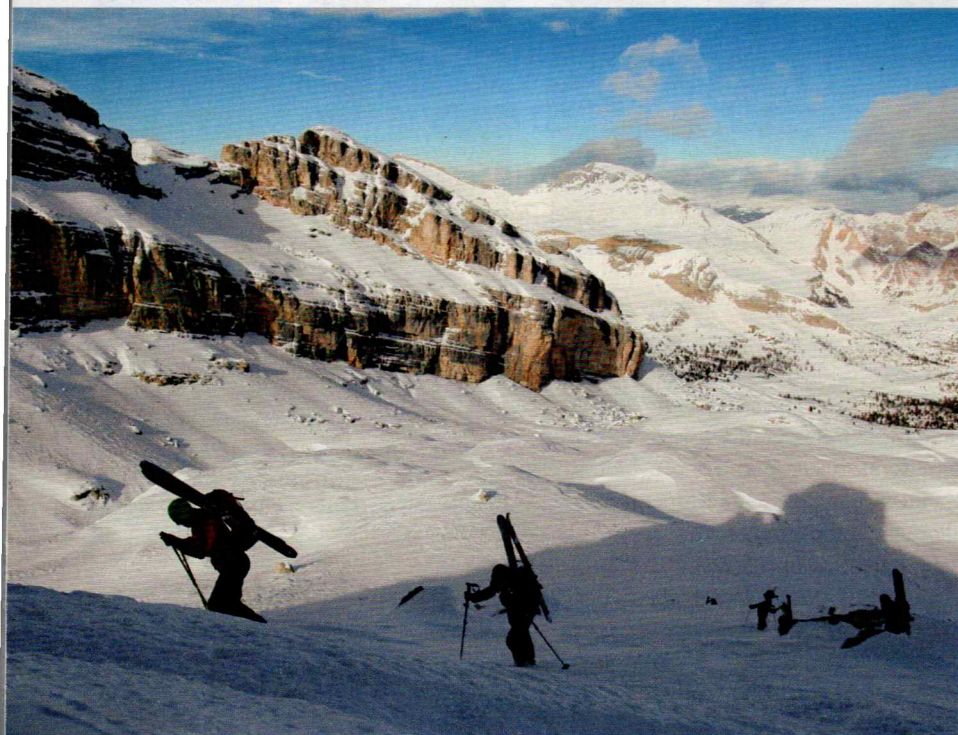


L'alchimia necessaria

Come trovare dentro di sé la motivazione, allenarla e migliorarla all'infinito



Pietro Trabucchi, oltre che maratoneta e alpinista, è soprattutto esperto di motivazione e resilienza. Insegna all'Università di Verona e come psicologo ha seguito, tra le altre, le squadre olimpiche italiane di sci di fondo e canottaggio. Dopo i best seller *Resisto dunque sono*, *Perseverare è umano* e *Tecniche di resistenza interiore*, è la volta di *Opus*. Ne parliamo con lui.

Iniziamo dal titolo, che riecheggia l'Opera alchemica: come mai questa scelta?

«L'Opera alchemica è il processo leggendario tramite il quale gli alchimisti intendevano realizzare la trasformazione dei metalli vili in metalli preziosi. Qui è metafora per indicare la spinta a realizzare il proprio potenziale. È una motivazione spontanea, che non ha bisogno di ricompense esterne e che di solito chiamiamo "passione"; gli psicologi

la definiscono "motivazione intrinseca" o "auto-motivazione". L'alpinismo puro, privo di finalità esibizionistiche o commerciali, si basa su questo: sulla spinta a esplorare i propri limiti, a migliorare senza sosta le proprie competenze. Ciò che sostengo è che oggi avere grandi passioni è sempre più difficile, perché le nostre motivazioni sono deboli, legate alla gratificazione istantanea, al "tutto e subito". Come dicono tanti allenatori, hai davanti sempre più spesso gente che ha fisico, "ma non ha la testa" per tenere duro a lungo».

La società contemporanea è dunque "colpevole di passività"?

«Le neuroscienze hanno dimostrato che la cultura (stile di vita e modelli di comportamento) plasma il cervello degli individui. Lo stile di vita attuale ha effetti devastanti, non solo sulla salute fisica o sui valori, ma sul

mentale – atteggiamenti, comportamenti e aspetti motivazionali. La società prevede per noi un destino da consumatori, e il consumatore perfetto non deve avere grande forza di volontà: dev'essere passivo, sentirsi bisognoso di aiuto anziché saper contare sulle proprie forze. E la cultura digitale rende tutti disattenti e frammentati nella volontà, i social network distruggono la capacità di pensare in modo autonomo. Così oggi le persone sono molto più fragili mentalmente di due generazioni fa».

Com'è possibile allora darsi degli obiettivi e trovare la motivazione per raggiungerli?

«Trovare dentro di sé la motivazione è essenziale per svincolarsi da questo destino di passività. Ma non solo. Nella società moderna la stabilità ha lasciato il posto alla precarietà, nelle relazioni come nel lavoro. E per far fronte a questa incertezza è importante coltivare le proprie capacità, superare i propri limiti e saper continuamente ricominciare da capo: non importa se hai venti o cinquant'anni. Ma la motivazione per migliorarti, rialzarti di nuovo non te la darà il mondo esterno, il capo, l'azienda, lo Stato. O sai auto-motivarti, o nessuno lo farà per te. Facciamo un esempio alpinistico: se sei abituato ad aspettarti che il soccorso alpino venga a tirarti fuori dai guai, là dove queste risorse non ci sono, sei finito. Perché sarai impreparato a far fronte all'emergenza. Il primo passo allora è diventare consapevoli che la motivazione non te la danno gli altri. È un processo che puoi governare attivamente, e allenare. Nel libro le indicazioni non mancano».

Spieghi anche l'evoluzione dell'essere umano e le sue strutture cerebrali. Che cosa ci differenzia dal resto del regno animale nell'automotivazione?

«La motivazione animale è ancorata alla gratificazione immediata: è un processo

he rinforza le probabilità di sopravvi-
enza, basato su una sostanza chiama-
a dopamina. Se l'animale sta cercando
ibo, la dopamina crea il senso di acquo-
na in bocca e lo spinge più fortemente
erso l'obiettivo. Un meccanismo me-
aviglioso, ma a breve termine, perché
effetto della dopamina dura poco. Del
esto all'animale non serve darsi obiet-
ivi a lungo termine. L'essere umano è
unico capace di faticare rimandando a
largo la ricompensa. Mantenere elevata
a motivazione in assenza di gratificazio-
e implica l'intervento di aree corticali
molto recenti. Ma lo stile di vita attuale,
ome abbiamo visto, non permette di
vilupparle a fondo».

Quali soddisfazioni hai ottenuto con atleti di alto livello?

Il mio lavoro consiste nell'aiutare gli
atleti a togliere trappole cognitive e alibi
che impediscono loro di prendersi la pie-
a responsabilità degli obiettivi e fornire
li strumenti metodologici per allenare
a motivazione. Detto ciò, i momenti di
maggiore soddisfazione professionale
on li ho sempre ottenuti lavorando con
atleti di caratura mondiale o olimpica;

ma quando, attraverso un atleta, sono
riuscito a comprendere dei fenomeni
mentali. In altre parole, tutte le volte
che dal lavoro con lui o lei ho imparato
qualcosa».

Ti è accaduto di attivare la tua personale resilienza?

«Nel 2005, per il tentativo di record di
ascensione dell'Everest di Bruno Bru-
nod, organizzammo una spedizione,
molto limitata nel budget e nelle risor-
se: si era in pochi e tutti Guide Alpine e
Istruttori Nazionali del Soccorso Alpino.
Io non ero né l'uno né l'altro, ma ero tra
gli organizzatori; si decise che il giorno
del record io sarei salito al campo 1 (Col-
le Nord) e lì avrei atteso il passaggio di
Bruno per filmarlo e preparargli acqua
e cibo. Tutti i compagni mi compiangeva-
no (e io pure un pochino) in quanto
"predestinato" a non arrivare in vetta.
Salii e attesi Bruno. Senza lo stato d'a-
nimo da "vetta a tutti i costi", ero molto
tranquillo - a quelle quote, un vantag-
gio incredibile. Attesi Bruno e lo aiutai;
poi decisi di salire anch'io. Arrivai al
campo 2 e l'indomani proseguì per il 3.
Ero da solo, ma il mio vantaggio stava

nell'atteggiamento: non avevo l'ansia
di arrivare, ero solo curioso di vedere
com'era ed ero pronto ad ascoltare le
mie sensazioni, nonché a girare sui tac-
chi se avessi sentito che stavo superando
i miei limiti. Quella sera raggiunsi il mio
compagno Claudio Rosset al campo 3 e
il mattino successivo la cima. Ma non
è la vetta la cosa importante della sto-
ria. Bensì il fatto che la resilienza non è
sentirsi invincibili e imbattibili, veri *no
limits man*. La resilienza è saper stare
in contatto con i propri limiti. E, a volte,
essere capaci di accettarli. Chi non ha il
senso dei limiti, chi è arrogante, non è
resiliente: è solo qualcuno che prima o
poi finisce per farsi del male». ▲

Linda Cottino



**PIETRO
TRABUCCHI**
OPUS
CORBACCIO,
176 PP., 16,00 €

TOP 3 I TITOLI PIÙ VENDUTI NELLE LIBRERIE SPECIALIZZATE IN MONTAGNA E ALPINISMO

LIBRERIA LA MONTAGNA, TORINO

1. L. Orellier, I. Borgna, *Il pastore di stambecchi*, Ponte alle Grazie-Cai
2. P. Cognetti, *Senza mai arrivare in cima*, Einaudi
3. A. Carr, *Assassinio sul Cervino*, Mulatero

LIBRERIA BUONA STAMPA, JRMAYEUR

1. Andruetto, *Fratelli e compagni di strada*, Corbaccio
2. Todesco, *Le signore delle cime*, pubblicato in proprio

LIBRERIA MONTI IN CITTÀ, MILANO

1. P. Cognetti, *Senza mai arrivare in cima*, Einaudi
2. Mattei, *L'arte di fare lo zaino*, Ediciclo
3. Carr, *Assassinio sul cervino*, Mulatero

LIBRERIA GULLIVER, VERONA

1. P. Cognetti, *Senza mai arrivare in cima*, Einaudi
2. T. D'Errico & A. Battistoni, *Un anno di vita in montagna*, Tipolito
3. A. Spinelli, *Se cammino vivo*, Ediciclo

LIBRERIA PANGEA, PADOVA

1. J. Krakauer, *Estremi*, Corbaccio
2. B. Clifton, *La grande ascensione*, Mulatero
3. E. Brizzi, *Il cavaliere senza testa*, Ponte alle Grazie

LIBRERIA CAMPEDEL, BELLUNO

1. P. Cognetti, *Senza mai arrivare in cima*, Einaudi
2. K. Tormen, F. Bristot, *I-Rems*, DoloMedia
3. AA.VV., *Photo White Album*, Vividolomiti

LIBRERIA SOVILLA, CORTINA D'AMPEZZO

1. T. Weiss, *Racconti da Le Alpi Venete*, acquerelli di R. De Eccher, Antiquità

2. W. Bonatti, *La montagna scintillante*, Solferino
3. A. Boscarino, *K2*, Rizzoli Lizard

LIBRERIA TRANSALPINA, TRIESTE

1. T. Weiss, *Racconti da Le Alpi Venete*, acquerelli R. De Eccher, Antiquità
2. U. Steck, *Speed*, Priuli&Verlucchio
3. B. Di Beacco, *Non sono un'alpinista*, Club Alpino Italiano

TOP GUIDE

1. P. Ertlen, *Ski de Randonnée en Vallée d'Aoste*, Editions Olizane
2. S. Ravasi, *Scialpinismo nelle Orobie valtellinesi*, Idea Montagna
3. G. Busato, G. Peripoli, L. Pretto, *Scialpinismo Piccole Dolomiti*, Vividolomiti