



chi siamo

bacheca

contributors

registrati

contatti

trova

SPORT

VIAGGI

STYLE



15 gennaio 2012

PROVATO PER VOI

AGENDA

CATALOGO PRODOTTI

CATALOGO VIAGGI

Style - Wellness

12 gennaio 2012

Con la motivazione, si arriva in capo al mondo

Ma non bisogna pensare di trovarla al di fuori di noi stessi. Questa la lezione di Pietro Trabucchi, psicologo e coach di atleti, autore di "Perseverare è umano".

di n.s.

- Allora Trabucchi, di libri sulla motivazione non pensi che ce ne siano già tanti in giro?

"Oh, certo. Fin troppi. Che non si basano su esperienze dirette, su ricerca scientifica originale. E che sono o troppo teorici, o che hanno il tono: io-grande -Guru- motivazionale-trasformerò la tua vita-in soli-quattro capitoli(e-se-non-funziona-è-tutta-colpa-tua). In realtà tutta - o gran parte della produzione attuale sulla motivazione si basa su di un assunto sbagliato".

- E cioè?

"Beh, anche la lingua italiana aiuta a incorrere in questo errore. Perché "motivare" in italiano è transitivo. In realtà "motivare qualcosa o qualcuno" è molto difficile. C'è l'equivoco che l'essere motivati rappresenti una condizione che dipende da fattori esterni: la motivazione te la danno gli altri, o dipende dagli incentivi, o addirittura - come si insegna in molti corsi di vendita - da tecniche manipolatorie. È il vecchio modello dell'asino, del bastone e della carota applicata agli esseri umani. Essere motivati non rappresenta un condizione eccezionale. È piuttosto uno dei segreti del successo dell'evoluzione umana: la capacità di auto-motivarsi e di mantenere per lunghissimo tempo la motivazione. Legato al concetto di motivazione è quello di resilienza: la capacità di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi, nonostante le difficoltà. Una caratteristica umana per eccellenza".



>>

Pietro Trabucchi in azione.

- Perché nel tuo libro si parla tanto di ultramaratona? Hai perfino dedicato il libro agli atleti ed ai tecnici delle squadre nazionali italiane...

"Per due motivi: innanzitutto perché sono gli "atleti motivazionali" per eccellenza. La loro pratica sportiva si basa proprio sull'andare avanti nonostante la fatica e la sofferenza. Quindi sono resilienza pura. In particolare gli atleti della nazionale dimostrano l'insensatezza del modello dell'asino (carota e/o bastone): perché sono dei professionisti in quanto a risultati a livello mondiale e a impegno e sacrificio, ma assolutamente amatoriali a livello di gratificazioni economiche. Il CONI italiano non li considera. L'altra ragione sta nel fatto che è proprio studiando il loro cervello che abbiamo capito una cosa fondamentale: il nostro cervello è stato selezionato dall'evoluzione per possedere la capacità di auto-motivarsi a lungo. Solo grazie a ciò siamo sopravvissuti come specie. È il tema della "caccia persistente", molto affascinante, che troverete nel libro".

- Due milioni di anni di caccia persistente hanno plasmato - secondo le tue e altre ricerche - il cervello umano fornendogli la capacità di andare avanti nonostante tutto. E poi cosa è successo? Oggi ce ne siamo dimenticati?

"Sembrerebbe proprio così. L'uomo del resto è un animale totalmente plasmabile dalla cultura. Noi oggi insegniamo ai giovani a NON-impegnarsi, produciamo una società che non premia il merito, ma i furbi. Ci fa molto comodo vedere la motivazione come un fatto esterno. Le stesse organizzazioni e le aziende - perfino la scuola - adottano questa visione invece di stimolare la crescita dell'auto-motivazione nelle persone".

- Quindi qualcosa per la motivazione altrui può essere fatto?

"Certamente, ma non con l'approccio presuntuoso del "io ti inietto magicamente la motivazione in modo istantaneo", come se esistesse una sostanza detta "motivina" che qualcuno può siringare nel prossimo. Esistono una serie di accorgimenti anche a livello di gruppi e organizzazioni per sostenere e promuovere nell'altro l'auto-motivazione. Ma non è un discorso magico: è lungo, faticoso e difficile - come del resto gran parte delle realtà umane. Questi accorgimenti io li ho appresi con fatica lavorando con i team alpinistici impegnati alla fine degli anni '90 nella conquista dei record sulle montagne più alte della terra. Un'esperienza che è proseguita per dieci anni promuovendo e organizzando imprese sportive in gruppo. E dove era difficile sostenere la motivazione soprattutto delle squadre di sostegno agli atleti di punta, esposte a un lavoro umile, invisibile e anche spesso molto pericoloso".

COSA C'È NEL LIBRO:

- Funziona solo l'auto-motivazione. Perché tutte le forme "esterne" di motivazione sono poco efficaci.
- Bisogna contrapporre modelli di impegno al mito del talento.
- Il cervello resiliente e le aree motivazionali.
- Come si allena la resilienza e come si rinforza la motivazione.

- Strategie per sostenere l'auto-motivazione nelle organizzazioni.
- Come resistere in tempi di crisi.

CHI È PIETRO TRABUCCHI

Pietro Trabucchi (<http://www.pietrotrabucchi.it>), 1963, vive a Brusson (Ao).

Si occupa da molti anni di psicologia dello sport e di rapporto mente-prestazione. Insegna "Psicologia dello sport" presso l'Università di Verona. Nello stesso ateneo, per il biennio della Laurea Specialistica è titolare dell'insegnamento "Coaching: psicologia del rapporto allenatore-atleta".

È stato lo psicologo della Squadra Olimpica Italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e psicologo delle Squadre Nazionali di Triathlon.

Attualmente è psicologo delle Squadre Nazionali di Ultramaratona (100 km e 24h) oltre che di numerosi atleti di sport di resistenza.

Ha seguito professionalmente diverse spedizioni alpinistiche finalizzate all'acquisizione di record internazionali con Bruno Brunod, Jean Pellissier e Claudio Bastrentaz (Aconcagua, Kilimanjaro, Everest, Mc Kinley). Nel 2005 ha raggiunto la cima dell'Everest nell'ambito della spedizione valdostana "Everest Vitesse".

È autore di diversi libri sui temi della psicologia applicata alla performance e alla gestione dello stress, l'ultimo dei quali - *Resisto quindi sono* (Corbaccio) - ha vinto nel 2008 il Premio letterario del CONI ed è stato presentato nell'ambito del programma televisivo "Che tempo che fa" da Fabio Fazio.

Ha lavorato - e lavora - come consulente, e come formatore, per diverse aziende nel campo della gestione dello stress e della crisi, dello sviluppo della resilienza collettiva e del teambuilding.

[Mi piace](#)[Tweet](#)

0

The logo for Action Magazine features the word "Action" in a stylized, italicized font. To the right of the text is a red arrow pointing to the right, composed of several parallel lines of varying lengths.

Testata giornalistica iscritta al Tribunale di Milano, n. 256 del 14/04/2006