



Dott. Lino BUSATO
Tel. 339-5712355
www.linobusato.it

MAGGIO 2012

Resistere agli urti della vita senza "rompersi" **LA RESILIENZA, OVVERO LA RISPOSTA EFFICACE ALLE AVVERSITÀ**

Araccontarla, ancora oggi ha dell'incredibile l'impresa dell'esploratore Ambrogio Fogar. Era il 1978 l'avventuroso viaggiatore si muoveva al largo delle isole Falkland nel Sud dell'Oceano Atlantico. La sua imbarcazione fu probabilmente colpita da alcune orche e affondò in poco tempo. Con lui c'era il suo amico e compagno di viaggio, il giornalista Mauro Mancini. Riuscirono a portare con loro sulla zattera di salvataggio solo un po' di zucchero, un pezzo di pancetta e due cormorani uccisi a colpi di remi. Dopo 74 giorni furono tratti in salvo. Erano in gravissime condizioni: avevano perso 40 chili. Mauro Mancini morì poco dopo di polmonite. Fogar riuscì a sopravvivere.

Un'impresa epica che lo psicologo evoca per esemplificare il concetto di resilienza.

"E' un termine mutuato dall'ingegneria - racconta Lino Busato - e definisce quella proprietà che hanno i materiali o un manufatto di resistere agli urti e, grazie alla propria flessibilità, di ritornare allo stato iniziale. In psicologia l'attenzione viene posta sulla forza d'animo che consente di reagire in modo costruttivo ad una situazione dolorosa. E' una qualità individuale, ma può essere anche collettiva: pensiamo ad esempio ai ragazzi di Genova che di fronte alla recente tragedia dell'alluvione, lo scorso novembre, si sono mobilitati in massa per contribuire a portare soccorso alla gente in difficoltà".

Nel mondo vegetale, resiliente è - ad esempio - il bucanave che nonostante condizioni ostili riesce a fiorire in tutta la sua bellezza, nel mondo animale la lucertola che è in grado di rigenerare la parte della coda che ha staccato volontariamente per difendersi.

"In psicologia - spiega lo specialista - resiliente è colui che ha la forza di andare

oltre l'evento drammatico. La natura consente all'uomo di poter contare su alcune fondamentali e spesso insospettabili risorse. Innanzitutto biologiche: pensiamo a Fogar e Mancini che riuscirono a sopravvivere per 40 giorni, praticamente a digiuno persi nelle acque dell'oceano. Vi sono poi le risorse riparative, in altri termini la capacità di cicatrizzare vecchie ferite, sul piano emotivo, con strutture che consentono di autoriparare il "danno". Infine vi sono le risorse evolutive che permettono di fare il grande salto verso il cambiamento quando questo è necessario, si tratti di una relazione affettiva, di lavoro o di contesti poco idonei in generale".

"La persona resiliente - prosegue Busato - è naturalmente propensa ad assumere un ruolo attivo nella propria vita, è coinvolta, impegnata, positiva e speranzosa, nel senso che ha fiducia di poter modificare col proprio impegno situazioni avverse. Vive nel presente il tempo, evita cioè di rifugiarsi nel passato o proiettarsi nel futuro per sfuggire all'immediato, ed ha una spiccata capacità di giudicare con equilibrio e quindi controllare gli eventi".

Com'è possibile allora sviluppare questa forza d'animo?

"Innanzitutto - conclude lo psicologo - "allenandoci" ad osservare in modo consapevole la nostra vita, con un atteggiamento attivo e presente, facendo in modo che la nostra vita sia quello che vogliamo noi e non ciò che gli altri si aspettano, poi creando buoni rapporti sociali che ci spingono ad aprirci verso gli altri, anche nelle difficoltà, e ci consentono di accettare l'aiuto offertoci. Vale la pena crearsi nuove possibilità per imparare sempre qualcosa di nuovo. Infine riuscire a mantenere con equilibrio le situazioni nella giusta prospettiva". **O.J.**