

Se la crisi siamo noi

Lassù, nella sua casa tra le montagne della Valle d'Aosta, il telefono "non prende bene", la copertura di rete è quella che è. Forse anche questa condizione anomala permette a Pietro Trabucchi (nella foto) di guardare con distacco a tutta quella tecnologia della comunicazione che sale sul banco degli imputati nel suo recente *Tecniche di resistenza interiore*, pubblicato da Mondadori. I precedenti *Resisto dunque sono* e *Perseverare è umano* (editi da Corbaccio) avevano sviscerato il concetto psicologico di "resilienza" ed erano destinati soprattutto a un pubblico di praticanti gli sport di endurance. Questo nuovo lavoro sembra invece rivolgersi a un lettore del tutto opposto, inconsapevole dei guai in cui volontariamente si sta cacciando. «Questo essere inconsapevoli - spiega lo psicologo dello sport - è il vero pericolo che affligge molte persone. Ci troviamo di fronte a una vera e propria mutazione, che, a differenza di quelle che hanno caratterizzato la storia della specie umana, è, in qualche modo, involutiva anziché evolutiva, perché stiamo rinunciando a capacità e qualità che sono state sviluppate nei secoli. Stiamo assistendo a un progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui.»

Tutto questo quando ha inizio?

«Il processo prende forma a partire dagli anni '60 del Novecento con la diffusione della televisione e coinvolge una generazione in particolare: i baby boomer (nati tra il 1946 e il 1964, ndr). La vita dei loro genitori era stata prima sconvolta dalla Seconda guerra mondiale e poi condizionata dalle necessità della ricostruzione. Il loro impegno, la loro capacità di sacrificio e di reazione avevano posto le basi per il boom economico del dopoguerra. I baby boomer si sono trovati a beneficiare, senza merito diretto alcuno, di condizioni di vita nettamente migliori di quelle delle generazioni precedenti, e si sono "seduti". Il benessere prolungato ha affievolito la loro capacità di soffrire per raggiungere un risultato. Da loro in poi sono calate la motivazione e la capacità di attenzione. E la capacità di attenzione è alla base dell'autocontrollo, quello che una volta i filosofi definivano "forza di volontà", in particolare la volontà di resistere alle gratificazioni differendole nel tempo.» «Questa perdita di qualità è stata accentuata a partire dagli anni '80, con l'ingresso in scena delle tv commerciali, vere e proprie armi di... "distrazione di massa", che hanno concorso con forza a determinare la trasformazione fotografata, ad esempio, dal sociologo Zygmunt Bauman: da Homo sapiens a Homo consumens, esisto in quanto consumo. Oggi, rispetto ai tempi di Bauman, siamo poi approdati a una fase ulteriore, quella della frustrazione: la mia identità e il mio "perché" nella società consistono nel comprare, nell'essere un bravo consumatore, ma oggi, con la crisi, ho perso il lavoro e non posso più farlo. Che senso ha la mia esistenza?»

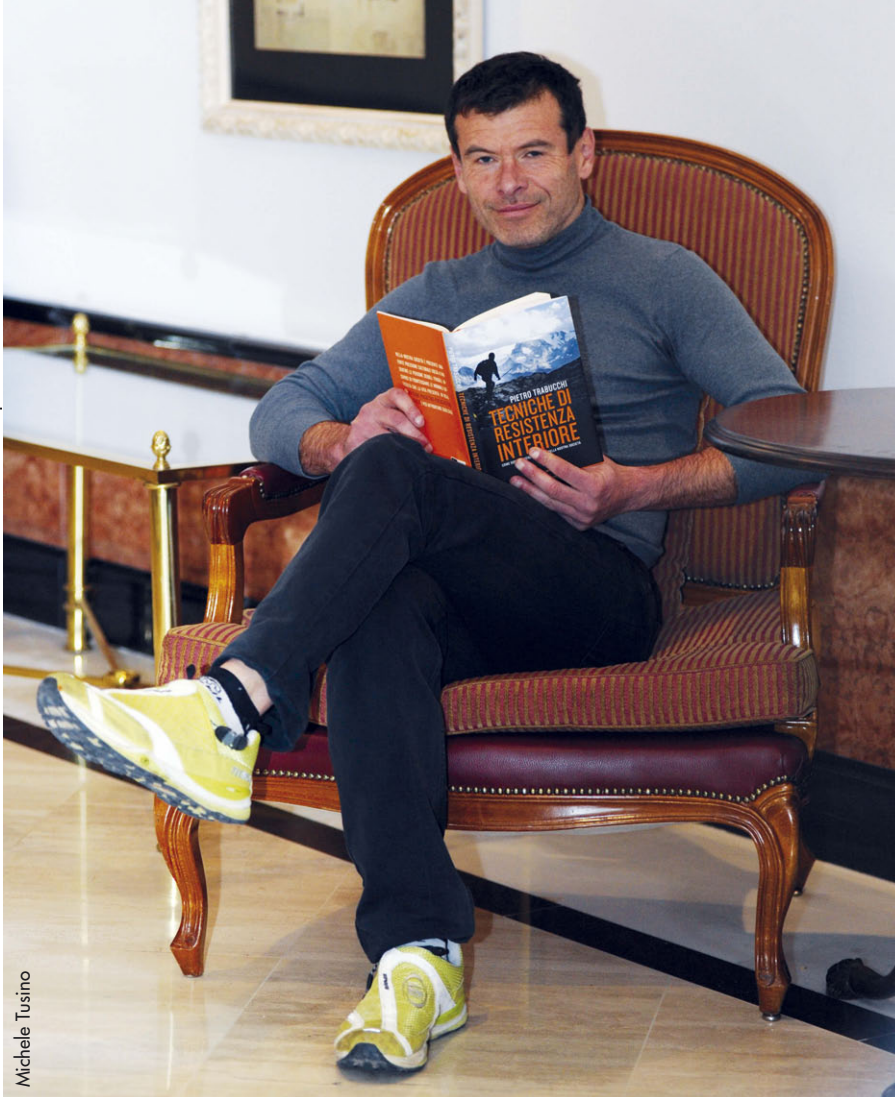
Un "decorso clinico" che si stende lungo gli ultimi 50 anni, dunque. Allora non è poi tutta colpa di Internet?

«No, ma anche la Rete sta facendo la propria parte, perché rappresenta un flusso senza fine di distrazioni. La sua stessa logica di funzionamento, organizzata a "windows", il salto continuo da un argomento all'altro, trasformano il nostro modo di elaborare le informazioni. L'essenza di Internet consiste in una continua interruzione dell'esperienza. Oggi questo perenne fare altro è considerato un valore. Parlo del cosiddetto multitasking, cioè la capacità di svolgere in contemporanea diverse attività: dal punto di vista scientifico si tratta di un'illusione. Il nostro cervello non è impostato per essere multitasking. L'evoluzione della specie umana ha favorito i cervelli capaci di focalizzarsi su un compito solo: il cacciatore neolitico che mentre inseguiva la preda si distraeva per cercare in giro funghi o bacche, non si è riprodotto, perché è morto di fame! Oggi ci si compiace di essere multitasking, ma questo non significa che le nostre prestazioni lo siano veramente.»

Tecniche di resistenza interiore

Sotto l'apparenza di un manuale self-help, Pietro Trabucchi conduce una critica documentata e profonda della nostra società in tempo di crisi, mostrando gli effetti cerebrali di molte pratiche quotidiane. Nonostante il linguaggio ironico, il risultato è agghiacciante: la nostra è la società del crollo delle risorse interiori. Eppure il libro non è affatto privo di speranza. Possiamo ancora farcela se non staremo fermi ad aspettare che siano le riforme politiche o amministrative a salvarci. Se cominceremo noi a lavorare per primi sulle nostre risorse interiori. Attingendo alla sua esperienza di preparatore mentale di campioni, di docente universitario e ricercatore, Trabucchi ci mostra una serie di tecniche per recuperare e allenare quello straordinario patrimonio di risorse psicologiche che chiamiamo con il nome di "resilienza".





Michele Tusino

Ecco allora la necessità delle “tecniche di resistenza interiore” cui l’ultima parte del libro è dedicata. E qui entra in scena un concetto che i lettori di *Correre* hanno già incontrato: gli autosabotatori...

«...che alla fine si rivelano una grande fregatura. L’autosabotatore, in parole povere, è un “pezzo di realtà” che aggiungiamo noi, ma della cui effettiva esistenza non abbiamo prove. Un esempio: un ragazzino prende un brutto voto a scuola. Questo è un evento reale. Se quel ragazzo commenta l’accaduto con frasi del tipo “Non ci riuscirò mai”, aggiunge una distorsione dei fatti che non esiste nella realtà, ma questa convinzione diventerà un alibi per non studiare. Accade così anche a molti nostri atleti, quando pensano che gli avversari siano di una razza nata per correre o che siano tutti dopati, e questa deformazione della realtà finisce per tradursi in un alibi per allenarsi meno, fare meno fatica, “Tanto non lo batterei comunque”»

Una “tecnica di resistenza interiore” in breve, utile a tutti?

«Il libro illustra una serie di possibili risposte: la rivalutazione dell’impegno sul talento, gli effetti positivi di un approccio meritocratico, le tecniche di meditazione, il recupero del rapporto con le sensazioni del corpo, come evitare la continua dissociazione dalla realtà. Ma un esempio molto semplice è migliorare la capacità di accettarsi. “Accettare” è parola che oggi soffre di una connotazione negativa, perché vissuta nel significato di “rassegnarsi”. In realtà l’accettazione dei propri limiti è una fondamentale prova di forza, perché permette di stare lontani tanto dagli autosabotatori quanto dall’estremo opposto: il senso di onnipotenza. Un esempio per i nostri lettori: se eviterò di pensare da una parte che i miei avversari sono tutti dopati e dall’altra che, se davvero volessi, potrei vincere le Olimpiadi anche domani, sarò un corridore capace di impegnarmi a fondo per migliorare e di gioire per i miei progressi.»

TELEVISIONE PRIMA E
INTERNET POI HANNO
AGITO COME ARMI DI
“DISTRAZIONE DI MASSA”.
SONO CALATE LA
MOTIVAZIONE E LA
CAPACITÀ DI ATTENZIONE,
CHE È ALLA BASE
DELL’AUTOCONTROLLO,
QUELLO CHE UNA VOLTA I
FILOSOFI DEFINIVANO
“FORZA DI VOLONTÀ”. NON
SIAMO PIÙ CAPACI DI
LOTTARE PER OBIETTIVI
LONTANI NEL TEMPO. UN
PROBLEMA CHE INVESTE
ANCHE I CORRIDORI.
OCCORRONO TECNICHE DI
RESISTENZA INTERIORE,
TEMA E TITOLO
DELL’ULTIMO LIBRO DI
PIETRO TRABUCCHI

