

Parla **Pietro Trabucchi**

# «CONTRO LO STRESS SERVE LA RESILIENZA»

Non si tratta di un refuso, ma è un concetto che descrive come resistere alle sollecitazioni esterne

## Intervista

>>  
**Lucrezia Baldi**  
Milano

**P**ietro Trabucchi, valdostano, professore incaricato di psicologia dello sport presso l'Università statale di Verona. Segue la preparazione delle squadre nazionali di sci di fondo e triathlon, oltre a partecipare alla preparazione del Monte Paschi Viadana, una squadra di rugby della massima serie che fa parte anche del super 10 (il gruppo di squadre italiane che partecipa alle competizioni europee). Atleta lui stesso, predilige alcune discipline che lo hanno portato a sperimentare i propri limiti: come alpinista è salito sull'Everest, come trail runner ha partecipato all'Ultra-Trail del Mont Blanc e lo scorso agosto ha partecipato alla Petite Trot a Leon (250km e 18mila metri di dislivello positivo da percorrere senza soluzione di continuità in circa tre giorni). Giornalista e scrittore, ha appena vinto il quarantesimo premio letterario del Coni con il suo **"Resisto dunque sono"** (edizioni Corbaccio, 14 euro), un trattato di psicologia che si legge, o meglio si "divora", come un romanzo, reso interessante da un approccio narrativo spigliato e ricco di aneddoti, ed estremamente attuale.

**Professor Trabucchi, nel suo libro introduce il concetto di resilienza.**

Il termine è preso a prestito dalla metallurgia e descrive la capacità di un metallo di resistere alle sollecitazioni esterne. Applicato alla psicologia è la capacità di una persona di reagire ai fattori di stress cui viene sottoposta. Ed è caratteristica tipica de-

gli esseri umani. In natura i fattori di stress sono un evento quotidiano cui si risponde con stimoli fisici: se un'antilope è aggredita da un leone, il corpo viene inondato di adrenalina, il sangue defluisce dagli organi interni ai muscoli e la fuga è immediata. Nell'uomo moderno le aggressioni sono sempre meno di carattere fisico e sempre più di carattere psicologico (la paura di perdere il lavoro, la sensazione di inadeguatezza di fronte agli altri). In questi casi non serve una reazione fisica, occorre la capacità di affrontare questo tipo di frustrazioni, occorre un elevato livello di resilienza.

**Ma è un talento naturale o è qualcosa che possiamo imparare?**

La soglia di resilienza è una caratteristica che si forma durante la vita. Le esperienze difficili ma superate felicemente ci rendono più resilienti.

Purtroppo non si va a scuola di resilienza. E i luoghi istituzionali della formazione, le scuole, gli oratori, i gruppi politici, non sono in grado di stimolare questa capacità. Lo sport dovrebbe essere il luogo deputato ad affrontare le difficoltà e anche a cadere e rialzarsi. Invece i modelli sportivi prevalenti sono quelli professionistici: caratterizzati dall'esigenza di vincere a tutti i costi anche a discapito dei valori sportivi, il doping (quindi l'imbroglio, la scorciatoia) per raggiungere i propri obiettivi. Per i più giovani è devastante.

Se pensiamo alle generazioni passate, i nostri padri e i loro padri, ci stupiamo di come di fronte ad un mondo ostile e con un basso livello di tecnologia siano potuti sopravvivere. Come abbiamo saputo tenere alta la motivazione nel perseguire i loro obiettivi di fronte a difficoltà enormi soprattutto se paragonate a quelle di oggi.

**Beh, il nostro è anche un mondo più duro, basta accendere la televisione o sfogliare un giornale.**

Il discorso è molto ampio. Innanzitutto viviamo in un mondo virtuale. Ci rapportiamo con gli altri esseri umani attraverso il telefono, le emails, FaceBook. Si sta perdendo l'esperienza diretta, la capacità di interpretare i segnali fisici degli altri. La realtà è mediata dalla tecnologia. Il mondo non è come quello che si vede nella televisione, ma noi stiamo imparando a credere più alla televisione che ai nostri sensi e ciò è fuorviante. I telegiornali danno un'immagine drammatica del mondo: stupri e disastri, rapine e crisi economiche. Ciò aumenta il livello di ansia che gli adulti subiscono e che trasmettono ai loro figli. Contemporaneamente il modello positivo suggerito è quello del consumismo: per essere felice devi possedere quell'automobile o vivere nella fattoria (perfetta) del Mulino Bianco. Persino il rapporto di coppia imposto dal cinema è falso: persone belle e innamorate per sempre, problemi che si risolvono per magia o con frasi ad effetto senza trasformarsi in tragedie. Il messaggio è: in un mondo sempre peggiore, in una situazione di crisi economica la soluzione viene dall'acquistare di più (invece di consumare di meno) e i problemi si risolvono con la magia e non con l'impegno.

**E chi è resiliente invece come reagisce?**

In primo luogo dobbiamo imparare a distinguere difficoltà reali e difficoltà percepite. Poi imparare a misurarci con esse. Apprendere ad accettare una certa sofferenza per passare un momento di crisi. Aumentare la resilienza è soprattutto capacità di modificare il punto di vista, trovare modi innovativi di analizzare e risolvere i problemi. La con-

sapevolezza e l'accettazione dei propri limiti è il primo passo verso il loro superamento. <<

**Virtuale e reale**  
«Si sta perdendo l'esperienza diretta la realtà è mediata dalla tecnologia»

**Premio Coni**  
Con il suo libro **"Resisto dunque sono"** ha vinto il prestigioso premio

**Sport e mente**  
Come psicologo segue le nazionali di sci da fondo e di triathlon e la Viadana rugby



## Tra letteratura e fatica >Atleta, giornalista, scrittore e docente

Dalle corse di gran fondo alle scalate, il professore universitario valdostano ha scelto le sfide più estreme, il lavoro di squadra, ma non ha rinunciato mai alla divulgazione



- 1 La vetta Pietro Trabucchi all'arrivo sull'anticima dell'Everest.
- 2 In compagnia Trabucchi con le atlete della nazionale femminile triathlon.
- 3 "Resisto dunque sono" Il libro (edizioni Corbaccio, 14 euro), un trattato di psicologia che si legge come un romanzo.
- 4 Le imprese Salendo al Denali. Trabucchi è anche giornalista per *Corriere* e per *X.Run* (storie di corsa).
- 5 Rugby Come psicologo segue il Viadana.

