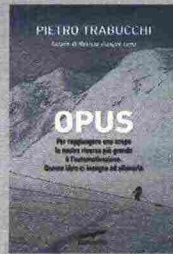


Allenamenti di resilienza



Pietro Trabucchi è uno psicologo dello sport. Il suo compito è allenare la mente degli atleti a resistere alla fatica, a oltrepassare il limite, cosa che sappiamo fare sempre meno.

«Ci sono giovani atleti di grandissimo talento che non emergono perché non abituati alla fatica», spiega Trabucchi. Per questo diventa una grandissima impresa arrivare al

traguardo di corse in montagna massacranti.

«La resilienza, la fatica prolungata, è diventata espressione del limite umano perché è stata atrofizzata dalla società moderna». Trabucchi ha pubblicato "Opus", edito da **Corbaccio**, libro che insegna e allena l'automotivazione. «Viviamo un'epoca in cui la motivazione si ricerca all'esterno, nelle parole degli amici, nello Stato che deve dare i mezzi per avere successo, nel coach. Ma la scienza dice che non funziona così», prosegue lo psicologo.

Allenarsi anni per raggiungere un obiettivo sportivo, professionale o accademico, richiede motivazioni più complesse a lungo termine. «Qui entra in gioco l'automotivazione, detta anche passione o sogno. Che non dipende da incentivi esterni ma coinvolge le zone più recenti (prefrontali) del cervello legate alla forza di volontà, che frenano le parti più arcaiche (rettiliane) e le relative pulsioni istintive».

L'esempio è il tentativo di resistere alla gola, quando si decide di stare a dieta: «È l'area prefrontale a trattenerci dal divorare tutto». Segue la stessa dinamica la gestione della fatica, «che è il segnale inviato dalle parti arcaiche del cervello per convincere il corpo a fermarsi al più presto, dal momento che si sta consumando molta energia. Mentre lo sforzo prosegue grazie alla capacità dei centri superiori di inibire il sistema rettiliano».

L'automotivazione funziona quando il sistema dopaminergico, legato al desiderio, e le aree prefrontali funzionano in modo integrato, favorendo una spinta incessante ad apprendere, migliorare e perfezionarsi: «Tuttavia la società in cui viviamo non stimola lo sviluppo della resilienza. Il "tutto e subito", la passività favorita dall'uso di tecnologia, la svalutazione dell'impegno personale minano la capacità di "tenere duro", che non viene per nulla allenata. Non siamo più abituati al duro lavoro». ■