



Programmati per resistere

La resilienza è una capacità che accompagna l'evoluzione umana, ma perché diventi stimolo alla crescita e al cambiamento occorre coltivarla, imparando anche dai nostri progenitori

➡ Gaia Fiertler

C'è una buona notizia. Noi siamo programmati per affrontare stress e cambiamento. Abbiamo una capacità evolutiva, detta «resilienza», che è la capacità cognitiva per mantenere alta la motivazione nonostante le difficoltà. Questa ci fa rappresentare il mondo in modo costruttivo e non catastrofico, vedendo nella crisi delle opportunità e nei limiti dei gap da colmare e non una condanna. Ma a una condizione: va allenata, perché attiene all'area prefrontale del cervello, quella

più recente, che si atrofizza se non viene stimolata. Lo sostiene con prove alla mano **Pietro Trabucchi**, psicologo, mental coach delle squadre olimpiche di sci di fondo e canottaggio e di sport estremi come l'ultramaratona. Docente all'università di Verona, è autore di numerosi libri sul tema, come "Resisto dunque sono" (Corbaccio 2007), "Perseverare è umano" (Corbaccio 2012) e "Tecniche di resistenza interiore" (Mondadori 2014). Incuriositi, l'abbiamo incontrato.



Pietro Trabucchi con la Nazionale femminile dell'Ultramaratona ai Campionati mondiali di Seregno nel 2012

capacità di perseverare nonostante le difficoltà».

Come usarla nel mondo complesso di oggi?

«Stringere i denti e non mollare è un comportamento adattivo alla continua richiesta di risultati e performance in un contesto di incertezza sempre maggiore, dove non ci sono più le sicurezze di un tempo e gli orizzonti globali disorientano la psiche umana, perché si perde il controllo su ciò che accade. La buona notizia, però, è che noi siamo già programmati per farcela, si tratta solo di riattivare dentro di noi questa abilità, la resilienza, che si è sopita nella società del benessere».

Come facciamo a essere certi di essere programmati per resistere allo stress e raggiungere risultati, anche grandi, nel tempo?

«Prova ne sono i nostri progenitori, gli ominidi di 2 milioni di anni fa, quando si sono trasformati da raccoglitori a cacciatori a causa dei cambiamenti climatici. Sono sopravvissuti per due caratteristiche personali: una termoregolazione più efficiente rispetto a quella degli animali e la capacità mentale di rimandare la gratificazione. In pratica, benché fossimo meno veloci delle prede, riuscivamo a prenderle per sfinitimento con una "caccia persistente", cioè inseguendo le tracce e braccandole sino a che non entravano in uno stato di ipertermia, poiché avevano una termoregolazione inferiore alla nostra. E poiché il nostro cervello è plastico, abbiamo iniziato a sviluppare maggiormente le aree prefrontali, che riguardano appunto l'autocontrollo, l'attenzione e la capacità di rimandare la gratificazione. La perseveranza in una parola».

Perché allora oggi ci lamentiamo sempre e ci sentiamo braccati?

«Perché volontà, differimento del piacere e automotivazione sono capacità da alle-



Intanto, che cosa significa questa strana parola?

«Resilienza deriva dal latino "resalio", che esprime il gesto di risalire in barca dopo una burrasca. Usata nella metallurgia, indica la resistenza a una rottura dinamica da prova d'urto e, nelle scienze umane, la





Le performance di altissimo livello in qualsiasi ambito richiedono una quantità di impegno individuale, sotto forma di esercizio intenzionale, riconducibile approssimativamente a diecimila ore, come le ore di allenamento dei migliori violinisti.

Qui sotto, Trabucchi con Yuri Chechi

nare, se no si atrofizzano insieme alle relative aree prefrontali, a differenza del più antico cervello rettiliano che regola in modo istintivo e automatico pulsioni primarie come la nutrizione e la sessualità. Ci sono diversi studi psicologici che dimostrano come lo sviluppo delle aree prefrontali non avvenga in modo scontato, ma sia sensibilissimo all'ambiente culturale. Per esempio, a parità di età prescolare, ci sono bambini che, chiusi in una stanza con un dolcetto, non resistono e lo mangiano subito e altri che resistono e aspettano il premio del doppio dolcetto al ritorno dell'esaminatore. È il famoso esperimento conosciuto come il "Marshmallow test", operato da **Walter Mi-**

schel a Stanford alla fine degli anni Settanta. Non si tratta di differenze innate, ma del diverso allenamento cerebrale, operato inconsapevolmente dalle rispettive famiglie, le quali implicitamente "insegnano" al bambino a impegnarsi e a non concentrarsi sulla sola soddisfazione momentanea. Mischel seguì questi bambini fino a trent'anni e mostrò come quelli che all'epoca del primo esperimento avevano tollerato l'attesa (il 30%) erano anche quelli che avevano fatto più strada a scuola e nel lavoro. Quarant'anni dopo, la psicologa **B. J. Casey** ha ricontattato i partecipanti al primo test e li ha sottoposti a una risonanza magnetica, da cui è emerso che nelle funzioni di autocontrollo attivavano di più le aree prefrontali quelli che, da bambini, non avevano ceduto alla tentazione del dolcetto. Ha confermato quindi che i risultati sono, in misura maggiore, frutto di impegno, volontà e costanza, che non di intelligenza o capacità superiori innate».

Vale dunque la teoria delle "diecimila ore"?

«Sì, la ricerca dello svedese Andres Ericsson sui violinisti dell'Accademia musicale di Berlino fu poi confermata da studi successivi. Le performance di altissimo livello in qualsiasi ambito, dallo sport alla musica, hanno la stessa struttura: tutte richiedono una quantità di impegno indivi-



duale, sotto forma di esercizio intenzionale, riconducibile approssimativamente a diecimila ore, come le ore di allenamento dei migliori violinisti. Questo non vuol dire che predisposizione e patrimonio genetico non contino, ma non fanno la differenza nell'eccellenza. Per eccellere servono anche fatica e allenamento».

Eppure viviamo in una società che non vuole più far fatica. Quali sono i principali nemici della resilienza oggi, che non ci portano ad allenarla?

«Tutto ciò che ci distrae. Il cervello si è evoluto per applicarsi a un compito per volta ed è bravissimo a focalizzarsi, mentre oggi è tutto organizzato per multitasking (il fare più cose insieme), con una perdita di efficienza delle stesse capacità cerebrali e dei risultati. La connessione internet permanente, la multicanalità e, al tempo stesso, la velocità di prestazione richiesta ci depotenzia, perché passiamo da un tema all'altro di continuo, senza concentrarci davvero. Ma siccome il cervello funziona in modo sequenziale e non associativo, in questo modo ci disabituiamo a impegnarci a lungo in un compito o in una sfida. Anche la televisione ha il potere di creare una ipnosi catodica per l'eccesso di immagini, suoni e messaggi che ci raggiungono tutti insieme. Il risultato è che il cervello si paralizza e si dissocia dalla realtà, si disabituata al pensiero critico e alla consapevolezza».

Come riattivare la resilienza nelle nostre vite?

«L'automotivazione è una leva potente, che innesca un circolo virtuoso: la soddisfazione intrinseca produce dopamina che alimenta le aree del cervello prefrontali che, a loro volta, guidano l'attenzione e l'impegno. Ecco perché siamo capaci di concentrarci nelle cose che ci appassionano e non viceversa. Tuttavia, non si ha sempre a disposizione la passione per realizzare quello che dobbiamo fare. Quindi il cervello va allenato a coinvolgere le aree prefrontali, anche senza ricompensa dopaminergica e senza che ci sia la passione per quello che facciamo».

Come si fa?

«Per prima cosa è necessario aumentare la consapevolezza dei pensieri che influenzano le nostre azioni. Spesso confondiamo i pensieri con gli eventi reali ed è per questo che i pensieri possono facil-



mente influenzare la nostra motivazione. Può far comodo prendere per certo il pensiero ipotetico "Non posso farcela" o "L'obiettivo è irraggiungibile". Il ruolo di vittima ha molti vantaggi secondari, tra cui il risparmiarsi la fatica e torniamo alle cattive abitudini dei nostri tempi. Ma fare la vittima è un vantaggio di breve termine rispetto al tenere duro e al differire la gratificazione verso traguardi più grandi. Saper rimandare la ricompensa è stata la salvezza dei nostri antenati e lo sarà anche per noi e i nostri figli, se sapremo attingere alle nostre risorse interne».

Quindi i bambini più che distratti non sono motivati?

«Esattamente, perché sul videogioco, sul tablet e sul televisore sanno focalizzare l'attenzione, cioè dove c'è il piacere immediato che produce dopamina, ma lì si fermano. Vanno invece abituati a impegnarsi in compiti più a lunga scadenza, dove dopamina e soddisfazione sono rimandate. Solo così si fanno lavorare fin da piccoli le aree prefrontali e si crea un'attenzione che non si esaurisce nel piacere immediato. Questo processo vale per tutti ovviamente, anche per gli adulti. Disallenamento della volontà e sovraccarico di stimoli e di distrazioni disattivano le aree prefrontali, con effetti che vanno dall'acquisto d'impulso alla visione catastrofica e pessimistica della società e del mondo del lavoro. In realtà, ci si può allenare a produrre dopamina anche per il piacere differito, per la bellezza del viaggio e non solo per la meta raggiunta». ■

Procrastinare l'attesa, anziché concentrarsi sulla soddisfazione momentanea aiuta ad allenare capacità importanti dell'intelligenza come l'autocontrollo e l'attenzione