

◆ Biblioteca teorica • Framework 05 / 06

Resilienza: trovare la propria strada nei momenti difficili

La resilienza è un processo continuo di adattamento alle difficoltà, influenzato dalle nostre emozioni, dalle nostre scelte e dal sostegno che ci circonda.

12 min di lettura



La resilienza è il processo con cui ci adattiamo a esperienze difficili, come una perdita, lo stress o un cambiamento inaspettato. Può voler dire trovare nuovi modi per affrontare le cose, chiedere aiuto e adattarsi gradualmente a una situazione che è cambiata. Essere resilienti non significa sentirsi forti tutto il tempo: possiamo fare fatica e trovare comunque un modo per andare avanti. La nostra capacità di adattamento dipende sia dalle nostre risposte sia dalle relazioni, dalle risorse e dalle condizioni di vita che ci sostengono.

Che aspetto ha la resilienza nella vita di tutti i giorni

Spesso sentiamo parlare di resilienza quando qualcuno ha superato una grande crisi. Eppure il bisogno di adattarsi emerge anche in situazioni meno visibili: un periodo difficile al lavoro, un futuro incerto, il trasferimento in un nuovo Paese o la cura di qualcuno mentre cerchiamo di gestire le nostre responsabilità.

In queste situazioni la resilienza può sembrare qualcosa di molto ordinario. Può voler dire discutere una scadenza, accettare un aiuto pratico, trovare una routine più sostenibile o decidere che un vecchio piano deve cambiare. A volte il primo passo è semplicemente riconoscere che non possiamo continuare a fare tutto nello stesso modo.

L'American Psychological Association (APA) descrive la resilienza come adattamento di fronte alle avversità e a uno stress significativo. Sottolinea che la resilienza si può sviluppare e che le persone possono continuare a provare disagio emotivo mentre si adattano. [1] Questo ci aiuta a capire perché fare fatica e farcela possano accadere nello stesso momento.

Una persona può sentirsi profondamente delusa dopo un rifiuto e, nonostante questo, iniziare a valutare altre possibilità. Chi sta vivendo un lutto può continuare a soffrire mentre torna gradualmente alle attività che contano per lei. Nessuna delle due ha bisogno di stare completamente meglio prima di fare un passo avanti.

Perché la resilienza cambia a seconda delle circostanze

La nostra capacità di affrontare le difficoltà non è uguale in ogni situazione. Possiamo sentirci sicuri nel gestire un insuccesso professionale e molto più vulnerabili durante un conflitto familiare. Possiamo reggere una settimana impegnativa quando abbiamo compagnia e un sostegno pratico, e poi sentirci sopraffatti da richieste simili quando siamo soli.

Per questo la resilienza si comprende meglio come un processo continuo che come una qualità personale permanente. Riguarda un rapporto in continuo cambiamento tra la difficoltà che affrontiamo, ciò che possiamo fare e l'aiuto di cui disponiamo.

Immagina due persone che iniziano un nuovo lavoro. Una riceve istruzioni chiare, ha un collega che la sostiene e un tragitto casa-lavoro gestibile. L'altra riceve poche indicazioni, è preoccupata per il costo dei trasporti e non ha nessuno a cui chiedere aiuto. Le loro esperienze non si possono spiegare solo con differenze di fiducia in sé o di motivazione.

Riconoscere queste differenze rende più facile rispondere con cura. Invece di giudicare noi stessi o gli altri perché qualcosa ci risulta difficile, possiamo guardare più da vicino che cosa manca e che cosa potrebbe rendere la situazione più gestibile.

Accogliere le emozioni difficili senza farsene dominare

Quando succede qualcosa di doloroso, il consiglio di «pensare positivo» può arrivare prima che abbiamo avuto il tempo di capire la nostra reazione. Possiamo sentire la pressione di mostrarci grati, trovare una lezione o rassicurare gli altri che stiamo bene.

Un punto di partenza più utile è riconoscere ciò che proviamo. La tristezza può essere il segno di una perdita. La rabbia può nascere quando qualcosa ci sembra ingiusto. La paura può accompagnare l'incertezza. Non dobbiamo decidere subito se un'emozione è utile o ragionevole per riconoscere che c'è.

Riconoscere un'emozione ci lascia anche spazio per scegliere come rispondere. Possiamo essere arrabbiati e rimandare una conversazione finché non ci sentiamo pronti a parlare con chiarezza. Possiamo sentirci in ansia e chiedere informazioni. Possiamo essere delusi e concederci tempo prima di prendere una decisione importante.

C'è spazio anche per le emozioni contrastanti. Una nuova opportunità può essere entusiasmante e spaventosa allo stesso tempo. Una giornata con momenti piacevoli può comunque contenere il dolore di una perdita. La resilienza non ci chiede di semplificare queste esperienze né di riprenderci secondo i tempi di qualcun altro.

Cambiare approccio quando la perseveranza non basta più

La perseveranza conta quando lavoriamo per qualcosa che ha significato per noi. Tuttavia, continuare con lo stesso approccio non è sempre la risposta più utile. Un piano può diventare irrealistico, un ruolo può richiedere più di quanto possiamo dare, oppure una situazione può diventare dannosa.

Pensa a un evento di comunità diventato troppo ambizioso per le persone che lo organizzano. Il gruppo potrebbe ridurre il programma, cambiare la data o invitare un'altra organizzazione a dare una mano. Questi aggiustamenti permettono di mantenere lo scopo originale rendendo il lavoro più sostenibile.

Decisioni simili si presentano anche nella vita personale. Potremmo dover rivedere un obiettivo, impiegare più tempo del previsto o cercare un tipo diverso di sostegno. A volte dobbiamo uscire da una situazione invece di diventare più bravi a sopportarla.

Capire che cosa sta succedendo non significa approvarlo. Possiamo riconoscere le nostre circostanze attuali e, allo stesso tempo, chiedere un cambiamento. Quando le nostre scelte personali sono limitate, può servire un'azione collettiva o l'aiuto di un servizio adeguato.

L'importanza delle relazioni e di un sostegno accessibile

Il Resilience Research Centre sottolinea che la resilienza dipende dall'accesso a risorse psicologiche, sociali, culturali e materiali. Il suo approccio osserva come le persone trovano sostegno e come famiglie, comunità e istituzioni rendono disponibile un sostegno significativo. [2]

Questo ci offre un quadro più ampio rispetto alle sole capacità individuali di far fronte alle difficoltà. Un amico di fiducia può fare la differenza, ma lo stesso vale per una casa sicura, informazioni comprensibili, trasporti a prezzi accessibili o un luogo accogliente dove incontrare altre persone. Incoraggiare qualcuno a chiedere aiuto deve andare di pari passo con il rendere quell'aiuto accessibile.

Anche il sostegno assume forme diverse. Una persona può avere bisogno di qualcuno che la ascolti; un'altra di aiuto per prendere un appuntamento o capire una lettera. A volte condividere un pasto o avere compagnia durante un'attività quotidiana è più utile che ricevere consigli.

Le persone trovano un senso di appartenenza in luoghi diversi: amicizie, reti familiari, comunità culturali e interessi condivisi. Non esiste un'unica soluzione che vada bene per tutti. Ciò che conta è che il sostegno sia percepito come sicuro, pertinente e disponibile da chi ne ha bisogno.

Riposo, confini e autocompassione

Quando le richieste quotidiane diventano eccessive, la risposta può essere ridurle. Interruzioni continue, disponibilità costante e responsabilità mai suddivise in modo chiaro possono lasciare poco spazio per recuperare.

Il riposo merita un posto nella nostra vita. I confini possono aiutare, rendendo più chiari la nostra disponibilità e i nostri limiti. Potremmo discutere quando possiamo rispondere ai messaggi, quali compiti possiamo assumerci o come una responsabilità potrebbe essere condivisa in modo più equo.

Queste conversazioni non sono ugualmente facili per tutti. Una persona che ha poco controllo sugli orari di lavoro o sul proprio reddito può avere bisogno di un sostegno pratico o organizzativo. I consigli sui confini dovrebbero riconoscere questi limiti invece di dare per scontato che tutti siano liberi di fare le stesse scelte.

Possiamo anche fare caso a come parliamo a noi stessi. Dirci «*Dovrei riuscire a gestire tutto questo*» può aggiungere senso di colpa a una situazione già difficile. Dirci «*È troppo per me da gestire da solo/a*» rende più facile pensare a che cosa deve cambiare.

L'autocompassione è un modo per esplorare una risposta più gentile verso le nostre difficoltà. Le risorse registrate di Kristin Neff includono approcci centrati sul conforto, sulla motivazione e sulla protezione, come far sentire la propria voce e porre dei confini. [3] Ognuno può scegliere ciò che sente utile, senza trasformare la cura di sé in un ulteriore obbligo.

Trovare continuità e significato

Quando la vita cambia, le attività familiari possono offrire un senso di continuità. Preparare un pasto, prendersi cura di un animale, visitare un luogo del cuore o mantenere una conversazione abituale può dare forma a una giornata. Il valore di queste attività sta in ciò che significano per chi le fa.

L'espressione creativa può offrire un altro modo per esplorare un'esperienza. Scrivere, fotografare, fare musica o disegnare può permetterci di dare forma a qualcosa che non riusciamo a spiegare facilmente. Uno scritto privato o un'immagine scelta per il suo significato personale possono bastare; non serve creare qualcosa di perfetto né dividerlo con gli altri.

Alcune persone, con il tempo, scoprono nuove priorità dopo un'avversità. Altre hanno bisogno di sicurezza, sollievo e tempo prima di pensare a ciò che verrà. La crescita personale può avvenire, ma non dovrebbe diventare un obbligo né un metro per giudicare se qualcuno si è ripreso «bene».

Creare le condizioni per la resilienza nel lavoro con i giovani

Per chi lavora con i giovani e per chi educa, sostenere la resilienza significa riflettere sugli spazi che creiamo. I partecipanti possono sbagliare senza sentirsi umiliati? Possono scegliere quanto condividere? Sanno a chi rivolgersi se hanno bisogno di sostegno?

Una discussione sulla resilienza può partire da esempi quotidiani o da situazioni immaginarie. I partecipanti dovrebbero poter ascoltare, passare o intervenire senza dover raccontare esperienze personali dolorose. Questo permette di imparare rispettando la privacy e i diversi modi di intendere il benessere.

Le organizzazioni possono applicare lo stesso ragionamento ai propri team. Promuovere la resilienza dovrebbe andare insieme all'attenzione per il carico di lavoro, la comunicazione e il sostegno pratico. Le persone hanno bisogno di condizioni che permettano loro di mettere in pratica ciò che imparano.

◆ UNA DOMANDA DA TENERE A MENTE

Che cosa renderebbe questa situazione un po' più gestibile, e chi potrebbe aiutare a renderlo possibile? Questa domanda offre un semplice punto di partenza per riconoscere un bisogno. La risposta potrebbe essere una conversazione, un aiuto pratico, più tempo o un cambiamento nelle aspettative.

La resilienza può includere la vulnerabilità, il lasciarsi aiutare e il cambiare direzione. Non dobbiamo affrontare le difficoltà del tutto da soli. Se il disagio persiste o interferisce con la vita quotidiana, un professionista qualificato della salute mentale può aiutare a individuare il sostegno adeguato. Le risorse qui sotto possono accompagnare l'apprendimento e la riflessione, ma non sostituiscono un supporto individuale.

Un TED Talk da esplorare

Lucy Hone e i 3 segreti delle persone resilienti

In questo intervento a TEDxChristchurch, la ricercatrice Lucy Hone collega il suo lavoro sulla resilienza alla propria esperienza personale di lutto. I suoi tre approcci riguardano il riconoscere le avversità come parte della vita, rivolgere l'attenzione a ciò su cui possiamo influire e chiedersi se un certo modo di reagire ci sta aiutando. [4]

L'intervento offre una prospettiva su cui riflettere, non una formula che tutti devono seguire. Potresti riconoscere idee utili e, allo stesso tempo, notare dove i tuoi bisogni o le tue circostanze sono diversi.

LUCY HONE E I 3 SEGRETI DELLE PERSONE RESILIENTI

Guarda il TED Talk o leggi la trascrizione (EN)

Avviso sui contenuti: l'intervento parla della morte di una figlia o un figlio e del lutto. Scegli se guardarlo ora, leggere la trascrizione o rimandarlo a un altro momento.

https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people

Risorse utili da leggere, ascoltare e scaricare

ALTRE RISORSE

OMS – Doing What Matters in Times of Stress: scarica la guida e trova le versioni linguistiche e gli audio

Questa guida illustrata gratuita presenta modi pratici per affrontare lo stress, come il *grounding* (radicarsi nel presente), fare spazio alle emozioni e agire secondo i propri valori. È disponibile in diverse lingue, tra cui l'italiano, con materiali audio di accompagnamento. È utile per chi preferisce una guida visiva o vuole provare una breve pratica con i propri tempi. [5]

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

APA – Building your resilience: leggi la risorsa dell'APA (EN)

Una panoramica di facile lettura su relazioni, benessere, modi di pensare e senso di scopo, con indicazioni su quando cercare un aiuto professionale. Un buon punto di partenza per chi desidera una breve introduzione da parte di un'organizzazione professionale di psicologia. [1]

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Kristin Neff – Self-Compassion Practices: esplora le pratiche registrate (EN)

Pratiche registrate gratuite che offrono modi diversi di stare con se stessi nei momenti difficili. La pagina include una pausa generale di autocompassione e approcci centrati sul conforto o sulla protezione. Scegli la registrazione più adatta a ciò di cui hai bisogno e fermati se non ti è d'aiuto. [3]

<https://self-compassion.org/self-compassion-practices/>

Resilience Research Centre – What Works: scarica il manuale (EN)

Per facilitatori, youth worker e organizzazioni, questo manuale allarga lo sguardo dal far fronte individuale alla progettazione dei programmi. Contiene principi, esempi di casi e indicazioni per sostenere la resilienza nei contesti di comunità. È disponibile gratuitamente una copia digitale in PDF. [6]

<https://resilienceresearch.org/whatworks/>

Fonti

- 1 American Psychological Association. *Building your resilience*. [Risorsa dell'APA \(EN\)](#).
- 2 Resilience Research Centre. *About Resilience*. [Prospettiva sociale ed ecologica \(EN\)](#).
- 3 Kristin Neff. *Self-Compassion Practices*. [Risorse registrate \(EN\)](#).
- 4 Lucy Hone. *3 secrets of resilient people*. TEDxChristchurch, 2019. [Intervento e trascrizione \(EN\)](#).

- 5 Organizzazione Mondiale della Sanità. *Doing What Matters in Times of Stress*, 2020. [Guida e risorse audio](#).
- 6 Resilience Research Centre. *What Works*. [Manuale di progettazione dei programmi \(EN\)](#).



Questo contenuto è educativo e non sostituisce il supporto psicologico professionale. Se tu o una persona giovane con cui lavori siete in difficoltà, rivolgetevi a un professionista qualificato o ai servizi di emergenza locali.



Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

**Co-funded by
the European Union**

www.wellnessnavigators.eu • Biblioteca teorica • Framework 05