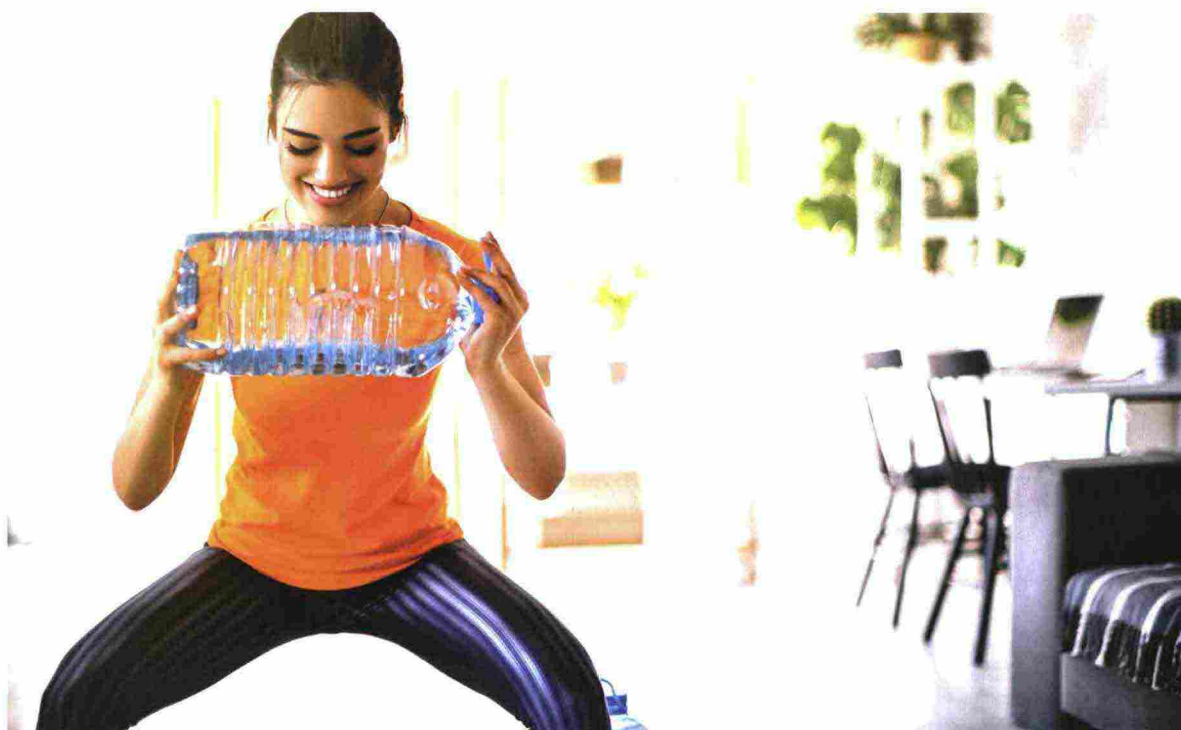


PSICOLOGIA ★ **SPECIALE FUTURO**

Nel nuovo mondo, sempre più complesso, non vincerà il più forte, ma il più adattabile. Ce lo insegna un coach dello sport, fresco di ori a Tokyo (e la foto qui sotto c'entra, eccome se c'entra)

di Anna Tagliacarne

DEL DOMAN NON V'E CERTEZZA



OGNI EVENTO LOCALE PUÒ AVERE ALL'ISTANTE EFFETTI GLOBALI. Lo abbiamo sperimentato prima con i consumi uniformati su scala mondiale e poi con la pandemia che dalla Cina si è diffusa a tutto il mondo in pochi mesi, innescando una crisi planetaria. «È in questo quadro che dobbiamo dotarci di nuove risorse psicologiche e capacità. Possiamo svilupparle proprio imparando a tollerare l'incertezza crescente di un

mondo instabile da cui non si torna indietro», spiega Pietro Trabucchi, che da oltre due decenni si occupa di motivazione e gestione dello stress. Nel suo ultimo libro *Nelle tempeste del futuro* (Corbaccio), attraverso storie di atleti, esploratori e campioni, Trabucchi racconta con chiarezza e con il sostegno di dati scientifici che saper dominare le nostre parti più impulsive, riconoscere i nostri limiti sono doti essenziali per sviluppare le capacità

mentali e l'autocontrollo necessari ad affrontare sfide straordinarie. Ma anche la quotidianità di tutti.

Lei è andato in Groenlandia tirandosi dietro una pesantissima slitta per documentare l'impatto dell'incertezza sul nostro stress. È indispensabile allenarsi a tollerarla? E come possiamo fare?

Quella era una spedizione scientifica, ma anche nella vita quotidiana ►

PSICOLOGIA

dobbiamo allenare le nostre capacità di adattamento: siamo sempre più incapaci di tollerare le frustrazioni, reagiamo in maniera scomposta, emotiva, perché viviamo alla ricerca della gratificazione istantanea. Inoltre non riusciamo a regolare l'attenzione, viviamo in un ambiente nel quale le persone fanno fatica a concentrarsi, ad autoregolarsi, a controllarsi.

Lei parla di dominio del cervello rettiliano, quello più primitivo.

Ci troviamo in quella che definisco una "società rettiliana", facendo riferimento al primitivo network cerebrale che sembra avere assunto il controllo dei nostri comportamenti. Il cervello rettiliano innesca risposte emotive veloci, automatiche, potenti ma rigide, e chi è rigido non ha la capacità di adattarsi. In altre ere, in un mondo che si reggeva su zanne, artigli e fughe precipitose, sopravviveva chi era velocissimo nel reagire.

Siamo regrediti, insomma.

Sì. La cultura attuale ha prodotto un declino delle capacità psicologiche. Oggi la maggior parte delle persone è caratterizzata da fragilità emotiva e impulsività. Impegnarsi a fondo o concentrarsi sembra essere diventato impossibile, domina la ricerca della distrazione perenne.

In che cosa si traduce? Come riconosciamo in noi e negli altri i sintomi che descrive?

Ego ipertrofico, lamentosità e bassa tolleranza alla frustrazione sono diventati elementi costanti del vivere. Si individuano con una certa facilità e sono connessi alla pretesa di avere una soddisfazione immediata dei nostri bisogni dal mondo esterno.

Come dominare questa parte primordiale?

Le spinte rettiliane in gran parte dei contesti sociali attuali devono essere mediate e ammortizzate dai centri cerebrali superiori. La bestia dentro di noi va educata. Non per moralismo, ma

perché se non riusciamo a tollerare le frustrazioni, a controllare la rabbia, a posticipare la soddisfazione immediata del piacere, in un contesto complesso qual è il mondo attuale la nostra sopravvivenza sarebbe a rischio.

Di quali caratteristiche dobbiamo dotarci per restare a galla in un mondo che cambia?

Un buon esempio delle capacità che ci verranno sempre più richieste nel mondo in cambiamento è lo smartworking, il lavoro da soli. Richiede autocontrollo, focalizzazione dell'attenzione, capacità di automotivarsi, gestione dell'ansia e dello stress.

Ci fa invece un esempio di autoregolazione?

Saper dilazionare la gratificazione. Per esempio, è ora di pranzo e ricevo una telefonata difficile, ma riesco a non rispondere in modo superficiale ricordando a me stesso che il pasto è in arrivo e che non sto morendo di fame. È fondamentale poi sapersi concentrare, anche perché dobbiamo gestire sempre più piattaforme. E saper tollerare la frustrazione.

Quali sono le altre caratteristiche mentali che dobbiamo sviluppare per il futuro?

Primo: reggere l'incertezza in un mondo sempre più instabile e quindi andare avanti anche quando non abbiamo in mano una soluzione. Secondo: sapersi autoregolare in una società che incoraggia la mancanza di controllo. Terzo: pensare in modo autonomo e sviluppare un pensiero critico che ci eviti di essere manipolati. Oggi c'è un tale sovraccarico di dati e informazioni che il nostro cervello fa fatica a giostrarsi all'interno di una densità narrativa così ampia e alla quale manca un processo di verifica.

Per questo dobbiamo intervenire proprio sulla verifica, risalendo alle fonti, evitando di precipitare nel complottismo, che può diventare un rassicurante rifugio

se iniziamo a pensare che qualcuno tiri le fila di un grande disegno. Infine, ma non certo meno importante, occorre lavorare per diminuire il nostro ego, imparando ad accettare i limiti, nostri e altrui, e le circostanze che la vita ci mette davanti.

Possiamo cambiare modo di pensare?

Ma certo! È profondamente sbagliato darsi: «Sono nato pessimista e così rimarrò per sempre». Possiamo modificare le capacità mentali grazie all'allenamento. Basta osservare come funzionano i pensieri, che vanno e vengono, per capire come possono modificare noi, le nostre prestazioni e la nostra vita. È inutile ruminare su temi che ci portano via energia e producono stress. Dopo un po' che osserviamo i pensieri ricorrenti senza inseguirli o assecondarli, se ne vanno da soli.

In definitiva, ci si adatta all'incertezza?

Pensiamo alle recenti Olimpiadi di Tokyo, dove le medaglie più prestigiose per l'Italia sono state quelle della Atletica leggera che ha portato a casa cinque ori. L'area tecnica della Federazione all'inizio della pandemia ha scelto di coinvolgere atleti e allenatori inventando sistemi di allenamento alternativi, precari e provvisori, per sopperire alla mancanza di impianti, piste, palestre.

Di che tipo?

Gli atleti si sono arrangiati con elastici, carrucole casalinghe, pesi fatti di bottiglie di plastica riempite d'acqua, tappeti del soggiorno, sedie, scale e cortili. Soluzioni condivise su una piattaforma video. A tutti gli iscritti sono stati offerti dei webinar tecnici. Il mantra era: «A Tokyo non vinceranno i più forti, ma quelli che sapranno adattarsi meglio al nuovo contesto».

Ha funzionato.

Sì, anche perché è stata tenuta unita una comunità, dando un segnale: vivremo anni nell'incertezza. E diventare capaci di affrontarla significa spingere al limite il concetto di adattamento che è poi la base stessa dell'allenamento. Come direbbe Darwin: «Non vincono i più forti ma i più adattabili».



IL LIBRO
NELLE TEMPESTE
DEL FUTURO
(CORBACCIO,
16,60 EURO)
TRABUCCHI CI
MOSTRA LE
QUALITÀ
NECESSARIE PER
VIVERE MEGLIO
FIN DA SUBITO.