

SAPER RISALIRE SULLA BARCA ROVESCATA

«In un'epoca dove l'incertezza regna sovrana, l'unica cosa di cui possiamo essere certi è che le nostre vite stanno cambiando con rapidità inaudita e secondo modalità totalmente inaspettate. Per questo è realmente necessario sviluppare la resilienza, ovvero la capacità di affrontare e superare le difficoltà della vita personale e professionale». Americano del Missouri, Gregg Braden è considerato un'autorità nel collegare le conoscenze del passato con la scienza, la medicina e la pace del nostro futuro. Oltre a essere conferenziere e autore

«LA PERSONA RESILIENTE AFFRONTA LE AVVERSITÀ E COMPIE UNA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA. CAMBIA CIOÈ IL MODO DI GUARDARE UN EVENTO NEGATIVO RIUSCENDO A TRARNE INSEGNAMENTI, CHE TALVOLTA SI TRASFORMANO IN OPPORTUNITÀ». UN VIAGGIO NELLA RESILIENZA GUIDATO DALL'ISPIRAZIONE DI DUE ESPERTI: GREGG BRADEN E PIETRO TRABUCCHI.

di numerosi e intriganti best seller internazionali, grazie alla sua abilità nel trovare soluzioni innovative a problemi complessi, Braden è stato – all'inizio degli anni Novanta – un manager per l'innovazione della rete “Cisco Systems”, gestendo di fatto il team di supporto globale che ha assicurato l'affidabilità dell'odierno internet.

Con questo numero di EVOLVE dedicato al tema della resilienza, siamo partiti dal pensiero filosofico (e pratico) di due esperti che hanno dedicato la vita a ricerche in questo campo. Oltre ad aver letto ed estratto pillole dai lavori del “visionario” Braden (tratte in particolare dal saggio “Il potere della resilienza”), abbiamo intervistato il professor Pietro Trabucchi, psicologo e sociologo, docente presso l'Università di Verona e collaboratore del Centro di ricerca in Bioingegneria e Scienze motorie di Rovereto, oltre che con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Leggerete le sue risposte nelle pagine successive.

Nel tempo Trabucchi – che 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 – si è occupato di formazione nelle aziende sul tema della motivazione e della gestione dello stress. «Con l'emergenza Covid-19, siamo stati colpiti da una crisi senza precedenti per impatto ed entità. Per chi ha la responsabilità di persone e imprese, la sfida è quella di accettare di dover vivere dei disagi, consapevoli delle possibilità di perdere alcuni di quei privilegi che abbiamo sempre dato per scontati. L'obiettivo non è solo quello di sopravvivere, ma di attraversare questi mesi in modo vitale e costruttivo, trovando nuove modalità ed energie per ripartire nonostante il clima di incertezza. Nell'attuale contesto, la resilienza individuale così come quella del team, può fare davvero la differenza».

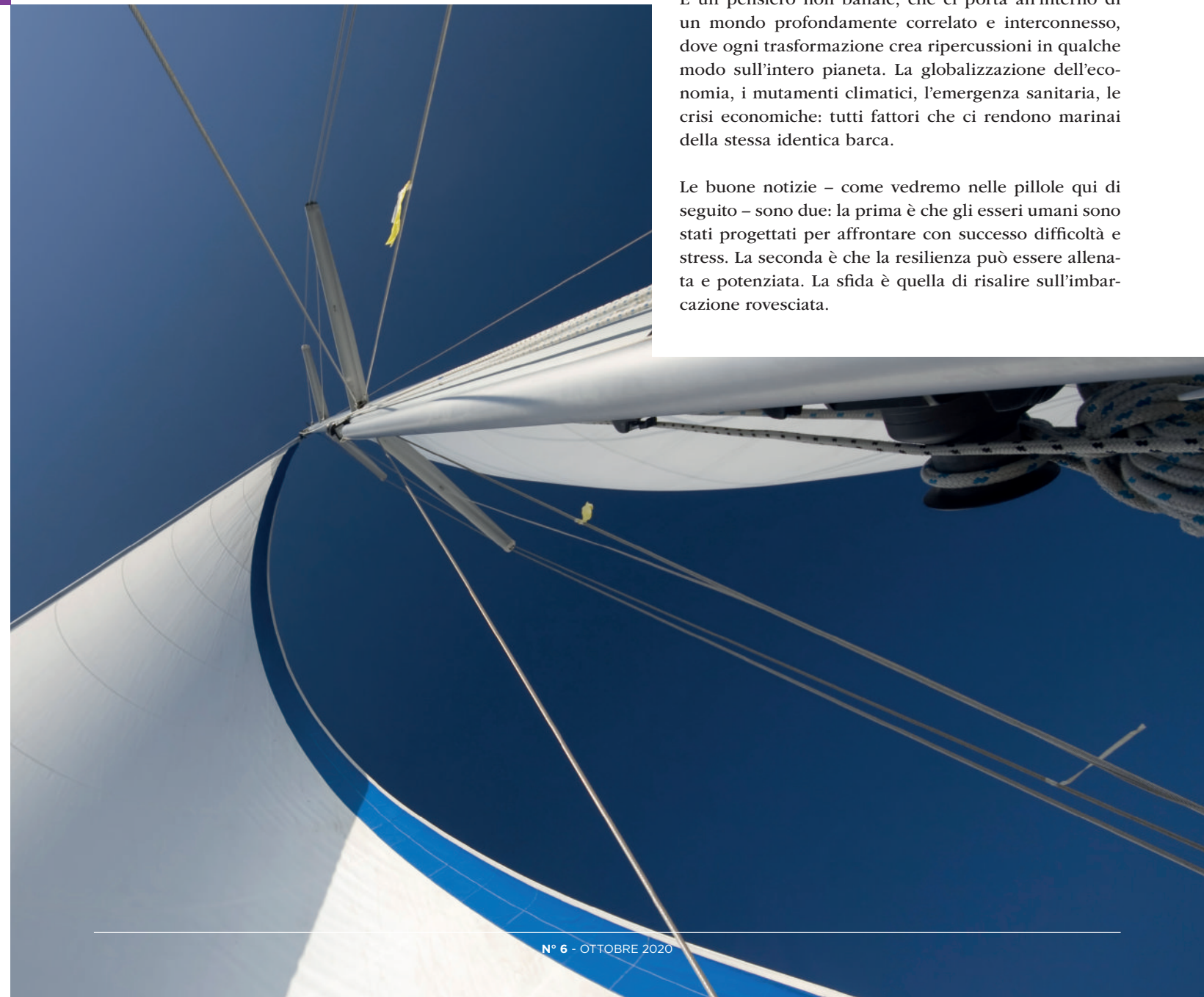
La resilienza, sostiene il professor Trabucchi, è l'arte di risalire sulla barca rovesciata. Perché, viene da chiedersi, quando la vita rovescia la nostra barca alcuni affogano, mentre altri lottano strenuamente per risalirvi sopra? È col verbo “resalio” che gli antichi definivano questa azione. Il resiliente non solo affronta le avversità, ma compie una ristrutturazione cognitiva. Cambia cioè il modo di guardare un evento negativo e riesce a cogliere nello stesso gli elementi positivi. In molti casi reagendo alle contrarietà si traggono insegnamenti, che talvolta si trasformano in opportunità.

Ad arrivare a conclusioni simili è Gregg Braden, convinto che le emozioni umane influenzino il DNA: «Il potere della resilienza è adattarsi positivamente ai cambiamenti. Invece di nuotare controcorrente, possiamo esprimere le nostre capacità per cogliere le opportunità che questi mutamenti ci offrono, e sperimentare nuovi atteggiamenti». Due autori, Trabucchi e Braden, ottimisti ma realisti quando si tratta

di riconoscere l'enorme mole di lavoro necessaria per inoltrarci nel nuovo mondo che ci aspetta.

Dalla lettura di questi saggi, emerge una riflessione comune a entrambi. La chiave per rafforzare la nostra resilienza si genera dalla disponibilità a riconoscere l'enorme portata della sfida. Siamo disposti a prenderne atto? Rispetto ai viaggi del passato, nel grande percorso che oggi ci coinvolge, emerge una differenza: non possiamo più scegliere i nostri compagni di avventura, perché stiamo tutti partecipando allo stesso viaggio. È un pensiero non banale, che ci porta all'interno di un mondo profondamente correlato e interconnesso, dove ogni trasformazione crea ripercussioni in qualche modo sull'intero pianeta. La globalizzazione dell'economia, i mutamenti climatici, l'emergenza sanitaria, le crisi economiche: tutti fattori che ci rendono marinai della stessa identica barca.

Le buone notizie – come vedremo nelle pillole qui di seguito – sono due: la prima è che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress. La seconda è che la resilienza può essere allenata e potenziata. La sfida è quella di risalire sull'imbarcazione rovesciata.



CAMBIAMENTI COME SFIDA

L'individuo resiliente ha una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a “leggere” gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è incline a interpretare i cambiamenti come una sfida, un'opportunità invece che una minaccia. Di fronte a sconfitte e frustrazioni tende a non perdere la speranza.

[Pietro Trabucchi]

ORA TUTTO È DIVERSO

Dal crollo delle economie nazionali, all'emergenza provocata dal Covid-19, dalla realtà del cambiamento climatico al fallimento della guerra come metodo per dirimere le divergenze umane. Siamo in balia di una convergenza di condizioni estreme finora sconosciute. Essendo tutto diverso, le vecchie concezioni del passato non sono più in grado di risolvere i nostri problemi.

[Gregg Braden]

RIALZARSI DOPO LE SVENTURE

La potenza della motivazione umana è stupefacente. Gli altri animali non sanno apprendere dalle sconfitte, esercitare la speranza nei contesti più sfavorevoli, rialzarsi e ricominciare a ricostruire da capo dopo le sventure. La resilienza è una capacità cognitiva e come tutte le capacità umane è incrementabile e migliorabile, indipendentemente dalla dotazione di base ricevuta dalla nascita.

[Pietro Trabucchi]

DUE TIPI DI DEMOTIVAZIONE

Nevicava fortissimo. Presto le valanghe avrebbero cominciato a spazzare il pendio. «Toglietevi subito di lì!». Non-posso-farcela e Chi-me-lo-fa-fare non si decidevano a muoversi, ciascuno per ragioni diverse. Finirono sepolti alla prima slavina. Per sviluppare la resilienza personale occorre incrementare il senso di autoefficacia («È possibile per me farlo») e aumentare le capacità legate alla volontà («Tengo duro, ne vale la pena»).

[Pietro Trabucchi]



OBIETTIVI INTERMEDI

Coltiviamo la conoscenza di noi stessi, sapendo che è la cooperazione – e non la competizione – a segnare la regola fondamentale della natura. Non sempre è efficace assumersi responsabilità maggiori di quelle che possiamo ragionevolmente gestire. Impariamo a suddividere grossi lavori in compiti minori, dandoci obiettivi intermedi e delegando ad altri alcune parti delle nostre mansioni.

[Gregg Braden]

RICONOSCERE I PROGRESSI

Entrare in sintonia con le motivazioni intrinseche altrui, fare sentire le persone capaci, riconoscere le loro competenze e i progressi: tutto ciò ha effetti molto più potenti sulla motivazione che non il ricorso agli incentivi o all'autoritarismo. Avere fiducia nelle capacità degli altri è un preciso comportamento, non una scommessa. Si può sempre attuare e dà i suoi frutti.

[Pietro Trabucchi]



L'INTELLIGENZA DEL CUORE

Nella vita esistono tipi diversi di sfide, risolvibili nel modo migliore attraverso modi di pensare diversi: talvolta col cervello, talvolta col cuore. La mente tende a giustificare le risposte a cui giunge, servendosi del ragionamento circolare: un ragionamento logico fallace, in cui le premesse derivano dalle conseguenze e queste da quelle. Accedere all'intelligenza del cuore, creare in noi stessi la coerenza cuore-cervello ci dà il potere di sperimentare profondi stati di intuizione.

[Gregg Braden]

UN DONO DENTRO DI NOI

Discendiamo da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. Siamo costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. Per questo possediamo dentro di noi come un dono, un insieme di risorse ereditate dal passato che costituiscono la nostra “resilienza”.

[Pietro Trabucchi]

UN PERCORSO PER LA “RUOTA”

Siamo già in possesso delle soluzioni necessarie a creare dei punti di svolta, capaci di portare una trasformazione nella nostra esistenza. Non dobbiamo reinventare la ruota. Dobbiamo piuttosto costruire una “via” di pensiero che offra alla “ruota” delle soluzioni, un terreno su cui viaggiare

[Gregg Braden]

Brani tratti da:

- Gregg Braden, “Il potere della resilienza”, Trigon Edizioni
- Pietro Trabucchi, “Perseverare è umano”, Corbaccio
- Pietro Trabucchi, “Opus”, Corbaccio