



Resilienza. La capacità di resistere senza rompersi

*“Ciò che non mi uccide mi rende più forte”
(Friedrich Nietzsche)*

Il termine “resilienza” proviene dalla tecnologia metallurgica ed indica la capacità di un metallo di resistere alle forze che vi vengono applicate: alcuni materiali conservano la propria struttura o riacquistano la loro forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. In ambito psicologico la resilienza è la capacità che alcuni individui hanno di riorganizzare la propria vita in seguito a eventi traumatici o particolarmente stressanti. La perdita di una persona cara o del lavoro, una malattia o un incidente grave sono esempi di esperienze di vita che turbano gli equilibri psicologici di un essere umano; in coincidenza di questi eventi sono in molti a provare un profondo senso di abbandono e di incertezza. Altre persone riescono invece a farsi forza e, nonostante le difficoltà, cercano una strada per andare avanti. Dentro di loro è alto il livello di resilienza, sono cioè individui capaci di trovare risorse per fronteggiare le avversità, per rialzarsi dopo la caduta, e resistere senza rompersi. A questo punto scaturisce la domanda: la resilienza è una predisposizione naturale dell’animo o piuttosto una funzione psichica che si modifica nel tempo in rapporto all’esperienza, ai vissuti e soprattutto al modificarsi dei meccanismi mentali che la sottendono? A questo interrogativo dedichiamo il nostro percorso di lettura che attraverso saggi e romanzi prova a rispondere a questa domanda.



La resilienza: come definirla

Le prove della vita. Promuovere la resilienza nella relazione educativa di Alessandro Vaccarelli, Angeli, 2016

Questo saggio contestualizza il concetto di resilienza nella sfera dell'educazione pedagogica. Oggi la maggior parte degli individui (grandi e piccini) sono abituati a pensare che tutto debba funzionare alla perfezione: il mito dell'efficienza ha ormai pervaso tutti gli aspetti della vita quotidiana. Non ci possono essere più intoppi, né ritardi, tutto deve filare liscio come l'olio. Nelle esistenze reali però dominano gli imprevisti, i fuori programma, i colpi di scena: e spesso proprio di fronte alla catastrofe (nella sua accezione etimologica di capovolgimento) ci rendiamo conto che bisogna "fare una sosta" e ripensare il valore delle cose. Contemplare la difficoltà e arrivare a trasformare la fragilità in forza può, in un certo qual modo, essere insegnato fin dall'infanzia attraverso la creazione di piccole sfide quotidiane, o obiettivi da raggiungere. E' di fatti abbastanza visibile l'effetto deleterio che una certa pedagogia o stile educativo protettivo o eccessivamente accudente ha esercitato sulle giovani generazioni: il rischio in questo caso è di rendere i giovani incapaci di sostenere, almeno emotivamente, la frustrazione e incapaci, perché non sufficientemente addestrati, a tollerare la difficoltà e a reagire alla sofferenza. Ecco l'attenzione alla resilienza vista come una virtù da perseguire per il mondo dell'infanzia, ma anche per quello adulto che ci aiuta ad affrontare situazioni ordinarie e straordinarie a cui tutti i giorni siamo chiamati a far fronte. Per questo è necessario promuovere in qualsiasi relazione educativa una cultura alla resilienza intesa come il complesso di capacità che porta l'individuo ad agire in piena responsabilità e a percorrere la strada (spesso in salita) della vita.



Che le lacrime diventino perle. Sviluppare la resilienza per trasformare le nostre ferite in opportunità di Patrizia Meringolo, Moira Chiodini, Giorgio Nardone, Ponte alle Grazie, 2016

I periodi di crisi e di difficoltà di tipo personale, sociale o economico hanno il pregio di mettere in evidenza e, in un certo qual modo, sviluppare le risorse e la capacità che le società e le persone possiedono per far fronte alle avversità e superare gli ostacoli, divenendo più forti di prima. Per tale motivo, negli ultimi anni, è divenuto sempre più centrale il tema della resilienza che si esprime, come scrive il titolo, nel momento in cui una persona è in grado di accettare la fragilità, le difficoltà e le mancanze, considerandoli aspetti altrettanto degni e importanti quanto la forza, il successo, le opportunità. La parola resilienza, infatti, come spiegano gli autori, ha una radice latina: il verbo resilire si forma dall'aggiunta del prefisso re- al verbo salire, «saltare, fare balzi, zampillare», con il significato immediato di «saltare indietro, ritornare in fretta, di colpo, rimbalzare». La dicotomia forte/debole e negativo/positivo appare dunque trasformata: si tratta, infatti, di un processo in cui si continua a sostenere il positivo, proprio in virtù della presenza del negativo. Questo libro conduce infatti il lettore alla scoperta di come si possa divenire ancora più forti in virtù delle prove e delle difficoltà che la vita ci propone, riprendendo su di sé la possibilità e l'onere della scelta di come, cosa e se costruire.



Resilienza: la scienza di adattarsi ai cambiamenti di Andrew Zolli, Ann Marie Healy Rizzoli, 2014

Da diversi anni si parla di "resilienza", un concetto che, mutuato dalla tecnologia dei materiali e relativo alla capacità di resistere agli urti, è entrato a far parte di diversi ambiti, come ecologia, scienze politiche, psicologia. Sulla resilienza dei sistemi e delle persone si focalizzano gli autori di questo saggio che si domandano: perché una persona o un sistema reagiscono a uno shock meglio di altri? Perché c'è chi riparte da una situazione critica "ridisegnando" un adattamento più in linea alle nuove esigenze e chi invece soccombe? Secondo gli autori dipende da quanto si è "resilienti": ma per reagire di fronte alle emergenze in modo proattivo servono alcune qualità: adattabilità, agilità, approccio olistico e cooperazione. Quindi non illudiamoci di poter risolvere i nostri problemi a costo zero. L'investimento e il lavoro da fare su noi stessi è faticoso: essere resilienti infatti comporta sforzi continui che non sempre verranno premiati e che, anche nel migliore degli esiti, saranno comunque provvisori.



Stress? No grazie, sono resiliente! di Alfredo Formosa, Stefano Pallanti, Fitness, 2012

Il testo descrive in maniera agile e chiara un percorso teorico e pratico per conoscere in profondità lo stress e imparare le tecniche più corrette per sviluppare la resilienza e uscire indenni dal "mal di vivere". Il processo di resilienza si caratterizza per la prontezza nel recupero delle normali condizioni psicofisiche a seguito anche di forti avversità: inoltre, apporta anche notevoli vantaggi all'individuo portandolo ad essere più ottimista, creativo e dotato di una buona capacità di guardarsi dentro. Allenando quindi la nostra mente alla "resilienza" siamo in grado di gestire meglio le situazioni negative, lo stress, e tutto ciò che peggiora la qualità della nostra vita.





Perseverare è umano. Come aumentare la motivazione e la resilienza negli individui e nelle organizzazioni: la lezione dello sport di Pietro Trabucchi, Corbaccio, 2012

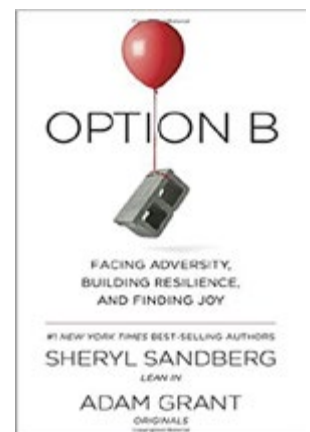
Al contrario di ciò che recita il proverbio, perseverare non è diabolico: è umano. Diabolico è rinunciare a impegnarsi, rimanere immobili, aspettare che la motivazione arrivi dall'esterno. Questo ci insegna il saggio di Pietro Trabucchi, psicologo e coach di atleti che praticano le discipline più dure dell'universo sportivo. Noi siamo costruiti per convivere quotidianamente con lo stress; a questo scopo possediamo dentro di noi, come un dono, un insieme di risorse che abbiamo ereditato dal passato e che costituiscono la nostra resilienza. Secondo la lezione dell'autore è infatti la resilienza il normale status degli esseri umani che hanno il dovere di perseguire obiettivi ambiziosi e di fronteggiare a testa alta le difficoltà che si trovano davanti. Forte della sua esperienza proveniente dal mondo dello sport, Trabucchi ci fornisce anche qualche suggerimento per potenziare ed arricchire questa virtù non innata.



La resilienza dal vivo

Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia di Sheryl Sandberg, Adam Grant, HarperCollins, 2017

Dall'autrice del testo *Facciamoci avanti* un toccante saggio scritto a distanza di due anni dalla perdita del marito Dave, scomparso per un'improvvisa aritmia cardiaca. La super manager (direttore operativo di Facebook) che con il motto *Lean* in invitava tutte le donne a spingere l'acceleratore per raggiungere vertici professionali, è costretta a trovare un "piano B", perché suo malgrado il piano A non ha funzionato. Rimasta senza il marito e con due figli, la Sandberg confessa in questo libro quanto devastante sia stata la perdita: *Fu così che cominció il resto della mia vita. Era ed è tuttora una vita che mai avrei scelto, una vita per la quale non ero affatto preparata. Fu atroce annunciare a mio figlio e a mia figlia che il padre era morto. Udire le loro grida e gridare con loro.* Poi il suo amico Adam Grant, psicologo e docente alla Wharton Business School dell'Università di Pennsylvania, le suggerì un percorso fatto di azioni concrete per guarire e riprendersi anche dalle esperienze più devastanti, come la perdita di una persona cara. La resilienza (le aveva detto Adam) è un muscolo che ciascuno di noi può costruire e allenare. Nasce così questo bellissimo saggio che è poi una sorta di autobiografia, un diario in cui è possibile toccare con mano il dolore e al tempo stesso la voglia di farcela, di continuare ad andare avanti. Una "guida alla sofferenza" che pagina dopo pagina spinge il lettore a costruire un proprio percorso di resilienza. In questo libro infatti non c'è solo il dolore dell'autrice, ma anche l'esperienza di persone che hanno saputo superare importanti ostacoli come la malattia, la perdita del lavoro, disastri naturali e la violenza della guerra. Le loro storie, raccontate con un linguaggio chiaro e scorrevole, testimoniano la capacità dello spirito umano di perseverare e di riscoprire la gioia di vivere. Il progetto comprende anche un sito Internet, optionb.org, in cui oltre a pareri e consigli si possono leggere le storie di chi è passato



Resilienza. Andare oltre: trovare nuove rotte senza farsi spezzare dalle prove della vita di Sergio Astori, San Paolo, 2017

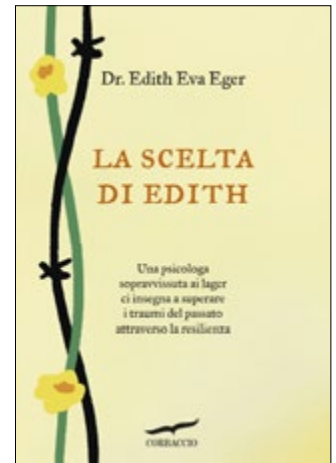
Buona parte del libro di Astori è dedicata a una significativa quanto commovente raccolta di racconti di persone che hanno saputo affrontare con coraggio e tenacia i traumi subiti, ritrovando il proprio equilibrio interiore; come la storia di Simone e Anna, ragazzi con disabilità ai quali non è mancato il sostegno e la comprensione dei genitori, o Romeo e Giulietta (nomi di fantasia), due ragazzi affetti da gravi malattie ma legati da un'amicizia che ha saputo resistere agli anni e alle sofferenze. Secondo l'intervista dell'autore a Jean Lokenga, responsabile delle Nazioni Unite per i programmi di protezione dell'infanzia in Repubblica Centrafricana, la capacità dei bambini di far fronte alle situazioni di crisi è più sviluppata di quella degli adulti, i quali solitamente impiegano più tempo nel riconoscere di avere tale abilità. Sebbene l'indole e le caratteristiche individuali ricoprano un ruolo centrale nel discorso sulla resilienza, è bene specificare che essa non tende a mantenersi costante nel tempo, ma è soggetta a cambiamenti; può dunque migliorare oppure deteriorarsi. Non è insolito che soggetti fragili possano rafforzarsi non soltanto nel corso delle fasi primarie della vita, ma anche nell'età adulta e persino nella vecchiaia. Resta invece una certezza il fatto che il superamento di un evento traumatico non possa avvenire senza il supporto delle persone che circondano il soggetto resiliente, siano essi familiari, psicoterapeuti o un gruppo di persone che scelgono di attivarsi nell'aiuto di chi soffre. L'esistenza di un dialogo, dunque, tra il soggetto resiliente e coloro che lo assistono è condizione imprescindibile affinché l'individuo possa guardare oltre.





La scelta di Edith di Edith Eva Eger, Corbaccio, 2017

Una giornalista del Manifesto così recensisce il testo: *E' un bel libro, ma non è nel campo della memorialistica che il volume desta maggior interesse. E' il racconto di come sia possibile vivere dopo: vi si narra, infatti, di una sorta di psicologia della libertà.* La ricerca della libertà dal dolore e dal trauma è il filo conduttore. Infatti come recita il sottotitolo del testo: una psicologa sopravvissuta ai lager ci insegna a superare i traumi attraverso la resilienza. Edith Eger aveva sedici anni quando i nazisti fecero irruzione nella città ungherese dove viveva. Insieme alla sua famiglia fu condotta in un campo di internamento e quindi ad Auschwitz. I genitori morirono poche ore dopo. Edith invece sopravvisse con la sorella e dopo venne trasferita a Mauthausen e fu salvata da un soldato americano che la trovò, ancora viva, sopra un mucchio di cadaveri. Trasferitasi negli Stati Uniti dopo la guerra, ha studiato psicologia e, unendo le sue competenze professionali alla sua personale esperienza, si è specializzata nella cura di pazienti affetti da disturbi da stress post-traumatico. Reduci di guerra dall'Afghanistan, donne che avevano subito violenza, persone che soffrivano per un proprio personalissimo trauma, hanno imparato da lei che «il peggior campo di concentramento è la propria mente» e che libertà e guarigione iniziano quando impariamo ad affrontare con coraggio il nostro dolore.



Non si abbandona mai la battaglia. Lettere di un Navy SEAL a una commilitone sull'arte della resilienza di Eric Greitens,

Mondadori, 2016

Zach Walker è sempre stato un eccellente soldato, un vero e proprio osso duro. Quando però torna a casa dalla guerra, si sente demotivato e comincia ad affogare la sua sofferenza nell'alcool. Eric Greitens, ex Navy SEAL, autore di libri di successo e giudicato dalla rivista *Fortune* come uno dei 50 leader più importanti del mondo, decide di aiutare l'amico, suo ex commilitone. Inizia così la corrispondenza tra i due soldati, pensata sul modello delle Lettere di Seneca; alla base il concetto di resilienza, una qualità che dovrebbe essere familiare a chi ha dovuto superare i durissimi addestramenti dei corpi speciali, ma che l'autore ci insegna ad applicare alla vita di tutti i giorni. Nessuno di noi può sfuggire al dolore, alla paura e alla sofferenza, ma la resilienza può aiutarci a far nascere dal dolore la saggezza, dalla paura il coraggio, dalla sofferenza la forza. Le lettere di Eric attingono alla sua esperienza biografica e alla saggezza appresa dai pensatori antichi e moderni, e ci dimostrano come la strada che porta alla vera grandezza umana è una soltanto: la strada della sofferenza.



Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress di Pietro Trabucchi, Corbaccio, 2007

In questo libro Pietro Trabucchi analizza prestazioni e carriere di una serie di personaggi che ha conosciuto direttamente o con cui ha lavorato. Si va da campioni olimpici come Giorgio Di Centa a Christian Zorzi, a quelli che l'autore definisce i quattro personaggi assoluti dell'Endurance (Bruno Brunod, Roberto Ghidoni, Marco Olmo e Dawa Sherpa), a campioni straordinari dello sport disabili (come Fabrizio Macchi o Alberto Ceriani), fino a semplici e sconosciuti amatori. Attraverso le storie vissute di questi personaggi Trabucchi dimostra che la resilienza è soprattutto un problema cognitivo, cioè legata al modo in cui decidiamo di vedere gli eventi della vita. L'individuo resiliente ha una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a «leggere» gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, è incline a interpretare i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità piuttosto che come una minaccia, e di fronte a sconfitte e frustrazioni tende a non perdere la speranza. L'autore conclude il libro con tre capitoli applicativi, riguardanti le metodologie per aumentare la resilienza personale: negli atleti, nei bambini e nel mondo del lavoro.



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it

www.sangiorgio.comune.pistoia.it