

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 O.S. Psychometrics.

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

www.giuntios.it

www.giunti.it

© 2017 Giunti O.S. Psychometrics S.r.l.

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

Prima edizione: novembre 2017



Stampato presso Rotolito Lombarda S.p.A. – Seggiano di 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

La mentalità vincente

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

*Possano tutti gli esseri
sperimentare l'eccellenza
e la saggezza
con grazia e facilità.*

Prefazione

Sono trascorsi oltre vent'anni da quando chiesi a George Mumford di insegnare ai nostri giocatori a praticare la mindfulness. Jon Kabat-Zinn mi aveva fatto il suo nome, perché lo riteneva particolarmente adatto per i nostri giocatori. George, infatti, conosceva la mindfulness, aveva giocato a pallacanestro e frequentato l'Università del Massachusetts all'epoca di Al Skinner e di Dr. J., perciò se ne intendeva. Al suo arrivo, siamo andati subito d'accordo. Il nostro rapporto è cresciuto, collaboriamo di nuovo in NBA e George ora ha anche scritto questo libro meraviglioso.

All'inizio degli anni Novanta, avevo fatto un tentativo di usare la meditazione con la mia squadra: i Chicago Bulls. Avevamo ottenuto ottimi risultati in campionato e credo che i giocatori possedessero la capacità di concentrarsi e svolgere qualsiasi compito avessero di fronte. Il gruppo successivo di giocatori entrati a far parte della squadra non poteva contare su un leader come Michael Jordan, perciò era necessario praticare in qualche modo l'attenzione e la concentrazione, oltre che sviluppare la capacità di rispondere allo stress e di lavorare insieme, come una squadra. Pensai fosse compito di George, maestro di meditazione, insegnare la mindfulness, piuttosto che mio, loro allenatore.

Avevamo giocato una stagione senza Jordan e non era andata male. Tuttavia, dieci giocatori su dodici provenivano dalle nostre squadre che per tre volte consecutive avevano vinto il campionato, all'inizio degli anni Novanta. Erano molto legati tra di loro ed esperti, e la squadra attuale era alla ricerca di quel tipo di

legame. Durante la stagione sperimentammo parecchie novità. Per esempio, al posto delle due abituali sessioni quotidiane in campo praticavamo una versione più breve di allenamento, al mattino, seguita da una pausa per il pranzo e da un po' di mental training, per poi tornare in palestra per l'allenamento completo; il tutto richiedeva sei ore ogni giorno. Non era facile per i giocatori adattarsi a questa organizzazione, ma George ci insegnò alcuni esercizi di mental training che ci aiutarono a rimanere concentrati e ad andare avanti.

Più tardi, nella stessa stagione, le cose presero il volo con il ritorno di Michael nella lega e nei Bulls. Le vittorie si susseguirono nei tre campionati seguenti. In quel periodo, nei Bulls c'erano alcuni giocatori quasi trentenni, piuttosto maturi, che nel frattempo erano diventati padri. Questo creava un buon equilibrio, perché in squadra avevamo anche Dennis Rodman e altre personalità di spicco. Un giorno, si presentarono alla pratica indossando una maglietta con il disegno di una squadra che dormiva durante la meditazione. Dalla testa dei giocatori usciva un fumetto con tante z («zzzzz») e la scritta: «Getting Mumfied» [“mumfordizzati”, George Mumford li aveva fatti cadere in trance, N.d.T.]. George è stato un grande leader in quel periodo e credo che abbia saputo comprendere la mentalità dell'atleta professionista, la curva dell'attenzione degli atleti e le potenzialità della mindfulness in tale contesto.

Il nostro appuntamento successivo fu a Los Angeles, con i Lakers. George – che ha sempre vissuto in Massachusetts – doveva attraversare regolarmente il Paese per lavorare con i ragazzi, in California. La squadra si era comportata abbastanza bene durante la stagione regolare, nei due anni precedenti, ma era stata eliminata ai playoff in modo imbarazzante. Era il lavoro giusto per George. Con la chiarezza, l'umorismo e la profonda conoscenza della pratica della mindfulness che lo contraddistinguono, riuscì a conquistare la squadra. Attrezzammo la sala video con comode sedie da teatro; George entrava e chiedeva ai giocatori di sedersi sul bordo della sedia, assumere un posizione rilassata, ma eretta, per praticare la respirazione consapevole, e

concentrarsi sull'essere esattamente dove si trovavano, immersi nel momento presente.

Due anni trascorsero velocemente e arrivò il 2002, con il terzo tentativo di vincere un titolo e ripetere ciò che era accaduto nei campionati precedenti con i Bulls. Quell'anno ci sfidavano i Sacramento Kings. La serie si trascinò fino a gara 7, in casa dei Kings. La mattina della finale, fissata alle 15, prevedeva per i giocatori la colazione alle 11, preceduta da un video. Mi incontrai con lo staff tecnico alle 9:30, nel bar dell'albergo, per verificare che tutto fosse a posto, prima di incontrare i ragazzi. Quando entrammo nella sala da pranzo, cinque minuti prima dell'appuntamento, ogni giocatore era già al proprio posto, pronto a meditare e respirare insieme. Quando quel pomeriggio arrivammo ai supplementari, la squadra mantenne la fermezza e la calma composta dimostrata prima della colazione.

Molti atleti pensano che il trucco per migliorare sia lavorare con più intensità. Ma c'è una grande forza nella non-azione e nel non-pensare. La cosa più difficile, dopo tanto lavoro e tempo dedicati all'allenamento e alla tecnica, è rimanere nel momento presente. Anno dopo anno, squadra dopo squadra, ho visto atleti trasformati e campionati salvati da giocatori che hanno creduto in Mumford e nel suo impegno per creare un'unica mente e «un unico respiro».

Phil Jackson
Tredici volte campione NBA
e Presidente dei New York Knicks