

Un eccezionale contributo alla scienza del benessere. Kelly McGonigal ha realizzato un libro affascinante sui complessi legami tra movimento fisico, salute mentale e comportamento sociale. Scritto magnificamente e ricco di riflessioni storiche e scoperte scientifiche attuali, è un libro tutto da assaporare.

Paul Gilbert, autore di *The compassionate mind*;
Mindful compassion e *Overcoming depression*

Una lettura indispensabile per gli atleti di ogni tipo, dai professionisti a coloro che iniziano i primi programmi di allenamento. L'empatia di Kelly McGonigal emerge dalle storie e gli studi raccontati, fornendo una scarica di energia che farà sentire i lettori gli atleti che sono. Non siamo sicuri di cosa sia stato più divertente, se sedersi e leggere il libro o metterlo giù e cominciare a muoversi.

Megan Roche e David Roche,
autori di *The happy runner*

La gioia di muoversi fa luce sul perché ci sentiamo più vivi quando ci muoviamo e sul modo in cui l'esercizio fisico crea connessioni sociali, sia mentre ci alleniamo sia durante le molte ore del giorno in cui non lo stiamo facendo.

Scott Douglas,
autore di *Running is my therapy*

Questo libro mi ha ricordato che, indipendentemente dagli incidenti o dagli ostacoli che devo superare, posso sempre trovare gioia nel muovermi e che sono più forte di quanto penso!

Jessie Graff, concorrente di *Ninja Warrior America*
e *Stuntwoman* dell'anno (premio *Action Icon*)

Adoro questo libro. Kelly McGonigal ci accompagna in un viaggio nelle ultime scoperte della neuroscienza dell'esercizio, ampliando notevolmente la nostra comprensione.

John J. Ratey, professore associato di Psichiatria
presso la Harvard Medical School e autore di
Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain

Da persona che da tempo crede che siamo nati per correre, sono rimasto molto affascinato dal pensiero di Kelly McGonigal. In primo luogo su questa verità: siamo nati per muoverci. Mettendo insieme intuizioni sorprendenti tratte dalle neuroscienze, dalla biologia evolutiva, dalla filosofia e da altre discipline, La gioia di muoversi costituisce un convincente compendio scientifico sul ruolo dell'esercizio fisico nella promozione del piacere, della connessione sociale e della speranza.

Alex Hutchinson, autore di *Endure: Mind, body, and the curiously elastic limits of human performance*
(bestseller del New York Times)

In parte esplorazione scientifica, in parte storia d'ispirazione, in parte intima lettera d'amore all'attività fisica, La gioia di muoversi rivela come ciò che molti considerano come semplice "esercizio fisico" sia in realtà molto di più: un percorso verso non solo la salute fisica e mentale, ma anche verso l'amore, la connessione e la condivisione. Kelly McGonigal ha scritto un libro affascinante che tutti dovrebbero leggere.

Brad Stulberg, autore dei bestseller *Peak Performance* e *The Passion Paradox* ed editorialista della rivista Outside

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Kelly McGonigal

La gioia di muoversi

Come l'esercizio fisico aiuta
a trovare la felicità,
la speranza e il coraggio

Prefazione di Filippo Ongaro



Nota dell'editore: Né l'editore né l'autore hanno l'obiettivo di fornire consulenze o servizi professionali al singolo lettore. Le idee, le procedure e i consigli contenuti in questo libro non sostituiscono il parere del vostro medico. Tutte le questioni che riguardano la vostra salute richiedono una supervisione medica. Né l'autore né l'editore saranno responsabili di eventuali danni presumibilmente derivanti da qualsiasi informazione o consiglio contenuti in questo libro.

Nota dell'autore: Questo libro esplora i benefici psicologici e sociali del movimento. L'obiettivo non è fornire una consulenza individuale o consigli di tipo medico. Anche se presento i potenziali benefici psicologici del movimento, non significa che l'esercizio fisico possa sostituire trattamenti o terapie, fisiche e psicologiche, che stai facendo o che stai prendendo in considerazione. Prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di esercizi o una nuova forma di attività fisica, chiedi sempre un parere al tuo medico o agli altri specialisti che ti seguono. Suggerisco anche, nel caso volessi porti un nuovo obiettivo fisico come allenarti per partecipare a un evento sportivo, di farti supportare da un professionista e/o dalle persone della comunità presso cui ti alleni. Quando ti poni obiettivi fisici o esplori nuovi modi di muoverti, considera le tue attuali capacità, il tuo stato di salute e le circostanze di vita che stai attraversando.

Traduzione di: *Elettra Pezzica*

Titolo originale: *The Joy of Movement: How exercise helps us find happiness, hope, connection, and courage*

© 2019 by Kelly McGonigal, Ph.D.

Tutti i diritti sono riservati, incluso il diritto di riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo. Questa edizione è pubblicata su concessione di Avery, un marchio Penguin Publishing Group, divisione di Penguin Random House LLC.

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2021 Giunti Psychometrics S.r.l.

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

Prima edizione: febbraio 2021



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

*A tutti gli istruttori che mi hanno ispirata e a tutti coloro che,
negli anni, si sono mossi insieme a me durante i miei corsi.
Grazie per aver condiviso la gioia di muoversi.*

Indice

Prefazione all'edizione italiana di Filippo Ongaro	XI
Introduzione	3
1. L'euforia della persistenza	11
2. Diventare dipendenti	37
3. La gioia collettiva	65
4. Lasciarsi coinvolgere dal movimento	93
5. Superare gli ostacoli	117
6. Abbracciare la vita	141
7. Come resistere	165
Conclusioni	193
Nota dell'autrice sulle fonti	201
Ringraziamenti	203

Prefazione all'edizione italiana

Nel 1984, all'età di 14 anni, come molti ragazzi di quell'epoca, mi innamorai degli eroi cinematografici interpretati da Stallone e Schwarzenegger e decisi di iscrivermi in palestra. Era ovviamente un modo di rafforzare la mia autostima e di sentirmi più sicuro di me in un'età così delicata come l'adolescenza.

Quella prima esperienza fu l'inizio di un lungo amore per l'attività fisica e l'allenamento che mi hanno portato negli anni ad esplorare il bodybuilding, il pugilato, l'atletica leggera e il ciclismo.

Interessante è che in nessuno di questi sport abbia mai ottenuto grandi soddisfazioni sul piano agonistico, ma mi piaceva moltissimo allenarmi, migliorarmi e, passo dopo passo, constatare la nascita di una versione più forte di me. Intanto, in parallelo al miglioramento fisico, notavo anche una maggiore centatura emotiva, un benessere psicologico e una forza interiore che sembrava sfuggire completamente a tanti miei coetanei.

Nonostante ciò, attorno a me osservavo un grande scetticismo nei confronti della mia pratica quotidiana. I miei genitori erano giustamente preoccupati per il tempo che dedicavo ad allenarmi piuttosto che a studiare e gli insegnanti sostenevano che allenarsi così non poteva fare altro che portare danni. «Tutto muscoli e niente cervello!» era il motto che echeggiava spesso in quegli anni e mi sembrava così contraddittorio con il fatto che a scuola studiassimo i latini che invece sostenevano: «Mens sana in corpore sano».

Ricordo ancora un medico che mi visitò per rilasciarmi un'idoneità sportiva. Ero convinto di trovare finalmente un alleato,

essendo specializzato in medicina dello sport. Invece, con mia grande delusione, mi trovai di fronte una persona sovrappeso, con l'alito che sapeva di fumo che, con un tono quasi di insulto, mi disse: «Studia invece di perdere tempo ad allenarti! E poi sollevare i pesi fa male al cuore». Anche se quella frase mi disturbò profondamente fu di grande stimolo e paradossalmente fu determinante su ciò che accadde in seguito nella mia vita. Fu allora che decisi di abbinare due cose che di rado si trovano unite: conoscenze scientifiche e pratica personale. Sapere e fare per essere davvero di esempio.

Tornai a casa e decisi che avrei studiato e imparato tutto quello che potevo sull'aumento della prestazione e sull'allenamento fisico. Favorito dal fatto che avevo vissuto vari anni in Inghilterra e che sono sostanzialmente bilingue, iniziai a leggere libri, studi, riviste e la mia passione per l'allenamento si trasformò in breve nella passione per la "scienza della prestazione umana". Questo mi portò a laurearmi in medicina, a specializzarmi in medicina dello sport, a diventare medico degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e poi a dedicarmi a tempo pieno al Coaching.

A distanza di tempo posso dire con un certo orgoglio che avevo ragione. Le frasi di quel medico erano del tutto prive di fondamento scientifico e nelle ultime decadi un numero enorme di studi ha dimostrato i profondi benefici dell'allenamento fisico sul corpo e quanto lo sport possa prevenire moltissime delle malattie che più temiamo. E per altro anche l'allenamento con i pesi!

Ma la cosa davvero incredibile è come nel tempo siano emersi altrettanti dati sui benefici sul piano psicologico ed emotivo. Quell'effetto di centratura che avevo percepito da ragazzo è oggi riconosciuto a livello scientifico come uno degli effetti più importanti dello sport.

Il libro che hai in mano è scritto infatti da una psicologa molto nota a livello internazionale per aver pubblicato libri e studi sulla forza di volontà e sullo stress. In questo bellissimo testo

Kelly McGonigal si occupa di come il movimento e l'esercizio fisico possano essere usati per trovare felicità, speranza, connessioni e coraggio. E chi non vorrebbe trovare tutto ciò?

Kelly, oltre che sportiva, è una praticante di yoga e meditazione e una figura molto distante da quel grigio medico sovrappeso che incontrai anni fa e che evidentemente vedeva la sua professione solo come una tecnica da erogare, inconsapevole del cattivo esempio che stava dando.

Kelly, al contrario, in questo libro, unisce rigore scientifico a pratica personale dando vita a una miscela molto convincente. Inoltre, partendo dalla sua professione di psicologa mette in risalto non solo i benefici fisici dell'attività fisica, ma anche quelli psichici ed emotivi. E con la sua profonda conoscenza dei meccanismi psicofisiologici può aiutare il lettore a rendere il proprio approccio al movimento più naturale, piacevole e motivante.

Dal mio punto di vista in Italia si parla molto di cibo e alimentazione, ma troppo poco di movimento. Non sarà un caso che il numero di sedentari nel nostro paese superi i 23 milioni, una cifra impressionante. Dobbiamo fare di più!

Oggi un numero sempre maggiore di scienziati, clinici ed esperti ci sta dicendo che la vita è nelle nostre mani. Una vita straordinaria non può arrivare dall'esterno, ma è il prodotto delle abitudini che introduciamo nella nostra vita quotidiana. E se una di queste abitudini è il movimento fisico, possiamo essere certi che i risultati che otterremo saranno grandiosi.

In questo libro trovi le ragioni per farlo e i primi passi da seguire. Sta a te iniziare.

Filippo Ongaro
Ex medico degli astronauti ESA (dal 2000 al 2007),
coach e autore

