



## La resilienza

di Laura Strabioli



Come affrontare le crisi e superare le inevitabili difficoltà della vita.

La maggior parte delle cose che so della psicologia le ho imparate da mia nonna Laura. Dopo tanti anni di studio ho fatto questa sconcertante scoperta e mi sono ritrovata a pensare “mia nonna me lo diceva sempre!” Costantemente, nel corso del lavoro con i miei pazienti, capita che io rievochi i suoi preziosi insegnamenti e le sue massime sulla vita. Quando i riferimenti teorici, le conoscenze e le tecniche della psicologia si rivelano insufficienti, la mia mente ricorre agli infallibili proverbi ed all’esperienza di vita che mia nonna mi trasmesso. Potrei averne uno per ogni occasione, un “consiglio” per ogni dilemma, un conforto ed una speranza per ogni sofferenza... e soluzioni, anche, per ogni problema. Mia nonna, una donna che non aveva terminato nemmeno le scuole elementari, certamente non avrebbe saputo dire che cosa significa il termine “resilienza”, ma per tutta la sua vita, ha vissuto inconsapevolmente in maniera resiliente.

Una delle sue più frequenti sollecitazioni era racchiusa, infatti, in questa massima: “quando tira il vento fatti canna” intendendo esortare il suo interlocutore, alla flessibilità in quelle occasioni in cui gli eventi non vanno nella direzione auspicata. “Quando tira il vento” è l’efficacissima metafora che ci regala l’immagine di uno scenario sfavorevole in cui ci possiamo trovare nella vita, quella condizione di difficoltà in cui le cose e gli eventi sono negativi ed incontrollabili, dove il risultato di una situazione non dipende direttamente dal nostro intervento su di essa. Ed ecco che, in questo caso, dovremmo non irrigidirci, ma flessibilmente piegarci come le canne al vento, per non “spezzarci” e non soccombere agli inevitabili drammi della vita, piccoli o grandi che siano.

Resilienza è un termine derivato dalla metallurgia e indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione.

In psicologia si utilizza questa parola per sottolineare la capacità delle persone, alcune più di altre, di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e, parallelamente, la capacità che alcuni di questi individui hanno di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Etimologicamente “resilienza” è una parola che viene fatta derivare dal latino “resalio”, iterativo di “salio”. Qualcuno propone un collegamento suggestivo tra il significato originario

di "resalio", che connotava anche il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare, e l'attuale utilizzo in campo psicologico: entrambi i termini indicano l'atteggiamento di andare avanti senza arrendersi, nonostante le difficoltà, di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle avversità.

La resilienza non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo; essa presuppone invece comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque.

Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare le difficoltà o gli stress della vita ma confrontarsi con essi e superarli con successo.

Avere un alto livello di resilienza, inoltre, non vuol dire essere infallibili ma disposti al cambiamento quando necessario; disposti a pensare di poter sbagliare, ma anche di poter correggere la rotta.

Gli eventi non sempre possono essere mutati, ma il loro significato nella nostra vita questo sì, è possibile. La psicoterapia, in realtà, tratta proprio di questo. Non cambia le persone od i fatti, promuove, al contrario, lo sviluppo delle caratteristiche che rendono gli individui più efficaci e più abili nel trovare soluzioni nei diversi contesti, promuove le risorse che tutti noi abbiamo per affrontare e risolvere gli inevitabili imprevisti che la vita ci riserva.

Non è raro per uno psicoterapeuta ricevere richieste di aiuto da parte dei suoi pazienti in cui la responsabilità del cambiamento gli viene affidata. I nostri pazienti ci chiedono di cambiare le loro vite, a volte radicalmente, lasciando in realtà tutto immutato. Una richiesta paradossale certo, ma si sa... il cambiamento spaventa la maggior parte delle persone...Olga, un caso come molti incontrati nel corso di questi anni, mi chiede durante il nostro primo incontro se posso aiutarla..."dottoressa, ho perso mio padre nel 2013, mia madre nel 2014, mio marito nel 2015. Ho due figlie, quella con cui andavo più d'accordo se ne è andata perché dice che sono troppo triste e l'altra, la maggiore non mi parla e non la vedo da anni poiché suo marito, mio genero glielo impedisce. E' arrabbiata e furiosa con me perché, a suo dire, non l'ho protetta quando il padre, mio marito, le riservò delle "attenzioni". Adesso vorrei poterla aiutare perché vittima, ancora una volta, di un marito violento, tal punto aggressivo che non risparmia neanche i miei nipoti dalle percosse...non me lo permette e mi tiene a distanza. Ho tentato il suicidio due volte ed ora sono molto stanca... dottoressa può fare qualcosa per me, per cambiare la mia vita?"

Difficile proporre soluzioni salvifiche in questi casi, anche facendo appello a tutte le conoscenze sulla mente umana, a

tutte le tecniche apprese, agli anni di esperienza ed al più illusorio senso di onnipotenza di cui ogni medico è vittima. No, non è possibile cambiare il passato con tutti i drammi che spesso porta con se, possiamo però impegnarci insieme al nostro paziente, a cogliere il significato più nascosto di ogni esperienza dove, con uno sforzo a volte titanico, rintracciamo quegli insegnamenti che ci porteranno a crescere e a diventare persone più risolte, individuate ed abili nel trovare in futuro, soluzioni più efficaci per i problemi che verranno. Insieme al nostro paziente, ci impegniamo perché il tempo non si fermi, e l'impatto di certe situazioni rimanga confinato entro i limiti dell'esperienza negativa vissuta. Cerchiamo allora di promuovere nella persona la resilienza che renderà quell'individuo un ottimista orientando la sua mente a "leggere" gli eventi negativi come momentanei e circoscritti. Il soggetto che sarà in grado di apprendere la flessibilità riterrà di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda.

L'obiettivo della maggior parte delle psicoterapie è dunque quello di motivare l'individuo a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato. Il soggetto resiliente è infatti colui che tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni è capace di non perdere comunque la speranza.

Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti.

L'esposizione alle avversità sembra rafforzarle piuttosto che indebolirle.

Tendenzialmente sono ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze.

Dicevamo che la resilienza si può apprendere e potenziare. Ci sono delle condizioni che possono promuovere questo modo di essere, citiamo solo ad esempio, la presenza di una relazione affettiva stabile con una persona della famiglia, il supporto sociale, la possibilità di vivere in un contesto educativo positivo, il confronto con qualcuno che possa essere preso come modello da seguire ed infine, il far assumere alla persona delle responsabilità. Cerchiamo di orientare il nostro paziente

verso la possibilità di fare esperienze che contribuiscono ad aumentare la sua autostima, il senso di autoefficacia e le capacità che probabilmente ha di far fronte alle situazioni.

Le persone che meglio riescono a fronteggiare le contrarietà della vita, quelle più resilienti appunto, mostrano

contemporaneamente tre tratti di personalità: l'impegno, il controllo, il gusto per le sfide.

Per **impegno** s'intende la tendenza a lasciarsi coinvolgere nelle attività. La persona con questo tratto si dà da fare, è attiva, non è spaventata dalla fatica; non abbandona facilmente il campo; è attenta e vigile, ma non ansiosa; valuta le difficoltà realisticamente. Perché ci sia impegno è necessario avere degli obiettivi, qualcosa da raggiungere, per cui lottare e in cui credere.

Per **controllo** s'intende la convinzione di poter dominare in qualche modo ciò che si fa o le iniziative che si prendono, ovvero la convinzione di non essere in balia degli eventi. La persona con questo tratto per riuscire a dominare le diverse situazioni della vita è pronta a modificare anche radicalmente la strategia da adottare, per esempio, in alcuni casi, intervenendo con grande tempestività, in altri casi indietreggiando, prendendo tempo, aspettando.

L'espressione **gusto per le sfide** fa riferimento alla disposizione ad accettare i cambiamenti. La persona con questo tratto vede gli aspetti positivi delle trasformazioni e minimizza i costi e le sfide vengono considerate stimolanti piuttosto che minacciose.

Tutto questo sarà possibile quando il terapeuta ed il paziente si saranno impegnati per costruire nella persona una visione positiva di sé ed una buona consapevolezza sia delle abilità possedute che dei punti di forza del proprio carattere. Quando il terapeuta avrà sviluppato nel paziente la capacità di porsi traguardi realistici e di pianificare passi gradualmente per il loro raggiungimento; quando il lavoro terapeutico si sarà concentrato sul potenziamento di adeguate capacità comunicative e di "problem solving" ed infine la terapia avrà realizzato nel soggetto una buona capacità di controllo degli impulsi e delle emozioni.

Allenare la nostra resilienza significa dunque porsi continuamente una domanda di fronte agli accadimenti della vita: *"Cosa c'è di buono in quello che sta succedendo?"*, ovvero *"Qual è il miglior significato che posso attribuire a quanto sta accadendo?"*

E' opportuno sottolineare ancora che il pensiero resiliente si può "costruire" a partire da ciò che desidero essere, da ciò che voglio fare, da ciò che ambisco ad ottenere. Per questo occorre organizzare la propria mente e le nostre esperienze affinché la nostra autostima tenda ad un livello piuttosto alto. Ci sono delle "convinzioni" e "delle credenze" riguardo se stessi che possono molto aiutarci nella vita... ne cito solo alcune. Pensieri come "sono una persona che può piacere e che può essere amata, una persona che ha rispetto per se stessa e per gli altri, responsabile delle mie azioni, sicuro che ogni cosa andrà bene,

sicuro di poter trovare il modo per risolvere i problemi che incontro, controllarmi”, rendono l’individuo molto resiliente.

Nessun evento è totalmente positivo o negativo. Dobbiamo apprezzare il valore e l’importanza della nostra persona nella consapevolezza di poter fare affidamento su noi stessi e di agire responsabilmente nei confronti degli altri.

Non possiamo dunque cambiare il passato ma possiamo apprendere dalle nostre esperienze e correggerci per agire e pensare meglio. Gli errori non vanno a tutti i costi evitati bensì compresi nella convinzione che non esistono fallimenti ma solo risultati.

Noi siamo responsabili di quello che ci accade, niente accade per puro caso. Dobbiamo capire che noi siamo la somma totale dei nostri pensieri, accettare il fatto che il cambiamento è parte della vita, evitare di vedere le crisi come problemi insormontabili e che la vita ci pone sempre nella condizione di imparare.

**Chi riesce a sviluppare resilienza è destinato a diventare una persona autosufficiente, autonoma, indipendente.**