



TRAINING & BENESSERE

Opus, ecco come si allena l'automotivazione

PAOLA PIGNATELLI - 40 MINUTI FA



CERCA

CERCA



PROVATO PER VOI

VETRINA

0

CONDIVISI



In libreria l'ultimo libro di Pietro Trabucchi, *Opus* (ed. Corbaccio). Una guida che insegna ad allenare l'automotivazione, la più grande risorsa umana.

Quando si parla di **Pietro Trabucchi**, è difficile essere concisi. Psicologo di varie squadre olimpiche, docente all'università di Verona, preparatore dei membri di spedizioni alpinistiche, lui stesso appassionato di endurance e alpinismo (tanto da arrivare in cima all'Everest e da essere finisher in gare come la Yukon Artic e il Tor des Géants). Da oltre vent'anni si occupa di motivazione, gestione dello stress e resilienza, tanto da essere ormai considerato uno dei massimi esperti in materia.

I suoi libri – *Resisto dunque sono*, *Perseverare è umano* e *Tecniche di resistenza interiore* – sono nella biblioteca di ogni sportivo. E non solo. Perché la lezione di Trabucchi non si adatta soltanto a chi vuole ottenere

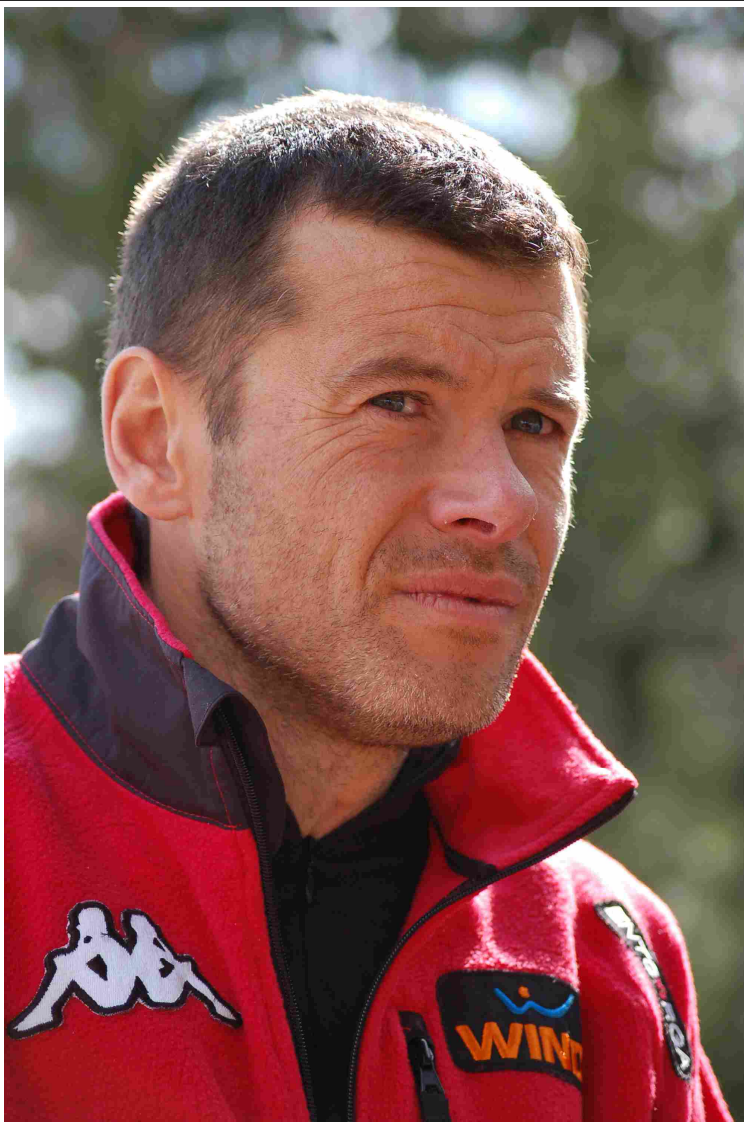
risultati di livello nell'ambito agonistico, ma vale anche nella vita quotidiana: nel lavoro, nei rapporti umani, nel modo di affrontare le difficoltà quotidiane.

Opus, il suo ultimo libro (Corbaccio, 16 euro), è dedicato all'automotivazione e ai sistemi per allenarla. Già, perchè la buona notizia è che questa enorme risorsa non è un dono che ci è concesso o negato al momento della nascita: ma può venire esercitata, rafforzata, e persino promossa in altre persone.



Pietro Trabucchi in azione.

“Mentre gran parte della motivazione animale si è evoluta per soddisfare bisogni semplici in tempi brevi – spiega Trabucchi – la motivazione umana insegue mete sfidanti e che richiedono tempi lunghi di realizzazione. In particolare desta molto interesse il processo motivazionale che definiamo “passione” o “automotivazione” o, anche “motivazione intrinseca”: una spinta incessante a coltivare le proprie capacità, a spostare i propri limiti in avanti; una tensione che non richiede ricompense esterne, in quanto gratificante per sé stessa. Se questo tipo di motivazione non ci appartenesse, nessuno sarebbe in grado di allenarsi per anni per raggiungere un sogno; o di lavorare un'intera vita per compiere una scoperta scientifica, creare un capolavoro, fondare una grande azienda”.



Pietro Trabucchi.

Nel libro, questo sviluppo motivazionale viene chiamato – con una suggestiva metafora – con il termine con cui gli alchimisti rinascimentali descrivevano il processo di trasformazione della materia in metallo prezioso: “Opus”. Perché proprio come in un processo alchemico, la motivazione può trasformare la nostra vita rendendola più ricca e soddisfacente.

Come anche negli altri suoi libri, Pietro Trabucchi non si limita a fornire spiegazioni psicologiche alle sue teorie: ma si addentra anche nei meccanismi fisiologici e cerebrali che stanno alla base dell'automotivazione, ribadendo che si tratta di una forza che nessuno può darci dall'esterno, ma che è presente in ognuno di noi e che può essere appunto allenata.

Certo, non si può pensare di farlo limitandosi a imparare qualche nozione teorica. Per rafforzare l'automotivazione, ci vogliono impegno ed esercizio costanti. E bisogna fare in modo che le parti arcaiche del nostro cervello (legate all'istinto e restie a sopportare la fatica e il dolore) collaborino con le parti più recenti (quelle deputate a progettare e realizzare obiettivi sfidanti sul lungo periodo).