



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



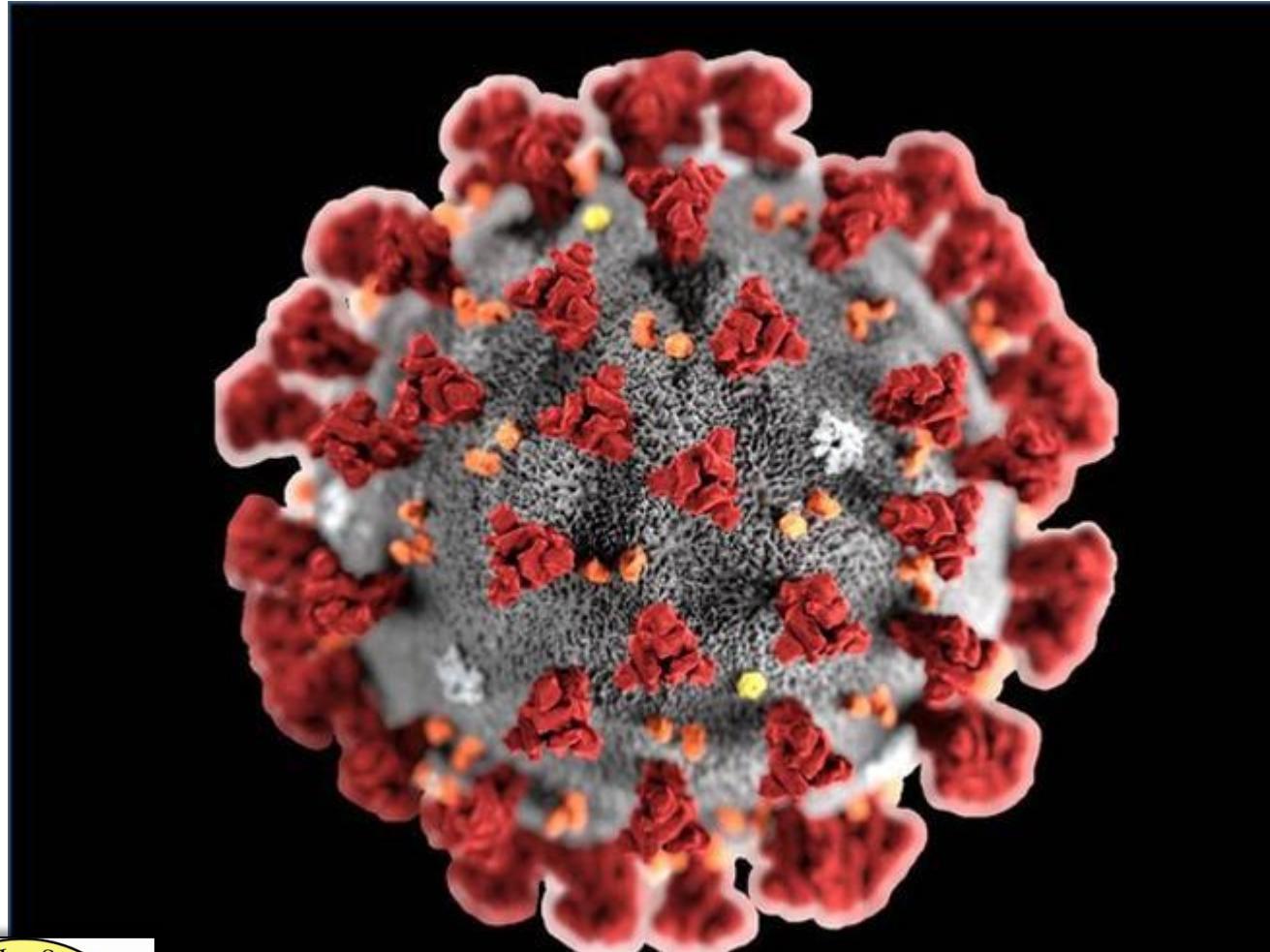
ALLENARE MOTIVAZIONE E RESILIENZA

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

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

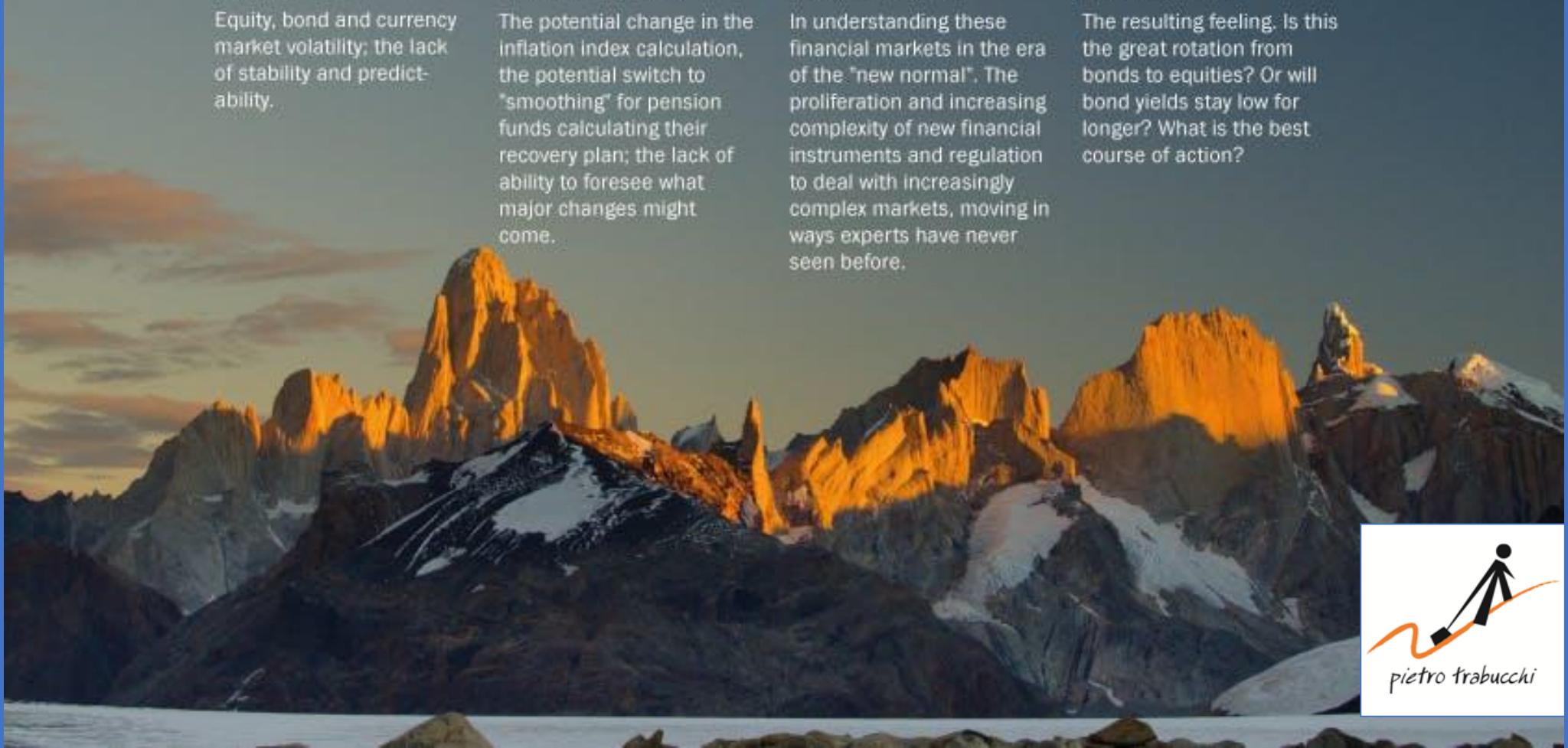
The potential change in the inflation index calculation, the potential switch to "smoothing" for pension funds calculating their recovery plan; the lack of ability to foresee what major changes might come.

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

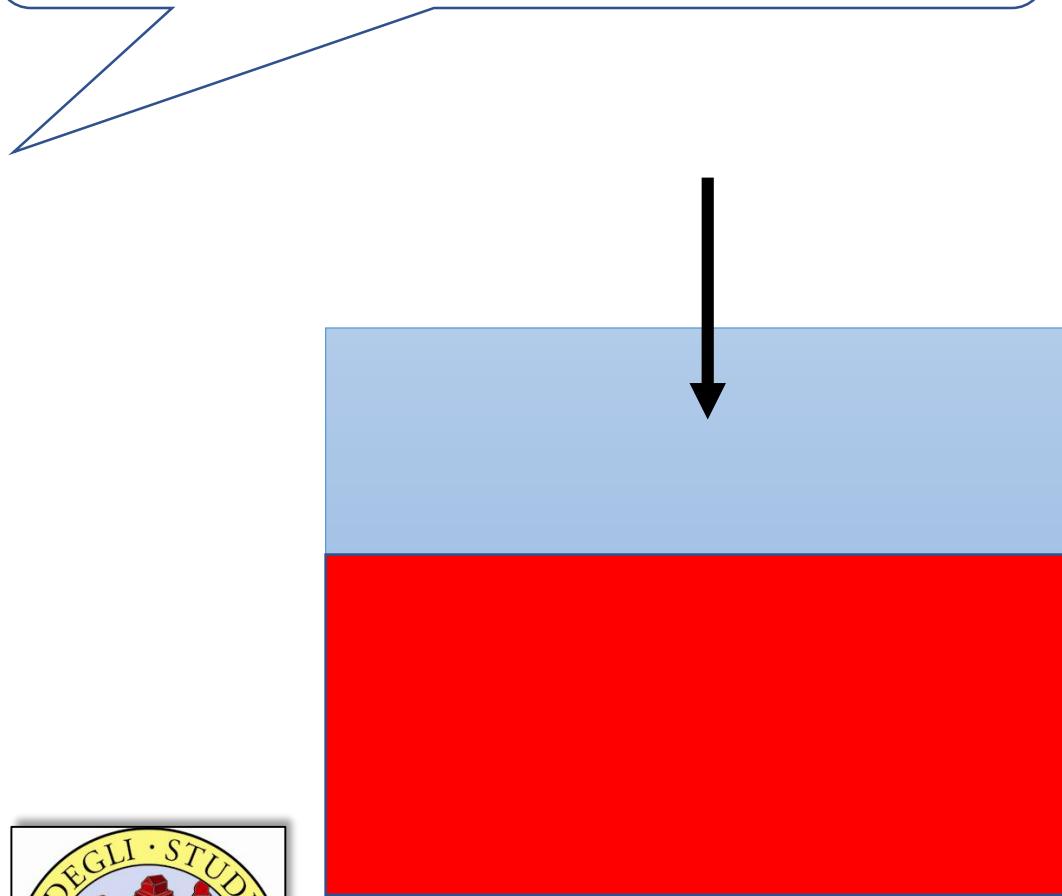
The resulting feeling. Is this the great rotation from bonds to equities? Or will bond yields stay low for longer? What is the best course of action?



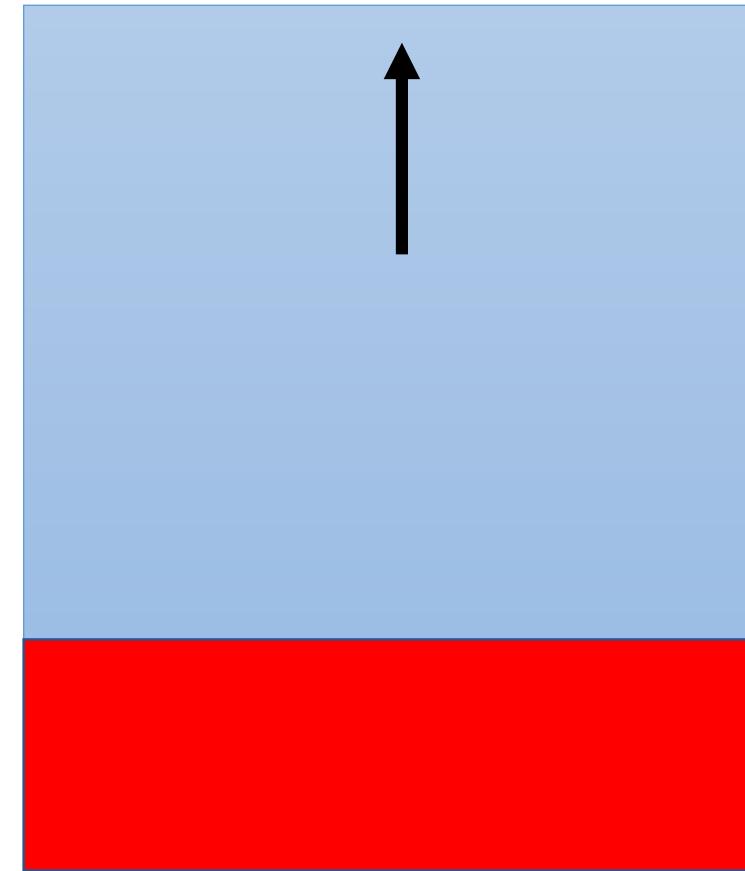
QUALI SONO LE
CARATTERISTICHE
MOTIVAZIONALI E IL MINDSET
RICHIESTI DA UN MONDO DEL
GENERE?



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 LÌ'



**..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 In Italia EURO 1,50 | ANNO 145 - N. 20

CORRIERE DELLA SERA

FONDATA NEL 1876

Milano, Via Solferino 28 - Tel. 03/62821
Roma, Via Cavour 39/C - Tel. 06/688281

caffè motta Ricoverato a Pavia Il paziente uno lascia la terapia intensiva di Giampiero Rossi a pagina 14

ROBERTO BURIONI Ricavato in beneficenza La scienza sconfigge il virus in edicola con il Corriere. Il libro di Roberto Burioni di Luigi Pipamonti a pagina 17

caffè motta

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

GIANNELLI

L'EMERGENZA

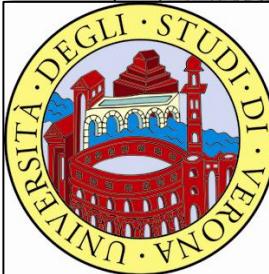
L'ORDINE, BLOCCHI E ZERO DEROGHE

Il modello vincente che guarisce Wuhan di Guido Santevecchi

LE RINUNCE, LA RICOSTRUZIONE

Impariamo la lezione





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

Fondatore Eugenio Scalfari **Salute** Direttore Carlo Verdelli

Anno 45 - N°20 Martedì 10 marzo 2020 All'interno del giornale In Italia € 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, Loretto, Mastrobuoni, Millella, Petrini, Pisa, Pulleda, Santelli, Visetti, Vitale, Zinetti e Zunino • da pagina 2 a 17

L'analisi

E adesso tocca a noi

di Massimo Giannini

Per l'Italia è "l'ora più buia". Dunque non esagerare. Giuseppe Conte nell'intervista a Repubblica di ieri, per la prima volta il 10 marzo del 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 curva del coronavirus è così grande, attuale e reale che non è più una sola regione. • continua a pagina 28

I grandi assenti

L'inferniera di Cremona Elena Pagliarini, 40 anni, crolla dopo ore di tuma

Il personaggio

La doppia pena

A un centimetro di distanza

di Luigi Manconi

Detenuti sui tetti del carcere milanesi di San Vittore e incendi in alcuni bracci, mentre in altri istituti di pena si protesta. In carcere santi non accadono 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 Goria 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
RESPONSABILITÀ...ovvero essere
RESILIENTI**





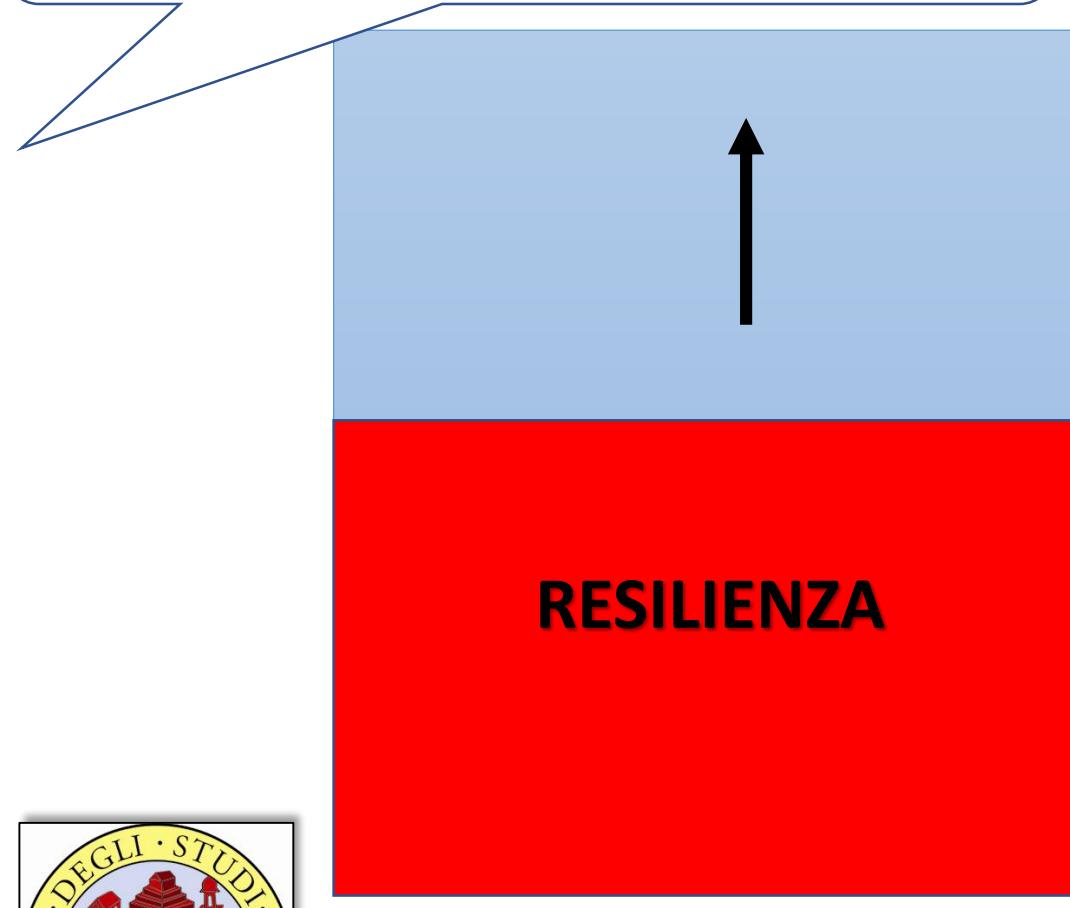
La resilienza è una dimensione motivazionale:

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

 **frontiers**
in Human Neuroscience

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



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 tonic dopamine acts as a learning progress signal. The second is that this progress signal is directly encoded through a hierarchy of

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

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

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

Article

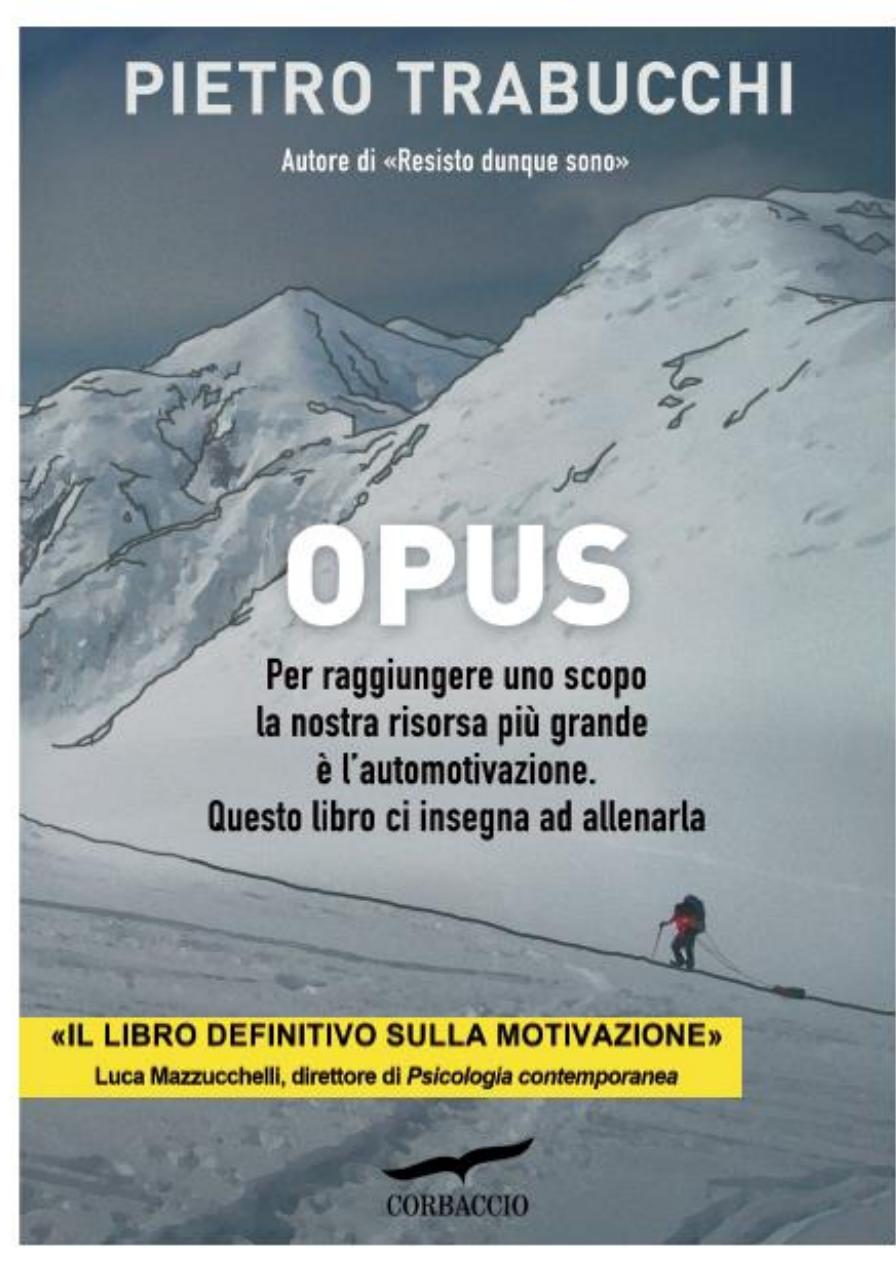
Neuron

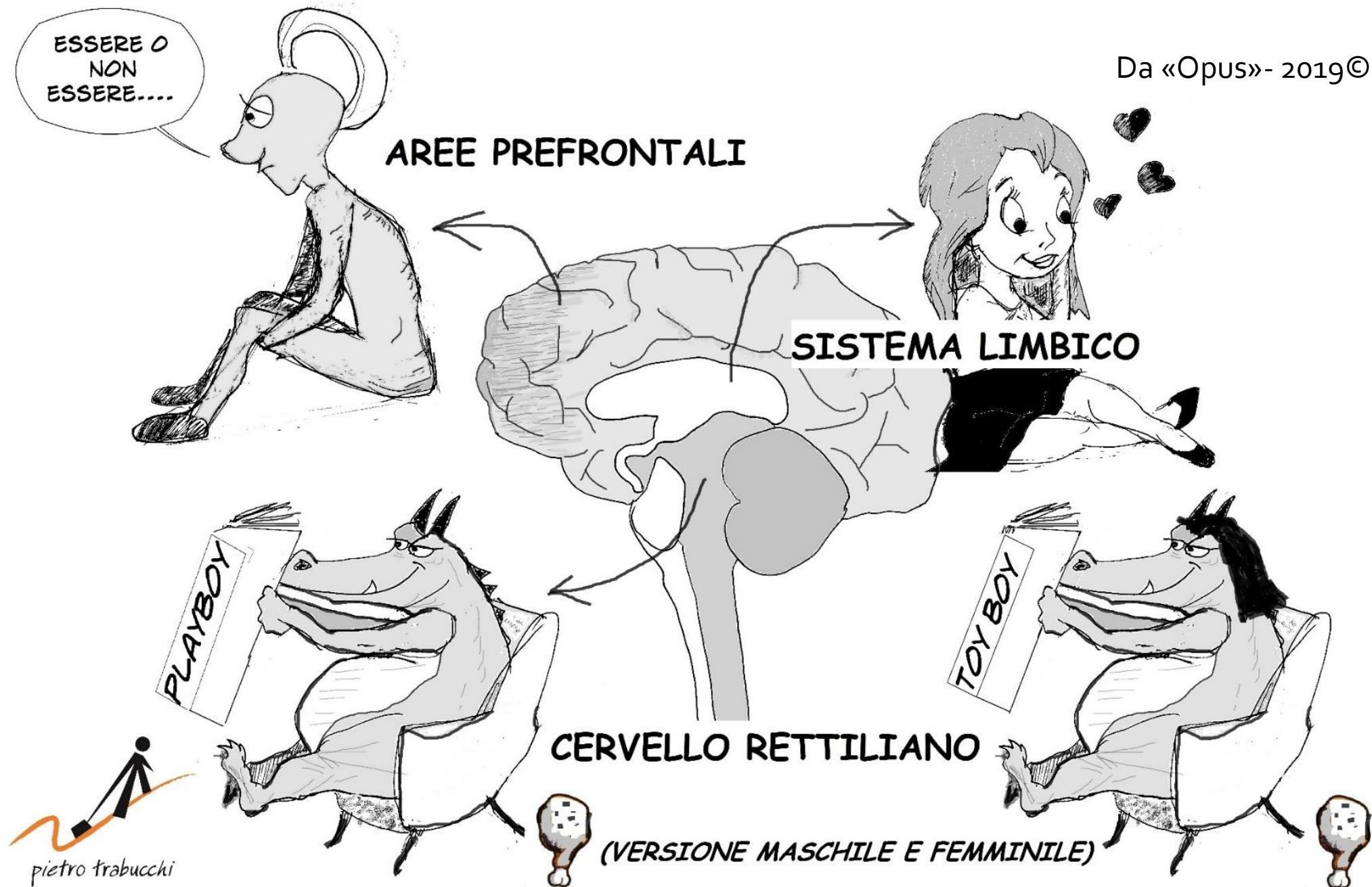
Cognitive Neurostimulation: Learning to Volitionally Sustain Ventral Tegmental Area Activation

Highlights

Authors

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





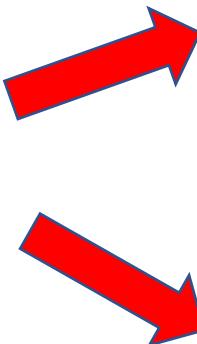
AUTO-MOTIVAZIONE

≡

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 FACCIO»

PIACERE

IMPEGNO

DOPAMINA

DESIDERIO



30 anni

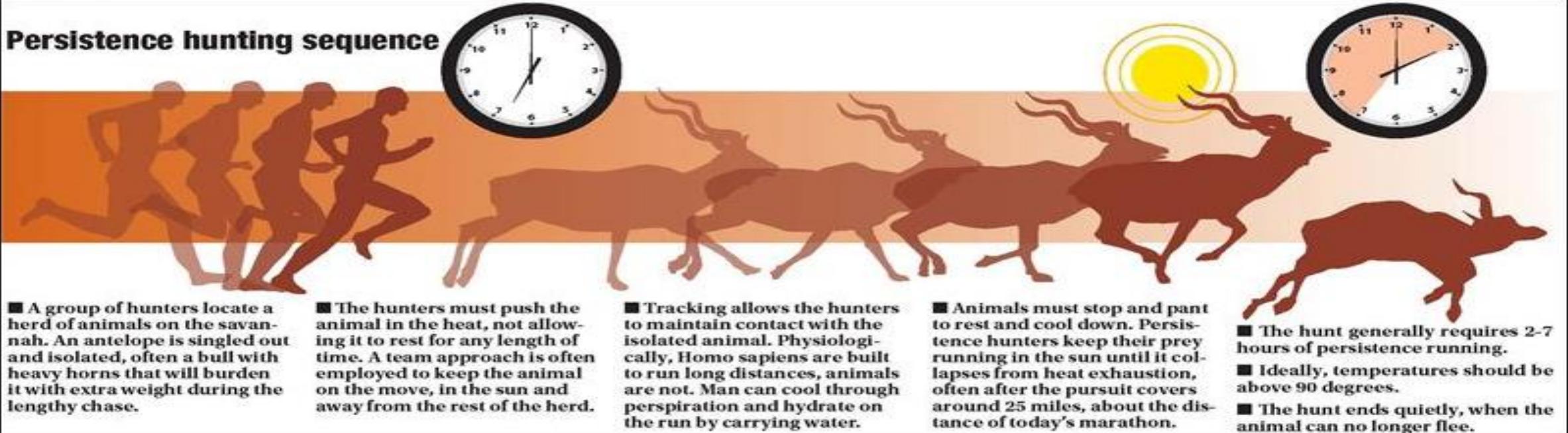


pietro trabucchi



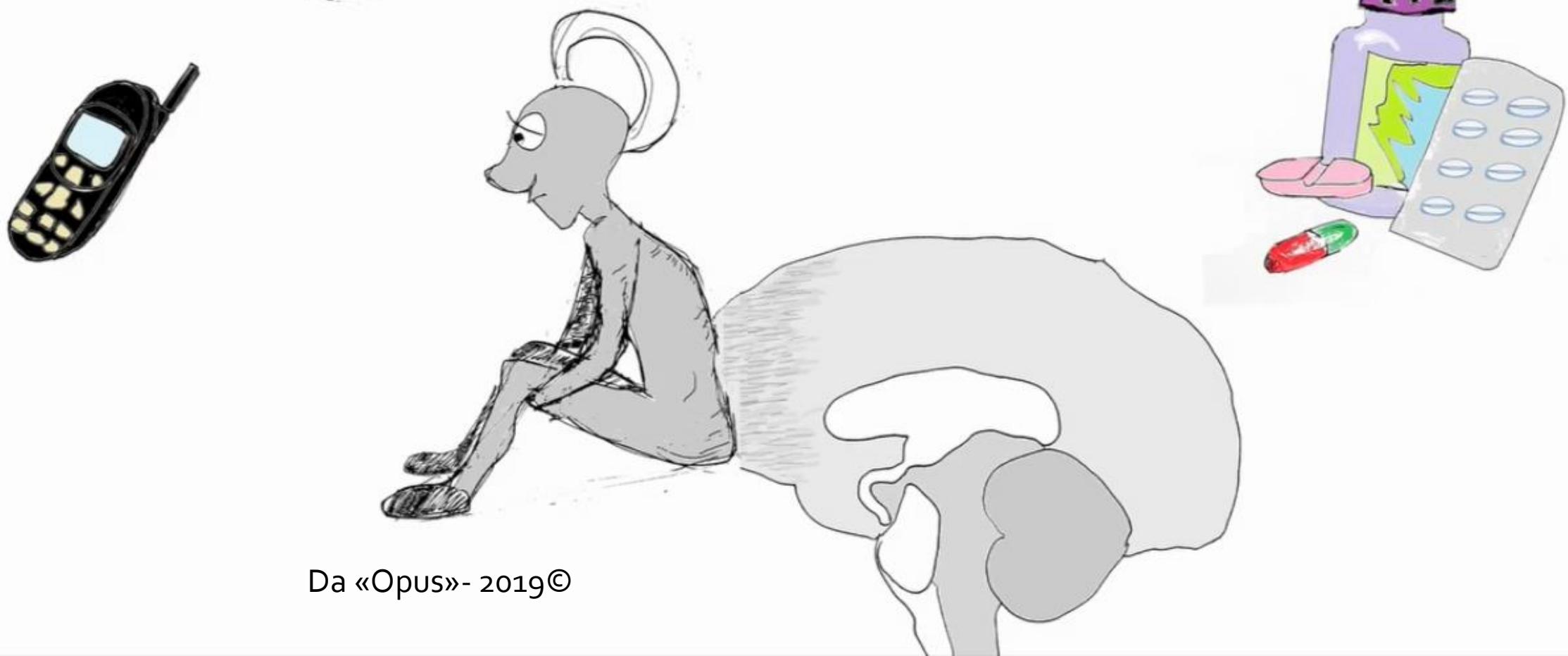
pietro trabucchi

Persistence hunting sequence









Da «Opus»- 2019©

COME?





Fostering RESILIENCE



1. PRATICARE LA “MANUTENZIONE DELLE RELAZIONI”



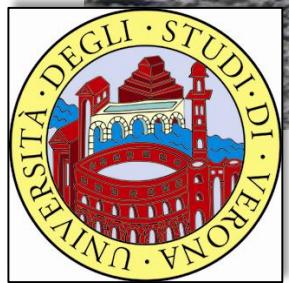
Like A blue rectangular button with rounded corners and a white outline, featuring the word "Like" in a bold, dark blue sans-serif font. To the right of the text is a white hand icon with a black outline, giving a thumbs-up gesture. A thin blue line connects the bottom right corner of the button to the thumb of the icon.



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 AUTODISICPLINA (soprattutto ora che ci sono meno vincoli esterni)

- ROUTINE QUOTIDIANE
- STRUTTURE DI IMPEGNO
- DARSI 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

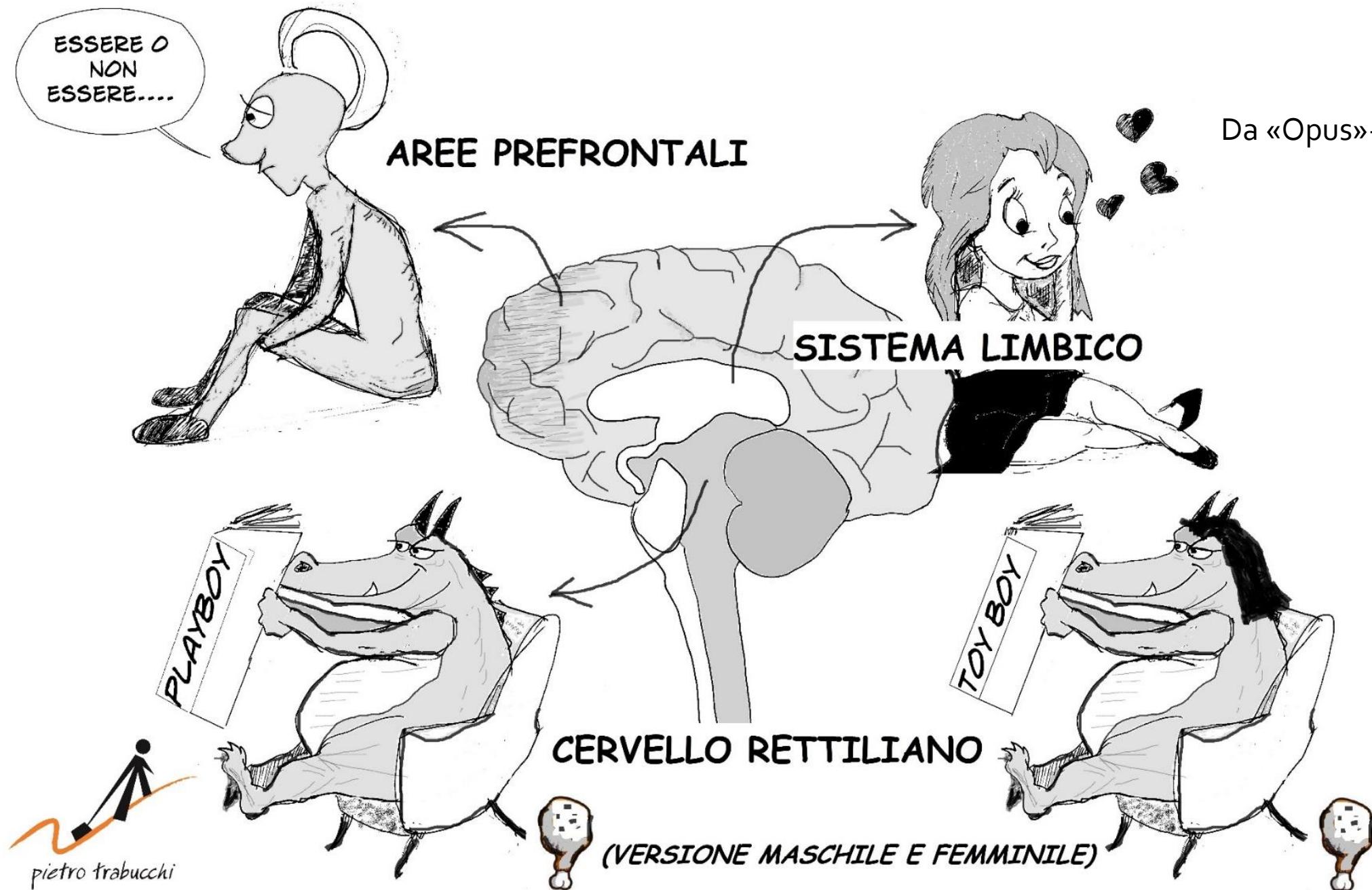


RALLENTA IL RETTILE

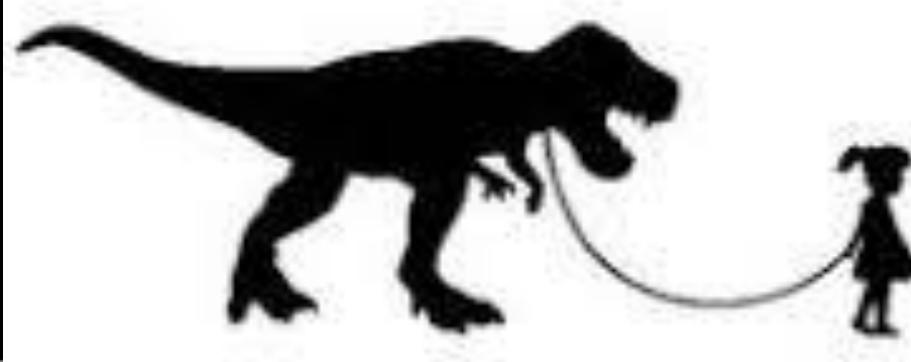
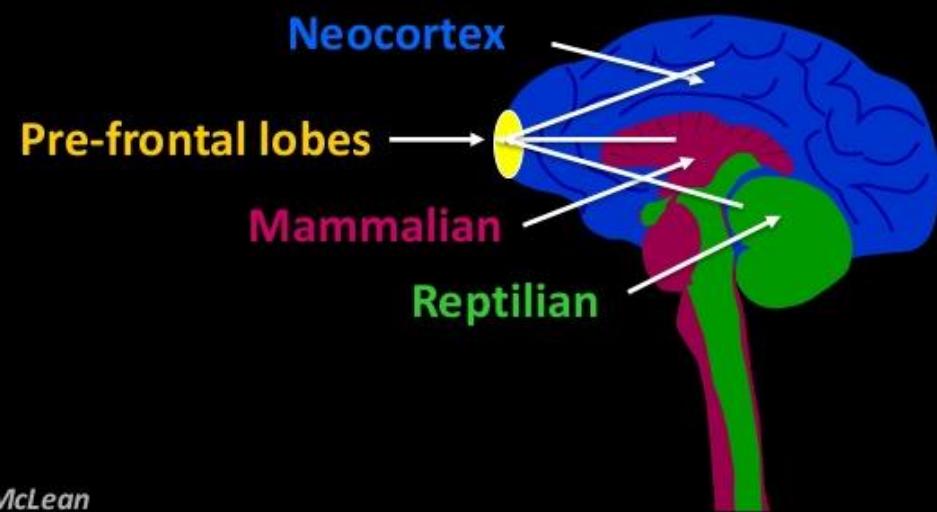
(lo spostamento da stress tangibili, concreti e minacciosi nell'immediato a quelli permanenti, invisibili e letali sul lungo termine crea un'attivazione perenne dei sistemi lotta & fuga che va frenata e rallentata)



- 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.



The Triune Brain Theory



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

IMPARARE A RICONOSCERE I SEGNALI DEBOLI DEL DISTRESS

- FISICI
- COGNITIVI
- LEGATI ALLO STATO
DELL'UMORE



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

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 IRREALISTICI, LA PERCEZIONE DI INACETTABILITA' DEGLI EVENTI



ALLENARE LA RESILIENZA – STRUMENTI INDIVIDUALI

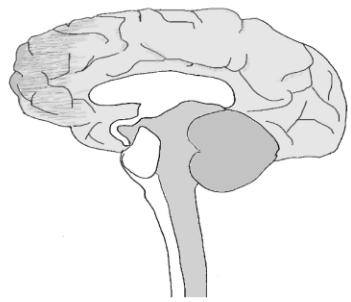
MANTIENI LA CONCENTRAZIONE

- 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

PERSEVERANZA



Da «Opus»- 2019©

PASSIONE

PIACERE

DOPAMINA

RISULTATO

SENSO DI PADRONANZA

