

## LA RESILIENZA

Quante volte nella vita ci si trova di fronte a difficoltà che sembrano insormontabili, a situazioni avverse, ad eventi traumatici che appaiono impossibili da superare e quante volte in queste condizioni ci si sente deboli, impotenti e si ha la percezione di essere caduti in un baratro dal quale non si riesce più a risalire. Eppure, accanto a questi aspetti di vulnerabilità che caratterizzano, seppur in modo differente, ciascun individuo, non dobbiamo dimenticare che l'essere umano è dotato di incredibili risorse e potenzialità. Una di queste è nota con il nome di resilienza.

La parola resilienza deriva dal latino "*resilire*" che significa *rimbalzare, saltare indietro* per prendere un'altra direzione.

E' un termine che originariamente viene utilizzato nel mondo della fisica e della scienza dei metalli per indicare la proprietà dei materiali di resistere agli urti senza spezzarsi; analogamente in psicologia indica la capacità di un individuo di resistere agli urti della vita senza rompersi, incrinarsi o farsi travolgere mantenendo le proprie risorse sul piano personale e sociale.

Si tratta della capacità di "autoripararsi" dopo un danno, di far fronte alle difficoltà, alle avversità e agli eventi negativi ma anche di ricostruire e riorganizzare positivamente la propria vita nonostante le contrarietà sfruttando le opportunità positive e rendendole un punto di forza.

Alla base della resilienza, infatti, ci sono due aspetti: la **capacità di resistere** e quella di **ricostruire se stessi**, andando avanti, nonostante le crisi, e permettendo la riorganizzazione di un proprio percorso di vita. Può definirsi una persona resiliente quella che, nonostante le condizioni avverse, riesce a fronteggiare efficacemente gli ostacoli, a trovare una nuova chiave di lettura di sé, degli altri e del mondo, a scoprire una nuova forza per superare gli impedimenti e a dare nuovo slancio alla propria esistenza riuscendo perfino raggiungere mete importanti.

La resilienza è un processo in continuo divenire ed è possibile incrementarla ed apprenderla con l'esperienza innanzitutto attraverso un atteggiamento ottimista che focalizzi l'attenzione sulle esperienze positive: 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. E' necessario acquisire consapevolezza dei propri limiti ma anche delle proprie potenzialità, sfruttandole al meglio per intraprendere un cambiamento inteso come sfida ed opportunità, anziché come minaccia, e apprendendo a tollerare le frustrazioni senza compromettere la propria autostima ed autoefficacia.

Oltre a queste componenti personali in grado di sviluppare la resilienza, anche il supporto sociale gioca un ruolo fondamentale: essere circondati da persone disponibili all'ascolto, una buona qualità delle relazioni e la creazione di legami affettivi positivi sono fattori che contribuiscono allo sviluppo di una personalità resiliente.