

## Il segreto per adattarsi ed essere performanti



La resilienza è la capacità di rispondere alle nuove sfide e di automotivarsi in vista di un traguardo. È da sempre parte della natura umana ed è utile svilupparla nella vita privata come nel lavoro. Parola del professor Pietro Trabucchi

**Resilienza.** Questa strana parola rimbalza sulle pagine dei giornali e circola nelle aule di formazione come prerogativa per affrontare le sfide poste dal mondo del lavoro. Ma che cosa significa? E perché questa parola è così al centro dell'attenzione? Partiamo dall'etimologia: "resilienza" deriva dal latino "resalio", che esprime il gesto di risalire in barca dopo una burrasca. Usata nella metallurgia, indica la resistenza a una rottura dinamica da prova d'urto e, nelle scienze umane, la capacità di perseverare nonostante le difficoltà. Ma, a monte, **la resilienza è una capacità cognitiva che ci rende capaci di mantenere la motivazione costante ed elevata nonostante tutto**, perché ci fa rappresentare il mondo in modo costruttivo e non catastrofico, vedendo nella crisi delle opportunità e nei limiti dei gap da colmare e non una condanna.

### Adattarsi al contesto di incertezza

Lo spiega bene nei suoi libri **Pietro Trabucchi**, psicologo, mental coach delle squadre olimpiche di sci di fondo e canottaggio e di atleti attivi in sport estremi come l'ultramaratona, nonché docente all'Università di Verona, autore di *Resisto dunque sono*, *Perseverare è umano* e *Tecniche di resistenza interiore* (Mondadori 2014). In pratica, secondo il professore, "stringere i denti" e "non mollare" sarebbero **la risposta alla continua richiesta di risultati e performance in un contesto di incertezza sempre maggiore**, dove non ci sono più le sicurezze di un tempo e gli orizzonti globali disorientano la psiche umana, perché si perde il controllo su ciò che accade vicino e lontano. La buona notizia è che noi siamo già programmati per

tarceia, si tratta solo di ripescare dentro di noi questa abilità, la resilienza, che la società del benessere ha messo in un angolo, come spiega Trabucchi in questa intervista a Knowledge360.

## Professor Trabucchi, in che senso siamo già programmati per resistere allo stress e raggiungere risultati nel tempo?

«I nostri progenitori, gli ominidi di 2 milioni di anni fa, sono sopravvissuti come neo-cacciatori grazie a due peculiarità: una termoregolazione più efficiente e la capacità mentale di rimandare la soddisfazione. In pratica, benché fossero meno veloci delle prede, riuscivano a prenderle per sfinito con una "caccia persistente", braccandole fino a che queste non entravano in uno stato di ipertermia dovuta a una termoregolazione inferiore a quella umana. E poiché il nostro cervello è plastico, questa abilità ha fatto sviluppare le aree prefrontali, che riguardano appunto l'autocontrollo, l'attenzione e la capacità di rimandare la gratificazione».

## Queste capacità si possono potenziare?

«Sì. **Volontà, differimento del piacere e automotivazione sono capacità da allenare**, sennò si atrofizzano insieme alle aree prefrontali, come dimostrano numerosi esperimenti psicologici».

## Quali sono i nemici della resilienza?

«Tutto ciò che ci distrae. Il cervello si è evoluto per applicarsi a un compito per volta, mentre oggi è tutto organizzato per fare più cose insieme, con una perdita di efficienza delle stesse capacità cerebrali e dei risultati. La connessione internet permanente, la multicanalità e, al tempo stesso, la velocità di prestazione richiesta ci depotenzia, perché passiamo da un tema all'altro di continuo, senza concentrarci. In pratica, ci disabituiamo a impegnarci a lungo in un compito o in una sfida».

## Come possiamo allenare la resilienza?

«L'**automotivazione** è una leva potente, che innesca un circolo virtuoso: la soddisfazione intrinseca produce dopamina che alimenta le aree del cervello prefrontali che, a loro volta, guidano l'attenzione e l'impegno. Ecco perché siamo capaci di concentrarci nelle cose che ci appassionano e non viceversa. Tuttavia, non sempre abbiamo a disposizione la passione per realizzare ciò che dobbiamo fare e il cervello va allenato in questo senso, aumentando la consapevolezza dei pensieri che influenzano le nostre azioni: spesso, infatti, li confondiamo con gli eventi reali, con il rischio che possano erodere la nostra motivazione. Può far comodo, ad esempio, prendere per certo il pensiero ipotetico "non posso farcela" o "l'obiettivo è irraggiungibile". Il ruolo di vittima, infatti, ha molti vantaggi secondari, tra cui il risparmiarsi la fatica. Ma questo è un vantaggio di breve termine rispetto al tenere duro e al differire la gratificazione verso traguardi più grandi. **Saper rimandare la ricompensa è stata la salvezza dei nostri antenati e lo sarà anche per noi e i nostri figli, se sapremo attingere alle nostre risorse interne**».