti del tutto simile al processo di addestramento di una capacità atletica. Quanto più lunghi e costanti saranno l'impegno, la disciplina e la dedizione alla pratica, tanto più ne risulteranno sviluppate le capacità.

La parola "allenamento" richiama efficacemente la pratica mindfulness anche per un altro motivo: sebbene essa possa a volte procurare sensazioni di benessere e distensione, questo non è il suo scopo primario. Poiché il significato della pratica è stare immersi nella realtà presente, a volte una seduta di meditazione comporta noia, irrequietezza, fatica e voglia di mollare, allo stesso modo di una serie di ripetute su un campo di atletica o di una seduta con i sovraccarichi. Il fatto di avere molta più familiarità con esperienze di questo tipo rispetto a un pubblico "normale" facilita gli atleti nell'adesione alla pratica.

Ritengo che *La mentalità vincente* rappresenti un'ottima base da cui partire per sviluppare le qualità della mindfulness in un'ottica sportiva (e non solo). Il volume è molto completo e scritto con uno stile divertente e brillante, a volte persino dissacrante, nei confronti del mondo serio della psicologia dello sport accademica: vengono citati Bruce Lee, Jimi Hendrix, Indiana Jones e i Beatles. Quando deve spiegare le differenze tra due atteggiamenti rispetto alle difficoltà, George ricorre ai dialoghi di *Guerre stellari*. Mi immagino alcuni stimati e azzimati colleghi strabuzzare gli occhi mentre leggono queste pagine.

La sola difficoltà che potrebbe incontrare il lettore italiano (ma forse è solo una *mia* difficoltà) sta nel fatto che la maggior parte degli esempi e aneddoti sportivi provengono dal mondo del basket NBA, un universo non altrettanto familiare in Italia rispetto agli States. Ma, suavia, non lasciatevi abbattere. Continuate la lettura e poi, una volta terminato il libro, cominciate la pratica.

Pietro Trabucchi
Docente presso l'Università di Verona,
Dipartimento di Neuroscienze