

DAVANTI ALLE DIFFICOLTÀ . **COSA SUCCUDE** **DM**

# Perché vale la pena di imparare la resilienza

Ne parlano film, associazioni, corsi universitari. La capacità di resistere agli urti della vita senza spezzarsi è indispensabile per affrontare un divorzio, una malattia, un lutto. E per adattarsi a un'epoca come la nostra, segnata dalla crisi e dal terrorismo

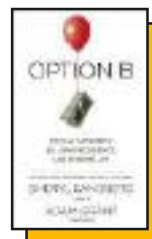
di **Monica Serra** - [@monicaserra\\_](#)



## ONLINE

Il docufilm girato dall'attore Paolo Ruffini, *Resilienza* racconta la lotta di Alessandro, un bimbo di Cecina (nella foto) che dall'età di 6 anni ha lottato contro un tumore (il trailer è su YouTube).

## Da leggere per capire



«Ho imparato che la resilienza, come un muscolo, si può allenare» dice Sheryl Sandberg nel suo libro *Option B*. La numero 2 di Facebook lo ha scritto dopo la scomparsa improvvisa del marito (per ora è uscito solo negli Usa). E ha fondato anche il sito [Optionb.org](#), che raccoglie storie di chi affronta un lutto o una malattia.

## PERCHÉ LEGGERE QUESTO ARTICOLO

Per l'Accademia della Crusca, il termine "resilienza" ha guadagnato negli ultimi anni «una sorprendente e improvvisa popolarità».

**È** una parola di 10 lettere piene di forza che ispira libri, film, storie personali. Ma è anche una capacità fondamentale in un'epoca segnata da terrorismo, instabilità economica, grandi flussi migratori. La resilienza aiuta a far fronte in maniera positiva a eventi traumatici, riorganizzando la propria vita davanti alle difficoltà. È necessaria per elaborare un lutto, come racconta Sheryl Sandberg, numero 2 di Facebook, nel suo ultimo libro *Option B* scritto dopo aver perso il marito (vedi box accanto). Serve per affrontare una malattia incurabile, come è accaduto ad Alessandro

Cavallini, giovanissimo protagonista del docufilm di Paolo Ruffini *Resilienza*, che «se n'è andato a 14 anni, ma da vincente». Ed è il coraggio che spinge milioni di persone ad attraversare i continenti in cerca di una vita migliore o una ragazza rimasta paraplegica a partecipare alle Paralimpiadi. È una dote nascosta dentro di noi, ma per tirarla fuori è fondamentale che qualcuno ci aiuti.

**Che cos'è.** «La resilienza non va confusa con la resistenza» chiarisce Cristina Castelli, coordinatrice dell'Unità di ricerca sulla resilienza all'università Cattolica di Milano ([www.resilienza](#)) ➔

**DM** **COSA SUCCEDDE . DAVANTI ALLE DIFFICOLTÀ**

pires.wordpress.com), che dal 2013 opera insieme alle ong in contesti nazionali e internazionali a sostegno di minori, famiglie e comunità vittime di calamità naturali, guerra e migrazione forzata. **«Chi resiste e basta davanti alle difficoltà della vita prima o poi rischia di spezzarsi. La resilienza, invece, ti permette di riprendere il cammino, magari in un altro modo e sotto altre forme».** Quando si subisce una perdita o si rimane vittima di un incidente, si entra nel buco nero della sofferenza, ma esistono strategie per provare a rinascere. «Davanti a un evento tragico ci si sente disorientati e fuori controllo» spiega Elena Malaguti, docente di Didattica e Pedagogia speciale all'università di Bologna, che per anni è stata accanto ai bambini della Sarajevo in guerra e delle favelas brasiliane. «È importante concedersi del tempo: c'è il momento dei ricordi, dell'accettazione e della riabilitazione. Che alimenti la speranza che alcune parti di noi possano comunque andare avanti».

**Come utilizzarla.** La resilienza è una qualità indispensabile per sopravvivere a grandi tragedie (pensiamo ai profughi o a chi vive sotto ai bombardamenti nelle zone di guerra), ma sta diventando una capacità da allenare anche nella vita di tutti i giorni: significa imparare a non farsi vincere dalla paura di un attacco terroristico, che oggi tocca concerti, piazze, luoghi simbolici dell'Europa. O farsi ispirare dalle tantissime storie di disabili che, come la campionessa Bebe Vio, non si sono arrese alla malattia e hanno cambiato il modo di percepire la diversità. **Ma si adatta anche a chi, causa crisi economica, ha perso il lavoro e deve ricominciare dopo i 50 anni, ai genitori che dopo una separazione devono ricomporre l'esistenza dei figli.** «Flessibilità, creatività, problem solving, persino umorismo: sono questi gli ingredienti che aiutano a diventare resilienti» spiega Cristina Castelli. Così come avere qualcuno o qualcosa che aiuti a consolidarsi: una persona da amare, una passione che aumenti l'autostima. «Perché la resilienza non è Batman: è Robin, la stampella senza la quale vincere sulle avversità sarebbe impossibile».

**LE STORIE**



**Alessandro Milan, 46 anni, giornalista: «Vive in me l'energia di mia moglie Wondy, scomparsa per un tumore al seno»**

«Mi vivi dentro» ha scritto alla moglie Francesca in una lettera condivisa da 7 milioni di persone su Facebook. Era il 12 dicembre scorso e Francesca detta Wondy, blogger e scrittrice di successo, aveva perso la sua battaglia dopo aver convissuto per 6 anni con un tumore al seno. «Solo ora capisco fino in fondo il senso di quella frase» dice Alessandro. «Sento che è riuscita a trasferire a me una parte della sua energia, e io la metto quotidianamente in tutto quello che faccio». La sofferenza per la perdita della moglie è enorme: «Francesca era una donna vulcanica e combattiva, che vedeva il bicchiere mezzo pieno, "possibilmente di Mojito" avrebbe detto lei. Le ripetevo che, se fosse capitato a me, non avrei avuto il suo coraggio. Rispondeva che nessuno sa di averlo, finché non è costretto a tirarlo fuori». E ora lui ci sta provando: «Ho deciso di muovermi, invece di rimanere fermo di fronte alla barriera del dolore». Così ha creato l'associazione **«Wondy sono io»**, che diffonde la cultura della resilienza con un premio letterario e una mostra itinerante che raccoglie gli scatti dei loro viaggi negli ultimi 6 anni. «Il dolore in qualche modo va affrontato. E trasformato».



**Manuela Migliaccio, 33 anni, barista e maratoneta: «La paraplegia non è una malattia, ma una condizione a cui adattarsi»**

Un incidente in Grecia nel 2009 le ha fatto perdere l'uso delle gambe. Dopo l'intervento, Manuela si è trovata in un centro di riabilitazione. «I primi giorni sono stati terribili, tutti parlavano solo di modelli di carrozzine e a me sembrava che si fossero arresi» dice. Poi un ragazzo le ha raccontato che i medici erano a un passo dal dichiararlo morto, e che era lì grazie alla madre che non aveva smesso di lottare. In piedi, sorretto da un bastone, le ha detto che non avrebbe cambiato l'anno appena vissuto con niente al mondo. «Mi sono sentita piccola e ho iniziato a vedere le cose in maniera diversa: non sapevo che un disabile potesse essere autonomo o fare sport. Ho capito che dovevo concentrarmi su quello che avevo, non sulle cose perse: la paraplegia non è una malattia ma una condizione a cui adattarsi». In questo, l'amore l'ha aiutata: «Mi sono innamorata di un "pazzo": abbiamo girato il mondo, fatto paracadutismo, vissuto in Centro America». Quando la storia è finita, Manuela è tornata a Bologna. Oggi vive col cane Elettra, ha un nuovo fidanzato, è la prima barman in carrozzina d'Italia, sfila e fa le maratone su uno speciale esoscheletro.



**Giorgia Rocca e Vincenzo Marino, 23 anni: «Scampati all'attentato al London Bridge di Londra, ci sentiamo più vivi di prima»**

Il 3 giugno Giorgia raggiunge il fidanzato Vincenzo a Londra per festeggiare il suo compleanno. Mentre brindano al ristorante El Pastor, a 5 minuti dal London Bridge, sentono delle urla e fuggono nel retro. Uno degli attentatori entra e accoltella una ragazza di 17 anni. «Si è scatenato il panico, eravamo terrorizzati. Siamo rimasti chiusi per 2 ore, i soccorsi non potevano entrare, sentivamo urla e spari» raccontano. «Quando è finita, siamo usciti dalla zona rossa e, per raggiungere la metro, abbiamo fatto una passeggiata sul Millennium Bridge. Lì abbiamo ricominciato a sorridere, abbiamo sentito un forte senso di libertà, la vita». Certo, non si tratta di un'esperienza semplice da elaborare. «Non possiamo negare di avere paura, oggi siamo molto più sospettosi per strada, l'ansia è tanta». Vincenzo, che a Londra vive e lavora in un pub, ha ricominciato subito a uscire la sera. «Non permetterò alla paura di cambiare le mie abitudini. Come ho scritto in un post subito dopo l'attacco, il senso della vita l'ho capito quando, fingendo di essere l'uomo più forte della Terra, ho sperato di poter riabbracciare famiglia e amici e di uscire illeso da quell'inferno».