

PSICOLOGIA

Raggiungi sempre L'OBIETTIVO

Il segreto per affrontare anche le mete che ritieni più difficili è la motivazione. Più sei motivato più sei vincente. Nella vita e nello sport. Come ti spiega Pietro Trabucchi

di MANUELA PORTA

Se vuoi essere vincente nella vita e nello sport, il primo alleato che hai sei proprio tu! Per far crescere la tua motivazione, che ti aiuta a raggiungere più facilmente gli obiettivi, leggi, e metti in pratica, i 10 consigli che seguono.

Te li dà **Pietro Trabucchi, psicologo e docente all'Università di Verona**, che da oltre due decenni si occupa di motivazione e gestione dello stress, oltre a seguire varie Squadre olimpiche, come ti raccontiamo più avanti.

10 STRATEGIE per raggiungere anche gli obiettivi più difficili

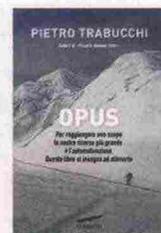
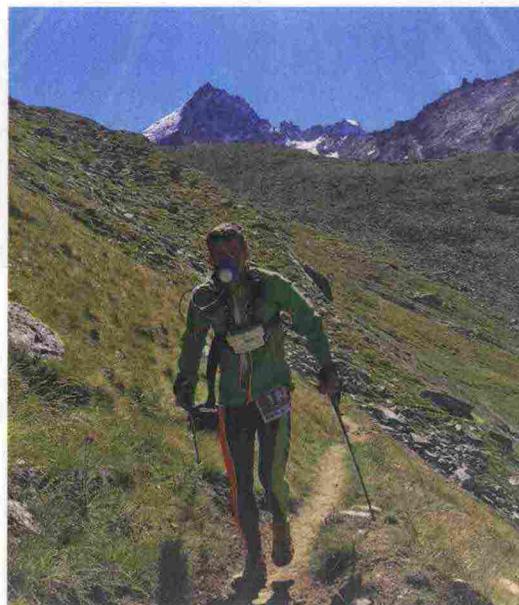
1 Impegno e intenzione ti fanno arrivare lontano. Se sei attento, determinato e consapevole nel raggiungere quello che ti sei prefissato, sarai meno propenso a prestare attenzione ai dubbi e ai pensieri di fallimento che spesso si affacciano alla mente e che possono diventare un facile alibi per abbandonare la strada intrapresa.

2 Cimentati in prove più difficili. Se vuoi raggiungere traguardi importanti devi diventare resiliente, e cioè essere in grado di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici e riuscire a riorganizzare positivamente la tua vita dinanzi alle difficoltà. Ma anche la resilienza può essere allenata. Come? Impegnandoti a fare qualcosa per te particolarmente difficile.

3 Esci dai soliti schemi. E cioè dall'area di comfort in cui vivi senza stimoli e scosse. Lo stress non tutto negativo, entro giusti limiti è una spinta positiva che porta ad agire e a risolvere i problemi. Affronta cose nuove così stimoli anche i neuroni che se no si... addormentano.

4 Sfida te stesso. Quando un obiettivo fallisce, o viene raggiunto con troppa facilità, non si ha nessuna produzione di dopamina (un neurotrasmettitore fondamentale per la concentrazione e la produttività). Ma anche praticare un'attività così tanto per farlo, senza darsi un obiettivo preciso produce zero dopamina. Darsi un obiettivo è quindi sempre vantaggioso, soprattutto se l'attività in questione è ritenuta stupida e routinaria. Quindi impegnati in qualcosa che fino ad ora hai ritenuto noioso (ma che deve essere raggiungibile) e sfida te stesso a portare a termine il compito che ti sei dato.

5 Fai dei pit stop. Se l'obiettivo che ti sei dato è a lungo termine, fermati ogni tanto per verificare se la strada che hai intrapreso è quella giusta, questo ti permetterà di apportare, eventualmente, delle modifiche al tuo operato.



Pietro Trabucchi OPUS

Per raggiungere uno scopo la nostra risorsa più grande è l'auto-motivazione. Questo libro ci insegna ad allenarla. (Corbaccio, 16 euro)

Pietro Trabucchi durante il Tor des Géants, gara di trail che si svolge ogni anno in Valle d'Aosta.

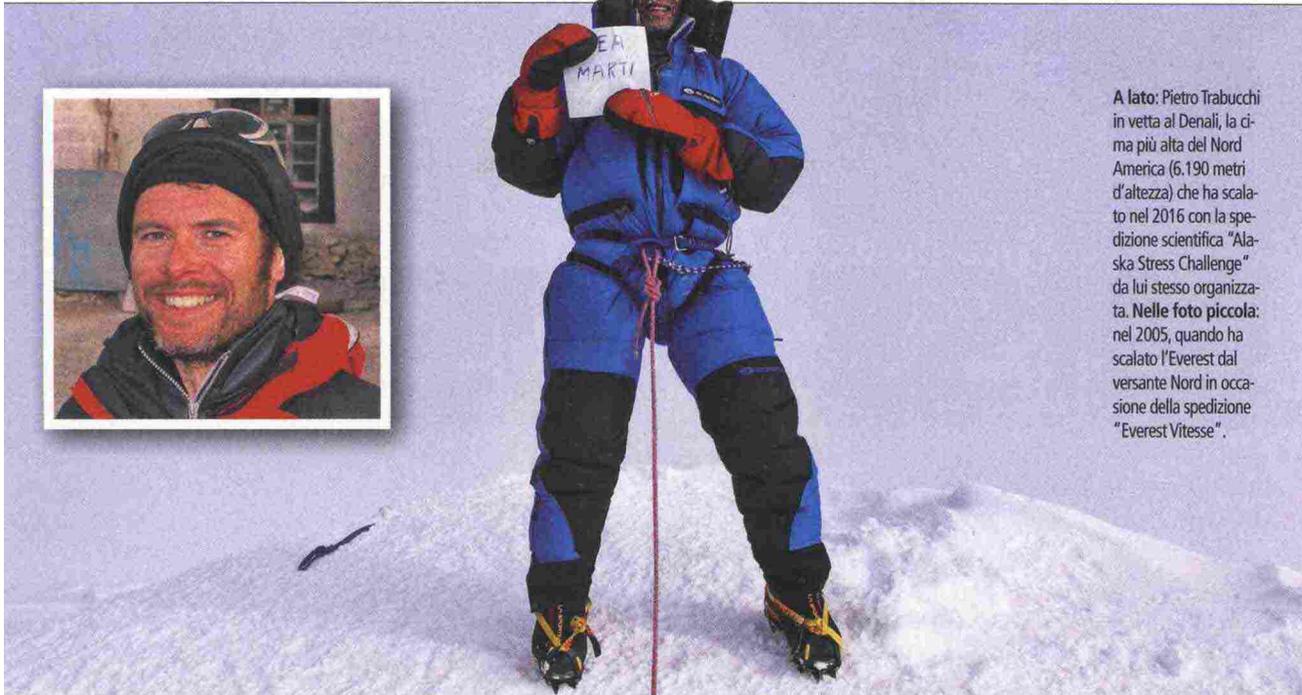
6 Sii curioso. Tutto quello che affronti con curiosità, con interesse e che ti sforzi di apprezzare, produce dopamina. E la dopamina ti aiuta a rimanere concentrato quindi, stimolando la curiosità, faciliti anche l'attenzione.

7 Datti dei tempi. Ti stai dedicando a un compito noioso per allenare l'attenzione? Punta un timer e finché non suona non distrarti a nessuno costo, non abbandonare quello che stai facendo neanche per andare in bagno e, progressivamente, aumenta i tempi in cui devi rimanere concentrato su quello che stai facendo.

8 Limita il tuo rapporto con la tecnologia digitale. Concorda con te stesso dei limiti nel suo uso e attieniti rigidamente a quello che ti sei imposto per evitare di diventare dipendente, cosa che oggi come oggi sta diventando sempre più frequente.

9 Disconnettiti. Fallo ogni volta che puoi, sarai meno distratto da un sacco di cose di poca importanza e il tuo cervello potrà da una parte riposarsi e, dall'altra, impegnarsi in cose più importanti.

10 Leggi un libro ogni volta che puoi. E possibilmente continua a studiare cose nuove. Tutto questo ti aiuta a sviluppare un pensiero indipendente, ad allenare l'attenzione, ad alimentare l'interesse e la curiosità.



A lato: Pietro Trabucchi in vetta al Denali, la cima più alta del Nord America (6.190 metri d'altezza) che ha scalato nel 2016 con la spedizione scientifica "Alaska Stress Challenge" da lui stesso organizzata. Nelle foto piccola: nel 2005, quando ha scalato l'Everest dal versante Nord in occasione della spedizione "Everest Vitesse".

Ora che hai letto i suoi 10 consigli, ti raccontiamo chi è Pietro Trabucchi. Oltre a essere psicologo e docente all'Università di Verona, è motivatore e preparatore "psicologico" di squadre olimpiche come quella italiana di Sci di Fondo di Torino 2006, di squadre Nazionali di Ultramaratona e di quella olimpica di Canottaggio, oltre che di numerosi atleti di sport di resistenza.

Nel suo ultimo libro *OPUS* (Corbaccio), spiega come, grazie alla passione, detta "motivazione intrinseca" proprio perché non può essere generata dall'esterno, possiamo raggiungere qualsiasi traguardo.

Una passione che, tra le altre cose, lo ha portato anche a conquistare la vetta del Denali, una delle più impervie dell'Alaska e del mondo.

Un'esperienza dura e impegnativa dove la spinta della motivazione rappresenta la riuscita della missione, proprio come accade a ognuno di noi nella vita di tutti i giorni, dove nulla è regalato e la determinazione è fondamentale per raggiungere il successo.

TORNIAMO A ESSERE ESPLORATORI

Trabucchi ricorda che l'uomo è l'unico essere vivente sulla faccia della Terra in grado di impegnarsi per raggiungere uno scopo. Il suo segreto? La motivazione che diventa il motore che regge la perseveranza.

Una qualità che lo differenzia dagli altri animali privi di un cervello incapace di perseverare troppo a lungo

perché si è evoluto esclusivamente per rispondere a bisogni semplici e primari, con la prospettiva di una gratificazione a breve termine. Purtroppo, però, mantenere viva l'automotivazione e non arrendersi non è un gioco da poco ed ecco quindi che dopo l'entusiasmo iniziale, è facile cadere nella demotivazione: l'esploratore dentro di noi smette di cercare, di allenarsi, di alzare l'asticella.

Certo mollare il colpo e adagiarsi in una vita monotona priva di rischi, fingendo di non sapere di avere potenzialità nascoste è più comodo, poiché ci si sottrae a impegno e fatica. Ma la sfida è proprio questa: bisogna abbandonare la propria area di comfort. Ad esempio, non è vero che i ragazzi di oggi siano privi di motivazioni, sono solo abituati ad adagiarsi e a demotivarsi facilmente e peccano di resilienza, cioè la capacità di far durare la motivazione a dispetto delle avversità. In passato era lo stile di vita che ci obbligava ad allenare le risorse motivazionali. **Oggi il bombardamento digitale ci induce a essere più passivi**, siamo meno propensi alle sfide e più facilmente demotivabili, quando, invece, vivendo in un'epoca di solitudine o di comunione fittizia, contare su noi stessi e sulle nostre spinte motivazionali diventa fondamentale. **Ma la motivazione deve nascere dentro ognuno di noi, non può essere "estrinseca"** ricorda Trabucchi.

Non possiamo cioè convincerci che

qualcuno si faccia carico di trovare le soluzioni ai nostri problemi.

L'essere umano è stato progettato per essere attivo, curioso e stimolato e per porsi degli obiettivi: l'inattività forzata, è scientificamente provata, diventa fonte di stress. È solo quando scatta la nostra capacità di attivarci seguendo una spinta interna che raggiungiamo quella che viene detta "motivazione intrinseca", quella spinta passionale scaturita dalla gioia di avercela fatta, di aver goduto dell'attività praticata, di aver messo alla prova le proprie capacità. **Il piacere è lo stratagemma inventato dall'evoluzione per aumentare il coinvolgimento** nel migliorare il controllo di sé e la padronanza sull'ambiente.

PASSIONE E PERSEVERANZA RENDONO AUDACI E VINCENTI

La passione scaturisce dall'amore verso quello che si sta facendo, ma non è un dono innato: la passione va allenata e la perseveranza crea passione.

Perseverando ci si "inietta" una buona dose di dopamina, un neurotrasmettitore fondamentale per la concentrazione e la produttività. Chiamata spesso "la molecola della motivazione", la dopamina aiuta a mantenere il focus sugli obiettivi. **Permette di pianificare a lungo termine e resistere alle distrazioni così da raggiungere i traguardi prefissati**, e il piacere di aver tagliato il traguardo aiuta ad essere ancora più audaci nelle imprese successive.