



Joanna Grover e Jonathan Rhodes

Prefazione di Martina Navratilova

# PUNTO DI SCELTA



Supera le barriere mentali  
e raggiungi i tuoi obiettivi  
con il metodo scientifico **FIT**  
(Functional Imagery Training)

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Joanna Grover  
Jonathan Rhodes

# IL PUNTO DI SCELTA

Supera i muri mentali  
e raggiungi i tuoi obiettivi  
con il metodo scientifico **FIT**  
(**Functional Imagery Training**)

Prefazione di **Martina Navratilova**



Joanna Grover e Jonathan Rhodes

Il punto di scelta

Titolo originale: *The Choice Point: The Scientifically Proven Method to Push Past Mental Walls and Achieve Your Goals*

Traduzione di Milvia Faccia

© 2023 Imagery Coaching Corp

This edition published by arrangement with Hachette Go, a division of Hachette Book Group, Inc., USA. All rights reserved.

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Hachette Go

Prima edizione italiana pubblicata nell'agosto 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

[www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nell'agosto 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-048-7

# INDICE

Prefazione di Martina Navratilova .....	9
Introduzione.....	17
Come usare questo libro .....	22
Perché questo libro?.....	24

## **PARTE I - Superare le barriere mentali**

1. Dalla ribellione mentale all'immaginazione motivazionale.....	29
Come scegliere secondo i propri valori e non in base agli impulsi.....	31
Comprendere il pensiero spontaneo .....	33
Riqualifica i tarli del pensiero.....	36
Il FIT concentra l'attenzione .....	38
Trova il tuo esempio.....	39
Elaborazione e prova mentale.....	41
2. Addestramento all'uso dell'immaginazione funzionale .....	51
Argomentare il cambiamento .....	53
Comprendere il colloquio motivazionale.....	54
Usare il colloquio motivazionale per creare il FIT .....	57
Perché il FIT funziona?.....	59
La tua prima sessione di FIT .....	60
La tua storia.....	63
Cinque giorni di autoesplorazione .....	63
3. Impegno .....	67
Il fattore impegno .....	70
Quattro elementi per rafforzare il tuo impegno .....	71
Sapere quando lasciar perdere e quando raddoppiare l'impegno.....	81
Il punto di rinuncia di Shelly .....	82

## **PARTE II - Reimmaginare i propri obiettivi**

4. Praticare l'immaginazione multisensoriale .....	87
Immaginazione cognitiva e motivazionale .....	89
Immaginazione attiva e inattiva .....	92
Misura la tua capacità immaginativa .....	94
Immaginazione multisensoriale .....	103
Migliorare la capacità immaginativa .....	104
Problemi con l'immaginazione .....	117
5. Immaginazione olistica .....	119
Superare il momento in cui si è tentati di rinunciare .....	122
La sequenza immaginativa .....	124
Ora tocca a te .....	130
Perché usare il LAP? .....	143
Pratica immaginativa: il LAP (Localizza, Attiva, Persevera) .....	144
6. Il reset .....	149
Resettare con lo SLAPP .....	150
Riesaminare i pensieri fuorvianti prima del prossimo compito impegnativo .....	155
SLAPP in azione .....	155
Il lato negativo dello SLAPP .....	162
Riallinearsi .....	163
Il livello successivo .....	165

## **PARTE III - Andare oltre**

7. Addestramento all'uso dell'immaginazione	
applicata per gruppi di lavoro .....	169
Prima fase – Calibrazione collettiva .....	174
Seconda fase – Definizione di un obiettivo comune .....	187
Terza fase – Immaginazione di gruppo .....	188
Quarta fase – Entrata in azione .....	199
Quinta fase – Verifica dei progressi .....	199
8. Comuni problemi di gruppo (e come risolverli) .....	201
Sindrome del "ci risiamo" .....	203
Obiettivi scollegati .....	205
Burnout .....	209

Scontro tra Titani .....	215
Immaginazione e soluzioni.....	216
La fase finale.....	219
9. Immaginazione di gruppo di livello superiore.....	223
L'effetto rinoceronte grigio .....	224
Come il modello AIM può combattere l'effetto rinoceronte grigio verso il cambiamento climatico .....	227
Il momento giusto .....	231
Creare un branco di lupi .....	235
Promuovere un pensiero diversificato per trovare soluzioni creative .....	236
Sacrificio .....	239
Viaggio nel tempo: riepilogo e revisione.....	243
Conclusione.....	247
Cosa aspettarsi .....	249
I valori sono il jolly del tuo punto di scelta .....	250
L'attitudine eclissa le convinzioni .....	251
Le immagini richiedono elaborazione.....	253
Praticare l'immaginazione per mantenere la rotta .....	254
Vivere secondo le proprie regole .....	256
E adesso? .....	259
Ringraziamenti .....	261
Da parte di Jo.....	261
Da parte di Jonathan .....	262
Note di chiusura.....	263
Nota sugli autori di chiusura .....	271

# PREFAZIONE

di Martina Navratilova

Le immagini che conserviamo nella nostra mente hanno un potere enorme. La prima volta che ho vinto a Wimbledon, nella mia immaginazione quel trofeo lo tenevo tra le mani già da anni. Mio padre piantò il seme quando ero piccola, dicendomi che un giorno avrei trionfato in quel torneo, e io gli credetti. Ma d'altra parte, cosa ne sapevo del mondo in quarta elementare?

Non avevo idea di quale sarebbe stato il mio percorso, eppure ero convinta che mi aspettasse un grande futuro. Wimbledon era un'immagine talmente iconica da farmi immaginare di:

- vincere il match point
- effettuare tiri imprevedibili
- conquistare il trofeo
- tenerlo tra le mani
- baciarlo
- sollevarlo sopra la testa

Queste immagini si impressero dentro di me. Avevo uno scopo. Come la maggior parte degli atleti, tendo a ragionare per obiettivi. Per fortuna, ho anche fiducia in me stessa. Ho sempre pensato

di poter competere con chiunque in qualsiasi sport avessi deciso di praticare. Scelsi il tennis perché lo adoravo, non perché qualcuno mi spingesse a farlo. Ogni volta che entravo in campo, mi sentivo a casa. Quando si trattava di allenarsi, ero la prima. Così, cominciai a desiderare di diventare una campionessa.

A cinque anni facevo rimbalzare la palla contro il muro per ore, e mi piaceva! Tieni presente che l'epoca degli smartphone e dei social era ancora lontana. Non mi annoiavo mai e facevo tutto quello che era necessario per migliorare, per quanto faticoso o monotono potesse essere. L'allenamento faceva parte del processo, come anche il dolore. Non intendevo mangiare la ciliegina sulla torta e lasciare il resto, perché non è così che si diventa campioni. Non sceglievo solo una parte del duro condizionamento, ma mi impegnavo ad affrontarlo tutto. Se rispettavo un allenatore, lo ascoltavo e facevo i compiti a casa.

Potresti dire: certo, per te è facile parlare, tu sei Martina Navratilova. È vero, ma una volta ero soltanto una preadolescente sul treno per Praga, con i miei grandi sogni, uno zainetto e una borsa da tennis. Durante il viaggio, uno sconosciuto mi chiese: "Perché ti porti dietro tutte quelle racchette?". Risposi che giocavo a tennis, intimamente convinta che un giorno nessuno mi avrebbe più fatto quella domanda.

Se decidi di darti da fare per realizzare i tuoi sogni, probabilmente sarai messo alla prova dalle avversità. È importante avere una bussola interiore che nessuno possa toccare, né un critico né un bravo avversario. Lo scopo della mia vita è l'impegno per i diritti umani e per la giustizia, un valore che mi è stato trasmesso dai miei genitori. La fama che ho ottenuto con il tennis mi ha permesso di esprimere con franchezza il mio pensiero e forse di indurre qualcuno a riesaminare i suoi pregiudizi.

Non sono perfetta, ovviamente, ma quando commetto un errore, imparo e mi adatto. Questo è ciò che si deve fare quando si gioca a tennis. Lo sport ti insegna molte cose utili per la vita.



In campo, ho sempre dovuto fare i conti con il mio nervosismo e i continui ripensamenti. Fuori dal campo, ho dovuto superare molti ostacoli, incluse le opinioni dei media e della società. Ho fatto più notizia quando ho perso che quando ho vinto. Ma allora non era come oggi, e i giocatori non potevano collegarsi con i fan sui social. Tutta la mia carriera è stata caratterizzata da un alternarsi di eventi positivi e negativi: ero accolta con entusiasmo in un Paese straniero per le mie capacità sportive, e poi venivo respinta per il mio orientamento sessuale. Tuttavia, nonostante la pressione sociale dei media, non ho mai perso di vista me stessa. Sono andata avanti, sapendo nella mente e nel cuore di essere in anticipo sui tempi. Ero una donna gay, forte e senza peli sulla lingua. Credevo che un giorno il mondo avrebbe colmato il distacco, e così è stato.

Come Jonathan e Jo ti spiegheranno, conoscere il tuo “perché”, comprendere il tuo sistema di convinzioni interiore e collegarti alla tua bussola morale ti saranno utili quando avrai la corrente contro. In quei momenti dovrai cercare di resistere e continuare, trovando la tua strada senza lasciarti intimorire dalle convenzioni.

Vorrei ora rivolgermi direttamente alle atlete che potrebbero leggere questo libro. Se praticate sport, è più che mai necessario conoscere i vostri *valori* e la misura del vostro *valore*. I social consentono alle persone di essere sgradevoli, e affrontare questo fatto può rivelarsi particolarmente difficile per noi donne, dal momento che tendiamo a concentrarci sugli aspetti negativi. Interiorizziamo facilmente i commenti malevoli, e non ci vuole molto perché nella nostra mente un seme di dubbio si trasformi in una quercia.

Una volta un famoso giornalista sportivo mi disse che avevo difficoltà a concludere gli incontri quando ero io a servire. Non gliel’ho mai confessato, ma le sue parole mi rimasero a lungo impresse nella memoria. Molto spesso mi tornavano in mente durante i servizi, e dovevo lottare per scacciarle. Inoltre, non ero sicura che corrispondessero a verità. All’epoca, non avevamo accesso alle statistiche come oggi. Non potevo controllare se si trattasse davvero di un mio punto

debole. Potevo soltanto chiedermelo, e talvolta questo mi portava a pensare troppo a un tiro. Ecco perché consiglio agli atleti di non leggere articoli sul loro modo di praticare. Ho sconfitto questo blocco mentale con l'azione. Quando gareggiavo, non c'erano psicologi dello sport. Mi sarebbe piaciuto avere gli strumenti per resettarmi in uno spazio positivo durante la partita. Ma ora li abbiamo, e la cosa straordinaria è che sono nelle tue mani. Jo e Jonathan te ne offrono alcuni, per esempio come reimpostare l'attitudine mentale, con l'intento di aiutarti a superare le avversità e a impegnarti per realizzare gli obiettivi che contano per te.

Tali strumenti sono basati sul Functional Imagery Training (Addestramento all'uso dell'immaginazione funzionale) o FIT, un ambito nel quale Jo e Jonathan sono i principali esperti. Ho usato l'immaginazione sul campo da tennis, ma so che funziona anche fuori. Quando ho visto per la prima volta il viso di Julia, ho capito che volevo vederlo per il resto della mia vita. Abbiamo attraversato qualche momento difficile nel matrimonio e nell'educazione dei figli, ma continuo a tornare a quell'immagine.

Questo libro riguarda in primo luogo la ricerca di te stesso – i tuoi valori e obiettivi – e poi la messa in pratica dei risultati ottenuti attraverso l'immaginazione. Il mio più grande valore è la correttezza. È la mia Stella Polare e mi aiuta ad affrontare il mondo. Una sua manifestazione è la mia tendenza a circondarmi di amici con le mie stesse idee. Quando ho conosciuto Jo, mi sono fidata di lei perché credevo che come terapeuta avrebbe tenuto per sé ciò che le avrei detto in confidenza. Inoltre, eravamo entrambe impegnate per creare un mondo più giusto. Abbiamo lavorato fianco a fianco per registrare i giovani elettori a Miami. Abbiamo partecipato a congressi e a raccolte fondi per i diritti LGBT. È una buona amica a cui mi rivolgo spesso per avere consigli. Ogni volta lei è lì, con la sua voce calma e rassicurante. Sono quindi sicura che le informazioni e i suggerimenti che ti offre in *Il punto di scelta* ti saranno utili nella vita.

Qualunque sia il tuo sogno, spero che tu ti prenda il tempo per immaginarlo in tutta la sua portata, trasformando quel seme di ambizione in una quercia. Convinciti di poter diventare una versione migliore di te stesso sia sul campo da tennis (o in qualsiasi altro ambito) sia nella vita personale. Spero che un giorno tu possa riesaminare la tua esistenza, la tua carriera e il tuo retaggio, e dire: “Sono stato fedele ai miei principi e ho lavorato con tutte le mie forze per migliorare me stesso, la mia famiglia, i miei amici e la mia comunità”. Cosa potrebbe esserci di più importante?

**IL PUNTO  
DI SCELTA**

## INTRODUZIONE

“Non dirmi che sei un comico, raccontami una barzelletta”, ci disse una volta un saggio amico quando stavamo elaborando il nostro programma per un congresso internazionale. Le sue parole ci colpirono perché, senza rendercene conto, stavamo organizzando il lavoro in maniera sbagliata. Stavamo parlando invece di mostrare, e piuttosto che commettere lo stesso errore con te, vogliamo cominciare offrendoti un “giro di prova”. Ecco qui... pensa al seguente termine nel modo più dettagliato possibile:

*E-mail*, sì, e-mail.

Cosa significa per te? Cerca di connetterti con i tuoi sensi: come vengono attivati da questa parola?

Quando leggi “e-mail”, pensi a qualcosa di particolare e hai una certa reazione? Naturalmente, la reazione è diversa per ciascuno di noi. Alcuni potrebbero immaginare di ricevere un messaggio, altri di inviarlo, visualizzando se stessi mentre battono sui tasti con le dita. Altri ancora potrebbero vedersi intenti a leggere le parole sullo schermo, oppure pensare all'icona sul display del cellulare o alla notifica che li informa del numero di messaggi non letti: cinquantasei! Forse a te viene in mente qualcos'altro, come la cancellazione di un'e-mail (una cosa che probabilmente faresti con piacere).

Quando si rivolge l'attenzione a qualcosa, in questo caso il termine “e-mail”, si tende ad associarlo a un significato e a un'emozione. Non appena inizia il chiacchiericcio interiore – ciò che dici a te stesso mentre leggi e ripeti mentalmente la parola – si attiva anche l'im-

immaginazione. La creazione di rappresentazioni mentali attraverso l'udito, l'olfatto, il gusto, il tatto, la vista, il movimento e l'emozione è un processo immaginativo. Ognuno di noi usa l'immaginazione a modo suo. Quando ci concentriamo su un pensiero, per esempio quello di mangiare una fetta di torta, il modo in cui lo sperimentiamo varia da persona a persona in base alle preferenze, all'esperienza e a ciò che chiamiamo "elaborazione" mentre immaginiamo la sensazione tattile, olfattiva, gustativa ed emotiva di consumare quella fetta di torta. Se elabori il pensiero in dettaglio, probabilmente ti verrà voglia di torta. Forse correrai in cucina o nella pasticceria sotto casa per procurartene un po' prima di continuare a leggere questo libro. La mente è uno strumento potente e la sua capacità di immaginare scenari può determinare molte delle nostre azioni. A volte tali azioni sono controproducenti per i nostri obiettivi (Mangia quella torta! Abbandona quel progetto!), ma non devono necessariamente esserlo: puoi sfruttare questo straordinario potere per ottimizzare il tuo comportamento (mangia piuttosto un'insalata, porta a termine quel progetto). Il presente libro ti offre la possibilità di fare proprio questo, diventando il guidatore della tua mente, anziché limitarti al ruolo di passeggero.

Nel prefiggersi un obiettivo, la maggior parte delle persone non pianifica in maniera efficace, né usa l'immaginazione sensoriale per osservare il processo necessario per raggiungerlo. Pertanto, quando si trovano di fronte a una sfida, non la considerano un ostacolo lungo il cammino, ma la vedono come una barriera. Di conseguenza, spesso finiscono per rinunciare perché non hanno sviluppato le capacità necessarie a soddisfare il requisito del duro lavoro o della perseveranza.

Un sistema più efficace per intraprendere il perseguimento di un obiettivo comporta l'uso dell'immaginazione e del chiacchiericcio interiore per prevedere l'esito (positivo o negativo) e l'andamento del processo (duro lavoro e perseveranza). Il modo in cui li elaboriamo mentalmente influisce sulla probabilità di raggiungere i nostri scopi. L'immagine che ci facciamo del futuro e l'attenzione che de-

dichiamo a un pensiero guida letteralmente il nostro sforzo, influenzando quindi il nostro comportamento e i risultati che otteniamo.

Puoi usare l'immaginazione per pianificare i tuoi obiettivi attraverso la fantasia, iniziando con l'immaginare quale effetto ti farebbe ottenere una promozione al lavoro, vincere una medaglia olimpica o startene disteso su una spiaggia della costa del Pacifico. Poi potresti suddividere ogni obiettivo in piccole tappe, immaginando le sensazioni prodotte da ciascuna fase del tuo cammino verso il successo. Questo processo forma la base dell'immaginazione multisensoriale. Uno dei principali vantaggi di tale approccio appare evidente quando ti trovi ad affrontare una sfida. Dal momento che l'hai già messa in conto elaborando modi per vincerla, sei in grado di vederla non come una barriera, ma come un ostacolo su un percorso di gara, e puoi prendere la rincorsa per superarlo.

In queste pagine imparerai come allenare la tua capacità immaginativa per poter migliorare il modo in cui pianifichi e persegui i tuoi obiettivi. Se ancora non sei consapevole del potere della tua immaginazione, presto apprenderai a misurarla, esercitarla, sfruttarne il potenziale e perfezionarla per la tua crescita personale e per le persone e la comunità che ami.

Questo libro si basa su un vasto corpus di ricerche accademiche denominato Functional Imagery Training (Addestramento all'immaginazione funzionale) o FIT, il quale dimostra che l'immaginazione suscita emozioni e che le emozioni sono la chiave per aumentare la motivazione e modificare il comportamento. Gli studi sono stati condotti da psicologi dell'Università di Plymouth, nel Regno Unito, e della Queensland University of Technology, in Australia. Essi hanno osservato che in genere le persone affette da dipendenza sono fortemente intenzionate a liberarsi delle loro abitudini distruttive, ma poi finiscono spesso per soccombere al desiderio. Il FIT è un metodo che insegna a superare le tentazioni perseguendo finalità positive.

Noi abbiamo ampliato il modello FIT per includere nuovi strumenti atti a migliorare le prestazioni. Conoscerai le tecniche che

abbiamo ideato per eliminare le vecchie abitudini, come lo SLAPP, che in queste pagine sarà per la prima volta disponibile al pubblico. Abbiamo creato un modello per gruppi di lavoro chiamato Applied Imagery for Motivation (Immaginazione applicata alla motivazione) o AIM, perché il FIT è stato concepito principalmente per l'addestramento e l'assistenza individuali. Abbiamo scritto questo libro per darti la sensazione di averci fisicamente di fronte come tuoi coach. Il punto di scelta, il concetto da cui deriva il titolo, è il momento esatto in cui decidi di non prestare attenzione a un pensiero indesiderato che potrebbe impedirti di decidere consapevolmente se continuare o no a perseguire il tuo obiettivo. È quel momento in cui ti chiedi: "Devo andare avanti o fermarmi?". Questo libro spiega come usiamo il FIT per cambiare il comportamento umano. In esso, condividiamo le nostre storie e quelle di alcuni dei nostri clienti: istruttori in cerca di nuovi modi per affrontare vecchi problemi, dirigenti stressati in cerca di un equilibrio tra lavoro e vita privata, atleti olimpici in cerca di medaglie e gente comune in cerca di uno stile di vita più sano. Non importa chi sei, quale sia il tuo obiettivo o a che punto della vita ti trovi ora, questo libro è per te.

Come autori di *Il punto di scelta*, ci siamo incontrati in circostanze insolite e con una visione comune. Il dottor Jonathan Rhodes è un appassionato sviluppatore FIT e psicologo cognitivo che svolge attività di ricerca presso l'Università di Plymouth. Finora, è l'unico a usare l'AIM con gruppi, inclusi equipaggi velici, squadre di calcio professionistico, gruppi didattici, organizzazioni aziendali e unità dell'esercito britannico. Allenatrice attiva nel sociale e ricca di compassione, Jo Grover è di Miami Beach, in Florida, da dove si è avventurata in Inghilterra dopo essersi fratturata una spalla in un incidente a cavallo. Quella caduta durante una gara nel Kentucky le ha causato ben più di una frattura; ha diminuito la sua autostima e l'amore per uno sport che aveva nel cuore. Un chirurgo e un fisioterapista l'hanno aiutata a guarire il corpo, il FIT le ha permesso di superare la paura radicata nella sua mente in seguito all'infortunio.



Grazie a esso, ha imparato a fidarsi di nuovo di se stessa e del suo cavallo, vincendo due campionati prima di decidere di appendere definitivamente la sella al chiodo. Jo è stata la prima persona negli Stati Uniti a ottenere la certificazione FIT, dopo aver scoperto che questo metodo funzionava in maniera più efficiente e produceva un cambiamento più duraturo nei suoi clienti rispetto alla terapia cognitivo-comportamentale che aveva usato fino ad allora.

Jonathan scrive come accademico e consulente di performance, Jo come cliente e praticante. Lo facciamo usando la testa e il cuore. La nostra collaborazione è iniziata dopo una riunione su Zoom nel 2020, durante il lockdown dovuto al COVID, con Jonathan nel sud dell'Inghilterra spazzato dal vento e Jo a più di settemila chilometri di distanza, distesa sotto le palme della Florida meridionale. Non ci siamo mai incontrati di persona durante la stesura del libro, il che è stato impegnativo a causa della differenza di fuso orario, di stile letterario, di impegni di lavoro e di vita familiare. Abbiamo superato questi ostacoli perché eravamo motivati da valori collettivi, ovvero servizio e istruzione, e insieme abbiamo visto i vantaggi che altre persone avrebbero ricevuto comprendendo meglio come usare l'immaginazione per realizzare i loro propositi. I vantaggi riferiti da molti dei nostri clienti vanno oltre il raggiungimento dei loro scopi personali. Essi sperimentano una migliore qualità del sonno e della vita in generale: comunicazione più efficace, meno stress, maggior senso di scopo e di felicità, coerenza con le prestazioni e con la realizzazione degli obiettivi, e un senso di appartenenza più spiccato. Volevamo condividere ciò che sapevamo sulla scienza del successo, riportando storie vere di perseveranza e capacità di eccellere nonostante le probabilità contrarie, in modo che anche tu, caro lettore, potessi sperimentare questi benefici.

In seguito, abbiamo creato una società denominata Imagery Coaching, fornendo consulenze a manager di aziende classificate da Fortune 500, imprenditori, atleti professionisti, soccorritori, infermieri, insegnanti, studenti, allenatori, istituti scolastici e membri

d'élite delle forze armate. Abbiamo sviluppato corsi di formazione internazionali per addestrare la prossima generazione di imagery coach. Crediamo che questa professione debba essere accessibile a un maggior numero di persone, quindi il 20 per cento dei nostri allievi riceve borse di studio complete per addestrarsi con noi. Tale finanziamento viene concesso a coloro che altrimenti non potrebbero partecipare a causa di barriere socioeconomiche. Sosteniamo iniziative per il cambiamento locale e globale come la Climate Coaching Alliance, una rete di executive coach che lavorano con organizzazioni impegnate in ambito climatico. Aspiriamo a istituire una Giornata dell'immaginazione sotto il patrocinio delle Nazioni Unite, nella quale insegnare ai leader mondiali e agli attivisti per il clima a trovare insieme soluzioni al cambiamento climatico attraverso la creatività e la collaborazione, e stiamo continuando ad ampliare il portafoglio di ricerca del FIT con le singole persone e dell'AIM con i gruppi di lavoro.

Questo siamo noi, ma il nostro libro riguarda essenzialmente *te*. I tuoi sogni, i tuoi obiettivi, le tue aspirazioni, le tue idee e i tuoi valori. La tua comunità e i tuoi legami. Ti insegna a visualizzare i tuoi scopi e a realizzarli.

## **Come usare questo libro**

L'immaginazione è intima ed emozionale. Sii gentile e paziente con te stesso. Trova un compagno con cui lavorare, o trattati come il tuo migliore amico. Gli esercizi che proponiamo faranno emergere un senso più profondo di risolutezza e di unione. Poiché l'immaginazione è personale, ti offriamo una serie di test e di misure che ti forniranno un punto di partenza da cui iniziare per raggiungere il tuo obiettivo. I capitoli si susseguono in un modo strutturato inteso a delineare il tuo percorso con il FIT mentre lavori attraversando cinque fasi: valori, convinzioni, mentalità, cognizioni e comportamen-

ti. Nella Parte I ci occuperemo delle prime tre (valori, convinzioni e mentalità). Allenare l'immaginazione risulta più efficace dopo aver definito chiaramente i propri obiettivi ed essersi riconnessi con ciò che si considera importante.

Per tutto il libro, in particolare nei primi tre capitoli, ti consigliamo di prendere appunti e di tenere traccia dei tuoi progressi in un diario, come se fossi un ricercatore intento a studiare la tua mente. Un diario fornisce spazio per l'autoriflessione e l'incubazione mentale, incoraggiando a valutare il proprio pensiero. Questo può sembrare stravagante, ma dovrebbe stimolarti a chiederti "Perché?". Mentre rifletti criticamente su ciò che scrivi nel diario, potresti sospendere la lettura per lasciar sedimentare i tuoi pensieri, riprendendola più tardi nel corso della giornata, in quella successiva o quando lo riterrai opportuno. In altre parole: non leggere queste pagine con la velocità con cui un bambino di cinque anni divora un panino imbottito di marmellata. Leggile invece come un cinquantacinquenne mangerebbe quel panino assaporando ogni boccone e rievocando la sua infanzia.

All'inizio della Parte II, ci concentreremo sull'allenamento dell'immaginazione, che costituisce la fase cognitiva del viaggio. Ci auguriamo che l'affronterai con curiosità e con uno scopo ben preciso. Potrai esplorare in dettaglio il tuo percorso dalla prima fase (valori) alla quarta (cognizioni). Ti invitiamo a misurare la tua capacità immaginativa e poi a perfezionarne gli aspetti multisensoriali a livello visivo, uditivo e cinestetico. Per ogni area sensoriale, ti raccomandiamo di prendere appunti e continuare a riflettere mentre applichi la teoria alla pratica. Se dovessi incontrare difficoltà, ciascun capitolo offre l'opportunità di risolvere i problemi osservando come altri hanno trovato la loro strada verso una pratica quotidiana dell'immaginazione.

Una volta cominciato a praticare l'immaginazione, sarai entrato nell'ultima fase, il cambiamento comportamentale. A questo punto, sperimenterai ciò che funziona meglio per la tua pratica applicata.

Per aiutarti a rafforzare i comportamenti e a perseverare nei momenti difficili, ti insegneremo come utilizzare il FIT per stabilire una routine e reimpostare il pensiero quando necessario. Procedi lentamente anche nella Parte II, verificando con attenzione ciò che è più adatto alle tue esigenze.

Dopo esserti concentrato su te stesso, sul tuo scopo e sulla tua pratica, ed esserti connesso con il tuo senso di scopo, di appartenenza e di azione, sarai pronto a scoprire come l'immaginazione possa essere utilizzata nella tua comunità. La Parte III va oltre il singolo, spiegando in dettaglio come usare la capacità immaginativa a livello di gruppo. Abbiamo adattato il FIT da un modello strettamente individuale a un'applicazione collettiva: l'AIM. Quando i gruppi realizzano costantemente i loro scopi, possono lavorare insieme su obiettivi più complessi, passando dai problemi a livello di organizzazione, come quelli riguardanti il personale, a questioni globali come il cambiamento climatico.

## **Perché questo libro?**

Benché esista un'infinità di libri di self-help che promettono di aiutarti a cambiare i tuoi schemi mentali, pochi lavorano dall'interno partendo dai valori. Ancora meno sono quelli basati su una scienza accademica e peer-reviewed che documentino come la tua capacità immaginativa può amplificare la motivazione e favorire il cambiamento comportamentale. *Il punto di scelta* combina scienza e cambiamento personale, fornendoti una serie unica di strumenti pratici creati su misura per affrontare le tue difficoltà e raggiungere i tuoi fini, dagli obiettivi di fitness alla ricostruzione di un senso di appartenenza e di scopo.

Da decenni gli atleti usano l'immaginazione per visualizzare la propria prestazione e mantenersi concentrati nonostante le pressioni ambientali che sperimentano durante una gara. Potrai entrare breve-

mente nell'immaginazione di campioni di tennis, nuotatori olimpici, tuffatori estremi, giocatori di rugby e di calcio, ultramaratoneti, detentori di record mondiali, dirigenti aziendali, leader dell'industria globale e soldati d'élite per comprendere come le stesse pratiche immaginative possono essere utilizzate per modellare la tua vita. Condivideremo un'ampia varietà di storie che dimostrano l'importanza di sfruttare l'immaginazione per aiutare individui e gruppi a entrare nello spirito giusto e a mantenerlo finché non saranno riusciti a raggiungere i loro obiettivi. Sei pronto a cambiare? A realizzare i tuoi fini? A perseverare? Ad affidarti alla scienza per amplificare la tua motivazione? A sviluppare te stesso? Allora cominciamo!

PARTE I

**Superare le barriere mentali**

## Capitolo 1

# DALLA RIBELLIONE MENTALE ALL'IMMAGINAZIONE MOTIVAZIONALE

*Lasciati un accesso alla quiete  
oltre il caos, dove troverai la pace  
che non credevi possibile e vedrai ciò che brilla  
nella tempesta.*

JOHN O'DONOHUE, POETA IRLANDESE

**I**mmagina che la sveglia suoni un mattino presto di gennaio. Ti alzi e guardi fuori. Piove e fa freddo. Anche se finora hai rispettato il tuo impegno interiore e hai tutte le intenzioni di mantenerti in salute, decidi di non andare a correre. Pensi: “Domani il tempo sarà migliore”. Torni nel letto ancora caldo e sonnacchi per un'altra mezz'ora. Alla fine, ti svegli con un senso di colpa che mina la tua determinazione e la speranza di iniziare l'anno in maniera più sana. A disagio, decidi di fare un'abbondante colazione per tirarti su il morale. Poi ti rendi conto che la stessa cosa è successa ieri e l'altro ieri. Dici a te stesso: “Forse ci riproverò a febbraio”. Questo è il punto di scelta: correre o non correre? Ecco la domanda.

La verità è che ogni giorno ci chiediamo se “fare” o “non fare” qualcosa, e poi prendiamo decisioni importanti che influiscono sul nostro comportamento futuro. In genere, i punti di scelta si presentano quando ci troviamo ad affrontare una sfida. Compaiono mentre stiamo facendo (o subito prima di *non* fare) un’infinita varietà di cose: eseguire un lavoro d’ufficio, scrivere una tesi, preparare un esame, correre su per una collina, nuotare per l’ultimo miglio o cercare di risolvere una dinamica impegnativa in una relazione. Per ciascuno di noi, la decisione che prendiamo in questi momenti ha il potere di definire chi siamo: un corridore/non corridore, un accademico/non accademico, una persona sana/non sana.

Di solito, quando arrivi a un punto di scelta hai già investito una notevole quantità di energia, emozioni e attenzione, e compiuto molti sacrifici personali che ti hanno lasciato esausto o demotivato. Quando ci si sente svuotati, i pensieri negativi si scatenano in un’aperta ribellione, e le difficoltà possono sembrare insormontabili. Questo è il momento in cui devi prendere una decisione critica che rivelerà alcuni aspetti del tuo carattere, ovvero il tuo livello di tenacia e grinta mentali. Ogni giorno sperimentiamo da seimila a sessantamila pensieri<sup>1</sup>. Comprendere che sei libero di scegliere quali di essi mettere in pratica può cambiare la tua vita e ha il potenziale di plasmare il tuo destino. Tuttavia, le nostre decisioni sono spesso condizionate dalla questione della forza di volontà, perché in quel cruciale punto di scelta dimentichiamo di chiedere a noi stessi *il motivo* per cui *vogliamo* compiere una certa azione e cosa *significa* per il nostro futuro.

Il punto di scelta è un momento che ci offre due opzioni: la rivolta mentale o il controllo cognitivo. Mentre la prima minaccia di farci sentire frustrati, il secondo produce l’effetto contrario, facendoci perseguire con tenacia obiettivi, valori e significato a lungo termine.

In un giorno, anche se i punti di scelta costituiscono appena lo 0,1 per cento dei tuoi sessantamila pensieri, questa percentuale rappresenta sessanta importanti opportunità di decidere tra sì o no,



restare o andare, smettere o continuare. Tale scelta non è inconsapevole, ma implica un pensiero cosciente. Pertanto, hai la capacità di gestire quei pensieri nel momento in cui entrano nella tua coscienza, anziché impegnarti in un braccio di ferro con la forza di volontà che potresti perdere a causa di stanchezza mentale<sup>2</sup>.

Tuttavia, abbiamo scoperto che insegnando ai nostri clienti e ai partecipanti alla nostra ricerca a gestire l'attenzione in specifici momenti della giornata, percependo gli ostacoli e pianificando le fasi successive per mezzo dell'immaginazione, essi rivelano una forza di volontà e un senso di libero arbitrio maggiori, il che aumenta in loro fiducia e livello delle prestazioni.

## **Come scegliere secondo i propri valori e non in base agli impulsi**

Nella nostra opera di ricerca, abbiamo scoperto che i valori di base vengono spesso trascurati o minacciati a causa dei continui cambiamenti nelle circostanze personali, come quelli riguardanti il lavoro o gli impegni familiari. Con il mutare di queste priorità, la gestione del proprio punto di scelta da parte dell'individuo diventa sempre più importante. Quando chiediamo alle persone di valutare il loro valore principale, nel 99 per cento dei casi pongono la salute al di sopra di ogni altra cosa. Sì, al di sopra della famiglia, dei rapporti personali, della felicità e della pace nel mondo. Tutti sappiamo che per mantenerci sani dobbiamo fare esercizio, mangiare le giuste sostanze nutritive e restare idratati.

Nondimeno, nel 2021 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stimato che 2,8 milioni di decessi sono direttamente collegati all'obesità<sup>3</sup>. Molte di queste morti avrebbero potuto essere evitate. Le persone *sanno* che devono mangiare in modo sano, idratarsi e svolgere attività fisica, eppure decidono di non farlo oggi perché c'è sempre un domani. Ma le azioni di oggi spesso ci portano ad

avere lo stesso pensiero, le stesse scuse e la stessa mancanza di progresso domani.

Se attribuiamo tanta importanza alla salute, perché troviamo difficile applicare decisioni per noi chiaramente benefiche? È da questa curiosa domanda che inizia la nostra ricerca: perché alcune persone scelgono di metterle in pratica e altre no?

La risposta è nel livello di attenzione e immaginazione, come ha dimostrato in maniera inequivocabile lo studio più importante sulla perdita di peso mai intrapreso senza uso di farmaci. Condotta nel 2018 dalla dottoressa Linda Solbrig e dai suoi colleghi dell'Università di Plymouth, in Gran Bretagna, e della Queensland University of Technology, in Australia, è diventata la ricerca FIT (Functional Imagery Training) più nota sull'argomento<sup>4</sup>. Nell'indagine 121 soggetti, reclutati attraverso un annuncio in un giornale di Plymouth, furono divisi in due gruppi randomizzati. Un gruppo venne sottoposto alla tecnica del colloquio motivazionale, un intervento basato su fatti e centrato sull'individuo che utilizza domande a risposta libera, affermazioni, riflessioni e sintesi. Si tratta dell'approccio standard adottato nel cosiddetto "change talk" (un metodo che induce le persone a discutere soluzioni e piani) e usato da insegnanti, medici, allenatori, terapisti e consulenti in ogni ambito. L'altro gruppo ricevette una formazione FIT e imparò a servirsi delle immagini per pianificare, prevedere ostacoli e cercare nuove soluzioni sulla base di successi già ottenuti.

La dottoressa Solbrig lavorò con entrambi i gruppi per sei mesi e continuò a monitorarli per altri sei. L'investimento di tempo per partecipare al programma era limitato: ogni soggetto ricevette un'unica seduta di un'ora, una successiva telefonata di controllo (della durata massima di quarantacinque minuti), telefonate di controllo (di quindici minuti o meno) ogni due settimane per un periodo di tre mesi e poi telefonate di controllo mensili per tre mesi. Ciascun partecipante fu in contatto con la dottoressa per appena quattro ore. I risultati furono degni di nota e vennero riportati dai media di tutto il mondo.