

Divi che scrivono ]

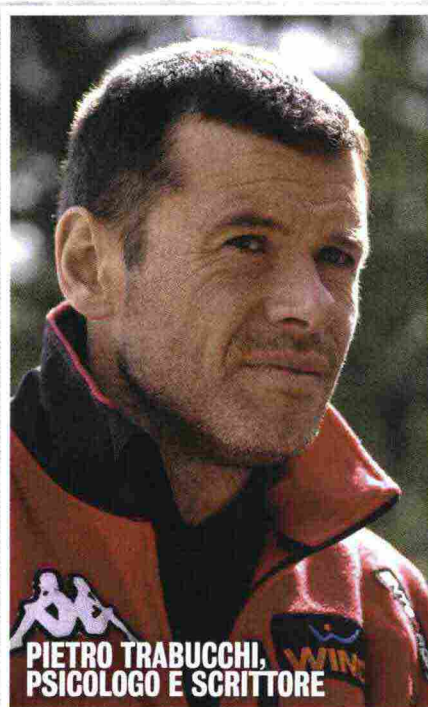
# Affronta così le sfide di domani

La pandemia ci ha travolto come uno tsunami lasciandoci disorientati. Cosa fare? In **"Nelle tempeste del futuro"** c'è la risposta

La tempesta sembra non ancora finita, ma la vita è come una spedizione in cui riconoscere i propri limiti, ridimensionare il proprio ego e non farsi sopraffare da stress e ansia. Pietro Trabucchi, psicologo di squadre olimpiche e preparatore di spedizioni alpinistiche, autore di alcune opere scientifiche come *Resisto dunque sono* e *Opus*, si occupa, da oltre due decenni, di motivazione e resilienza. Nel suo ultimo libro *Nelle tempeste del futuro* (Corbaccio, € 16,60) racconta un mondo che cambia: incerto, instabile, necessita di un nuovo approccio mentale per essere affrontato.

**Siamo stati travolti da una tempesta. Qual è stato l'atteggiamento comune adottato per affrontarla?**

«Tempesta è un termine che abbiamo utilizzato molto in questi ultimi mesi di



PIETRO TRABUCCHI, PSICOLOGO E SCRITTORE



**MOTIVAZIONE E RESILIENZA** Sopra, Pietro Trabucchi, 58 anni, psicologo di squadre olimpiche e preparatore di spedizioni alpinistiche. A sin., il suo ultimo libro "Nelle tempeste del futuro" (Corbaccio, € 16,60). A ds., il film "Matrix Resurrections", che ha per protagonista Keanu Reeves, 57 (al centro): descrive una realtà alternativa e inquietante.

«tempo sospeso» in cui ci siamo persi e in parte ritrovati, trasportati da tsunami interiori che ci hanno lasciati disarmati. Ognuno di noi ha cercato di trovare un'ancora a cui appigliarsi e spesso questa ancora è stata la frase "l'unione fa la forza". Ma se ci fermiamo a riflettere, la forza deve partire dal sé, come



LE PREVISIONI CATASTROFICHE



LE SFIDE DI "MATRIX RESURRECTIONS"

singolo, e sul sé si deve iniziare a lavorare prima di arrivare al gruppo, cercando nuove coordinate, perché l'incertezza è la più forte alleata dello stress».

**Dunque qual è stato l'atteggiamento comune?**

«Perdere la bussola e la concentrazione. Viviamo in un ambiente che svia la nostra attenzione e di conseguenza il controllo e l'autoregolazione vengono meno portando alla fragilità emotiva».

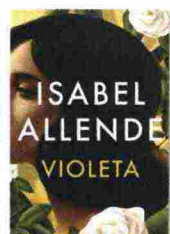
**Quali sono le conseguenze di uno stato di incertezza?**

«L'incertezza ci proietta in una situazione di disagio che impatta negativamente sul comportamento, sul funzionamento fisiologico e persino sulla sopravvivenza. Utilizzo spesso l'immagine dell'Artico come metafora di insicurezza, precarietà. Durante l'attraversamento della Groenlandia la nebbia e le distese innevate non permettono di capire dove si è, né dove si va: quando la percezione si abbassa i livelli di stress si

## Sul comodino di Giorgia Surina



La speaker radiofonica e protagonista di tante fiction, da *Un medico in famiglia* a *Non dirlo al mio capo*, è una lettrice accanita. **\*Sul suo comodino** c'è l'ultimo libro della scrittrice cilena Isabel Allende, *Violeta* (Feltrinelli, € 20). **\*La protagonista** del romanzo nasce in una notte tempestosa del 1920, prima femmina dopo cinque fratelli maschi e turbolenti. Da una pandemia (l'onda lunga dell'influenza spagnola che sbarca in Cile) al Covid, Violeta attraversa un secolo di storia tra sconvolgimenti amorosi, rovesci di fortuna familiari e l'impegno nella lotta per i diritti delle donne.







**SCENARI DA FANTASCIENZA O...** A sin., i protagonisti del film candidato agli Oscar "Don't Look Up": da sin., in prima fila, Rob Morgan, 49 anni, Jennifer Lawrence, 31, Leonardo DiCaprio, 47, Tyler Perry, 52; in seconda fila, Meryl Streep, 72, Jonah Hill, 38, e Cate Blanchett, 52. Sotto, una scena di "Il pianeta delle scimmie" e, più sotto, Zachary Quinto, 44, e Chris Pine, 41, in "Star Trek - Il futuro ha inizio" (2009). Queste tre pellicole parlano di un futuro incerto e delle sfide che ci troveremo ad affrontare.



DI "DON'T LOOK UP"

"IL PIANETA DELLE SCIMMIE"

IL FILM CULT: "STAR TREK - IL FUTURO HA INIZIO"

alzano. È arduo reggere l'ansia se non si ha una chiara visione della situazione». **Come ci si può adattare a questa nuova condizione?**

«Adottando un nuovo *mindset*, cioè nuove risorse psicologiche e una nuova mentalità. Ho imparato che i *mindset* sono allenabili e trasferibili da un contesto all'altro, caratteristiche mentali che ci servono per reggere ogni tipo di pressione e che utilizzeremo per affrontare bufere future. Il nostro stile di vita purtroppo ci indebolisce, la continua dipendenza tecnologica, ad esempio, atrofizza le nostre capacità mentali e ci spinge all'impulsività, alla continua ricerca di gratificazioni immediate. Invece, è proprio quando le coordinate cambiano che dobbiamo sfoderare le nostre capacità mentali e di nuovo adattamento». **Ha definito la nostra società "rettigliana": quali le caratteristiche?**

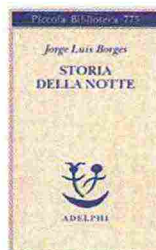
«La società contemporanea è certamente "rettigliana", termine utilizzato dal neu-

roscenziato americano Paul MacLean, che mette in luce l'impulsività di risposte automatiche dettate dalle emozioni. Qui la mediazione di centri cerebrali superiori diventa fondamentale per controllare gli impulsi emotivi e posticipare la soddisfazione del piacere attraverso la *self-regulation*. Una totale concentrazione sul "qui e ora", a scapito della pronta gratificazione, porta al controllo degli impulsi. È l'impulsività a far perdere il controllo delle emozioni». **A causa del "tutto subito" si cade e si sbaglia. Accettando la frustrazione si impara a gestire il fallimento.** «Apprendiamo ad abbassare le nostre aspettative, a nuotare nell'incertezza, a perseverare nelle situazioni che percepiamo come non controllabili. Questo ci insegna ad andare avanti anche senza soluzioni e anche se non controlliamo la situazione».

**Manuela Porta**

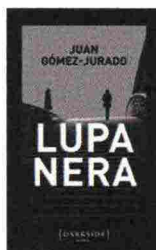
®RIPRODUZIONE RISERVATA

**Divi che leggono**



**STORIA DELLA NOTTE**

(Adelphi, € 12). «Fra tutti i libri che ho pubblicato, questo è il più intimo», confessa lo stesso **Jorge Luis Borges**; perché in queste pagine dà sfogo a una delle sue grandi ossessioni, che è poi uno dei grandi enigmi dell'uomo: il trascorrere del tempo.



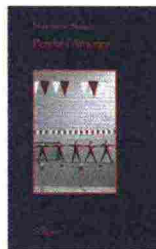
**LUPA NERA**

(Fazi editore, € 18,50). Dopo il grande successo di "Regina rossa", torna Antonia Scott, la detective dall'intelligenza straordinaria creata da **Juan Gomez-Jurado**, con una nuova inchiesta, affiancata sempre dal poliziotto Jon Gutiérrez.



**UCCIDIAMO LO ZIO**

(Wow edizioni, € 21,50). Se pensate che i bambini non siano sempre innocenti e che una risata salverà il mondo, allora godetevi l'irresistibile romanzo di **Rohan O'Grady**: uno zio vuole uccidere i due nipotini per prendersi i loro soldi; peccato che...



**PERCHÉ L'AMERICA**

(Sellerio, € 17). Storie di ogni giorno sono quelle che vengono fuori da questi racconti di **Matthew Baker**, ma nello stesso tempo tentativi di vedere in modi diversi la realtà di tutti i giorni, e che raccontano un'America diversa da quella che immaginiamo.



**L'IMPRESA FIUMANA**

(Aspis, € 25). Accanto a Gabriele D'Annunzio, **Giovanni Host-Venturi** fu uno di coloro che vissero da testimoni e soprattutto da protagonisti la conquista di Fiume, che raccontò in queste pagine come una straordinaria epopea di gioventù e libertà.



**LA LUCE E LE TENEBRE**

(Sugarco, € 24). Dalla storia all'attualità, alla religione, **Vittorio Messori**, lo scrittore cattolico più letto in Italia, affronta una serie di temi e lo fa con la chiarezza, la lucidità e il coraggio di andare contro le idee correnti che lo hanno reso celebre.