

La resilienza: come sviluppare la capacità di superare le difficoltà e aumentare la salute mentale.

Tempo di lettura 4 minuti

La parola "resilienza" deriva dal latino "resilio", che significa "rimbalzare" o "saltare indietro". Nel linguaggio comune, il termine si riferisce alla capacità di superare le difficoltà e le avversità della vita, di adattarsi al cambiamento e di ritrovare il benessere psicologico e fisico. In campo scientifico, la resilienza è stata definita come la capacità di mantenere o recuperare il proprio equilibrio psicologico in seguito a situazioni di stress, traumi o eventi avversi.

In greco antico, il termine "resilienza" aveva anche un significato tecnico nel campo dell'architettura e della meccanica, dove indicava la capacità di un materiale di resistere a una deformazione elastica e di ritornare alla sua forma originale dopo aver subito una pressione o una sollecitazione. Questo concetto è stato poi applicato anche nel campo della psicologia e della sociologia, dove la resilienza indica la capacità di un individuo o di una comunità di superare le avversità e di adattarsi alle situazioni di stress e di difficoltà.

Storicamente, il concetto di resilienza ha avuto una grande importanza nella teoria dell'evoluzione di Charles Darwin, che sosteneva che le specie che sono in grado di adattarsi meglio ai cambiamenti dell'ambiente sono quelle che sopravvivono e si evolvono nel tempo. Inoltre, il concetto di resilienza è stato studiato anche nel campo della psicologia e della psichiatria a partire dagli anni '70 del XX secolo, quando gli studiosi hanno cominciato a interessarsi alle strategie di coping e di adattamento che le persone utilizzano per far fronte alle situazioni di stress e di difficoltà.

Quindi la resilienza è la capacità di una persona di adattarsi e superare le situazioni difficili della vita, come ad esempio problemi di salute, problemi familiari, difficoltà lavorative, ecc. È una caratteristica che può essere sviluppata e potenziata grazie a specifiche strategie e tecniche.

Gli studi scientifici hanno dimostrato che la resilienza è associata ad un miglioramento della salute mentale, e può prevenire o ridurre i sintomi di disturbi dell'umore come la depressione e l'ansia. La resilienza è una capacità che può essere acquisita e potenziata, anche se alcune persone sono naturalmente più resilienti di altre.

La resilienza non significa ignorare le difficoltà o nascondere le emozioni negative. Al contrario, implica il riconoscimento delle difficoltà e la capacità di trovare risorse interne ed esterne per affrontarle. La resilienza può essere sviluppata attraverso

l'apprendimento di abilità cognitive e comportamentali specifiche, come la gestione dello stress, la regolazione delle emozioni, la comunicazione efficace, la costruzione di relazioni positive, e l'utilizzo di strategie di problem solving.

In questo articolo, esploreremo alcune delle tecniche e delle strategie che possono essere utilizzate per sviluppare la resilienza e migliorare la salute mentale. Esamineremo anche le ricerche scientifiche che dimostrano l'efficacia di queste tecniche e il loro impatto sulla salute mentale.

Quali aree del cervello si attivano quando si diventa resilienti? Cosa accade a livello ormonale e quali organi trovano maggior giovamento se si diventa resilienti?

Studi neuroscientifici hanno dimostrato che durante l'attività di resilienza si attivano diverse aree del cervello, tra cui l'amigdala, l'ippocampo, la corteccia prefrontale dorsolaterale e il sistema dopaminergico. L'amigdala, in particolare, è coinvolta nella gestione delle emozioni negative come la paura e l'ansia, mentre l'ippocampo è responsabile della memoria e della capacità di apprendimento. La corteccia prefrontale dorsolaterale, invece, è coinvolta nella regolazione cognitiva delle emozioni e nella pianificazione di comportamenti adattativi.

Dal punto di vista ormonale, la resilienza sembra essere associata a un aumento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, in quanto la capacità di gestire e superare le difficoltà richiede una certa attivazione del sistema nervoso simpatico e del sistema endocrino. Tuttavia, è importante notare che l'eccessiva attivazione del sistema di stress può portare a conseguenze negative sulla salute, come l'insorgenza di patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative.

Inoltre, diventare resilienti può avere un effetto positivo sulla salute di diversi organi, come il cuore, il sistema immunitario e il cervello. Infatti, la capacità di affrontare situazioni di stress e di adattarsi a esse può ridurre l'infiammazione cronica e migliorare il funzionamento del sistema cardiovascolare. Inoltre, la resilienza sembra essere associata a un miglioramento della funzione cognitiva e della plasticità cerebrale, che può proteggere il cervello dall'insorgenza di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Quali conseguenze comporta non essere resilienti?

La mancanza di resilienza può avere conseguenze negative a livello psicologico, fisico e sociale. Ad esempio, una persona che non è in grado di affrontare le difficoltà della vita può sviluppare disturbi dell'umore come depressione e ansia, che a loro volta

possono portare a problemi fisici come disturbi del sonno, disturbi digestivi e malattie cardiovascolari. Inoltre, la mancanza di resilienza può influire sulla qualità delle relazioni interpersonali, portando a isolamento sociale e solitudine.

Uno studio condotto su adulti che hanno subito traumi infantili ha dimostrato che coloro che avevano una maggiore capacità di resilienza avevano meno sintomi di ansia e depressione rispetto a quelli che avevano una minore capacità di resilienza. Inoltre, la ricerca ha dimostrato che la resilienza può aiutare a prevenire lo sviluppo di disturbi mentali in seguito a eventi stressanti.

Per diventare più resilienti, è importante sviluppare un insieme di competenze che ci permettano di affrontare le difficoltà della vita in modo efficace. Ciò può includere lo sviluppo di una rete di supporto sociale, l'impegno in attività che ci danno piacere e un senso di scopo, la pratica di tecniche di rilassamento come la meditazione e l'esercizio fisico regolare.

Quali sono gli strumenti/tecniche, che posso utilizzare per diventare resiliente?

Ci sono diversi strumenti e tecniche che possono aiutare a sviluppare la resilienza. Alcuni di essi sono:

1. **Mantenere relazioni sociali positive:** avere relazioni significative con gli altri può aiutare a superare le difficoltà e ad aumentare la sensazione di benessere.
2. **Avere un pensiero positivo e flessibile:** sviluppare la capacità di trovare il lato positivo delle situazioni difficili e di adattarsi ai cambiamenti può migliorare la capacità di fronteggiare lo stress.
3. **Essere proattivi:** cercare di anticipare le difficoltà e prepararsi in anticipo può aiutare a ridurre l'impatto negativo degli eventi stressanti.
4. **Fare attività fisica regolare:** l'esercizio fisico può ridurre lo stress e migliorare l'umore.
5. **Seguire una dieta equilibrata:** una dieta sana e bilanciata può migliorare la salute mentale e fisica.
6. **Praticare la meditazione e il rilassamento:** queste tecniche possono aiutare a ridurre lo stress e ad aumentare la capacità di fronteggiare le difficoltà.
7. **Avere una buona qualità del sonno:** dormire bene può ridurre lo stress e migliorare l'umore.

Questi sono solo alcuni degli strumenti che possono essere utilizzati per sviluppare la resilienza. L'importante è individuare quelli che funzionano meglio per sé stessi e integrarli nella propria vita quotidiana.

Ci sono riferimenti bibliografici scientifici che avvallano tutto ciò?

Esistono numerosissimi studi scientifici che supportano l'importanza della resilienza per la salute mentale e fisica delle persone, nonché l'efficacia di alcune strategie di intervento per aumentare la resilienza. Di seguito vi ho riportato alcuni riferimenti bibliografici che illustrano questi concetti:

- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. Questo articolo fornisce una panoramica sul concetto di resilienza nei bambini e nei giovani a livello mondiale, sottolineando l'importanza della resilienza come risorsa per la crescita e lo sviluppo positivo.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-14. Questo articolo fornisce una panoramica approfondita sul concetto di resilienza, esaminando diverse definizioni e teorie, nonché le sfide che i ricercatori e i professionisti incontrano nello studio e nell'applicazione della resilienza.
- Werner, E. E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, 24(2), 553-558. Questo articolo esamina la resilienza dei bambini in situazioni di guerra, evidenziando l'importanza di fattori protettivi come la presenza di adulti significativi e la capacità di adattarsi alle circostanze mutevoli.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361. Questo articolo esamina l'importanza della resilienza nello sviluppo della psicopatologia, evidenziando l'efficacia di strategie di intervento basate sulla promozione della resilienza nei bambini e nei giovani.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. Springer. Questo libro presenta una panoramica della psicologia positiva, evidenziando l'importanza della resilienza come uno dei principali concetti della disciplina. Vengono inoltre discusse diverse strategie per aumentare la resilienza nelle persone.

Questi sono solo alcuni esempi di riferimenti bibliografici scientifici che dimostrano l'importanza della resilienza e delle strategie di intervento per aumentarla. Tuttavia, esiste una vasta letteratura sull'argomento, che include studi condotti in diversi contesti e su diverse popolazioni.

Conclusioni

La resilienza è una capacità che tutti possediamo, ma che spesso trascuriamo di sviluppare. È la capacità di superare le difficoltà, di trovare la forza interiore per affrontare le avversità e di uscirne rafforzati.

Diventare resilienti non è facile, richiede impegno, pazienza e dedizione. Ma il risultato è impagabile: una maggiore salute mentale, un senso di autostima e la consapevolezza di poter affrontare qualsiasi sfida la vita ci presenti.

Ricorda che la resilienza non è un tratto di personalità che si ha o non si ha, ma una capacità che può essere sviluppata e migliorata. Non arrenderti di fronte alle difficoltà, ma cerca di trovare il lato positivo delle cose, di imparare dalle esperienze negative e di usare questi apprendimenti per crescere.

Sii gentile con te stesso e con gli altri, e cerca sempre di trovare la forza interiore per superare le difficoltà. La resilienza è la chiave per una vita piena di soddisfazioni e di successi.



Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: www.amadeofurlan.com/

Email: furlan@psicohealthcoach.it

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008