

# Se ci credi davvero, potrai farcela

## Accendere la scintilla della motivazione

### "una serie di strategie per ripartire"

NICLA PANCIERA

**L**a percezione di non riuscire più a ottenere quello per cui ci si impegna, accompagnata da una sensazione di inevitabile fallimento, a lungo andare esaurisce il carburante della motivazione. Si chiama «impotenza appresa» ed è la condizione di chi si ritrova bloccato nella sfiducia, incapace di reagire per riprovarci ancora una volta o, più semplicemente, per sfuggire a una situazione d'emergenza.

Che la motivazione oscilli nel tempo è normale. Ma in questi mesi di pandemia è successo qualcosa che siamo meno abituati a gestire: un generale abbattimento del livello motivazionale medio. Anche tra chi si infiammava di entusiasmo il leitmotiv è «ora non potrebbe importarmene di meno». E, allora, come affrontare i progressivi cali di motivazione dovuti al vedere i propri obiettivi costantemente spostati in avanti dal perdurare dell'emergenza?

«La strategia è quella di riattivare le aspettative, fissando obiettivi di breve o medio termine, per apprezzare i risultati progressivamente ottenuti, garantendoci, con regolarità, delle appaganti scariche di dopamina», spiega Nicola Canessa, neuroscienziato cognitivo della Scuola Universitaria Superiore Iuss-Pavia. «Dopotutto, come ritiene lo psicologo e Premio Nobel per l'economia Daniel Kahneman, proprio qui risiederebbe il segreto della felicità per una specie, come la nostra, costantemente alla ricerca di un "qualcosa di più"».

La motivazione è un fenomeno complesso, le cui componenti biologiche e psicologiche vengono indagate sempre più nel dettaglio. Numerosi studi di base e clinici, per esempio, vanno alla ricerca di soluzioni per sindromi debilitanti come la depressione e le dipendenze. Ma anche rispolverare le lezioni del neurobiologo Henri Laborit, autore del celebre saggio «Elogio della fuga», o quelle del padre della psicologia positiva Martin Seligman può essere d'aiuto. Si sa, infatti, che la motivazione può spingerci al conseguimento di obiettivi non immediatamente gratificanti. «Da un lato, la promessa di una ricompensa può essere essa stessa piacevole - spiega Canessa - e dall'altro, nel caso di un risultato non in linea con le attese, possiamo proiettare nel futuro la ricompensa, alimentando così ulteriori aspettative». Un piccolo autoinganno a fin di bene. D'altra parte, non sempre il problema sta davvero nella motivazione: «Può anche trattarsi di aspettative sbagliate e di scarsa capacità di implementare le aspettative in azioni concrete e di correggere il proprio comportamento».

**Saper resistere.** La resistenza si può apprendere. Una lezione di vita importante viene dagli sport di «endurance», di durata e resistenza, appunto, che richiedono una lunga e costante preparazione. Lo spiega Cory Nyamora, psicologo clinico e coach di triathlon nato e cresciuto in Kenya, direttore e fondatore del centro «Endurance: a Sports and Psychology Center» in California.

«Una mentalità di resistenza, o «Endurance Mindset», ci rende liberi di scegliere come muoverci attraverso le sensazioni di gioia e di sofferenza che si manifestano nell'allenamento, nelle competizioni e anche nella vita. Ci aiuta ad affrontare in modo diretto tutto quello che accade e ad adattarci a ogni situazione, sfruttandola al meglio. Sviluppando questa mentalità, diventiamo persone più resilienti, più capaci di adeguarci e di accettare gli altri. E ci godiamo di più la vita», ha spiegato Nyamora, intervenendo al convegno «Endurance», organizzato da «8020 endurance» del celebre coach e giornalista Matt Fitzgerald, autore del saggio «Quanto dannatamente lo vuoi?».

Nello sport e nella vita - ha detto Nyamora - «è importante un atteggiamento di accettazione delle situazioni imprevedibili, sapendo distinguere con chiarezza cosa è in nostro controllo e cosa non lo è, senza perdere la serenità». Infine, ci sono due concetti base da non dimenticare: «Ricordate che nulla dura per sempre, nel bene e nel male. Riconoscete la vostra forza nel gestire le avversità e dosate le energie in modo



Peso: 24-26%, 25-20%

strategico».

**Cambiare narrazione.** La statunitense Siri Lindley è diventata campionessa del mondo di triathlon alla Edmonton World Championships nel 2001. Quel giorno, la frazione del nuoto era andata male. Intervendo al congresso «Endurance», dice: «Invece di pensare "cosa potrò mai fare adesso?", uscita dall'acqua, mi sono detta "vediamo cosa posso fare!". Non ho mollato, ho dato il massimo nella bici e nella corsa. E sono arrivata prima. Cambiando la nostra narrazione, cambia tutto». Nonostante i fallimenti e le delusioni, «è importante trovare comunque il modo di andare avanti. Siamo più potenti di quanto non immaginiamo,

ma come facciamo a sapere di che cosa siamo capaci se non ci proviamo mai?»

**Il noi di domani.** Cambiare lavoro è una grande sfida. Come negli Usa, anche da noi si parla di un boom di dimissioni volontarie per cercare altro. Sarà una mossa vincente? Secondo la psicologa sociale dell'Università di Chicago Ayelet Fishbach, il cui ultimo saggio si intitola «Get it done», per fare scelte vantaggiose nel lungo periodo va superato il gap spaziale, temporale e cognitivo esistente tra il nostro Sé presente e il Sé futuro, creando così un legame di familiarità ed empatia.

**Il contesto sociale.** Abbiamo un'innata propensione a risparmiare energie e a mini-

mizzare gli sforzi fisici e mentali. Tuttavia, sarebbe errato attribuire tutta la responsabilità al singolo: «Oltre alle persone e alle relazioni interpersonali, ci sono il contesto, il luogo dove le persone vivono e le condizioni ambientali e sociali che ne influenzano la possibilità di mettere in atto i comportamenti desiderati» spiega Veronica Velasco dell'Università di Milano Bicocca, editor italiana del blog «Psicologia della salute applicata», promosso dalla European Health Psychology Society (Ehps) per tradurre le ricerche in efficaci suggerimenti comportamentali.

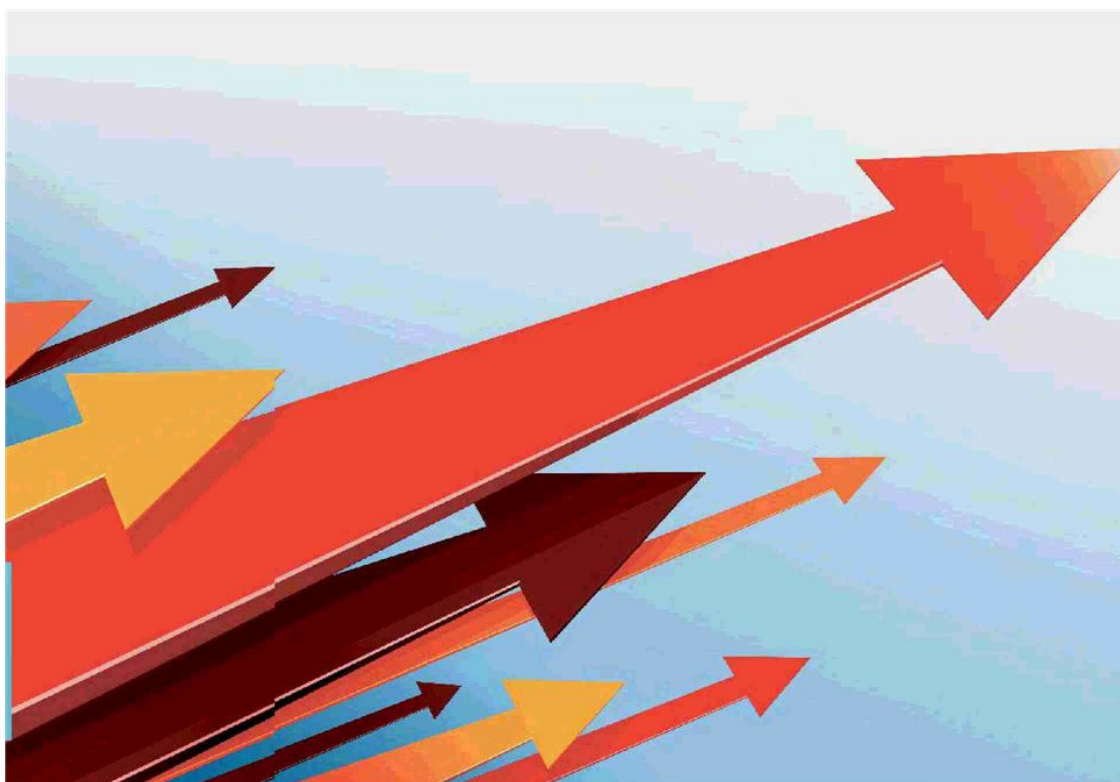
«Non siamo tutti ugualmente liberi di agire. Bisogna lavorare sui contesti, è questa la sfida». Nel frattem-

po che fare? «Cercare il supporto sociale, fare delle cose insieme ad altri che decidono di mettersi in gioco oppure a specialisti che possono aiutarci», aggiunge Velasco, responsabile lombarda della «Rete scuole che promuovono salute» e membro del board della rete «She». Infine - conclude - «ricordiamoci che i comportamenti soddisfano dei bisogni materiali e affettivi. Solo capendo a quale esigenza sto dando una risposta avrò la forza di agire in modo diverso». —

Una lezione di vita importante proviene dagli sport di endurance, che richiedono una lunga e costante preparazione: permettono di capire come adattarsi all'imprevisto

**Alla base c'è la consapevolezza: nonostante fallimenti e delusioni, si deve saper trovare il modo di andare avanti. Siamo molto più potenti di quanto immaginiamo**

**Quando si vogliono riattivare le proprie aspettative, è importante fissare una serie di obiettivi, a breve e medio termine**



Peso: 24-26%, 25-20%