

INTERVISTA. LA PSICOLOGA CONSUELO CASULA, SARDA ADOTTATA DA MILANO, AUTRICE DI SAGGI

La cura della resilienza

La capacità di trasformare un dolore in forza

Come mai certe persone meglio di altre riescono ad affrontare con coraggio i traumi della vita? In che modo gli eventi avversi possono rafforzarci e aiutarci a diventare migliori? Perché davanti alle difficoltà conviene sempre scegliere il ruolo dell'eroe rispetto a quello della vittima? Lo abbiamo chiesto alla psicologa Consuelo Casula: dolianovese di nascita, milanese d'adozione, presidente della Società Europea di ipnosi e autrice per Franco Angeli di saggi su cui un gran numero di psicoterapeuti italiani si sono formati.

È davvero possibile che un evento traumatico possa farci scoprire talenti e risorse che nemmeno immaginavamo di avere?

«Quando la vita procede regolarmente tendiamo a usare gli stessi meccanismi, creando abitudini e risposte semi automatiche. Al contrario, quando accade qualcosa di nuovo siamo costretti a cambiare strategia: a comportarci in modo diverso e a utilizzare qualità che precedentemente non erano emerse».

Perché certe persone riescono a far fronte in maniera più positiva di altre agli eventi traumatici?

«Perché hanno molte qualità tipiche dell'intelligenza emotiva: sono tendenzialmente ottimiste, hanno il senso dello humor, sanno rendere etico il dolore e affrontare le sfide sviluppando nuove opportunità. Tali persone sanno che tutto passa, che la vita è in continuo cambiamento e che perfino il dolore più forte si trasforma e, alla fine, diventa soltanto un ricordo».

In che modo i fattori sociali e ambientali influenzano tutto ciò?



LA STUDIOSA

Alex Zanardi o Lucia Annibali hanno scelto di non essere vittime, accettando le disgrazie

«Le popolazioni che vivono in ambienti in cui la furia della natura ha distrutto case e vite sono più allenate a ricostruire, a ricominciare da capo e a risollevarsi ogni volta più forti di prima. Queste persone sanno di poter contare sull'aiuto reciproco e comprendono il valore della gratitudine, della generosità, della compassione e della magnanimità».

Cos'è la resilienza?

«La resilienza è un processo sincronico e diacronico di reazione a un trauma. Sincronico in quanto invita a reagire utilizzando meccanismi di difesa appropriati. Diacronico nel senso che la persona è capace di accettare ciò diceva Omero: "Quanto accaduto neppure Zeus lo può modificare"».

Considerare il presente come il "futuro del passato", ci aiuta a collocare il trauma indietro nel tempo e ci rafforza laddove siamo stati feriti. Nel momento in cui abbiamo vissuto un certo trauma pensavamo magari di non farcela: ed eravamo spaventati. Nel presente, invece, possiamo renderci conto di aver superato con forza quelle difficoltà».

In quali ambiti della nostra personalità la resilienza affonda le sue radici?

«Nella consapevolezza che la vita può regalare piacevoli sorprese; che le ali della speranza fanno volare più alto della disperazione e consentono di vedere, magari in lontananza, un domani più sereno, arricchito dalla fiducia in quei rapporti solidali e compassionevoli che impreziosiscono la nostra vita».

Il suo saggio "La forza della Vulnerabilità" è un inno alla resilienza che viene presentata al lettore con metafore, citazioni e poesie. Ma la resilienza si può davvero imparare?



GLI DEI

Omero diceva: "Quanto accaduto neppure Zeus lo può modificare". Considerare il presente come il "futuro del passato", ci aiuta a collocare il trauma indietro nel tempo

«Sì perché, una volta compreso il processo della resilienza, le persone scoprono i vantaggi del pensare, e si rendono conto che la vita è bella, nonostante le sue ingiustizie. Si può imparare anche osservando modelli come Alex Zanardi o Lucia Annibali, i quali, dopo il trauma, hanno dato alla loro esistenza una svolta preferendo il ruolo dell'eroe a quello della vittima. Insomma, si può imparare che la vita è un atto creativo e che ognuno di noi può acquisire un maggiore equilibrio rialzandosi dopo ogni caduta. Anche se le cadute sono state tante».

Nicola Lecca
RIPRODUZIONE RISERVATA