

# Imparare dalle proprie fragilità:

**Q**uando si sente dire “quella persona, nonostante tutte le difficoltà, riesce ad affrontare bene la sua vita”, parliamo di un evento naturale che riguarda l'essere umano e che potremmo definire come una riserva naturale alla quale attingere nei momenti di maggiore difficoltà.

Il termine utilizzato in ambito psicologico è quello di resilienza. In realtà non è un'invenzione della psicologia, ma un termine che viene utilizzato trasversalmente in natura per descrivere la caratteristica di resistenza da parte di un oggetto a forze che vengono applicate. È nell'ambito della metallurgia che la resilienza indica il contrario di fragilità quando si parla delle caratteristiche di un metallo. Etimologicamente, resilienza viene fatta risalire dal latino “resilio” ed è stato proposto un suggestivo collegamento tra questo significato originario, che connota anche il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare, e l'attuale utilizzo in ambito psicologico. Entrambe le declinazioni indicano in generale l'andare avanti senza arrendersi, nonostante le avversità.

**di Antonio Dessì**

Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione



lare da un mondo intersoggettivo, nei momenti di crisi utilizziamo tutto quello che abbiamo. Non è questione di essere Superman e superare, oppure essere amebe se non si supera: è la capacità di costruirsi, da prima, una buona capacità di contenimento, tra questa anche sociale e di rete di sostegno.

Inquietudine, incertezza e la sensazione di andare a pezzi, sono delle emozioni molto frequenti e che sono proporzionali a quanto la persona capisce di avere bisogno di aiuto, e non solo da uno psicoterapeuta, anche se questa relazione garantisce alla persona la possibilità di lavorare sulla propria resilienza.

Spesso persone che per questioni legate alla personalità, per problematiche psicologiche già attive prima degli “urti”, vivono la loro condizione di crisi in solitudine, peggiorano la loro con-

**Le anime più forti sono quelle temprate dalla sofferenza.  
I caratteri più solidi sono cosparsi di cicatrici.  
(Kahlil Gibran)**

Ci sono eventi nella vita di tutti gli individui che inevitabilmente sono destabilizzanti; pensiamo alla morte di una persona cara, ad un periodo di sofferenza dovuta ad una patologia organica, pensiamo alla sofferenza di un individuo che soffre di un disagio psicologico, ma anche di un disturbo ormai cronicizzato. La lista può essere molto più lunga ed ognuno può trovare quell'area di sofferenza che, in un determinato periodo della vita o ancora oggi, mettono a dura prova l'equilibrio psicologico.

In questi momenti ci sono degli aspetti che vengono a mancare e che possono favorire un volo in picchiata verso il basso, la sensazione di persone che in quel momento della loro vita hanno un basso livello di resilienza. Più che di resilienza mi piace parlare di adattamento, perché le persone non sono metalli freddi che non pensano. Utilizzo questo termine solo perché largamente diffuso, ma in realtà mi piace poco. In primo luogo perché nessuno è un metallo che da solo può far fronte ad un urto, ma non potendoci svinco-

dizione e sviluppano altre problematiche collaterali. Uno degli aspetti più frequenti è quello di vedere tutto un po' nebuloso, ed allo stesso tempo si ha una percezione del tempo allineato con il proprio stato d'animo.

Contrariamente, davanti alla crisi troviamo delle persone che si adattano più velocemente di altre, ma non perché siano fatte di ferro, ma perché soddisfano la presenza di alcuni criteri che sono stati osservati nelle persone più resilienti. Infatti se alcuni materiali hanno la proprietà di conservare la propria struttura o riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione, le persone possono far fronte agli eventi stressanti o traumatici e riorganizzare la loro vita in maniera positiva dinanzi le difficoltà.

Come si evince da questo confronto con i metalli, in realtà non si tratta semplicemente di “resistere”. L'urto inevitabilmente comporta una modificazione nella vita delle persone, ma il processo di resilienza è quello che vede anche la

# LA RESILIENZA

## UNA RISERVA NATURALE ALLA QUALE ATTINGERE NEI MOMENTI DI MAGGIORE DIFFICOLTÀ

capacità di ricostruire la propria narrazione di vita e trovare delle chiavi di lettura per l'esperienza vissuta.

In questo senso il lavoro con uno psicoterapeuta è importante soprattutto per quanto concerne la possibilità di aiutare la persona a re-inserire quella sequenza di vita, rielaborata, nella propria narrazione, nella propria storia.

Sicuramente ad ognuno di voi sarà capitato di assistere alla crisi di qualcuno a voi caro, e non è infrequente sentire frasi del tipo "Io al suo posto non ci sarei riuscito". In questo senso le caratteristiche di personalità, gli apprendimenti, la capacità e non sicuramente in maniera minore la modalità di elaborare l'esperienza, sono elementi che favoriscono una maggiore o minore integrazione nella memoria. Una volta elaborata l'esperienza, essa può diventare qualcosa di cui parlare, da riaprire

e rivedere, ma che certamente, una volta superata, non può più schiacciare. Questo non è possibile quando l'esperienza si sta vivendo. Serve del tempo e quando non si riesce da soli, accettare di essere aiutati.

Per alcune persone le esperienze negative diventano la loro ricchezza, e queste sono delle persone che riescono ad adattarsi più facilmente rispetto ad altre, per le quali il processo rimane cristallizzato ad una fase di disperazione, di smarrimento, di perdita di senso, e di incapacità di elaborazione positiva.

A determinare la capacità di resilienza, come detto precedentemente, contribuiscono tanti fattori, tra questi la presenza di persone che, all'esterno

della propria famiglia, possano rappresentare una buona rete d'appoggio solidale e di affetto. Questo elemento non è secondario, in quanto come detto in precedenza le persone non sono metalli, e un clima di amore e di fiducia è fondamentale all'accrescimento del livello di resilienza per quell'esperienza che si sta vivendo. La persona potrebbe anche decidere di isolarsi un po', ma se la rete di sostegno è una vera rete di "persone alleate", il soggetto ha comunque modo di sentirsi protetto, sostenuto, accolto, al di là di eventuali aiuti concreti e reali a seconda della situazione che si sta vivendo. Paradossalmente, il soggetto sceglierà più l'affetto e il sostegno piuttosto che aiuti di altro tipo.

Una componente sicuramente fondamentale nel soggetto più resiliente è la presenza del pensiero positivo, ed in generale la tendenza a darsi che dopotutto anche quell'esperienza l'aiuterà a capire delle cose di sé, a vivere una dimensione, per un periodo della sua vita, diversa da altri momenti già vissuti.

Sentimenti di stima di sé proteggono il soggetto da sentimenti depressivi, di svalutazione ed in generale consente di rimanere "attivi" e condurre ugualmente la propria vita. Anzi, paradossalmente sono proprio l'emergere di quei sentimenti che consentono ad un soggetto maggior-

mente resiliente a reagire e riprendere ad investire su di sé, a non mollare.



## HARDINESS

È un tratto di personalità che comprende alcune dimensioni, tra le quali:

- **La certezza di essere in grado di poter controllare l'ambiente circostante attraverso le proprie risorse personali;**
- **Mantenimento di obiettivi;**
- **Visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita;**
- **Capacità di sostituire con emozioni positive i propri pianti o lamenti;**
- **Capacità di costruire una rete di supporto sociale che possa sostenere nei momenti difficili.**

*Come disse il mio Maestro:*

**“Da soli non si va da nessuna parte”.**

Le capacità per essere più resilienti possono essere apprese, e sicuramente la psicoterapia è uno strumento molto utile soprattutto per persone che si sentono schiacciate dagli eventi, che non sanno dove “sbattere la testa”, che sentono un forte senso di perdita, che vivono ogni giorno come un “puzzle umano ambulante”. Non si tratta di una gravità oggettiva dell'evento, perché per ogni persona esiste una scala di valutazione del tutto soggettiva.

La resilienza pertanto è una forma di adattamento che non è presente naturalmente negli individui come invece in alcune tipologie di metallo, ma può essere sviluppata.

*Diventare più resilienti non significa non vivere più le difficoltà della vita e non significa nemmeno essere infallibili. Diventa resiliente chi impara dagli errori, chi utilizza l'esperienza vissuta per crescere sempre di più, chi non si lascia invadere dal cancro di un evento, chi davanti a ciò che vive non lancia in mare la sua bussola, chi accetta di poter correggere il proprio viaggio e dirigersi verso nuovi luoghi inesplorati e fonte di crescita di sé.*

# MISTER BABY SHAMPOO DELICATO

## Sette attivi per capelli sani e protetti

La pelle del bambino, delicata e sensibile, è ogni giorno sottoposta a piccoli stress che possono abbassare il suo livello di idratazione e protezione.

Lo Shampoo Delicato della nuova linea Dermocosmetica Mister Baby è formulato per mantenere il naturale equilibrio della pelle del bambino.

La presenza dell'innovativo NMF7, il rivoluzionario pool di 7 attivi – alcuni naturalmente presenti nella pelle dei neonati, aiuta a prevenire secchezza e irritazione, replicando le naturali azioni di idratazione e protezione del NMF (Natural Moisturizing Factor) della pelle del bambino.

La formula dello Shampoo Delicato Mister Baby, con il 92% di ingredienti naturali, è senza parabeni, fenossietanolo, coloranti e ha una profumazione senza allergeni.

Inoltre, i tensioattivi utilizzati extramild sono particolarmente indicati per un utilizzo anche nel neonato.

Dermatologicamente testato sotto controllo pediatrico.

**Modalità d'uso.**

**Applicare sui capelli bagnati con un leggero massaggio, risciacquare con acqua tiepida.**

**Adatto da 0m+**

**Formato: 200 ml**

**Prezzo al pubblico consigliato: 5,90 €**

