



ALLENARE MOTIVAZIONE E RESILIENZA

webinar 28 maggio 2020

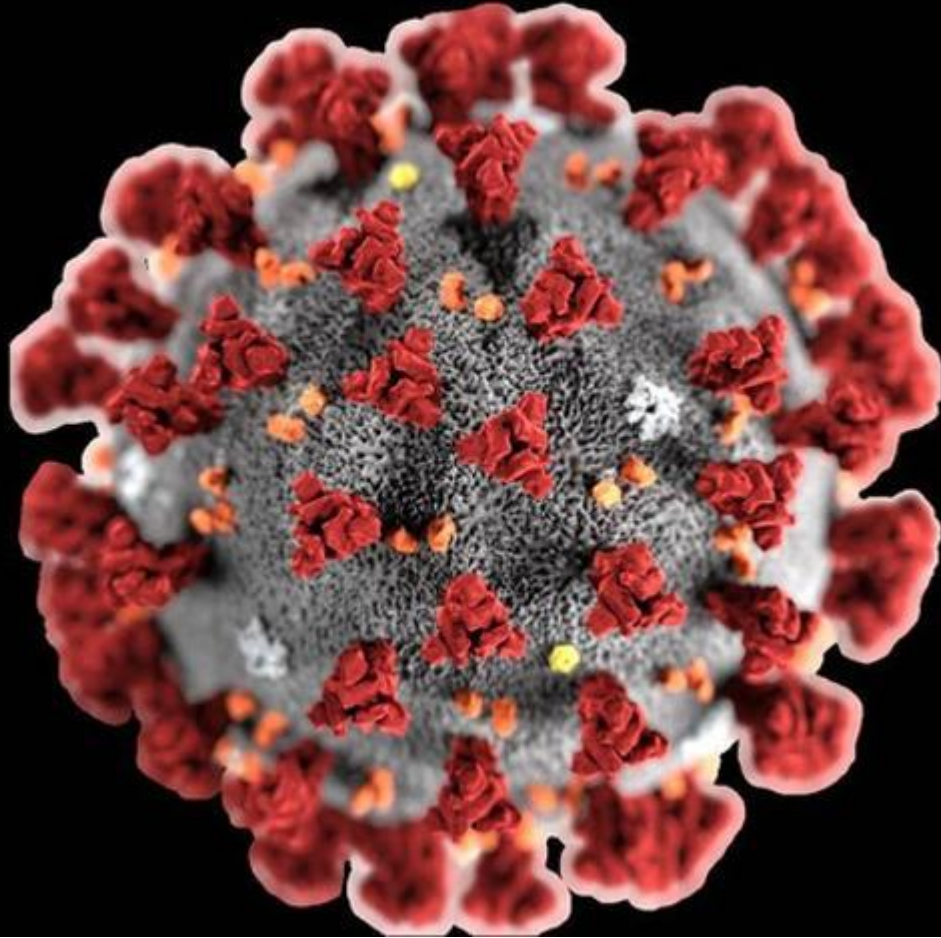
- *Psicologo Squadra Olimpica Italiana Triathlon Sydney 2000*
- *Psicologo Squadra Olimpica Italiana Fondo Torino 2006*
- *Psicologo Squadra Olimpica Italiana Canottaggio Rio 2016*
- *Psicologo Squadra Nazionale Ultramaratona «24h»*
- *Responsabile del programma di spedizioni extra-europee “Fostering Resilience” 1999-2009; 2016-2019*

Pietro Trabucchi
University of Verona
Dep. Neurosciences,
Biomedicine and
Movement Sciences
www.pietrotrabucchi.it

1- «FACCIAMO IL PUNTO»



IL MONDO ERA GIA' CAMBIATO PRIMA DEL SUO ARRIVO



LA CADUTA DEL MURO DI BERLINO SPINGE NEI PRIMI ANNI '90 L'US ARMY COLLEGE AD ELABORARE IL CONCETTO DI V.U.C.A. CHE INDICA UN MONDO MOLTO MENO CONTROLLABILE E PREVEDIBILE DEL PRECEDENTE



V U C A

VOLATILITY

Equity, bond and currency market volatility; the lack of stability and predictability.

UNCERTAINTY

The potential change in the inflation index calculation, the potential switch to "smoothing" for pension funds calculating their recovery plan; the lack of ability to foresee what major changes might come.

COMPLEXITY

In understanding these financial markets in the era of the "new normal". The proliferation and increasing complexity of new financial instruments and regulation to deal with increasingly complex markets, moving in ways experts have never seen before.

AMBIGUITY

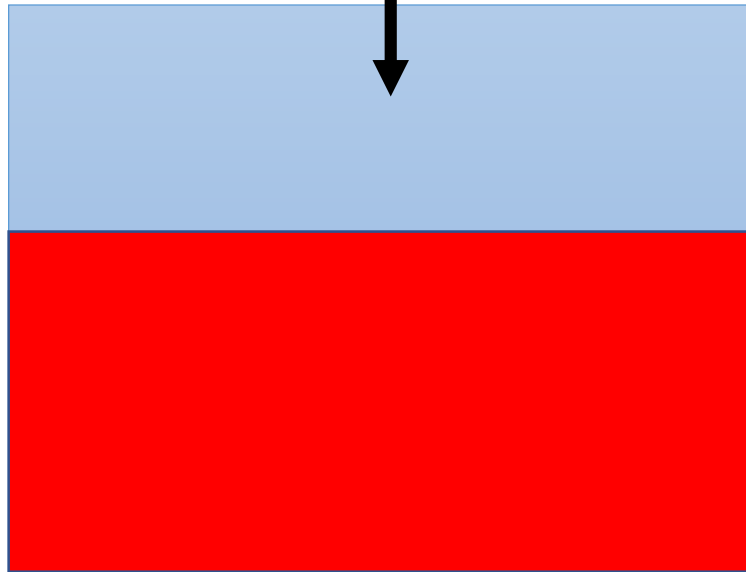
The resulting feeling. Is this the great rotation from bonds to equities? Or will bond yields stay low for longer? What is the best course of action?



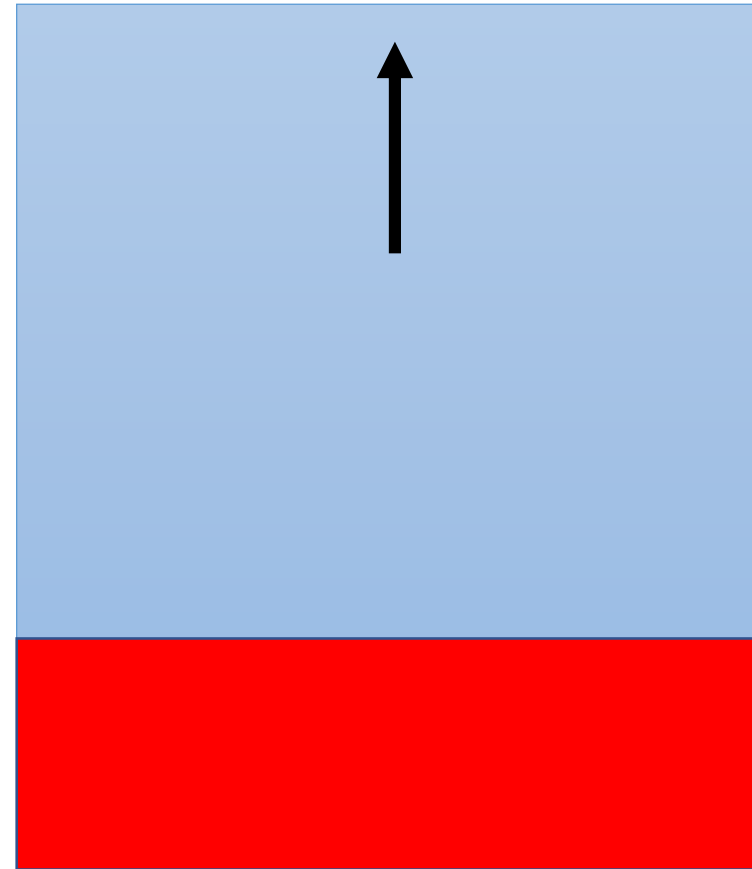
**QUALI SONO LE
CARATTERISTICHE
MOTIVAZIONALI E IL MINDSET
RICHIESTI DA UN MONDO DEL
GENERE?**



NEL MONDO PASSATO...



**MOTIVAZIONE INTRINSECA O
AUTO-MOTIV.**



**MOTIVAZIONE ESTRINSECA O
ETERO-MOTIV.**



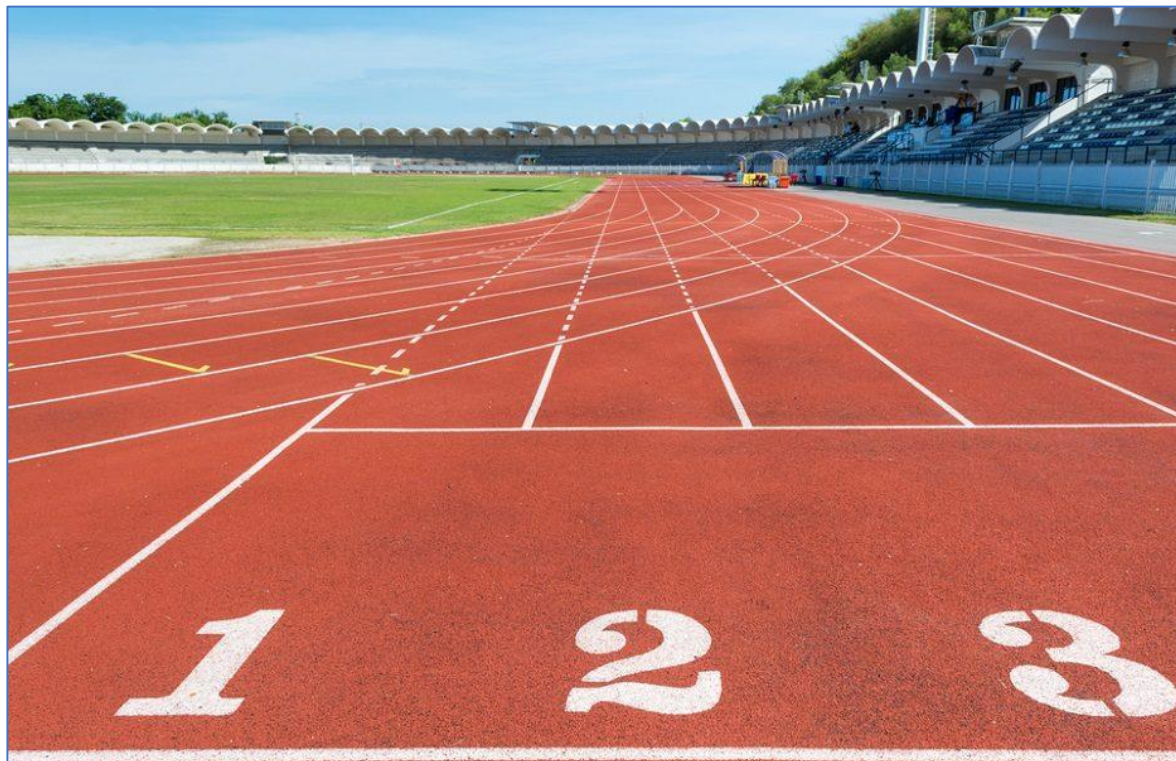


**LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA ERA FUNZIONALE AD UN
MONDO PASSATO CON RUOLI, OBIETTIVI e SCENARI
COSTANTI E DEFINITI.....**

***...UN MONDO DOVE C'ERA SEMPRE
QUALCUNO
CHE TI DICEVA COSA FARE..
O LA FACEVA AL TUO POSTO***



SCENARI TIPO QUESTO.....



LA GARA INIZIA QUI

....E FINISCE LI'



**..PREVEDIBILI, RASSICURANTI, CERTI-
SONO ANDATI PER SEMPRE**



NON IMPORTA QUANDO SCENDERAI IN PISTA. LA GARA E' GIA' INIZIATA QUI...

MARTEDÌ 10 MARZO 2020 www.corriere.it tariffa EURO 1,50 | ANNO 145 - N. 59

CORRIERE DELLA SERA

Milano, Via Solferino 28 - Tel. 02 57501
Roma, Via Campanella 20 - Tel. 06 4980020

FONDATO NEL 1876

Servizio Clienti - Tel. 02 6279209
mail: servizio.clienti@corriere.it



Ricoverato a Pavia
Il paziente uno lascia
la terapia intensiva

di **Giampiero Rossi**
a pagina 14



Ricavato in beneficenza
La scienza sconfigge i virus
in edicola con il Corriere
il libro di Roberto Burioni

di **Luigi Ripamonti**
a pagina 17



LE NUOVE MISURE PER FRENARE I CONTAGI

Ora è chiusa tutta l'Italia

Divieti in ogni regione. Conte: restare a casa. Scuole e sport, stop fino al 3 aprile. Piazza Affari a -11%

CAMBIO DI PASSO NECESSARIO

di **Barbara Stefanelli**

Il cambio di passo che era necessario — dopo settimane di speranto, incoerenza e tentativi disordinati — è arrivato. A inizio anno guardavamo alla Cina più con diffidenza che con apprensione. Il virus sembrava un focolaio asiatico, lontano. Chi avrebbe mai saputo indicare Wuhan su una mappa? Non avevamo ragione di temere. Almeno non come Paese. Si sarebbe forse infettata una manciata di viaggiatori asiatici tra i due continenti, ma niente che riguardasse «il popolo italiano». Era il pregiudizio dell'altro, ha scritto Paolo Giordano ieri sul Corriere, continuando un ragionamento avviato il 25 febbraio sulla matematica del contagio. In questi giorni, ma a Milano si sono temporali. Quel che spesso, era un altro.

(continua a pagina 24)



Le misure restrittive già attivate al Nord estese a tutta Italia. Conte: inevitabile. Proseguita la chiusura delle scuole fino al 3 aprile. Si ferma tutto lo sport. Il tonfo di Piazza Affari, meno 11,7%. da pagina 2 a pagina 17

GIANNELLI



PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

L'EMERGENZA

L'ORDINE: BLOCCO E ZERO DEROGHE
Il modello vincente che guarisce Wuhan

di **Guido Santevecchi**

1 modello cinese (vincente) di Wuhan, è con i cittadini chiusi in casa. Dopo le prime esitazioni, il «pugno di ferro». a pagina 12

LE RINUNCE. LA RICOSTRUZIONE
Impariamo la lezione

A PAURA IN BORSA

Nei giorni della Siorio lontani sul Flaubert diceva la temerarietà pubblica. E a mercati che esione di investitori unico tornamento,

GLS **la Repubblica** GLS
corriere espresso corriere espresso

Fondatore Eugenio Scalfari Salute Direttore Carlo Verdelli

Anno 45 - N° 59 Martedì 10 marzo 2020 All'interno del giornale tariffa € 1,50

CURA SHOCK

Tutti in casa

Le misure Da oggi l'Italia intera come la Lombardia fino al 3 aprile. Ristoranti e bar chiusi alle 18. Stop alla Serie A

Il premier "Contro il virus non c'è più tempo, dobbiamo proteggerci". Contagi a quota 8 mila, a rischio anche i giovani

La rivolta Da Modena a Foggia le carceri esplodono: sette morti e 34 in fuga. Bonafede: linea dura, no indulti e amnistia

Crollano le Borse, Milano perde l'11%. Torna l'incubo del 2008

di Assante, Berizzi, Bocci, Calandri, Ceccarelli, Cuzzocrea, Dazzi, D'Alessandro, D'Argenio, De Matteis, Foschini, Ginori, Griseri, Lopapa, Lorelio, Mastroianni, Milella, Petrin, Pisa, Paledda, Santelli, Visetti, Vitale, Zinfi e Zunino • da pagina 2 a 7

L'analisi

E adesso tocca a noi

di **Massimo Giannini**

Per l'Italia è "Fora più buia". Dunque non esagerava Giuseppe Conte nell'intervista a Repubblica di ieri, quando rievocava il Churchill del 18 giugno 1940 che chiedeva alla Patria il sacrificio più estremo per fermare il mostro del nazismo. Oggi combattiamo un'altra guerra, contro un nemico diverso. Ma l'ora più buia è arrivata lo stesso. La minaccia del coronavirus è così grave, attuale e reale che non è più una sola regione, a pagina 28

I grandi assenti



L'infermiera di Cremona Elena Pagliarini, 40 anni, crolla dopo ore di turno

La doppia pena

A un centimetro di distanza

di **Luigi Manconi**

Detenuti sui tetti del carcere milanese di San Vittore e incendi in alcuni bracci, mentre in altri istituti continuano le proteste. Da quarant'anni non accadeva nulla del genere all'interno del sistema penitenziario italiano. La popolazione detenuta a partire dalla metà degli anni '80 e dalla riforma introdotta dalla legge Cozzani ha trovato mezzi e canali diversi per far sentire la propria voce e affermare i propri diritti. a pagina 29

Il commento





**ESSERE CAPACI MANTENERE SALDA LA
MOTIVAZIONE,
DI REGGERE AL CAMBIAMENTO
CONTINUO,
DI ESSERE PROATTIVI E DI PRENDERSI LA
RESPONSABILITA'...**ovvero essere
RESILIENTI****





La resilienza è una dimensione motivazionale:

rappresenta la **resistenza della** nostra **motivazione** di fronte agli eventi negativi o al confronto con un ambiente incerto, incontrollabile, impermanente.

Quindi è la capacità di tenere duro e andare avanti in **contesti destrutturati**.



**C'E' MOLTA PIU' RESILIENZA
QUANDO SI E' AUTO-MOTIVATI...**



**MOTIVAZIONE INTRINSECA O
AUTO-MOTIV.**



**MOTIVAZIONE ESTRINSECA O
ETERO-MOTIV.**



2- PROVIAMO A PARLARE DI MOTIVAZIONE IN MODO SCIENTIFICO...ANZI NEUROSCIENTIFICO



REVIEWS



DOPAMINE, LEARNING AND MOTIVATION

Roy A. Wise

The hypothesis that dopamine is important for reward has been proposed in a number of forms, each of which has been challenged. Normally, rewarding stimuli such as food, water, lateral hypothalamic brain stimulation and several drugs of abuse become ineffective as



In search of the neural circuits of intrinsic motivation

Frederic Kaplan^{1,*} and Pierre-Yves Oudeyer²

1. Ecole Polytechnique Federale de Lausanne, EPFL-CRAFT, Lausanne, Switzerland
2. Sony Computer Science Laboratory Paris, Paris, France

Review Editors: Peter Dayan, Gatsby Computational Neuroscience Unit, University College London, UK
Kenji Doya, Neural Computation Unit, Okinawa Institute of Science and Technology, Japan

Children seem to acquire new know-how in a continuous and open-ended manner. In this paper, we hypothesize that an intrinsic motivation to progress in learning is at the origins of the remarkable structure of children's developmental trajectories. In this view, children engage in exploratory and playful activities for their own sake, not as steps toward other extrinsic goals. The central hypothesis of this paper is that intrinsically motivating activities correspond to expected decrease in prediction error. This motivation system pushes the infant to avoid both predictable and unpredictable situations in order to focus on the ones that are expected to maximize progress in learning. Based on a computational model and a series of robotic experiments, we show how this principle can lead to organized sequences of behavior of increasing complexity characteristic of several behavioral and developmental patterns observed in humans. We then discuss the putative circuitry underlying such an intrinsic motivation system in the brain and formulate two novel hypotheses. The first one is that intrinsic motivation acts as a learning progress signal. The second is that this progress signal is directly computed through a hierarchy of

Una cinquantina di lavori scientifici recenti sulle neuroscienze della motivazione..



REVIEW
published: 24 March 2017
doi: 10.3389/fnhum.2017.00145



The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research

Stefano I. Di Domenico^{1*} and Richard M. Ryan^{1,2}

¹Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Strathfield, NSW, Australia, ²Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester, Rochester, NY, USA

Intrinsic motivation refers to people's spontaneous tendencies to be curious and

nature
neuroscience

Separate neural pathways process different decision costs

Peter H Rudebeck, Mark E Walton, Angharad N Smyth, David M Bannerman & Matthew F S Rushworth

Behavioral ecologists and economists emphasize that potential costs, as well as rewards, influence decision making. Although neuroscientists assume that frontal areas are central to decision making, the evidence is contradictory and the critical region remains unclear. Here it is shown that frontal lobe contributions to cost-benefit decision making can be understood by positing the existence of two independent systems that make decisions about delay and effort costs. Anterior cingulate cortex lesions affected how much effort rats decided to invest for rewards. Orbitofrontal cortical lesions affected how long rats decided to wait for rewards. The pattern of disruption suggested the deficit could be related to impaired associative learning. Impairments of the two

www.nature.com/natureneuroscience

Neuron

Cognitive Neurostimulation: Learning to Voluntarily Sustain Ventral Tegmental Area Activation

Article

Highlights

Authors

...formano la base del modello bi-fattoriale della motivazione intrinseca presentato in «Opus»

PIETRO TRABUCCHI

Autore di «Resisto dunque sono»

OPUS

Per raggiungere uno scopo
la nostra risorsa più grande
è l'automotivazione.
Questo libro ci insegna ad allenarla

«IL LIBRO DEFINITIVO SULLA MOTIVAZIONE»

Luca Mazzucchelli, direttore di *Psicologia contemporanea*



CORBACCIO

ESSERE O
NON
ESSERE.....

Da «Opus»- 2019©

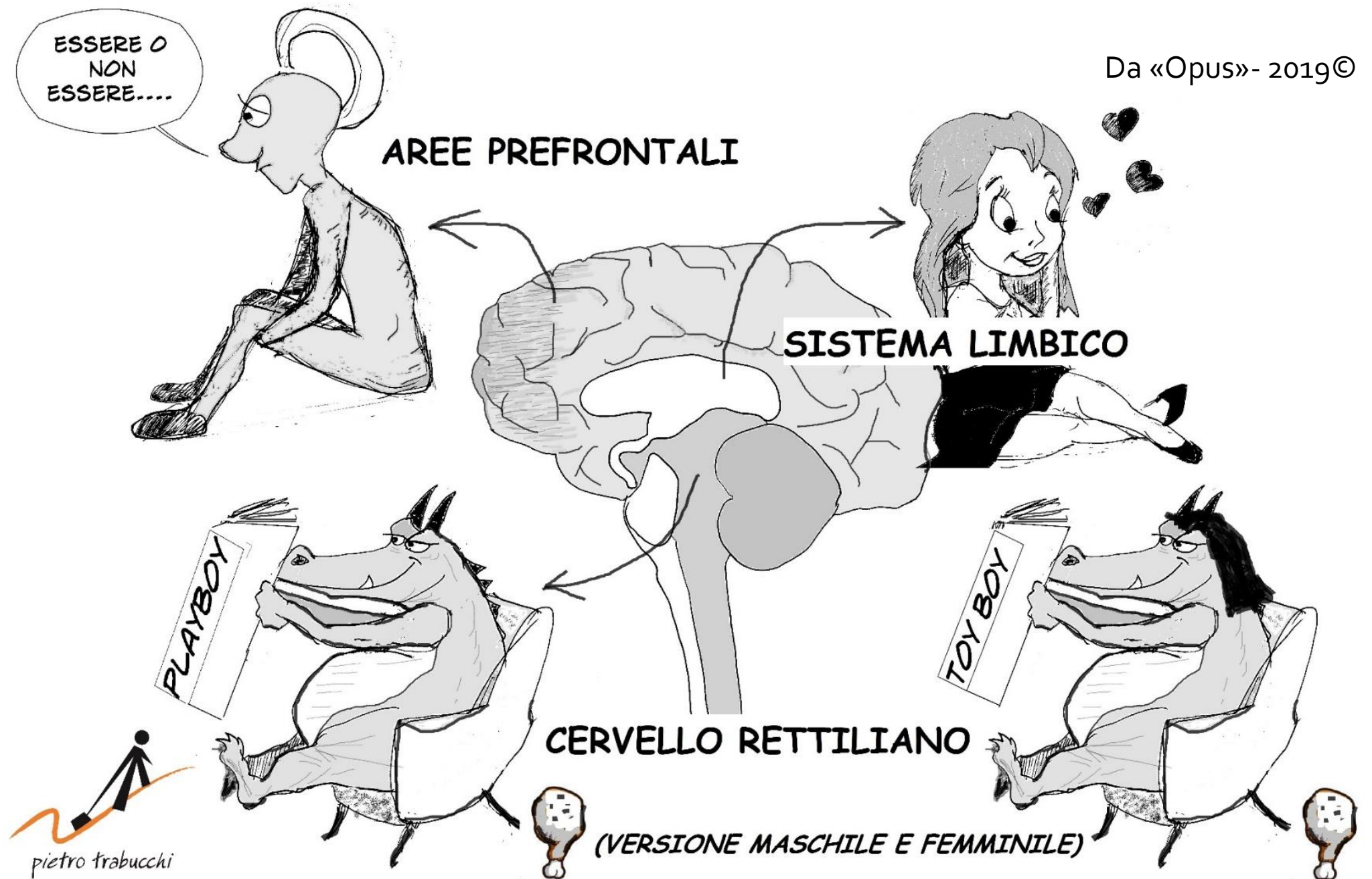
AREE PREFRONTALI

SISTEMA LIMBICO

CERVELLO RETTILIANO

(VERSIONE MASCHILE E FEMMINILE)

pietro trabucchi



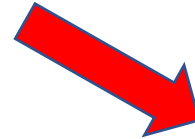
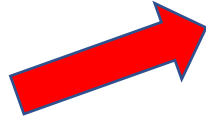
AUTO-MOTIVAZIONE

≡

MOTIVAZIONE INTRINSECA

≡

PASSIONE



- A -> lega l'attività o l'oggetto al *sistema di gratificazione*, dopamina, relazione + senso di controllo o senso di competenza

+

- B -> **RESILIENZA**, capacità autoregolative, *andare avanti senza gratificazione....allenabile* -> **le competenze che il futuro (e il presente) richiedono!**



MODELLO BI-FATTORIALE





opamina= relazione + senso di controllo o senso di competenza





**SENSO
DI
COMPETENZA
O
DI AUTO-EFFICACIA**



IL SENSO DI COMPETENZA non è una conoscenza razionale.

E' una SENSAZIONE PROFONDA che sappiamo riconoscere dentro di noi.

Esso si genera all'interno di una RELAZIONE capace di dare un SIGNIFICATO EMOZIONALE agli eventi e ai dati percettivi.



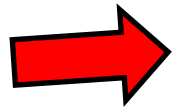
«CE LA FACCIIO»

PIACERE

DOPAMINA

IMPEGNO

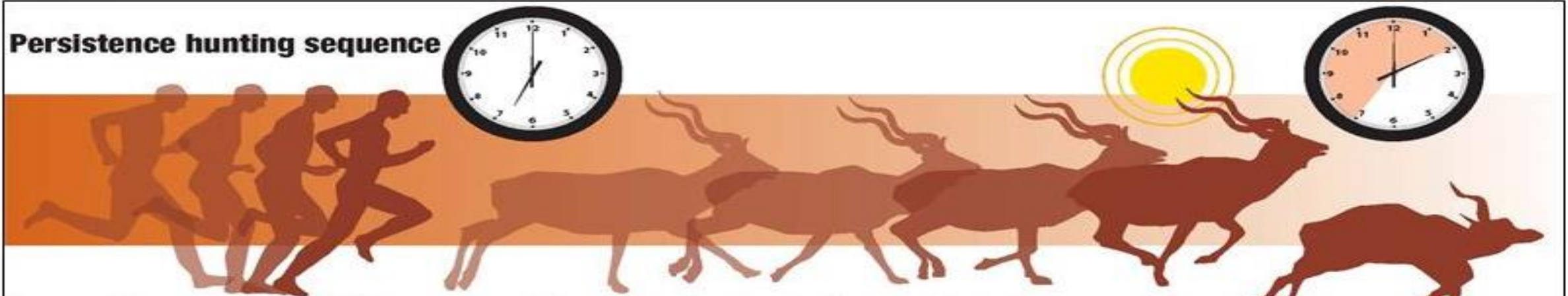
DESIDERIO



30 anni



Persistence hunting sequence



■ A group of hunters locate a herd of animals on the savannah. An antelope is singled out and isolated, often a bull with heavy horns that will burden it with extra weight during the lengthy chase.

■ The hunters must push the animal in the heat, not allowing it to rest for any length of time. A team approach is often employed to keep the animal on the move, in the sun and away from the rest of the herd.

■ Tracking allows the hunters to maintain contact with the isolated animal. Physiologically, Homo sapiens are built to run long distances, animals are not. Man can cool through perspiration and hydrate on the run by carrying water.

■ Animals must stop and pant to rest and cool down. Persistence hunters keep their prey running in the sun until it collapses from heat exhaustion, often after the pursuit covers around 25 miles, about the distance of today's marathon.

■ The hunt generally requires 2-7 hours of persistence running.

■ Ideally, temperatures should be above 90 degrees.

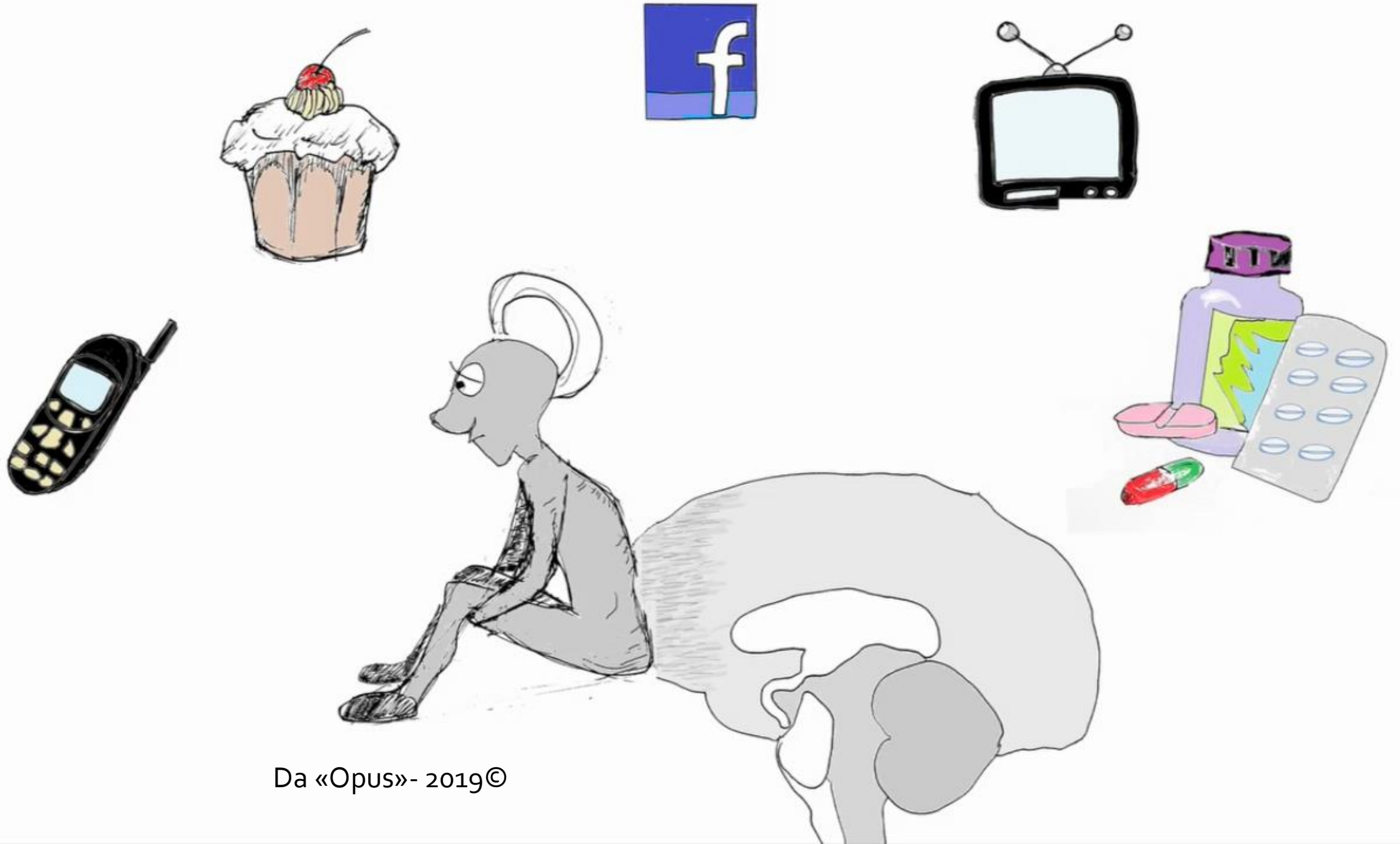
■ The hunt ends quietly, when the animal can no longer flee.





www.pietrotrabucchi.it





Da «Opus»- 2019©

COME?





HIGH PERFORMING TEAM
Project
1999 - 2009



Fostering RESILIENCE



1. PRATICARE LA “MANUTENZIONE DELLE RELAZIONI”



Like





2.

ATTIVARE I COMPORTAMENTI CHE FANNO SENTIRE CAPACI





3- LASCIARE SPAZI DI AUTONOMIA





4- CERCA DI GOVERNARE LA COMUNICAZIONE





5-RICORDATI DI NORMARE





6- SII CREDIBILE





7- CURA LA VESCICA PRIMA CHE DIVENTI TROPPO GROSSA



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI: alcuni spunti nel periodo post-Covid...

LA RESILIENZA HA BISOGNO DI AUTODISCIPLINA (soprattutto ora che ci sono meno vincoli esterni)

- ROUTINE QUOTIDIANE
- STRUTTURE DI IMPEGNO
- DARSÌ OBIETTIVI A BREVE ANCHE SE NON SI HA UNA VISION SULLA LUNGA



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

INSERISCI NELL'ALLENAMENTO OBIETTIVI MOTIVAZIONALI

- INTENSITA' MASSIMALI
- SITUAZIONI SFIDANTI
- ESCI DALL'AREA DI COMFORT



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

RALLENTA IL RETTILE

(lo spostamento da stress tangibili, concreti e minacciosi nell'immediato a quelli permanenti, invisibili e letali sul lungo termine crea un'attivazione perenne dei sistemi lotta & fuga che va frenata e rallentata)



- E' LA CONSAPEVOLEZZA CHE CI CONSENTE DI INTERROMPERE LE RISPOSTE AUTOMATICHE DISFUNZIONALI
- MANIPOLAZIONE O MASSAGGIO VAGALE
 - Fate qualcosa per voi per trasmettere a rettile che non c'è un pericolo nell'immediato.
 - Espirazioni profonde ma non innaturali forzate cercando di rilassare.
 - Imparare a riconoscere velocemente la sensazione di rilassamento.

ESSERE O
NON
ESSERE.....

AREE PREFRONTALI

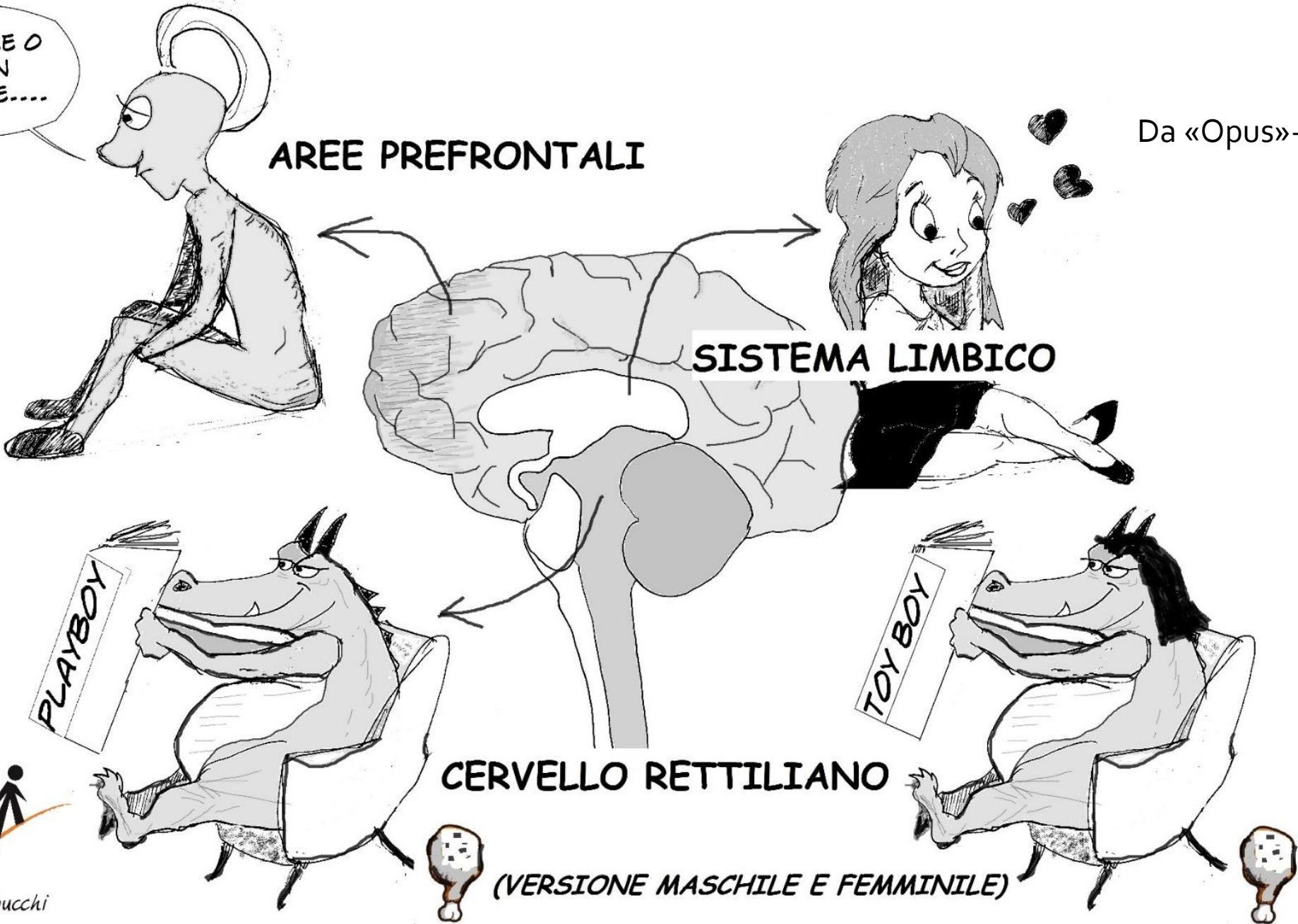
Da «Opus»- 2019©

SISTEMA LIMBICO

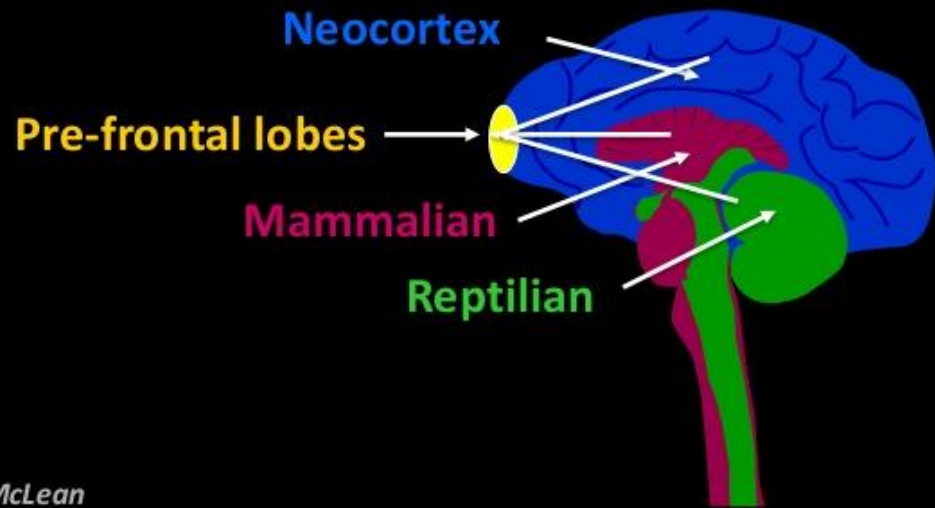
CERVELLO RETTILIANO

(VERSIONE MASCHILE E FEMMINILE)

pietro trabucchi



The Triune Brain Theory



Paul D. McLean

National Institute of Mental Health

© William G. DeFoore, Ph.D. Goodfinding.com



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

IMPARARE A RICONOSCERE I SEGNALI DEBOLI DEL DISTRESS

- FISICI
- COGNITIVI
- LEGATI ALLO STATO
DELL'UMORE



EVITARE LO STRESS AUTO- PRODOTTO

- STAI NEL PRESENTE – CONTA FINO A DIECI PRIMA DI REAGIRE AI PENSIERI CHE PASSANO- REAGISCI SOLO A QUELLI PRODUTTIVI PER TE
- CONTROLLA LE ASPETTATIVE, LA RICERCA DI GRATIFICAZIONI IMMEDIATE, I CONFRONTI IRREAISTICI, LA PERCEZIONE DI INACCETTABILITA' DEGLI EVENTI



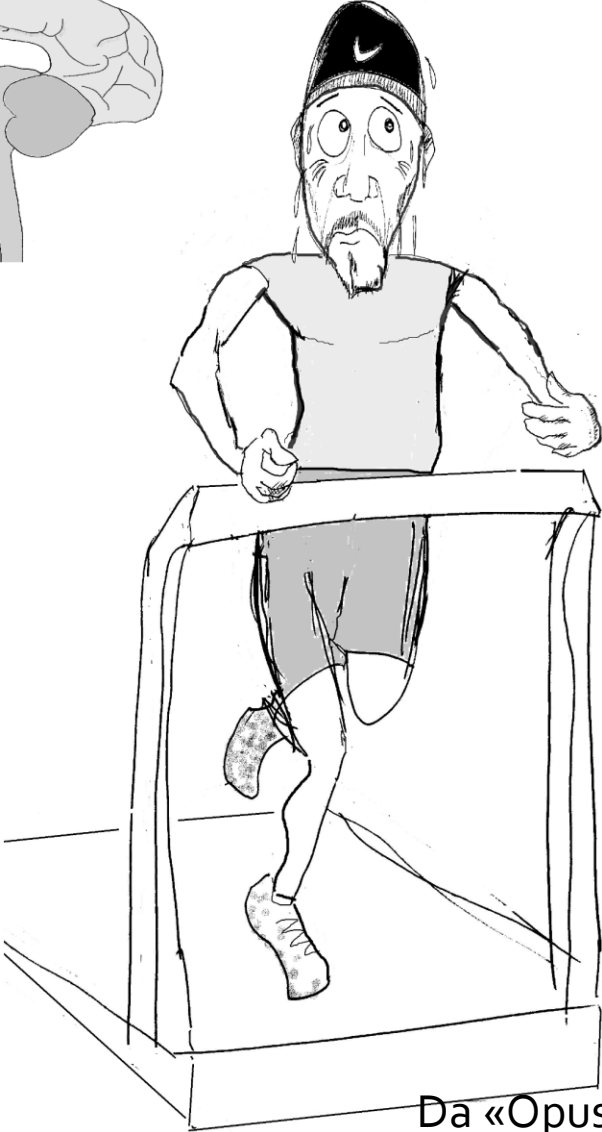
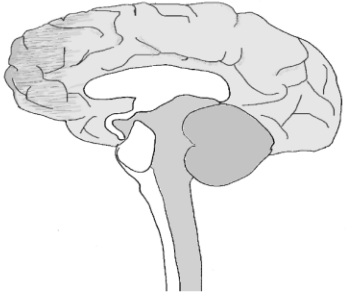
ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

MANTIENI LA CONCENTRAZIONE

- RAZIONARE I NOTIZIARI E TUTTO CIO' CHE SPOSTA SULL'EMOTIVO
- SII MENO PASSIVO NELL'USARE IL DIGITALE
- USA IL CALO DI STIMOLI (LA NOIA) COME SFIDA PER ALLENARE L'ATTENZIONE



PRE-FRONTAL NETWORK



Da «Opus»- 2019©

PERSEVERANZA

PASSIONE

RISULTATO

PIACERE

DOPAMINA

SENSO DI PADRONANZA

