

D M POSSO AIUTARTI?

PRIVATO



Nelle foto, in senso orario, atleti che sono anche campioni di resilienza: la squadra olimpica italiana di canottaggio, la ginnasta Simone Biles, il paraciclista Alex Zanardi e il tennista Novak Djokovic.

Allena la tua forza mentale

Per raggiungere gli obiettivi della vita serve una benzina molto speciale: è un mix di passione e resilienza che bisogna saper trovare dentro di sé e stimolare efficacemente. Parola di uno psicologo dello sport che segue campioni di endurance e ultramaratoneti

di Vera Caprese

«**Q**uando perdi la motivazione e la volontà di metterti alla prova è meglio che ti ritiri dal gioco». Lo diceva Micheal Jordan, il cestista eletto dalla

National basketball association come il più grande giocatore di pallacanestro di tutti i tempi, icona mondiale dello sport al punto da spingere Nike a dedicargli una linea di scarpe. Una regola che secondo lo psicologo Pietro Trabucchi vale anche nella vita. «Gli studi scientifici dimostrano che l'automotivazione è importante per raggiungere gli obiettivi, aumentando la sicurezza, la tenacia e la resistenza di fronte alle difficoltà» spiega l'esperto che oggi segue ultramaratoneti e atleti della Squadra olimpica di canottaggio. Come spiega nel suo ultimo

libro, *Opus* (nel box), in futuro questa capacità diventerà sempre di più una risorsa fondamentale. «Nella società odierna la stabilità ha lasciato il posto alla precarietà, nel lavoro come nelle relazioni. E per far fronte a questa incertezza è importante coltivare le proprie capacità, superare i propri limiti e saper continuamente ripartire daccapo». Una sfida in cui i campioni dello sport, secondo Trabucchi, possono insegnarci molto.

Qual è la ricetta per avere una forte automotivazione?

«Bisogna allenare la forza mentale, proprio come fosse un muscolo. Gli aspetti su cui lavorare sono due: l'autodisciplina e il coinvolgimento. Per potenziare la prima, stimolando così i

TRE TIPS PER COMINCIARE

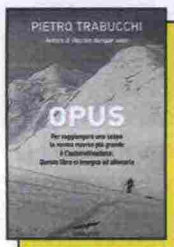
○ Tieni a bada gli autosabotatori. Non bisogna cadere nella trappola cognitiva del pessimismo, ovvero la convinzione che gli eventi negativi abbiamo una durata illimitata. Ad esempio, dirsi: «Non dimagrirò mai» equivale a destinarsi a non perdere peso.

○ Affronta il disagio e la fatica come parte della sfida: in una dieta, per esempio, l'aver fame.

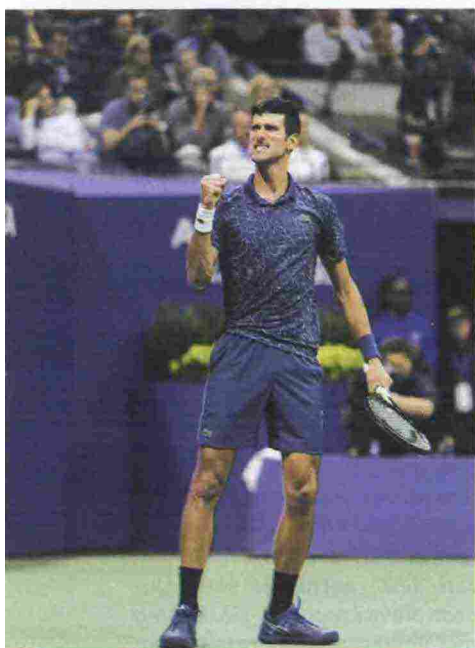
○ Stabilisci un obiettivo e un tempo per realizzarlo. Questo consente al cervello di fornirti una scarica di dopamina che rinforza perseveranza e volontà.

LF (2) / GETTY (2)

IL LIBRO



Perché l'automotivazione è così importante oggi? Come si fa ad attivarla? Si può allenare? A queste ed altre domande risponde *Opus* (Corbaccio) il nuovo libro di Pietro Trabucchi che spiega i meccanismi che governano l'automotivazione, le azioni che la incentivano, e gli esercizi per mantenerla alta.



neuroni, si deve scegliere un obiettivo da raggiungere o un problema da risolvere. L'ideale è farlo imponendosi condizioni di gioco via via più difficili, riducendo per esempio il tempo o gli strumenti per svolgere il compito. Il secondo, ovvero il coinvolgimento, è fondamentale perché provoca il rilascio di dopamina, legata ai meccanismi di ricompensa e piacere del cervello. E si allena affrontando sempre ciò che si fa con partecipazione e curiosità. Negli atleti la forza mentale è sviluppatissima, ma tra le persone comuni oggi è sempre più debole».

Per quale motivo?

«Nell'era digitale, la tecnologia anticipa i nostri desideri, minando lo strutturarsi dell'intenzione e della volontà. Sui social, siamo bombardati di pubblicità di prodotti che non sappiamo ancora di desiderare. Inoltre, messaggiare in continuazione ci porta a dissociarci dal qui e ora e indebolisce la capacità di elaborare emozioni. Ma essere consapevoli di ciò che proviamo, è la base dell'agire. Senza contare che la dominante svalutazione della meritocrazia spinge a considerare l'impegno una strategia inefficace per il successo. E invece gli uomini sono fatti per rimboccarsi le maniche».

In realtà è convinzione comune che relax e tranquillità siano le condizioni ideali in cui vivere.

«È un falso mito. E la scienza lo dimostra. In un esperimento dell'Università di Verona, quattro ricercatori hanno affrontato 13 giorni in Alaska, tra ghiacciai e valanghe, a 6.000 metri, per scalare la cima più alta del Nordamerica. Al ritorno hanno trascorso tre giorni in una camera di laboratorio replicando tutte le condizioni della spedizione, dalle temperature all'altitudine. Lo stress è risultato molto più alto in questa seconda situazione. La nostra vocazione evolutiva, insomma, non va nella direzione dello sprofondarsi nel divano ma della sfida persistente».

Nel libro attacca anche un altro mito: quello del talento.

«L'idea dell'x-factor serve solo come alibi, e per alimentare la sfiducia verso le proprie possibilità. Ancora una

volta è la scienza a dirlo: per raggiungere una performance di eccellenza, in qualsiasi campo, servono 10.000 ore di lavoro. Non a caso gli sportivi quando parlano dei risultati raggiunti non parlano quasi mai di propensioni naturali: mettono invece l'accento su lavoro e allenamento».

Che cosa possiamo imparare quindi dai campioni?

«I segreti della forza mentale, che sono la resilienza e l'intenzionalità. La resilienza è la capacità di tenere la motivazione alta e costante, nonostante le difficoltà. Il pericolo più grande, quando si insegue un obiettivo, infatti, è demotivarsi. Atleti come Bebe Vio o Alex Zanardi sono esempi ineguagliabili. Ma anche la ginnasta Simone Biles e il tennista Novak Djokovic: dopo due anni di infortuni e sconfitte è tornato ai vertici delle classifiche. E, poche settimane fa, in occasione della vittoria agli US Open ha scritto ai fan, dicendo: "I limiti non esistono, bisogna crederci sempre"».

E l'intenzionalità?

«È la capacità di concentrarsi sull'impegno. Basta pensare alla squadra di canottaggio italiana. Rispetto agli anglosassoni abbiamo una fisicità meno adatta a questo sport e, l'assenza di borse di studio, allontana i giovani da un'attività così impegnativa. Eppure il team italiano ha fatto della ricerca della perfezione tecnica il centro del suo allenamento. L'ultimo risultato? I due bronzi a Rio».

Eppure a volte la volontà di riuscire porta a passi falsi, come è successo al motociclista Romano Fenati.

«Quello è quello che io chiamo il "modello dell'asino": quando la motivazione è esterna a noi, che si tratti di un incentivo aziendale, dell'ansia di voler dimostrare qualcosa agli altri, del vincere fine a se stesso, come nel caso di Fenati, le cose non funzionano. L'automotivazione deve nascere dentro di noi. Niente e nessuno può darcela. E per essere efficace, deve venire dal desiderio di conoscenza, di ricerca della perfezione e di confronto con i propri limiti».