



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

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.36](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.36)

Pagina 1/1

---

## Svelato il potere dei sognatori

mariagrazia, giovedì 16 aprile 2009 - 15:00:31

16/4/2009 - STUDIO USA

L'immaginazione aiuta a raggiungere gli obiettivi

ROMA

Da Martin Luther King, al Mahatma Gandhi, a John Lennon, grazie all'immaginazione i cosiddetti sognatori hanno una marcia in più. Lo hanno scoperto i ricercatori della Washington University (Usa), convinti che proprio l'immaginazione regala alle persone una spinta per raggiungere i propri obiettivi. Secondo gli psicologi Christopher Davoli e Richard Abrams, autori di una ricerca pubblicata su *Psychological Science*, chiudere gli occhi e immaginare noi stessi mentre superiamo un esame o concludiamo brillantemente un discorso, ci aiuta più di quanto non pensiamo a raggiungere quella meta.

I ricercatori hanno sottoposto un gruppo di studenti a un test: dovevano riconoscere su uno schermo alcune lettere, mescolate ad altre per creare confusione, e identificarle il prima possibile premendo un pulsante. Nel frattempo i ricercatori hanno chiesto ai ragazzi di immaginare se stessi mentre operavano sul display dello schermo con tutte e due le mani, oppure le tenevano dietro la schiena (non dovevano assumere queste posizioni, ma semplicemente immaginarle).

Ebbene, il risultato ha mostrato che il solo fatto di immaginare una posizione, può avere un effetto simile al quello che si avrebbe assumendola davvero.

In pratica, i ricercatori hanno visto che il gruppo che immaginava di avere le mani sul monitor ha passato più tempo a cercare lo schermo. Dal momento che ricerche precedenti hanno mostrato che passiamo più tempo a guardare le cose che sono più vicine alle nostre mani (di solito più importanti rispetto a quelle lontane), questo studio per la prima volta suggerisce che «basta immaginare che qualcosa sia a portata di mano, per indurci a prestarvi più attenzione», spiegano gli studiosi.

Insomma il nostro spazio peripersonale (l'area che circonda il nostro corpo), può essere esteso anche a quello che ospita le nostre posture immaginarie. E secondo gli psicologi Usa questo meccanismo può aiutarci a compiere particolari azioni al meglio. Insomma, la ricerca conferma «un'idea che è stata a lungo esposta dai motivatori, dagli psicologi dello sport e da John Lennon: l'immaginazione ha la straordinaria capacità di plasmare la realtà», concludono i ricercatori.

[Fonte](#)