# La resilienza ai tempi della pandemia

Se ne è parlato tanto negli ultimi tempi, ma ancor di più in questo periodo di emergenza sanitaria da Covid-19. Siamo stati chiusi in casa per oltre due mesi, con la paura di ammalarci, di avere familiari colpiti dal virus e di perdere il lavoro (purtroppo in tanti lo hanno perso). Nelle giornate difficili che abbiamo vissuto e che stiamo vivendo, ci ha salvato e ci salva facendoci volgere lo sguardo al futuro, ad una possibile ricostruzione della nostra vita. Si tratta della resilienza, dal latino 'resilire' che significa rimbalzare, risalire, vale a dire quella capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici e reagire alle sfide della vita. Chi è resiliente non si fa piegare dagli ostacoli della vita, fronteggia le avversità, va avanti nel proprio obiettivo, guardando al futuro senza lasciarsi sopraffare. Non è una semplice resistenza, ma un processo dinamico che porta a una trasformazione personale. Si reagisce a traumi,  delusioni e frustrazioni. Ci si piega al dolore, ma non ci si spezza. Nel linguaggio marinaro 'resalgo' indica il risalire nella barca dopo un urto o una forte onda che ci ha fatto finire in acqua.

Inizialmente il termine è stato utilizzato dalla fisica dei materiali per indicare la capacità di un corpo a riprendere la propria forma iniziale dopo una deformazione causata da un impatto. Poi è stato usato in altri ambiti come ingegneria, informatica, biologia e psicologia, dove indica la capacità di tirarsi fuori dalle esperienze difficili, che non avremmo mai voluto vivere, ma che ci sono capitate come una malattia, la perdita di un lavoro o la conclusione di un rapporto sentimentale. Per R.L. Collins (2009) la resilienza è la "capacità di adattarsi o riprendersi dopo delle avversità e sfide e connota la forza interiore, la competenza, l'ottimismo e la flessibilità". Elementi genetici e innati predispongono

la persona alla resilienza. E’ una qualità che tutti noi abbiamo ereditato dalla nostra evoluzione di primati. Se però non la coltiviamo e non la valorizziamo, rimane solo ‘in nuce’ dentro di noi, non si sviluppa; coltivandola, saremo sempre in grado, in caso di difficoltà, di superare al meglio la situazione e rafforzarci per vivere anziché sopravvivere. La resilienza può essere riparazione ma anche cambiamento, opportunità come la tecnica del “Kintsugi”, l’arte del restauro praticata in Giappone per riparare un vaso rotto. Non vengono nascosti i danni, ma si rimettono i cocci con una resina speciale mista a oro che rende visibili le crepe che vengono valorizzate nell’idea di rendere il vaso più bello di come era origine. Alcune piccole abitudini si possono sviluppare per potenziare la resilienza personale e ripartire come farsi guidare dallo stupore; meravigliarsi delle cose; sviluppare la creatività per esprimere se stessi; curare i rapporti interpersonali; magari solo con una chiacchierata telefonica; imparare cose nuove; praticare la flessibilità; prendersi la responsabilità di azioni ed emozioni; allenare il senso dell’umorismo, ottimo per alimentare l’ottimismo.

Senza dubbio la resilienza è un’ottima strategia per superare paura, ansia e tristezza di questi ultimi mesi e ritornare in forma a livello fisico e psicologico.

---

# Resilienza

## Come affrontare il cambiamento.

Potrà sembrare un’affermazione cinica ma non c’è dubbio che i

momenti di crisi con conseguenti difficoltà economiche e sociali, sono i periodi più fecondi per la riflessione e il ripensamento delle scelte passate. La forza della necessità apre le menti all'analisi e predispone al cambiamento dello *status quo*. Guardando all'economia e alla politica, le turbolenze derivate dallo scoppio della bolla speculativa sui mercati finanziari, hanno stimolato copiosi dibattiti a tutti i livelli, dal mondo accademico alle grandi conferenze internazionali. Tra gli argomenti più discussi per la vastità del fenomeno e per la varietà dei punti di vista vorrei brevemente sottolienare il discorso intorno al concetto di **resilienza**.

Che cosa è la resilienza?

E' un concetto che si trova in molti contesti dall'agricoltura alla meccanica dalla psicologia all'ecologia per questo è difficile darne una definizione generica. Diciamo che la resilienza è la risposta che un'entità dà al cambiamento del proprio stato di equilibrio, una reazione che, prendendo atto che non si può ripristinare totalmente la condizione di partenza, tende a limitare i danni del cambiamento cercando un nuovo adattamento all'ambiente. Quindi adattamento e riduzione dei danni sono gli elementi fondamentali di un'azione resiliente.

Le implicazioni nel campo economico e politico sono molto importanti. Tra i primi governanti a menzionare la necessità di un cambiamento di mentalità in ottica resiliente è stato **Barack Obama** nei suoi discorsi di insediamento alla Casa Bianca. Il Presidente ha sottolineato la necessità di un'inversione di rotta della politica nazionale e internazionale perchè le sfide della modernità non sono più affrontabili con gli strumenti del passato. Il **Word Economic Forum** nell'ultimo incontro a Davos ha sottolineato che le crisi, le disuguaglianze sociali, il rapporto tra attività economica e preservazione dell'ambiente sono questioni dove l'approccio resiliente potrebbe dare il suo meglio. Anche in

Italia l'argomento sembra aver fatto breccia nelle discussioni pubbliche, ne è una testimonanza la recente visita di **Rob Hopkins** uno dei fondatori del movimento «**Transition Town Transition Network**» che tra i suoi obiettivi si pone la trasformazione delle comunità locali in comunità resilienti. Cercando in rete il blog di **Beppe Grillo** ne ha parlato in questo post.

Per passare dalla teoria astratta alla pratica come dovrebbero cambiare i comportamenti dei cittadini, delle aggregazioni sociali e delle istituzioni per essere in linea con la nuova filosofia?

Il primo mutamento di mentalità ce lo suggerisce il professor **Alberto Sangiovanni Vincentelli** che sprona la nostra società a non aver paura di assumere i rischi derivanti dalle innovazioni. Il fattore psicologico è fondamentale. L'apertura mentale, la tolleranza, la cultura dell'inclusione delle minoranze sono tutti fattori essenziali per affrontare i cambiamenti e le incertezze del futuro. Società più solidali sono società che possono addattarsi nel miglior modo possibile all'ambiente caotico, immerso nell'instabilità perpetua. Per quanto riguarda il ruolo delle istituzioni, le politiche dovrebbero incentivare e favorire l'accumulazione di capitale umano e la flessibilità dei sistemi produttivi. I  governi non dovrebbero mai sottovalutare l'importanza degli investimenti nella ricerca scientifica, nella tutela del territorio, nell'arte e nella cultura in generale. Infine gli enti locali dovrebbero favorire il più possibile la cultura della condivisione e della cooperazione. Esempi di cooperazione sono i gruppi di acquisto solidale (vedi il mio post precendente), programmi di risparmio energetico e di riciclo dei materiali di scarto.

Per concludere, vivremo in un mondo sempre di più instabile, più interdipendente e iperconnesso, se vogliamo sopravvivere degnamente dovremo imparare ad adattarci e cambiare velocemente, prima ne prendiamo atto e meglio è.