

di **EROS TUGNOLI**

La forza dell'immaginazione motivazionale

"Qualsiasi cosa tu voglia, pensala intensamente e la otterrai": applicazione pratica del concetto taoista.

Per raggiungere grandi risultati professionali non basta affidarsi alla fortuna, al caso o agli andamenti del mercato: occorre studiare, faticare, osservare criticamente gli altri, per poi applicare sul campo, analizzare i risultati, rinnovarsi e... studiare ancora. **Formule rapide di arricchimento o facili successi** sono sempre presenti attorno a noi, il web ne è pieno e fanno arricchire (forse) chi le propone grazie alla vasta popolazione di illusi che ancora abboccano a queste proposte di facile guadagno.

Tuttavia, molte di queste formule hanno una base culturale ed esperienziale concreta: vediamole.

L'immaginazione come forza motivazionale - Nato da un concetto taoista: "Qualsiasi cosa tu voglia, pensala intensamente e la otterrai", questo principio individua la creazione di immagini mentali come primo passo per iniziare un percorso di miglioramento e sviluppo.

Studi successivi di psicologia dimostrano che le persone che raggiungono la meta che si sono prefissata hanno visualizzato intensamente e ripetutamente il loro obiettivo. Inconsciamente, non volontariamente, come fosse un pensiero fisso.

Per fare un esempio, come si comporta una persona che è riuscita a raggiungere un traguardo molto difficile, tipo una maratona, un giro in Europa in bicicletta, un budget di vendite estremamente ambizioso?

Prende informazioni e contatti tramite Internet, frequenta chi ha già fatto questa esperienza, tappezza la stanza con foto e poster dell'impresa e, soprattutto, immagina continuamente di raggiungere la meta.

Questo atteggiamento rafforza lo spirito e dà giusta carica e motivazione al successo.

Provate ora a pensare a qualche vostra impresa o successo raggiunto: sicuramente nei mesi precedenti avrete fatto qualcosa di simile. Ma inconsciamente, senza esserne consapevoli.

Autosuggestione? Influenzamento inconscio? Memoria selettiva?

Partendo da un approccio scientifico e studiando la fisiologia della mente umana, si trova una spiegazione che descrive questo meccanismo.

Facciamo un esempio: **pensate intensamente a qualcuno che gratta con le unghie un muro**; oppure a qualcuno che con la forchetta sfrega il fondo di una pentola vuota; o a un serpente che vi si infila nella manica. Questo pensiero genera immagini che stimolano una emozione di fastidio o addirittura un brivido o la cosiddetta "*pelled'oca*".

Anche se nulla di quanto scritto è realmente avvenuto, ma solo immaginato, il nostro corpo reagisce.

E come ci si sveglia dopo un sogno emotivamente forte? Emozioni di dolore, tensione; spesso sudati e con tachicardia. Come in un film, il sogno ha evocato sequenze di immagini le quali, stimolando il nostro cervello, hanno provocato cambiamenti fisiologici reali e visibili.

Da questi esempi possiamo ricavare un concetto fondamentale, ormai conclamato da tutti gli studi: **il nostro cervello non distingue tra una situazione realmente vissuta e una fortemente immaginata**. Ma si può "*dominare*" consciamente questa prerogativa fisiologica umana?

Certo: occorre **"dare" al cervello immagini nitide e forti di ciò che desideriamo**: un comportamento da modificare, un'abitudine da acquisire, un obiettivo difficile da raggiungere.

Nel mondo del management si trova spesso questo suggerimento: "Se vuoi diventare una persona di successo, inizia a pensare come lui/lei. Leggi tutto ciò che trovi su questa persona, vestiti come lui/lei, cerca di frequentare gli stessi ambienti, cerca di conoscerlo/a e di conoscere chi frequenta. Se poi a casa tua hai una sua foto, tanto meglio: ogni giorno la sua immagine rafforzerà in te la voglia di riuscire ad avere successo".

Questo concetto probabilmente farà inorridire gli psicologi clinici o freudiani. Sicuramente è un po' semplicistico, però dà un risultato immediato: la motivazione ad agire, a misurarsi, a studiare e soprattutto aiuta ad avere un obiettivo chiaro.

Non ci credete? Bene, fate la prova del nove: riempite la mente di risultati negativi, concentratevi sui vostri fallimenti, ripetetevi tante volte: "*Non ce la farà mai!*"