

1. La resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno, di far fronte, resistere, ma anche costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante situazioni difficili che fanno pensare a un esito negativo.

Ciò che non lo uccide, lo rende più forte (F. Nietzsche)

Resilienza nella storia. Fin dalle epoche più remote, gli esseri umani si sono distinti per la capacità di sopravvivere a disastri naturali, guerre e a ogni sorta di carestia o malattia. Ciò è stato possibile perché l'uomo è "programmato" per resistere alle sventure, superarle e convivere quotidianamente con lo stress, al punto che si potrebbe dire che l'abilità di combattere e rialzarsi più forti di prima (piuttosto che la fragilità) è la regola nel mondo umano.

La necessità di combattere ha la sua ragion d'essere nell'inevitabilità delle sconfitte, delle delusioni e dei conflitti quotidiani, fino a quegli sconvolgimenti esistenziali, come una violenza o la perdita di una persona cara che, spezzando un equilibrio preesistente, pongono colui che li ha subiti di fronte ad una serie di interrogativi: perché proprio a me? Che senso ha quanto mi è accaduto? Domande a cui non è possibile sfuggire. Solo cercando una risposta chiarificatrice, un senso, seppur a volte mai definitivamente compiuto, è possibile ridefinire la propria sofferenza che, al di là del dolore gratuito, può essere vista come un valore aggiunto e fonte di maggiore sensibilità verso le bellezze dell'esistenza, nonché per le sofferenze altrui. Se è vero che certe ferite non si rimargineranno mai completamente, qualunque trauma, se non vissuto passivamente come punizione o negazione della felicità, può rappresentare, nel suo accadere repentino e imprevedibile, un'occasione di realizzazione superiore, al pari della condizione del cigno che si è sviluppato a partire dal brutto anatroccolo della nota fiaba di Andersen (Cyrulnik, 2002).

2. Le difficoltà quindi come opportunità, come sfida che mobilita le proprie risorse, sia interne che esterne, come sfida dalla quale non ci si può esimere, in nome del raggiungimento di un equilibrio più funzionale.

Affrontare le inevitabili calamità della vita mette in moto un'abilità nota come resilienza, termine ripreso dall'ambito ingegneristico per indicare la capacità di un materiale di resistere a un urto improvviso senza spezzarsi (De Filippo, 2007). La sua azione può essere paragonata a quella del nostro sistema immunitario chiamato a proteggerci dalle aggressioni esterne.

Definizione di resilienza

La resilienza è in altri termini la capacità di autoripararsi dopo un danno, di far fronte, resistere, ma anche costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante situazioni difficili che fanno pensare ad un esito negativo.

Essere resilienti non significa solo saper opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica una dinamica positiva, una capacità di andare avanti, nonostante la crisi, e permette la costruzione, anzi la ri-costruzione, di un percorso di vita. Si tratta di un dono inestimabile che permette di superare le difficoltà ma che non rende invincibili, e non è neppure presente sempre e comunque: possono infatti verificarsi momenti in cui le situazioni sono troppo pesanti da affrontare e sopportare e generano un'instabilità più o meno duratura e pervasiva. Non esistono Supereroi. Non si è Supereroi per il solo fatto di essere stati resilienti in passato, anche se è indubbio che la forza acquisita attraverso le battaglie vinte predispone l'individuo a lottare con maggiore consapevolezza e dei rischi assunti e delle probabilità di riuscita.

L'individuo resiliente ha trovato se stesso, nelle relazioni umane e nei contesti di vita gli elementi di forza per superare le avversità. Ha trovato i fattori di protezione contrapposti ai fattori di rischio, quei fattori che diminuiscono la capacità di affrontare il dolore.

3. Fattori di rischio e fattori protettivi.

Tra i **fattori di rischio** che espongono ad una maggiore vulnerabilità agli eventi stressanti, diminuendo la resilienza, secondo Werner e Smith (1982) troviamo i fattori emozionali (abuso, bassa autostima, scarso controllo emozionale), interpersonali (rifiuto dei pari, isolamento, chiusura), familiari (conflitti, scarso legame con i genitori, disturbi nella comunicazione).

I **fattori protettivi** possono essere individuali e familiari.

Tra i primi troviamo: un buon temperamento, la sensibilità, l'autonomia unita alla competenza sociale e comunicativa, l'autocontrollo, il *locus of control interno*, ovvero la consapevolezza e la fiducia che le proprie conquiste dipendono dai propri sforzi. A questi bisogna aggiungere una risorsa di estrema importanza: il comportamento seduttivo, che consente di essere benvoluti e di riconoscere e accettare gli aiuti che vengono offerti dall'esterno.

I fattori protettivi familiari comprendono l'elevata attenzione riservata al bambino nel primo anno di vita, il sostegno alla madre nell'accudimento del piccolo, la coerenza nelle regole, il supporto di parenti e vicini di casa, o comunque di figure di riferimento affettivo.

4. LE CINQUE COMPONENTI CHE SVILUPPANO LA RESILIENZA.

- **L'ottimismo.** La disposizione a cogliere il lato buono delle cose è un'importantissima caratteristica umana che promuove il benessere individuale e preserva dal disagio e dalla sofferenza fisica e psicologica. Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere una maggiore lucidità per trovare soluzioni ai problemi (Seligman, 1996).
- **L'autostima** si correla all'ottimismo. Avere una bassa considerazione di sé ed essere troppo autocritici infatti conduce ad una minore tolleranza alle critiche cui si associa una maggiore quota di dolore e amarezza, che aumenta la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.
- **La robustezza psicologica (Hardiness).** Essa è a sua volta scomponibile in tre sotto-componenti: il *controllo* (la convinzione di essere in grado di controllare l'ambiente circostante, mobilitando quelle risorse utili per affrontare le situazioni), l'*impegno* (la chiara definizione di obiettivi significativi che facilita una visione positiva di ciò che si affronta), la *sfida* (che include la visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita piuttosto che come minaccia alle proprie sicurezze).
- **Le emozioni positive,** ovvero la capacità di focalizzarsi su ciò che si possiede piuttosto che su ciò che ci manca.
- **Il supporto sociale,** definito come l'informazione, proveniente da altri, di essere oggetto d'amore e di cure, la certezza di essere stimati e apprezzati. È importante sottolineare come la presenza di persone disponibili all'ascolto sia efficace poiché stimola la capacità di raccontare le proprie sventure. Raccontare infatti aiuta a liberarsi della sofferenza e l'accoglienza gentile e senza pregiudizi o condanne da parte degli altri segnerà il passaggio da un racconto tutto interiore, penoso e solitario, che può sfociare in forme di comunicazione delirante, alla condivisione partecipata dell'accaduto.

In conclusione, ciò che determina la qualità della resilienza è la qualità delle risorse personali e dei legami che si sono creati prima e dopo l'evento traumatico. Parlare in termini di resilienza vuol dire modificare lo sguardo con cui si leggono i fenomeni e superare un processo di analisi lineare, di causa ed effetto, per cui non è più corretto dire, per esempio: "È stato gravemente ferito, quindi è spacciato per il resto della vita!"

5. IL PROFILO DELLA RESILIENZA

Se volessimo tracciare un profilo della persona resiliente, questa dovrebbe possedere le seguenti caratteristiche:

- sopporta i dolori senza lamentarsi e regge le difficoltà senza disperarsi;
- ha il coraggio di intraprendere con consapevolezza una via che sa essere tortuosa o, comunque, non la più semplice;
- ama la vita per quello che è nel presente e coltiva una propria spiritualità e delle personali virtù che riescono a moderare i timori di morte;
- ricorda di essere esposta al pericolo in quanto mortale e nel contempo affronta ciò che lo ostacola per cercare di superarlo con saggia audacia.

6. Vulnerabilità o resilienza di ogni individuo nascono dalla famiglia e proseguono nella società.

È noto che in fisica la resilienza (dal latino *resilire*, rimbalzare) indica la capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi oppure, più in generale, la capacità di un sistema di assorbire le perturbazioni, riorganizzandosi. Analogamente la resilienza psicologica di una persona è la capacità di resistere agli eventi avversi della vita.

La vulnerabilità (o mancanza di resilienza) di un individuo allo stress è spesso causata dall'ambiente familiare. Infatti in esso possono avvenire processi relazionali patologici. Come ha scritto lo psicologo Nicholas A. Kuiper (1990), il ruolo della famiglia è fondamentale nel determinare il livello di stress di un individuo, soprattutto nell'infanzia, periodo durante il quale il Sistema Nervoso Centrale non ha ancora completato il suo sviluppo ed è facilmente modificabile.

Spesso lo stress è causato da un eccesso di critiche o, all'opposto, da un sovracoinvolgimento emotivo.

In particolare Kuiper ha messo in rilievo l'importanza dello *humour* come strategia di coping (gestione attiva dello stress). Ad esempio, se un ragazzo o una ragazza sono stati così fortunati da crescere in una famiglia dotata di senso dell'umorismo ed hanno assistito al comportamento umoristico dei genitori di fronte ad eventi familiari potenzialmente stressanti, secondo Kuiper, saranno maggiormente in grado in prossimità di un esame, di non valutare quell'evento come stressante. L'umorismo si differenzia da altre strategie cognitive/emotive di fronteggiare eventi stressanti perché non nega l'evento negativo ma aiuta ad interpretarlo come meno minaccioso.

La differenza tra vulnerabilità e fragilità la spiega la psicoterapeuta Nicoletta Cinotti, che in un post del 19 luglio 2019 scrive: *“La differenza tra vulnerabilità e fragilità è fondamentale. Vulnerabile è colui che può venir ferito: non è qualcuno di debole ma qualcuno di aperto. Spesso è usato come sinonimo di sensibilità. Fragile invece è qualcuno che può facilmente rompersi perché la sua natura è instabile, qualcuno che può facilmente cadere in tentazione. È la parte caduca dell'uomo e non la parte vulnerabile. Gli eroi non sono fragili ma sono necessariamente vulnerabili. Altrimenti sarebbero dei”*.

L'umorismo:

- Fornisce una strategia alternativa che rende capaci di cambiare prospettiva rispetto ad una situazione stressante.
- Permette di reinterpretare la situazione stressante in un nuovo modo, cambiando punto di vista, rendendola meno minacciosa e più affrontabile.
- Attenua le risposte emozionali e comportamentali negative, favorendo un decentramento e una risposta comportamentale positiva.