



PIETRO TRABUCCHI: RESISTO DUNQUE SONO

Arianna Chieli

“IL MONDO DELLO SPORT ESTREMIZZA LA NECESSITÀ DI RESILIENZA. DIMOSTRA CON I FATTI CHE LA RESILIENZA PUÒ ESSERE APPRESA E MIGLIORATA. ECCO CIÒ CHE RENDE LO SPORT INTERESSANTE PER TUTTA LA VITA: IL FISICO, ANCHE SE ALLENATO, DECLINA. MA LA FORZA MENTALE PUÒ CONTINUARE A CRESCERE SINO ALL'ULTIMO. ANZI, È PROPRIO DI FRONTE ALLA PROSPETTIVA DEL DECLINO CHE SI MISURA LA RESILIENZA DI CIASCUNO.”

Pietro Trabucchi si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza. Psicologo, scrittore, allenatore e coach, crede che la forza della mente debba essere nutrita e allenata costantemente: solo così ogni obiettivo, sportivo, aziendale o ludico può essere raggiunto.

Cos'è la resilienza?

La resilienza è un concetto che è stato importato nelle scienze umane, trovando una grande fertilità ed utilità nello spiegare una serie di fenomeni, ma in realtà ha un'origine ingegneristica e metallurgica: è la capacità dei metalli e delle leghe di reggere gli stress in termini meccanici. Dal punto di vista psicologico è la capacità di tenere la motivazione costante ed elevata nonostante i problemi e le difficoltà che, al contrario, hanno un'azione demotivante.

In quale ambito ha senso applicare il concetto di resilienza?

Secondo me la resilienza è una capacità che al giorno d'oggi è fondamentale nella vita. La crisi attuale la sta rendendo di grande importanza. Me ne sono occupato dal punto di vista dello sport perché la resilienza è uno dei fattori determinanti per il successo e la costruzione di grandi prestazioni, però mi rendo conto che lo sport è semplicemente uno straordinario laboratorio che rende le condizioni del gioco estreme, ma c'è una grande similitudine tra il mondo dello sport e la vita di tutti i giorni. I meccanismi attraverso i quali noi affrontiamo le difficoltà sono gli stessi, che poi “il tema” sia pagare il mutuo, affrontare un colloquio difficile, o sia semplicemente reggere un certo tipo di pressione agonistica, cambia il setting, ma sostanzialmente i processi che il nostro cervello utilizza sono sempre gli stessi.

Siamo in un momento di crisi, dal suo punto di vista, come potremmo utilizzare la motivazione per tornare a sperare?

Accettando di affrontare la crisi e di vivere dei disagi, consapevoli delle possibilità di perdere dei privilegi che abbiamo sempre dato per scontati. Fino a ieri c'era fiducia nell'economia e poi abbiamo capito che il PIL non fa la felicità. Quella che stiamo attraversando è una crisi strutturale e globale, che in Italia è aggravata da una crisi etica e morale. Quindi o accettiamo di vivere con meno o non ne usciremo facilmente.

Perseverare è umano. Perché?

Il titolo del libro fa riferimento ad un fatto storico poco conosciuto. A partire da scoperte antropologiche e paleontologiche recenti è stato scoperto come l'arma finale dell'evoluzione umana sia stata la capacità di avere una motivazione molto più forte e molto più duratura di qualsiasi altra specie animale. Molti studiosi ritengono che alcuni milioni di anni fa la nostra specie si è distaccata da quella dei nostri cugini primati e da stanziali siamo diventati dei cacciatori persistenti. Non erano stati inventati gli strumenti per cacciare i mammiferi e introdurre nel corpo le proteine nella dieta. Quindi questi animali venivano sostanzialmente uccisi e cacciati attraverso un inseguimento che li sfiniva e li faceva collassare. Il fatto di avere perseguito questa attività per due milioni di anni ha cambiato la nostra architettura cerebrale. Le aree motivazionali, legate alle zone prefrontali del cervello sono molto più sviluppate e attive. La capacità di mantenere un obiettivo per un tempo molto lungo è insita dentro di noi da millenni. Per questo la

crisi in realtà è affrontabile se uno pensa alle risorse che ha dentro di sé per superarla. I nostri antenati si mettevano in testa di mangiarsi un'antilope e le correvano dietro per sette, otto ore finché questa non cedeva...

Come si attivano queste risorse, se si attivano...

Quello che noi vediamo empiricamente è che un certo tipo di atleta che compie un determinato tipo di prestazione ha la capacità di mantenere attive queste energie, anche di fronte a privazione da sonno o alla penuria di risorse metaboliche o di carenza di glucosio. Secondo me un certo tipo di educazione, che manca totalmente nel curriculum educativo dei nostri giovani, è esattamente ciò che sviluppa queste aree: il resistere alle tentazioni, l'esercitare quella che una volta si chiamava forza di volontà. L'impegno verso un obiettivo è ciò che fa la differenza. Noi viviamo in una cultura che valorizza la scorciatoia e questo fa sì che quelle che sarebbero incredibili risorse da applicare restino inesprese, se non sconosciute.

Cos'è per lei la liveability?

Io vivo in montagna, isolato, detesto le città. La tecnologia e le smart cities sono senz'altro un progresso, al quale però deve affiancarsi un progresso umano. Le persone hanno sempre più occasioni di comunicazione ma sono sempre più sole, perché a questa migliorata tecnologia non corrisponde un progresso delle qualità umane. Abbiamo a disposizione più mezzi tecnologici di quanto gli uomini ne abbiano mai avuti negli ultimi secoli, ma dal punto di vista comportamentale non c'è stato un vero progresso etico e cognitivo dal neolitico ad oggi.

Intende dire che non siamo strutturati per ricevere tutte le informazioni che ci vengono inviate?

Certo, ma questo non fa parte del problema. Se muteremo lo faremo nel giro di qualche milione di anni, quindi in ogni caso non riguarda noi, né le prossime generazioni. Credo invece che ci sia una carenza educativa di base. C'è un'evoluzione degli strumenti che l'uomo ha a disposizione ma non c'è una corrispettiva evoluzione degli esseri umani.

“LA TECNOLOGIA E LE SMART CITIES SONO SENZ'ALTRO UN PROGRESSO, AL QUALE PERÒ DEVE AFFIANCARSI UN PROGRESSO UMANO.

TECHNOLOGY AND SMART CITIES ARE PROGRESS CERTAINLY, BUT THEY MUST BE ACCOMPANIED BY HUMAN PROGRESS.



Promotore del concetto di resilienza, Pietro Trabucchi è stato Psicologo della Squadra Olimpica Italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e per molti anni psicologo delle Squadre Nazionali di Triathlon. Oggi si dedica alle Squadre Nazionali di Ultramaratona (24h, 100 km ed Ultratrail) nonché a numerosi atleti di sport di resistenza. Autore di diversi libri, tra cui i bestsellers “Resisto dunque sono” (2007, Edizioni Corbaccio) e “Perseverare è umano” (2012, Edizioni Corbaccio) è professore incaricato presso l'Università di Verona, collabora con il Centro di ricerca in Bioingegneria e Scienze motorie di Rovereto (oggi Cerism) e con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Si è occupato di formazione in varie aziende sul tema della gestione dello stress.

Promoter of the concept of resilience, Pietro Trabucchi was Psychologist to the Italian Olympic Cross Country Skiing Team at the Turin Olympics 2006 and Psychologist for the National Triathlon Teams for many years. Today he is devoted to the National Ultramarathon Teams (24 hours, 100km and Ultratrail) as well as numerous resistance athletes. Author of various books, including bestsellers ‘Resisto dunque sono’ (2007, Edizioni Corbaccio) and ‘Perseverare è umano’ (2012, Edizioni Corbaccio), he is a professor at the University of Verona and collaborates with the Bioengineering and Motor Sciences Research Institute in Rovereto (now known as CERISM) and the Institute of Sports Sciences in Rome. He has led training sessions on stress management at various companies.

PIETRO TRABUCCHI: I RESIST, THEREFORE I AM

Pietro Trabucchi has always been involved in sports performance, especially in the field of resistance. Psychologist, author and coach, he believes that strength of mind should be constantly nourished and trained: it is the only way to achieve any goal, be it corporate, recreational or in sport.

What is resilience?

Resilience is a concept taken from Human Science and it has proved extremely useful in explaining a series of phenomena, but it actually originates from engineering and metallurgy: it is the capacity of metals and alloys to bear mechanical stress. From a psychological perspective, it is the ability to maintain constant, elevated levels of motivation, in spite of problems and struggles which have a contrasting demotivating effect.

In which areas should the concept of resistance be applied?

I think that resilience is fundamental in life nowadays. The current crisis is making it very important. I use it in the realm of sport, because resilience is a determining factor in the success and construction of great performance, but I realise that sport is simply an extraordinary laboratory that makes the conditions of the game extreme. Nevertheless, there are great similarities between the world of sport and everyday life. The mechanisms with which we tackle problems are the same, whether those problems be paying the mortgage, facing a difficult interview, or simply handling competitive pressure; the setting changes, but the processes that our brain uses are the same.

We are living through a period of crisis, in your opinion, how can we use motivation to regain hope?

By accepting that we have to face the crisis, experience difficulties and give up the privileges that we once took for granted. We trusted in the economy until not long ago but now we've realised that GDP doesn't guarantee happiness. What we are going through is a global, structural crisis, which in Italy is aggravated by an ethical, moral crisis. So we have to accept that we will have to live with less, or we won't easily get through it.

Perseverance is human. Why?

The title of the book refers to a little-known historic fact. Following recent anthropological and paleontological discoveries, we found out that the final weapon of human evolution was the ability to experience much stronger and much longer-lasting motivation than any other animal species. Many studies maintain that a few million years ago, our species was detached from our primate cousins and we developed into persistent hunters. Tools for hunting mammals and incorporating protein into the diet hadn't been invented yet. So these animals were mostly hunted and killed following a pursuit that exhausted them leading to their collapse. The fact that we pursued this activity for two million years



“SPORT INTENSIFIES THE NEED FOR RESISTANCE. IT DEMONSTRATES THAT RESILIENCE CAN BE LEARNED AND IMPROVED. THAT'S WHAT MAKES SPORT INTERESTING THROUGHOUT LIFE: YOUR PHYSIQUE WILL DECLINE EVEN WITH REGULAR TRAINING, BUT YOUR MENTAL STRENGTH CONTINUES TO INCREASE TO THE VERY END. IN FACT, IT IS IN THE FACE OF DECLINE THAT OUR RESILIENCY IS TESTED.”

changed out cerebral architecture. The motivational zones, connected to the prefrontal regions of the brain are much more developed and active. The capacity to pursue an objective for an extremely long time has been inherent within us for millenniums. That is why the crisis is actually a mere trifle if we think of the internal resources we have to face it. Our ancestors would decide they wanted to eat an antelope and chase after it for seven, eight hours until it gave up...

How do we activate these resources, that is, if they can be activated...?

What we see empirically speaking is that a certain type of athlete who completes a certain type of performance has the ability to keep these areas active, even in the face of sleep deprivation or lack of metabolic resources or glucose. I think that one aspect of education that is completely absent from the classroom is precisely the kind that would develop those areas. Resisting temptation, exercising what was once known as willpower, science shows that this activates these areas. So commitment to a goal is what makes the difference. We live in a culture that values shortcuts and that means that these incredible resources remain unused, perhaps people are even unaware of them.

What is liveability for you?

I live isolated in the mountains, I detest the city. Technology and smart cities are progress certainly, but they must be accompanied by human progress. People have increasing options for communication, but are increasingly alone, because this improved technology does not correspond to progress in human quality. We have more technological means available to us than man has ever had, but from a behavioural point of view there has been no real ethical or cognitive progress since the Stone Age.

Do you mean that we are not structured to receive all the information that is sent to us? Of course, but that is not part of the problem. If we evolve, we will do so over a few million years, so either way it doesn't concern us nor the next few generations. I believe that it is a basic educational shortcoming. The instruments that man has available to him evolve, but there is no corresponding evolution of human beings.