

A cura di
Paola Maria
Tauer
psicologa e
psicogerontologa

Resilienza: la risorsa per superare crisi e contrarietà

LA RESILIENZA in psicologia è la capacità di resistere e reagire positivamente alle avversità della vita. Nell'invecchiamento è una risorsa cui attingere per combattere la fragilità

La resilienza si può imparare a qualsiasi età. Serve a sviluppare la capacità di padroneggiare una situazione e il "sentimento di potere" sull'ambiente



Fernando Botero, Donna che legge

Resilienza è un termine che può assumere diversi significati a seconda del contesto: in ingegneria è la capacità di un materiale di resistere a forze di rottura; in informatica è la capacità di un sistema di adattarsi alle condizioni d'uso; in biologia è la capacità di autoripararsi dopo un danno. In psicologia, la resilienza è la capacità di resistere e reagire positivamente alle avversità della vita. Nell'invecchiamento in particolare è stata studiata quale caratteristica che si oppone alla fragilità, e permette a una persona, in condizioni apparentemente compromesse, di rispondere positivamente alle cure e mantenere un buon livello di benessere e

di salute psicofisica. Chi la possiede e la utilizza solitamente è un persona che ha trovato nella famiglia e nell'ambito sociale relazioni con persone premurose e solidali, che hanno creato un clima di amore e di fiducia, hanno

fornito incoraggiamento e rassicurazione favorendo l'accrescimento del livello di resilienza.

La resilienza è una caratteristica che si può imparare a qualsiasi età. Basta sviluppare la capacità di padroneggiare una situazione e il "sentimento di potere" sull'ambiente, connesso al riconoscere le proprie competenze in un particolare ambito. Vi è poi la percezione di auto-efficacia: una buona mobilitazione delle proprie risorse cognitive e delle azioni per fronteggiare e risolvere le situazioni. Indispensabile anche un pensiero positivo operativo, ovvero la capacità di guardare agli eventi passati, presenti e futuri della propria vita con obiettività, considerando la realtà sempre dal suo lato migliore, a partire dal risveglio del mattino. Anche chi possiede un alto livello di resilienza sperimenta difficoltà e stress nella vita, tuttavia è una persona aperta, disponibile al cambiamento, quando necessario; disposta a sbagliare, ma anche poi a correggere la rotta.

Baci e abbracci in culla contro il futuro stress

Tensione, ansia, irritabilità, sbalzi di umore. In una parola stress. Un problema dei nostri tempi, tanto che solo in Italia colpisce sette persone su dieci, almeno secondo un recente studio dell'università La Sapienza di Roma e dell'Associazione italiana contro lo stress. Oggi un nuovo studio, pubblicato sul *Journal of Epidemiology and Community Health*, torna sul tema e tira in ballo la mamma. Secondo i ricercatori, la capacità di resistere allo stress da adulti è legata alla quantità di carezze e di affetto ricevute nei primi mesi di vita. Insomma, le coccole sono un'arma fondamentale per divenire adulti capaci di resistere alle tensioni quotidiane, per essere più sicuri di sé e meno ansiosi e ostili. Per arrivare a questi risultati Joanna Maselko, della Duke University in North Carolina, ha selezionato 482 bebè e li ha seguiti nella crescita fino all'età di 34 anni.