

---

# Fragilità, stress e il virus della resilienza

**Autore:** Angela Mammana

## 10 mosse per superare i momenti difficili della pandemia

Ogni giorno abbiamo la percezione di vivere fasi diverse di questa lunga quarantena. I nostri modi di affrontare questo **innegabile momento stressante** possono essere differenti in funzione delle nostre capacità di fronteggiare gli eventi critici. **Ascolto le difficoltà di giovani, adolescenti, adulti, madri e padri.** Ognuno alle prese con le vecchie e nuove questioni da affrontare, **la preoccupazione per il lavoro** e la paura di perderlo, **i figli da gestire a casa**, la mole di compiti a distanza, la mancanza delle vecchie abitudini, l'ansia per un futuro incerto e **la crisi economica, la lontananza di persone care, i lutti**, e potrei poi continuare con altri vissuti come il terrore di uscire di casa ed essere contagiati, il congelamento emotivo, la depressione che si acutizza in questa condizione di emergenza. **Ci sono problemi concreti dovuti a questioni esterne e sofferenza psichica** (nel nostro mondo interno). Ogni giorno mi chiedo: come risponderemo a tutto questo come comunità? **Vincerà la solidarietà o la diffidenza?** Forse conviveranno entrambe, e oggi, cosa possiamo fare ed essere perché questo mondo sia un po' migliore. Perché i bambini guardandoci e ascoltandoci possano avere speranza nel futuro. È importante mantenere la visione del futuro, forse non sta andando tutto bene, il tutto è illusorio, alcune cose vanno male e altre bene, sicuramente ciascuno di noi può fare qualcosa per costruire il bene. Come nelle disparità economiche in cui i poveri diventano più poveri e i ricchi più ricchi, guardando alla comunità **il mio timore è che i fragili diventino più fragili e i resilienti ancora più di prima**, mi pervade il desiderio che possiamo essere l'uno per l'altro allenatori di resilienza, perché **da questa esperienza possiamo uscire un po' più forti.** Ricordo con nostalgia i racconti di mia nonna dei tempi della guerra e del dopoguerra, momenti difficili, eppure mi restava impresso sulla pelle la sua forza, la sua resilienza. **Se questa è una guerra, anche oggi, perché non sperimentare un dopoguerra i cui uscirne più robusti, più creativi, più grati.** L'American Psychological Association (APA) suggerisce **10 mosse per sviluppare la nostra resilienza:**

- Tenere dei buoni rapporti con i nostri familiari ed amici. **Avere una rete sociale.**
- Evitare di vedere una crisi, un ostacolo come qualcosa di intollerabile. Lasciamo andare quella velata convinzione che nella vita sia tutto facile, perché l'ostacolo se no viene percepito come gigantesco, sviluppiamo la consapevolezza che **gli ostacoli si superano** e che la vita è fatta di esperienze felici e di momenti di difficoltà affrontabili.
- **Accettare le situazioni che non si possono cambiare.** Impariamo ad accettare che non possiamo controllare tutto, possiamo controllare qualcosa che dipende da noi e non tutto.
- Definire obiettivi realistici e attivarsi per realizzarli. [Possiamo agire su alcune cose!](#)
- **Prendere delle decisioni** e non rimanere immobili.

Lo stare a casa può farci crogiolare in questo apparente stand by, ma la vita continua e ha bisogno di scelte e progettualità.

- Dopo delle crisi o una perdita **cercare delle occasioni di crescita personale.**
- **Sviluppare sicurezza in se stessi.** Per esempio: pensa ad una situazione critica che hai superato attraverso le tue risorse e l'aiuto di qualcuno.
- **Mantenere una prospettiva a lungo termine** e considerare gli eventi stressanti in un contesto più ampio.
- **Mantenere una prospettiva di speranza** e visualizzare ciò che desideriamo.
- [Curare il corpo e la mente con esercizio fisico](#), una sana nutrizione e imparando a badare alle

---

proprie necessità e alle proprie emozioni.

Non sono aspetti facili da vivere e applicare, iniziamo ad allenarci un punto per volta, stimoliamo questi muscoli anche nelle persone che sentiamo e che abbiamo accanto, contagiamoci del virus della resilienza.