

● STRATEGIE PSICO

Testo di **Lorenza Guidotti***Resilienza*

ALLENATI A NON MOLLARE

Dagli sport di resistenza puoi imparare una tecnica che ti aiuta a sviluppare la capacità di non perdere la calma e superare le avversità nei momenti difficili

Non ne puoi più e ti sembra che tutto ti crolli addosso? Non disperare, devi solo diventare resiliente. Devi cioè apprendere la capacità di affrontare le difficoltà della vita, di superarle con successo e di uscirne addirittura rinforzata. Secondo Pietro Trabucchi, psicologo che da sempre assiste i campioni nelle discipline di resistenza (ha seguito la squadra nazionale di sci nordico Torino 2006 e attualmente allena la squadra nazionale Vancouver 2010, oltre a insegnare psicologia dello sport e coaching all'università di Verona), la resilienza è l'abilità di persistere nel raggiungimento di obietti-

vi difficili, fronteggiando in maniera efficace i problemi che via via ti si presentano davanti. «Si tratta di scoprire e alimentare un'intelligenza particolare che c'è dentro di te, che ti consente di mantenere alta la motivazione profonda di fronte a uno scopo e di accettare i cambiamenti a cui la vita ti sottopone come un'opportunità piuttosto che una minaccia», continua Trabucchi. «Questo atteggiamento non è un talento o un dono sovranaturale che alcuni ricevono alla nascita e altri no. È piuttosto una capacità cognitiva, che si può imparare, mantenere e migliorare, proprio come si fa con una disciplina sportiva». La buona notizia è che più ci si allena,

Getty

più si diventa bravi. Gli uomini primitivi sono il primo esempio di resilienza. «I nostri antenati cacciavano prede di grosse dimensioni (antilopi, gazzelle, cervi) e non era un'impresa facile due milioni di anni fa», prosegue l'esperto, «quando non c'erano ancora archi, frecce e altre armi». Privi della velocità per poterle assalire, i nostri antenati le sfinivano a furia di inseguirle: è la tecnica definita "caccia persistente". In termini evolutivi, sono sopravvissuti solo i cacciatori più perseveranti, capaci di mantenere la concentrazione più degli altri».

Come imparare a resistere

È più facile catturare una preda se si ha fiducia di potercela fare. Ovvero, se in una situazione difficile si riesce a intravedere la speranza di un cambiamento, si avranno maggiori possibilità di successo. «In due parole, gli ottimisti sono per loro natura più resilienti dei pessimisti. Leggono cioè la realtà sempre pensando che una difficoltà sia uno stato temporaneo», spiega Trabucchi. Dal punto di vista cognitivo, infatti, la capacità di sperare può essere definita come la fiducia nell'impermanenza (tutto cambia e di continuo). Secondo lo psicologo Martin Seligman, esperto di psicologia positiva, ottimismo e pessimismo sono due stili di comportamento diversi, che impariamo dalle figure di riferimento (genitori, insegnanti ecc.). Il primo percepisce un insuccesso come un fenomeno temporaneo e casuale, il secondo invece tende a generalizzare una sconfitta e a estenderla a tutti gli ambiti dell'esistenza (di fronte a un insuccesso professionale, inizia a sentirsi un fallito anche come marito, genitore, amico e via dicendo). Ma cambiare si può: ecco come girare l'interruttore da negativo in positivo.

1 Analizza il tuo modo di vedere la realtà: per esempio, «Il mio collega non mi ha salutato, quindi mi odia». O ancora: «Ho litigato con mia figlia: sono una cattiva madre». «Non ho raggiunto l'obiettivo che mi era stato richiesto: sono una nullità».

I libri del nostro esperto per diventare più forte

Pietro Trabucchi è uno psicologo sportivo. Ha raccontato le sue straordinarie esperienze sul campo in due libri: *Resisto dunque sono*, (Corbaccio, 14,60 €), un manuale per affrontare lo stress e trasformare le difficoltà in un fattore di successo, e *Perseverare è umano* (Corbaccio, 15 €), un metodo efficace per allenare la forza di volontà e sviluppare la capacità di concentrazione. Perché il talento non esiste: ciò che conta è la motivazione.



2 Aumenta la tua autoefficacia personale: neutralizza i tuoi "sabotatori interni"; quelle voci dentro di te che tendono a svalutarti e a giudicarti incapace. Elimina pensieri come "Non ce la farò mai", "Non sono all'altezza": non fanno che aumentare il tuo senso di inadeguatezza. È come se la mente reagisse in modo automatico a un'interpretazione della realtà, non alla realtà stessa.

3 Migliora il rapporto tra corpo e mente: il cervello umano si adatta alle nuove esperienze, creando nuovi neuroni e nuovi collegamenti. In termini di resilienza, significa che se ti sforzi di adottare una visione del mondo più positiva e funzionale, questo cambiamento diventerà permanente. Per esempio, se un atleta percepisce un obiettivo come impossibile, il suo corpo si adeguerà alla situazione. «Tenterà l'obiettivo», prosegue Trabucchi, «ma gli ormoni della paura ne impediranno la riuscita». Al contrario, se sei convinta di farcela, il tuo corpo ti seguirà.

Segue >



Disinnesca gli ostacoli della mente

Ti sei mai chiesta come reagisci a un evento negativo? Un modo per capirlo è la tecnica americana ABCDE che ti spiega come funziona la nostra mente e come puoi cambiare la percezione negativa della realtà. A sta per Adversity: la situazione difficile; B (Belief): le credenze che ti fanno valutare in modo sbagliato un evento; C (Consequences): gli effetti che il fenomeno negativo ha innescato; D (Discussion): metti in dubbio le convinzioni che la tua mente genera in automatico; E (Effects): ristabilisci finalmente la verità su opinioni autocostruite.

A

Una situazione difficile: il tuo capo ti fa una sfuriata perché non hai portato a termine un compito nei tempi richiesti

b

Come percepisci la scenata: "Non sono capace di fare niente, ecco perché mi sono presa la lavata di testa".

C

La tua reazione: "Non valgo niente e sarà sempre così. Sul lavoro ma anche in famiglia e nelle amicizie".

ecco come reagire

D

Cambia ottica: "Ho fallito questo compito ma sono brava nel mio lavoro e ho successo in molti altri ambiti".

e

Pensa positivo: "Gli sbagli servono a esercitare la forza di volontà e la concentrazione. Ora mi sento più forte".



Puoi cambiare... di testa

Una volta imparata, la resilienza si può migliorare. «Fino a poco tempo fa si pensava che la volontà fosse un concetto puramente filosofico, oggi sappiamo che non è così», continua lo psicologo. «Ogni sforzo di volontà comporta una modificazione delle aree cerebrali. Suzanne Segerstrom dell'Università del Kentucky lo ha dimostrato in un esperimento: a un gruppo di individui cui è stato chie-

sto di non mangiare cioccolato ma di scegliere le carote crude, è stata notata l'attivazione delle zone prefrontali del cervello. Quando resisti a una tentazione, queste zone cerebrali frenano gli impulsi istintivi della parte più primitiva del cervello (quella che ti farebbe allungare le mani sul cioccolato). Questo esercizio di determinazione è dispendioso in termini di energia (si consuma molto glucosio nello sforzo) ma alle-

na la concentrazione, una qualità che, insieme alla motivazione, è fondamentale per mantenere la resilienza. Ed è proprio grazie a queste caratteristiche che l'uomo è in cima alla scala evolutiva. Dal 1983 in Arizona si svolge la competizione *Man against horse race*, una sfida di corsa tra uomo e cavallo di 80 chilometri. Dal 1999 hanno cominciato a vincere gli uomini. Come mai? Perché il cavallo, anche se è più veloce dell'uomo, non è in grado di dosare la fatica: non capisce quanto sta consumando e, superata una certa soglia, si blocca. L'uomo invece, sa mantenere il controllo delle proprie risorse e, se è resiliente, riesce a far fronte alla situazione e a superare i suoi limiti.

Medita e vivi il presente

Un altro metodo efficace per sviluppare la concentrazione e l'automotivazione è la meditazione. «Non ha nulla a che fare con la religione o le discipline new age», dice l'esperto. «Si tratta invece di una tecnica per combattere lo stress, che ti permette di prendere le distanze dai pensieri negativi come ansia, rabbia, frustrazione e aggressività. Dal punto di vista psicologico, chi pratica la meditazione è in grado di controllare maggiormente le proprie emozioni e riesce a non farsene travolgere. Dal punto di vista fisiologico, invece, questo metodo regola la produzione di cortisolo e noradrenalina (tra i più importanti ormoni legati allo stress cronico), rallenta il battito cardiaco e tiene sotto controllo la pressione sanguigna; inoltre aumenta la produzione di serotonina (l'ormone del buonumore) e innalza le difese del sistema immunitario. Meditare è semplice: seduta o sdraiata, porta l'attenzione sul respiro cercando di concentrarti sul momento presente. L'obiettivo è osservare le divagazioni della mente (pensieri, ansie, paure, sensazioni) per poi tornare nuovamente alla respirazione».

