

# Dalla resilienza all'antifragilità in psicoterapia

Filippo Sciacca, psicologo, psicoterapeuta

Come si fa a diventare antifragili, potenziando le proprie forze, a partire dalle avversità? Prendo spunto da alcune esperienze. La prima l'ha raccontata Anna Magnani in un'intervista:

*“Tanto tu sei forte” [mi dicono gli altri]. Ma mica lo sanno che inferno hai dentro. Non scegli di essere forte, lo diventi perché non hai altra scelta.*

La seconda esperienza, di cosa significa diventare forti, è tratta da una poesia di Claudia Saba:

*“Tu sei forte” dicono....e non lo sai. Ma lo sei per davvero  
quando trovi la forza di reagire, di rimetterti in piedi,  
di scacciare via i fantasmi della notte.*

*Di sorridere ancora davanti allo specchio e andare.*

*Affrontare, vivere, amare.*

La terza esperienza è una *rêverie* ad occhi aperti:

*Ad un certo punto non riuscivo ad arrestare una lunga caduta. Il fondo del pozzo si avvicinava velocemente e con gli occhi aperti intuivo che lo schianto sarebbe stato tremendo e devastante, ma inevitabile: l'unica cosa da fare era cercare di rallentare la caduta. Così, piantando bene mani e piedi sulle pareti di questo pozzo immaginario fatto di ogni sorta di negatività, sono riuscito ad atterrare dolcemente, in modo da avere ancora energie per guardare verso l'alto e rendermi conto di cosa era successo, di quanto era lontana l'uscita e di quanto difficile fosse la risalita. Ero, tuttavia, salvo e vigile, quindi l'idea di restare nascosto sul fondo di un pozzo neanche mi sfiorava.*

*All'inizio, ricordo, fu dura: “il primo passo è sempre il più faticoso di tutto il cammino”. Risalendo lentamente, ho avuto modo di vedere bene la sostanza di cui era fatto il pozzo: speranze spezzate, paure inventate, presunzioni che si scontravano con carenze di autostima, persone sbagliate, scelte sbagliate, abuso di alcol, insomma c'era di tutto un po'. Sono scivolato, spesso, durante la risalita, a volte di qualche centimetro, ma ogni volta ho ricominciato, perché sapevo (e so) bene che stavolta non sarei riuscito ad attutire un altro colpo. Oggi, mi dicono “tu sei forte”, ma pochi sanno davvero cosa costi questa forza: mentre risalgo, per non scivolare, evito deliberatamente di fermarmi ad esplorare le pareti, mi lascio dietro esperienze, persone ed idee, al minimo sospetto di instabilità. Cerco appigli sicuri, per attaccarmi un secondo o per fermarmi a riposare. Io non sono forte, ma solo fortificato, perché ormai la risalita è andata troppo oltre e se cadessi adesso sarebbe fatale.*

Indubbiamente, ogni perturbazione allostatica (*stressor*) è vissuta da ciascuno come un'alterazione del proprio equilibrio (omeostasi). Gli *stressors* possono essere di due tipi: esterni e interni. Entrambi possono essere positivi o negativi. Se lo *stressor* esterno è positivo - come una bella sorpresa, una soddisfazione o una vincita - tendiamo a prolungare il piacere. Se lo *stressor* esterno è negativo - come un pericolo, un trauma o una frustrazione - tendiamo a ridurre l'intensità dello stimolo spiacevole per ripristinare l'omeostasi, ossia l'equilibrio precedente. Lo stesso avviene per gli stimoli interni. Se sono positivi - come l'eccitamento o l'entusiasmo - tendiamo ad aumentare il piacere; se sono negativi - come ricordi traumatici o sofferenze - cerchiamo di sottrarre l'intensità del dispiacere e ritrovare la calma. Lo stress, dunque, rappresenta l'asse della vita, poiché percepiamo, viviamo e reagiamo costantemente a *stressors*. Esso ci consente di organizzare la risposta adeguata ai fini della sopravvivenza, ad esempio difendendoci efficacemente di fronte a un pericolo.

Per Hans Selye<sup>1</sup> lo stress - definito “sindrome generale di adattamento” - è una reazione aspecifica dell'organismo e della mente, che permette di adattarsi alle perturbazioni, attraverso la produzione e l'utilizzazione rapida dell'energia. In tal senso, questa reazione fisiologica ed emotiva non è negativa, anzi si tratta di uno stress “buono” (eustress) che ci rende più capaci di adattarci alle situazioni e di stabilire un equilibrio individuo-ambiente. Produce emozioni positive, sentimenti di autoefficacia, apprendimento di nuove competenze e di problem-solving. Al contrario, se questa spinta vitale viene bloccata da inibizioni o limitazioni lo stress diventa “cattivo” (distress). Si avverte un logorio progressivo delle proprie risorse, una difficoltà di adattamento, con sovraccarico delle difese psicofisiche, che produce emozioni negative, sentimenti di incapacità, disagio e inadeguatezza. Lo psicologo Richard Lazarus, negli anni '60 dello scorso secolo, ha scoperto che ogni individuo percepisce gli *stressors* in modo del tutto personale e ciò determina le differenti risposte emotive, riscontrabili soggettivamente, con il relativo *pattern* fisiologico. Significa che ciascuno ha in sé una specie di “bilancia dello stress” che lo fa reagire positivamente o negativamente alle pressioni (esterne e interne) e alle risorse (esterne e interne) percepite.

Nelle situazioni avverse di distress, allora, se un individuo fa leva sulle proprie risorse e sulle capacità di fronteggiare (*coping*) le situazioni difficili significa che è resiliente. Resilienza, in psicologia, è la capacità di affrontare e superare un evento traumatico, una malattia o un periodo di difficoltà. È la capacità di autoriparazione dopo un danno, tornando a riorganizzare la propria vita come prima. È una forza soggettiva che tende a riequilibrare l'omeostasi. Etimologicamente, il verbo latino *resilire* (da *re-salire*), significa “saltare indietro”, “rimbalzare”. Il termine è usato nella scienza dei materiali per indicare la proprietà fisica di un elemento di conservare la propria struttura, senza rompersi, o di riacquistare la forma originaria dopo essere stato sottoposto a schiacciamento o deformazione. In biologia e in ecologia esprime la capacità di un sistema di ritornare a uno stato di equilibrio in seguito ad un evento critico. Recentemente, il termine è molto utilizzato in economia.

Essere psicologicamente resilienti, dunque, significa saper reagire ai traumi con flessibilità, bilanciando le proprie risorse, al fine di ripristinare l'equilibrio e il benessere precedente. Lo psicologo Julian B. Rotter, sempre negli anni '60, ha individuato nel *locus of control* interno<sup>2</sup> (la valorizzazione di sé per esercitare il controllo degli eventi della propria vita) la modalità di incrementare il senso di autoefficacia nel prendere delle decisioni e nell'esercitare le abilità, sviluppando il proprio potenziale umano (*empowerment*).

Per Nassim Nicholas Taleb<sup>3</sup>, non basta essere resilienti per diventare antifragili. L'antifragilità è l'attitudine soggettiva a modificarsi e a migliorarsi di fronte alle sollecitazioni, al distress, alle crisi e al disordine. Abbraccia l'imprevisto, il caso, l'incertezza, la variabilità, l'ignoto, il rischio e l'errore, la perdita di equilibrio. Per chiarire il concetto utilizza le immagini di una triade. La fragilità, come la spada di Damocle, incombe sul malcapitato bloccato dagli *stressors* negativi; la resilienza è come l'Araba fenice che risorge uguale a sé stessa, mantenendosi stabile; l'antifragilità, invece, è come l'Idra mitologica che aumenta il suo numero di teste quando subisce dei tagli. L'antifragile è colui che è capace non solo di resistere ai traumi, ma di trarne vantaggio e diventare più forte. Gestisce meglio gli ostacoli e impara dagli errori o dagli insuccessi. Una persona antifragile è in grado di adattarsi e di crescere in seguito a eventi difficili o alle sfide, mentre la persona fragile rimane danneggiata dai fatti avversi. Per Taleb “certe cose traggono vantaggio dagli scossoni; prosperano e crescono quando sono esposte alla volatilità, al caso, al disordine e ai fattori di stress, e amano l'avventura, il rischio e l'incertezza. L'antifragile migliora”<sup>4</sup>. Chiarisce, inoltre, che “qualunque cosa

---

<sup>1</sup> Hans Selye, medico austriaco naturalizzato canadese, alla fine degli anni '50 del secolo scorso ha individuato, studiato e definito le situazioni di stress.

<sup>2</sup> Il *locus of control* esterno, invece, è un autosabotaggio caratterizzato da difesa e da chiusura nella “zona comfort”, accusando gli altri, il destino o la sfortuna come causa dei propri malesseri, indecisioni e fragilità.

<sup>3</sup> Nassim Nicholas Taleb, uomo d'affari e filosofo libanese naturalizzato statunitense, ha studiato i processi d'incertezza, la casualità e la probabilità. Ha pubblicato *Giocati dal caso, Il cigno nero, Antifragile. Prosperare nel disordine*.

<sup>4</sup> Taleb 2013, p. 21.

tragga più vantaggi che svantaggi dagli eventi casuali (o da alcuni shock) è antifragile; in caso contrario è fragile”<sup>5</sup>.

Nell’ambito delle organizzazioni e delle aziende il “principio di antifragilità” è un fattore protettivo che consente la gestione del distress e dei cambiamenti correlati al lavoro. In psicoterapia, trarre beneficio dal disordine e dall’incertezza significa facilitare l’adozione di stili di vita che includano variabili imprevedibili e stress, come un allenamento che non teme di superare gli ostacoli della vita quotidiana. La crescita psichica post-traumatica è un cambiamento creativo che include la *rêverie* (l’immaginazione), l’accettazione di sé e la progettualità. L’accresciuta consapevolezza di sé con i propri limiti e le potenzialità avvia quei processi, che ciascuno di noi possiede, di autoregolazione, di autoguarigione e di acquisizione di nuovi equilibri salutari. La cura psichica diviene trasformativa se agevola la processualità creativa, attraverso l’ascolto attivo, aspettando che spontaneamente nasca il cambiamento. Lo psicoterapeuta fa fluire il movimento soggettivo in situazioni bloccate, ripetitive e patologiche. In questo processo interattivo ognuno può raggiungere livelli di verità e di naturalezza in cui possono avvenire cambiamenti utili e non prevedibili. Tale processo, analogo alla *pòiesis* creativa, è chiamato da Gregory Bateson *Apprendimento 2* o *deuteroapprendimento*, in cui il cambiamento delle originarie premesse che generano il disagio - disfunzionali e sintomatiche - produce un cambiamento da cui nascono creativamente nuovi equilibri, prima impensati, nuovi stili di vita e metamorfosi.

## BIBLIOGRAFIA

Bateson 1976 = G. Bateson, *Verso un’ecologia della mente*, Milano 1976.

Taleb 2013 = N. N. Taleb, *Antifragile. Prosperare nel disordine*, Milano 2013.

---

<sup>5</sup> Taleb 2013, p. 23.