



## **Resistere agli eventi avversi della vita è una capacità che si acquisisce in famiglia, prevalentemente durante l'infanzia**

Nella vita contemporanea caos, disordine e volatilità sono sempre più presenti e costringono l'essere umano a fronteggiare avversità più frequentemente che nelle epoche passate. Come resistere senza rompersi in certe situazioni? La resilienza psicologica di una persona è la capacità di resistere agli eventi avversi della vita. Esistono tre forze che agiscono sull'individuo: l'ambiente nel quale egli vive, le sue esperienze psicologiche e sociali e le forze biologiche interne a quell'individuo. Tutti i modelli "stress-vulnerabilità" ipotizzano che l'insorgere di una patologia non sia ascrivibile ad un solo fattore, ma derivi dalle interazioni continue fra tre fattori: ambiente, processi intrapsichici e geni. La vulnerabilità (o mancanza di resilienza) di un individuo allo stress è spesso creata dall'ambiente familiare. Infatti in esso possono avvenire processi relazionali patologici. Il ruolo della famiglia è fondamentale soprattutto nell'infanzia nella quale il Sistema Nervoso Centrale non ha ancora completato il suo sviluppo ed è facilmente modificabile. Sul piano terapeutico diventa importante scegliere interventi integrati, orientati non solo a mitigare l'impatto dei fattori esterni alla persona, ad esempio attraverso interventi per il potenziamento delle strategie di coping (adattamento), o interventi di riduzione dell'emotività espressa e delle critiche in famiglia, ma anche a intervenire sugli assunti di base disfunzionali di sé e delle relazioni con l'altro, che la persona ha maturato nel corso dello sviluppo (a partire dalle relazioni precoci). Come propone Nassim Taleb: "Afferrando il meccanismo dell'antifragilità possiamo costruire una guida, sistematica e di ampio respiro, ai processi decisionali non-predittivi in condizioni di incertezza nei più diversi campi: economia, politica, medicina e la vita in generale, in tutti quei casi, in definitiva, in cui prepondera l'ignoto, qualsiasi situazione in cui sussistono casualità, imprevedibilità, opacità o una comprensione incompleta delle cose."