

# forte, anzi: resiliente

Come l'acciaio, come la plastica: la resilienza è la capacità di resistere agli urti (della vita) senza spezzarsi. Un mix straordinario di durezza e flessibilità. Scopriamola meglio: con un libro appena uscito e uno psico-test da fare subito. *di Lisa Corva*

Orribile parola, concetto meraviglioso. Stiamo parlando di resilienza: la «capacità di un materiale di resistere a urti improvvisi senza spezzarsi». E quindi l'acciaio, la plastica... Ma, sorpresa, non solo: resilienti siamo anche noi. Se siamo fortunati, s'intende. Perché allora riusciamo a resistere agli urti della vita: senza spezzarci. Una qualità preziosa su cui da tempo gli studiosi si interrogano. E molto contemporanea: tanto che in America, come al solito «laboratorio del nuovo», sono nate le Resilient Communities. Un movimento un po' no-global e un po' new age, che si propone, tramite conferenze, libri, progetti, di «aiutare la gente a scoprire le proprie capacità di resilienza» ([www.resilientcommunities.org](http://www.resilientcommunities.org)). Una parola che fa tendenza, insomma: su cui adesso fa il punto un libro di Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia dello sviluppo. Ma attenzione: resilienza, parola ostica, non è nel titolo, che è invece *La forza d'animo* (Rizzoli). E allora, avviciniamoci a questo nuovo-vecchio concetto...

**Cos'è.** Abbiamo detto: la capacità di resistere a urti improvvisi senza spezzarsi. Gli «urti» sono quelli della vita, i piccoli grandi terremoti che ci troviamo sul cammino: dai più tragici, come la guerra, la morte precoce dei genitori o una loro malattia, ma anche la perdita del lavoro, un cambiamento forzato di casa e città... E' allora che entra in gioco la resilienza: che, spiega Anna Oliverio Ferraris, «può essere paragonata all'azione del nostro sistema immunitario, con cui il nostro organismo risponde alle aggressioni dei batteri». Vuol dire resistere, quindi, ma con qualcosa in più, con una dimensione più dinamica: la capacità di far fronte, di ricostruire.

**Come si riconosce.** Agire invece di subire, ribellarsi invece di sopportare: ma «dentro» quest'elasticità ci sono molti, moltissimi elementi. Spiega Oliverio Ferraris: «C'è, ovviamente, una solida autostima. L'adattamento rapido. Fondamentale l'ottimismo, soprattutto come tolleranza nei confronti dell'incertezza: i resilienti si aspettano che le cose funzionino...». Fin qui, niente di nuovo: sono gli elementi base di un'attitudine positiva alla vita. Ma ci sono ingredienti più inaspettati: «La curiosità, l'attitudine giocosa: i resilienti si divertono, si informano, pongono domande. Vogliono sapere come funzionano le cose, gli ambienti, le situazioni. Hanno la capacità di imparare dalle esperienze, l'apertura al cambiamento (si domandano: qual è la lezione qui?). Sanno difendersi: bloccano gli attacchi, rispondono in modo efficace; smascherano i giochi e le manipolazioni degli altri... Ma non sono paranoici: sanno usare l'empatia, ovvero riescono a vedere le situazioni attraverso gli occhi degli altri, a capire la loro prospettiva. Sanno anche "ascoltarsi", seguire l'istinto: che cosa sta cercando di dirmi il mio corpo?, perché non credo a quello che mi stanno dicendo? E possono contare su una rete di amicizie e affetti: chi è solitario è più vulnerabile». Non solo. I veri resilienti migliorano col passare degli anni: anche perché mettono in pratica il fatto che imparare le lezioni della vita è il vero antidoto al sentirsi vittime.

**Si impara o no?** Magari. La resilienza è, nella maggior parte dei casi, innata: iscritta nel codice genetico. Un'attitudine «naturale» al non farsi sconfiggere. Tanto che i «casi tipici» in cui la possiamo osservare al meglio è tra gli orfani... La Oliverio Ferraris, però, è ottimista: sostiene che, a prescindere

re dal passato e dalle sue ferite, tutti noi possiamo imparare a rafforzare le nostre difese, a perfezionare le strategie di cambiamento, a vivere i momenti di crisi come occasione di svolta e maturazione, e non come sconfitte. Come? Il primo passo è, appunto, capire di che cosa è fatta la resilienza, quali sono i fattori in gioco: in modo da saperli attivare. O almeno, provarci.

**I modelli: da leggere, da vedere.** Non siete ancora convinti? Un buon modo per avvicinarsi alla resilienza (e per capire, attraverso i casi più estremi, le strategie naturali di chi ce l'ha fatta) è «studiare» dei modelli. Ov-

vero, libri e film: dove gli eroi sono i nipotini di David Copperfield, l'eroe dickensiano prototipo della resilienza... E quindi, la protagonista di *Oleandro bianco*: un libro poetico e commovente (di Janet Fitch, edizione Il Saggiatore), un film purtroppo meno riuscito. Ma lei, sul grande schermo Alison Lohman, è la vera resiliente contemporanea: cresce senza padre, con una madre fortissima e algida, in carcere per aver ucciso l'amante. E lei passa gli anni più delicati, quelli sul bordo dell'adolescenza, tra collegi e madri affidatarie... Eppure ce la farà: non solo a non perdersi per strada, ma anche a trovare la sua identità. Nell'arte. E nell'amore. Bestseller di qualche anno fa, *Le ceneri di Angela* (Adelphi) è la storia di un resiliente, stavolta autobiografica: quella di Frank McCourt, bimbo quasi «di strada», che soffre la fame in una disperata Dublino anni Trenta, con un padre alcolizzato e una madre senza speranza. Dal libro, un film di Alan Parker, ora in video e Dvd. Infine, appena uscito, *8 Mile*: un'altra storia vera a ritmo di rap, quella di Eminem, accanto a una madre disperata e alcolizzata. Ovvero: come un ex bambino del ghetto diventa una rockstar. Grazie (anche) alla resilienza. **Lisa Corva**