

INTRODUZIONE

RESILIENTI SI DIVENTA

**Intervista a Pietro Trabucchi,
psicologo e scrittore**

a cura di Massimo Acanfora, Altreconomia

CHE COS'È LA RESILIENZA?

“Resilienza” è definita spesso come la capacità di un sistema - un organismo umano, una città, una comunità, un'azienda, un sistema ecologico o socio-economico - di adattarsi, ripristinare la propria funzionalità e innovarsi dopo avere subito un impatto esterno, uno *shock* o uno stress, che questo sia di origine naturale o antropica.

La parola resilienza sembra avere un etimo latino - “*resilio*” - che riconduceva a «il saltare indietro, il rimbalzare», oppure “*resalio*” «il risalire», che evocava il gesto caparbio di risalire su una barca capovolta. In sintesi la capacità di continuare ad esistere nonostante tutto, incorporando il cambiamento e rigenerandosi. Un ottimismo della volontà e dalla realtà. In psicologia, come vedremo, la resilienza si pone come l'attitudine delle persone ad affrontare le avversità della vita, superandole e uscendone anzi trasformate in senso positivo.

Questa parola multidisciplinare ed “elastica” negli ultimi anni ha preso campo nelle discipline umanistiche come in quelle tecniche, facendo infine irruzione nel dibattito sull'innovazione dei modelli di gestione, cura e manutenzione del territorio e dell'ambiente così come sul cambiamento climatico, intendendo in questo caso la capacità di ridurre i rischi e i danni del *global warming*.

Da qui ha preso le mosse il libro “La città resiliente”, uscito nel 2016 per Altreconomia e che potete trovare on line in versione elettronica: <https://altreconomia.it/prodotto/la-citta-resiliente-epub> (alla stessa pagina, un ampio stralcio da scaricare).

“La resilienza è qualcosa più di una metafora” -scriveva nel libro Piero Pelizzaro, co-autore del libro con Pietro Mezzi e intervistato a pagina XX-. Il concetto di resilienza è peraltro utilizzato in molte discipline, quali ingegneria, scienze naturali, ecologia, sociologia e non da ultima psicologia. La resilienza infatti ha a che fare con noi in quanto persone, in quanto “animali sociali”, in quanto comunità.

La resilienza medesima è centrale anche nel pensiero e nelle opere di **Pietro Trabucchi**, psicologo che si occupa principalmente di prestazione sportiva di resistenza, ma che è lui stesso alpinista e brillante scrittore, con il quale è abbiamo potuto intessere un’interessante conversazione sulla resilienza, concentrandoci in particolare sul passaggio dalla dimensione individuale della resilienza a quella collettiva e dal loro parallelismo. Una riflessione basilare, che serve a guardare ai progetti di questo libro da una prospettiva non solo tecnica o tecnologica ma *in primis* umana e sociale.



Pietro Trabucchi, psicologo, sportivo e scrittore che non appare su nessuno dei social. Qual è il suo approccio alla resilienza?

Mi occupo da sempre di sport di resistenza e la mia personale definizione del termine deriva da questa peculiare esperienza: se parliamo infatti di “resilienza psicologica” questa è la capacità di *persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontrano sul cammino*. Sono peraltro anni che studio la resilienza sotto i suoi diversi aspetti e più di recente sono arrivato in particole a collegarla alla “teoria della motivazione” che ho sviluppato in “Opus”, il mio ultimo libro (Corbaccio). Oggi vedo la resilienza in una dimensione soprattutto motivazionale. Nell’attuale dibattito si parla infatti moltissimo di motivazione e resilienza, ma spesso ognuno gli attribuisce un significato arbitrario. Nel mio libro ho cercato invece di elaborare un ‘modello’ basato su tanti lavori di estremo interesse, pubblicati da numerosi neuroscienziati negli ultimi 10 anni. Oggi si conoscono sempre più dettagli concernenti le funzioni del nostro cervello legate alla motivazione. Magari la gente non leggerà le riviste scientifiche, ma gli studi vanno avanti lo stesso. La resilienza è quindi profondamente collegata con la “motivazione”, anche da un punto di vista fenomenologico. La persona resiliente in prima battuta non si fa demotivare dalle difficoltà, dall’incertezza e da altre condizioni che fermano le persone “comuni”.

Questa riflessione si può trasporre dallo sport - di cui parla in alcuni suoi libri - alla vita lavorativa di chiunque e ad altri tipi di "squadre"?

Sì, "Opus" del resto parla anche di sport, ma con un basso dosaggio rispetto al precedente "Resisto dunque sono" e ad altri. Il modello neuroscientifico che il libro propone non è stato ricavato ovviamente dal cervello dell'atleta ma si è partiti dallo studio dei comportamenti dei primati fino ad arrivare all'uomo. Il cervello dell'atleta ha sì degli adattamenti dovuti all'attività motoria ma resta un caso particolare. La resilienza è qualcosa che ci appartiene in quanto esseri umani nella nostra globalità e unità.

Proviamo a passare dal funzionamento del cervello umano al funzionamento del "cervello" di una comunità o di un organismo collettivo. Nello stesso modo in cui la motivazione spinge ad essere resilienti si può dire che un gruppo di persone può assumere delle scelte intenzionali improntate alla stessa forma mentis?

La risposta è sì. Per esempio può esistere - e ne abbiamo tante esperienze - anche una resilienza di gruppo, o se vogliamo di team. In modo ancora più ampio possiamo legarli a un'organizzazione e a un'intera comunità più o meno vasta, ad esempio alle realtà lavorative. Ci sono infatti aziende resilienti (e oggi ce n'è davvero bisogno) mentre altre lo sono molto meno. Noi in qualche modo, essendo animali sociali, nella nostra motivazione veniamo influenzati - più che dai cosiddetti "motivatori" che sono ai confini con la magia - da quello che fanno gli altri, nonché dalle credenze, dai valori e dalla cultura che ciascun contesto esprime ed implementa. Questo concetto l'ho sviluppato anche in modo personale nell'attività sportiva: in altri libri racconto infatti delle esperienze fatte con gruppi che partecipavano a spedizioni alpinistiche e polari, circostanze dove è molto facile capire quanto conti l'aspetto della resilienza perché ci sono livelli di stress estremamente alti ed è facile risultare demotivati e quindi anche gli atteggiamenti contano molto. Le leve di **tipo sociale** oltre che individuale sono importantissime. È una lezione anche per le aziende, dove conta, tra l'altro, la leadership ma solo se ne facciamo un buon uso.

Questo concetto si può estendere a livello più 'macro', leggi a livello di politica e di gestione della cosa pubblica?

Certo. Pensiamo ad esempio ai leader politici globali di oggi e a quanta poca resilienza dimostrino nel loro comportamento. La motivazione - dicono infatti le neuroscienze - pur semplificando - è un modello bifattoriale: da un lato c'è un

aspetto molto arcaico, che è legato alla motivazione che abbiamo in comune con gli animali, che è essenziale perché è legata al piacere e al desiderio ed è sempre presente quando abbiamo una 'pulsione'. Però c'è anche un aspetto, che è quello di saper *rimandare la gratificazione* e di controllare una serie di impulsi istintuali. Nello sport l'atleta più resiliente è quello che sa superare questi diktat che ci lancia la nostra parte più arcaica e va contro l'istinto. Per prendere un caso classico, la 'fatica' è un messaggio delle parti più arcaiche del nostro cervello che ci invitano a non sprecare energia, primariamente per poter sopravvivere. Il più 'forte' mentalmente è chi - senza 'saltare' - riesce a ignorare questo messaggio. Tornando alla politica, oggi invece prevale ed è a volte fuori controllo - basta guardare Trump o anche alcuni nostri politici - l'aspetto "rettiliano" puro, quello arcaico, cosa che viene poi esasperata e moltiplicata dall'uso dei social. Saper mediare tra impulso e azione è invece proprio il fattore opposto, fortemente connesso alla resilienza, è un vero e proprio filtro di controllo su questi impulsi.

Che parte ha in tutto questo quello che - sempre semplificando - chiameremmo etica? O comunque un fattore che ci spinge a cercare il bene per noi stessi ma anche il "bene comune".

Ha una parte importante. Nel concetto di etica si può trovare un'oggettività quasi biologica, dal mio punto di vista. L'etica è in questo senso proprio il 'freno' dell'aspetto rettiliano, quello che chiede l'immediata gratificazione, la soddisfazione del nostro istinto. Il nostro cervello, dai tempi preumani ad oggi, ha infatti aumentato la capacità di dilazionare la gratificazione, filtrando la parte istintiva. Chi sacrifica la propria vita per un ideale o per gli altri ha una grande capacità di posporre questa soddisfazione immediata, dilazionandola in modo perfino astratto (la vivrò nell'aldilà o attraverso la vita che ho salvato o la vivranno le generazioni future e così via). Questo meccanismo non è "dato" per tutti i viventi, ce l'hanno solo alcuni mammiferi. In un certo senso la resilienza è il suo sviluppo.

C'è un altro punto importante, che è poi la domanda da cui parte questo libro. Perché gli umani intesi come comunità mondiale fanno così fatica a comprendere (e ancor più a mettere in pratica) quello di cui ci sarebbe bisogno per fermare alcuni drammatici trend globali, primo fra tutti il climate change? Una resilienza globale è possibile o può funzionare solo nelle comunità più piccole?

Nell'uomo c'è una dicotomia, che non è fondata su un'astrazione di tipo religioso ma legata a necessità evolutive. Lo abbiamo visto: abbiamo una parte più primitiva

e istintiva e che è molto utile per la nostra stessa sopravvivenza ma **va** che spesso va tenuta a freno, cosa che non sempre è semplice. Anche la capacità di saper vedere le conseguenze a lungo termine, ad esempio che le mie azioni quotidiane possano ricadere sulle generazioni future, è un concetto tutt'altro che scontato e molto 'moderno'. Il tema diventa che la parte arcaica ed 'egoistica' ce l'abbiamo tutti già ben implementata, a partire dalla nascita, come il neonato che strilla per **ricevere** il seno materno. L'aspetto più corticale, invece, più legato alla resilienza e alla capacità di filtrare queste cose non è concesso gratis ma va allenato: se la cultura e l'educazione non ti aiutano a trattenere l'impulso e ti spingono a soddisfare subito tutte le aspettative è chiaro che questa parte non si sviluppa. Perciò la gente sarà molto fragile sotto questo aspetto.

*La resilienza allora potremmo dire nasce da una parte 'innata' ma si sviluppa con la cultura e con la capacità di rimandare la gratificazione a beneficio **si** un altro tempo, di un'altra epoca e di un'altra generazione?*

Sì, è la parte che ci consente di vedere le cose con una prospettiva temporale o spaziale - se pensiamo al nostro pianeta - più vasta, invece di pensare solo al nostro tornaconto immediato. Non è scontato perché per decine di migliaia di anni siamo sopravvissuti dal punto di vista animale perché focalizzati su questa modalità.

La resilienza allora si può insegnare e, dall'altra parte, apprendere?

La resilienza la puoi apprendere e allenare. Io cerco di fare proprio questo: insegnare agli atleti ma anche nelle aziende e con interventi di tipo educativo. Resilienti non si nasce ma si diventa. E si può fare qualcosa per allenare la propria resilienza. A livello collettivo lo può fare anche un'organizzazione o una comunità. Secondo me è la società nel suo complesso che non lo fa più. Una volta infatti le persone erano più resilienti, perché tale ti rendeva lo stile di vita e la società stessa. Questo, almeno nella parte occidentale del mondo, in questa società dei consumi e postindustriale, non viene più fatto. Puoi farlo da solo, certo, ma nessuno verrà a bussarti alla porta per insegnartelo.

Quindi paradossalmente una società dei consumi, in cui la soddisfazione dei bisogni è sempre più compulsiva e immediata, è una società che potrebbe aver smarrito una parte della propria capacità di resilienza?

Certo. È una società che *riduce la resilienza*. Ci sono dei fattori che descrivo in nel mio libro "Tecniche di resistenza interiore" che parla proprio dei fattori culturali,

sociali e individuali che riducono la resilienza. Spiego che cosa ha diminuito la nostra resilienza. Ad esempio la cultura digitale e il proporre tutta una serie di modelli che non considerano come importanti l'impegno ma solo fattori come la fortuna, la genetica, il talento e così via.

La partecipazione alla vita collettiva, il prendere parte, l'essere presenti di persona può essere un fattore importante per sviluppare resilienza "sociale".

La partecipazione diretta è assolutamente importante. Sono molto critico - anche se commercialmente non mi converrebbe - verso il mondo dei social, perché sono convinto che sia uno dei fattori che ha fatto molto regredire la nostra capacità di resilienza negli ultimi anni.

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. Ora si dedica alle Squadre Nazionali di Ultramaratona e alla Squadra Olimpica di Canottaggio, oltre che di numerosi atleti di sport di resistenza.

Autore di diversi libri, è Professore incaricato presso l'Università di Verona, e 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 motivazione e della gestione dello stress. È appassionato praticante di discipline di endurance, corsa e alpinismo. Vive in Valle d'Aosta.

www.pietrotrabucchi.it