

# La resilienza del soccorritore "tutore di resilienza". Uno speciale incontro tra "il Maestro" e "un'allieva"

---

## Riassunto

Con questo articolo gli autori, maestro e allieva, descriveranno dal loro punto di vista, l'importanza del benessere nella vita quotidiana delle persone, a livello individuale, relazionale e sociale. Insieme hanno condiviso una esperienza straordinaria nel meraviglioso luogo ai piedi dei Pirenei, un ritiro di tre giorni dedicati ai "tre pilastri del benessere": meditazione, sana alimentazione e movimento. L'articolo è rivolto a tutte le persone che desiderano raggiungere il massimo benessere auspicabile nella propria vita. Nello specifico, i lettori di questa rivista, psicologi dell'emergenza e assistenza umanitaria, soccorritori della protezione civile, sono invitati a leggere quanto segue con la consapevolezza che la cura di sé e del proprio benessere, in questo specifico contesto di intervento, è funzionale al mantenimento della resilienza come operatori. La cura di sé e del proprio benessere è la base per potersi prendere cura degli altri. Facendo riferimento inoltre ai più recenti studi sulla resilienza nelle professioni di aiuto, evidenzieremo l'importanza di utilizzare in emergenza, ma anche nella vita quotidiana, strategie di fronteggiamento degli eventi stressanti secondo un approccio innovativo (teoria dell'appraisal). Preservare il benessere e la salute mentale delle persone e dei soccorritori è possibile attraverso una modalità adattiva di "elaborazione" dell'evento stressante, vedremo come. Dall'io al noi, una prospettiva nuova; abbiamo capito infatti che l'azione di ciascuno, combinata con quella di milioni di persone, può davvero cambiare le cose. Diffondiamo con l'esempio le buone pratiche che fanno bene al pianeta, facciamo circolare le informazioni, usiamo la scienza come supporto alle argomentazioni, facciamo della gentilezza verso gli altri e verso la natura il nostro nuovo modo di vivere questo millennio, senza mai dimenticare che tutto è interconnesso, tutto mira a un equilibrio che è nostro compito preservare.

**Parole chiave:** resilienza, meditazione, sana alimentazione, movimento.

## Abstract

In this article the authors, teacher and student, will give their point of view about the importance of wellness in the daily lives of people, at the individual, interpersonal and social level. They shared an extraordinary experience in the wonderful lugar, at the foot of Pyrenees Mountains, a 3-day retreat dedicated to the "three pillars of wellness"; meditation, healthy nutrition and exercise. The article is intended for all people who want to achieve the maximum desired level of wellness in their lives. Readers of this journal, emergency psychologists, humanitarian workers and civil protection rescue workers are invited to read the following with the awareness that their care and well-being in the specific context of intervention is essential for resilience as professionals. Caring for yourself and your well-being is the basis for taking care of others. Furthermore, with reference to the most recent studies on resilience in the helping professions, we will highlight the importance of using coping strategies for stressful events with an innovative approach (theory of appraisal) not only in emergency situations but also in daily life. Preserving the well-being and mental health of people and rescue workers is possible using an adaptive mode of processing the stressful event, we will explain how. From "me" to "us", a new perspective; we have understood that the action of each individual, combined with that of millions of people, can really change things. We model good practices that are beneficial to our planet, we circulate information, we use science to support arguments, we are kind to others and to nature. Our new way of living this millennium should never forget that everything is interconnected. The aim is to find a balance, and it is our task to preserve it.

**Key words:** resilience, meditation, healthy eating, exercise.

---

*Tutto è possibile quando sei presente, chiedi e riceverai,  
 abbi fiducia e ama incondizionatamente, vivi il presente, ringrazia ed ama la vita.*

## Presentazione degli autori

Il maestro, Daniel Lumera, è considerato un riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e della pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimittam, discepolo diretto di Gandhi. Biologo naturalista, è docente e autore bestseller. La sua ricerca è da sempre improntata a stabilire un ponte tra scienze moderne, antichi saperi millenari e spiritualità, applicando queste conoscenze in ambito scolastico, sanitario, penitenziario, all'accompagnamento al morente e nell'intero processo di trasformazione collettiva. Ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, è fondatore dell'organizzazione di volontariato My Life Design, che declina il metodo in progetti ad alto impatto sociale, come la Giornata Internazionale del Perdono, insignita in ben tre occasioni della Medaglia del Presidente della Repubblica italiana, e il Movimento Italia Gentile e la sua espressione internazionale, l'International Kindness Movement, volti a promuovere i valori della gentilezza, pace e cooperazione a livello globale.

L'allieva, Ersilia Cossu, psicoterapeuta e psicologa clinica, psicologa scolastica, psicologa volontaria dell'emergenza e assistenza umanitaria, presidente di Psicologi per i Popoli - Sardegna dal 2008, vicepresidente della Federazione nazionale Psicologi per i Popoli dal 2018 a febbraio 2022. A partire dal mese di ottobre 2021 è direttrice in squadra con altri due direttori, responsabile delle risorse umane (benessere del personale e soddisfazione dei clienti) del centro Urban Club fitness e wellness revolution, ubicato nel centro di Cagliari, nella stessa palazzina dove lei risiede, felicemente e con immensa gratitudine, con la sua attuale famiglia e con la famiglia di origine.

## Ringraziamenti

Normalmente negli articoli i ringraziamenti si scrivono alla fine, ma questa volta sento la necessità di farlo all'inizio. Mi trovo sull'aereo che da Barcellona mi riporta a Cagliari dopo il ritiro con Daniel Lumera. Sono le 16:15 del 12 luglio 2021 e sono felice, emozionata, infinitamente grata per aver avuto questa occasione e opportunità che mi sono permessa di vivere appieno. Quando al rientro dalla attivazione bioenergetica (la metodologia che integra respirazione consapevole, intenzione e visualizzazione ideata da Daniel Lumera e parte del metodo My Life Design®) della mattina del 10 luglio ci recavamo nuovamente in albergo per la colazione, ho avvicinato Daniel Lumera e gli ho chiesto se poteva prendere in considerazione la mia proposta di scrivere un articolo insieme a me (mi sentivo come una bambina che chiedeva al suo papà di regalarle qualcosa di molto prezioso e un po' intimidita, ma comunque determina-

ta nel perseguire il suo obiettivo; l'ho fatto!). Quando Daniel mi ha detto di sì ero così felice, incredula, emozionata, stavo per piangere dalla gioia, ma inizialmente ho accolto con entusiasmo moderato la sua positiva risposta. Poi però non ho resistito, sulle scale che ci conducevano alla sala per la colazione mi sono tolta lo zainetto dalle spalle e gli ho chiesto: "Ti posso abbracciare"? Lui mi ha accolto tra le sue braccia e al mio ringraziamento ha risposto con il suo. Quando poi gli ho detto: "Ma tu dici di sì a tutto quello che ti chiedono?", lui mi ha risposto "No, ma ti è andata bene perché me lo hai chiesto ora, subito dopo la meditazione bioenergetica"! Capite quindi quanto queste pratiche sono efficaci e fanno accadere cose incredibili! Io lo posso testimoniare in prima persona e ne sono davvero felice. Un ringraziamento speciale è rivolto a Diletta Marabini, per il prezioso supporto nella stesura definitiva dell'articolo. Psicologa clinica specializzata in Applied Positive Psychology a Philadelphia, oggi diffonde il metodo Life Design® coniugando tecniche psicologiche, il mondo *digital* e le scienze del benessere in un'educazione alla consapevolezza applicata a livello individuale, professionale, relazionale e nel processo di trasformazione sociale.

### Premessa

Cari lettori, cari colleghi psicologi dell'emergenza e soccorritori dell'assistenza umanitaria, questo articolo è dedicato a tutti noi. Noi che a vario titolo ci occupiamo del benessere delle persone che assistiamo, talvolta con relazioni di aiuto a lungo termine, tal'altra con incontri occasionali in emergenza che con la loro intensità emotiva ci avvolgono e favoriscono l'evoluzione del benessere dell'Altro e la nostra resilienza professionale. Ci troviamo spesso impegnati ad "ascoltare" la sofferenza altrui, abbiamo imparato a focalizzare l'attenzione sul nostro interlocutore e a monitorare contemporaneamente l'ascolto interno e la gestione delle nostre emozioni mentre siamo intenti a contenere quelle delle persone a cui diamo supporto. Sappiamo quanto il processo della narrazione sia uno strumento fondamentale nel nostro lavoro e quanto noi stessi la utilizziamo per condividere la nostra esperienza e lasciare che anche le nostre emozioni, "contenute per contenere quelle dell'altro", possano poi trovare la giusta collocazione in un processo di costruzione di significato. La narrazione è un processo che consente di:

- ricostruire e riordinare la sequenza temporale degli eventi accaduti, "laddove il dolore suggerisce alla mente di rimuovere il ricordo, la narrazione dell'esperienza dolorosa vissuta nel passato, ma non più presente nel qui e ora, permette alla persona di rivedere quanto accaduto da una nuova prospettiva favorendo l'elaborazione della memoria traumatica e della sofferenza legata ai vissuti dolorosi" (Cossu, 2017);
- condividere la propria sofferenza, "la presenza e il supporto dell'Altro che ascolta la mia storia diventa un alleato con cui è possibile dividere il peso della sofferenza e alleggerire il proprio carico emotivo" (Cossu, 2017).

Ci sono situazioni in cui un ascolto rispettoso e attento può salvare una vita, a volte infatti diventa indispensabile far dialogare la persona con i suoi vissuti e la sua esperienza. Ad ascoltare si impara, con una formazione adeguata che aiuti a gestire la comunicazione anche quando il tempo è poco, come nei contesti di emergenza, evitando il rischio di cadere nella routine (rivista “Mind”, 2022).

## Introduzione

Così come tutto ciò che accade intorno a noi influenza la nostra salute, i nostri geni e la nostra biologia, allo stesso modo anche la più piccola, intima e apparentemente insignificante trasformazione del nostro mondo interiore ha un impatto sul piano relazionale, sociale, ambientale e planetario. Esiste un nesso fondamentale che lega il nostro ambiente interno con l'ambiente esterno: un'intima relazione presente tra pensieri, idee, emozioni e consapevolezze, e ciò che accade nel mondo. Da questo nesso dipendono non solo salute, guarigione, benessere, longevità e qualità della vita personale, lavorativa e relazionale, ma anche la qualità della vita collettiva, così come la capacità di affrontare i cambiamenti climatici, economici, sociali ed esistenziali del nostro tempo. Affinché accada un “salto di qualità” per attraversare i piccoli, grandi cambiamenti e le sfide del nuovo millennio, sono necessarie sette fondamentali consapevolezze, frutto dell'incontro tra scienza d'avanguardia e antiche filosofie millenarie, da leggere a cuore aperto e mente pronta perché mettono in discussione la visione di sé stessi e del mondo, rivoluzionando il ruolo dell'essere umano e le condizioni riguardo alla natura della vita. Un'evoluzione profonda, attraverso sette passaggi, per entrare nel prossimo futuro con nuove ali, quelle di una farfalla. Prenderne coscienza e renderle operative concretamente è quindi un passaggio necessario per affrontare e superare le grandi sfide e trasformazioni biologiche, climatiche, economiche, sociali ed esistenziali che ci aspettano.

*Da soli si va più veloce, insieme si va più lontano.*  
Proverbio africano

## Le sette consapevolezze

Siamo delle colonie fatte di batteri, virus e cellule. L'idea di essere entità e individualità separate dal resto è un'illusione della nostra mente e non sussiste a livello biologico.

1. Le sei forze inclusive femminili, presenti sia nella donna che nell'uomo (empatia, compassione, gentilezza, gratitudine, altruismo e perdono) sono strategie evolutive vincenti e forme di intelligenza più adatte alla sopravvivenza della specie.

2. Fare del bene agli altri è uno degli investimenti più efficaci per la propria salute. I costi biologici delle diseguaglianze sociali sono molto elevati, razzismo e discriminazione ci fanno ammalare causando disturbi cronici.
3. È importante imparare a rimanere nel flusso del cambiamento mantenendo il cuore aperto. È possibile e semplice liberarsi dalle abitudini disfunzionali e crearne di nuove ad alto impatto sul benessere.
4. È possibile scegliere il cibo attraverso le emozioni, sviluppando l'empatia alimentare. Pensieri emozioni e relazioni sono dei veri e propri alimenti che contribuiscono a integrare una dieta sana, potenziando il livello di salute e longevità.
5. Ognuno di noi, attraverso piccoli gesti di sostenibilità, può fare la differenza nel cambiamento climatico globale: facciamo della gentilezza verso gli altri e verso la natura il nostro nuovo modo di vivere questo millennio.
6. La nuova idea di esperienza di benessere passa attraverso l'integrazione di cinque grandi saperi: il saper fare, il saper avere, il saper apparire, il saper essere e il quinto sapere. L'armonia tra questi cinque saperi è la chiave per una qualità superiore di vita e per vivere il nostro giorno perfetto: un risveglio carico di forza vitale la mattina, il potenziamento delle abilità cognitive durante il giorno, il relax alla sera e il buon sonno rigeneratore la notte.
7. Il senso della nostra esistenza non va ricercato in ciò che accade, ma nello spirito con cui lo abitiamo. È la nostra presenza in ciò che accade a dargli significato.

### Biologia della gentilezza, consapevolezza e adattamento

Il valore biologico della diversità, unito alla capacità di adattamento, sono state le chiavi per la sopravvivenza umana, i mezzi con cui abbiamo affrontato le ere passate diventando sempre più abili e intelligenti. La genetica determina solo in parte il nostro stato di benessere, c'è molto infatti che noi possiamo fare per proteggerci dalle malattie e allungare la nostra vita. Le scelte che facciamo possono incidere sul DNA, modificare la struttura del cervello, cambiare la biologia, indirizzandoci verso la salute o la malattia, influenzando la qualità della nostra esistenza.

Nel libro *La biologia della gentilezza*, scritto da Daniel Lumera e dalla professoressa Immacolata De Vivo, troviamo queste iniziali considerazioni che ci accompagnano in questo cammino di consapevolezza condivisa. Abbiamo travisato il senso ultimo del pensiero darwiniano credendo che la selezione naturale favorisse il più forte o il più intelligente. Non è così. Dalla sua opera emerge che il più avvantaggiato è l'individuo che riesce a cambiare e adattarsi, sfruttando al meglio le risorse a sua disposizione. Nel libro troviamo infatti la spiegazione scientifica che "sopravvive il più adatto", inteso come l'essere che riesce a adattarsi alle situazioni e alle condizioni in cui vive (luogo, ambiente e relazioni) e che invece è stato letto come "il più forte".

Le sette fondamentali consapevolezza presentate nel libro *La lezione della farfalla*, se integrate nella quotidianità, possono cambiare in meglio la nostra esistenza e il ruolo che giochiamo su questo pianeta, generando uno straordinario impatto in termini di salute, benessere e felicità collettivi.

Le sette consapevolezza che ci cambiano la vita ci portano dall'io al noi, verso un nuovo equilibrio mentale e sociale, offrendoci infine le chiavi del cambiamento e le strategie del cambiamento.

I fattori fondamentali che influenzano la qualità del nostro stile di vita:

- le abitudini alimentari;
- le relazioni sociali;
- il nostro modo di pensare e di agire;
- la consapevolezza di sé, la consapevolezza di vivere il presente (consapevolezza situazionale al lavoro, in ufficio e in emergenza);
- il sapersi ascoltare e saper ascoltare gli altri;
- la capacità di scegliere le buone relazioni da portare avanti e quelle da lasciare andare.

Quello che vi proponiamo con questo articolo è un approccio che considera la natura multidimensionale dell'essere umano, in cui i piani interdipendenti - corpo, emozioni, mente, coscienza, relazioni e natura - si influenzano reciprocamente impattando sul benessere individuale, relazionale, sociale e dell'intero pianeta in un sistema intimamente interconnesso. Non è il più forte sul piano fisico mentale ed economico, ma il più gentile a essere maggiormente adatto al cambiamento e alla sopravvivenza su questo pianeta. La gentilezza risulta essere la strategia evolutiva migliore per vivere a lungo, in salute e felicemente.

### I nostri "amici" della longevità: i telomeri

Per gli scienziati esistono diverse molecole nel nostro organismo in grado di dirci se siamo predisposti a una determinata malattia o no. Vengono chiamate biomarcatori e svolgono il ruolo fondamentale di "sentinelle" della nostra salute, sono i telomeri. I telomeri sono strutture di DNA poste alle estremità dei cromosomi con la funzione di proteggere questi ultimi da eventuali danni e mantenere integro il materiale genetico di una cellula. Telomeri più lunghi sono associati a individui longevi, tuttavia l'accorciamento dei telomeri, non è dovuto solo a un processo naturale, ma è influenzato anche da fattori ambientali e stili di vita.

Anche le condizioni psicologiche di un individuo possono avere un impatto significativo sulla sua salute cellulare. Lo stress è stato riconosciuto come uno dei grandi nemici dei nostri telomeri. Non possiamo eliminare le cause dello stress, perché spesso non dipendono dalla nostra volontà, ma possiamo modificare il modo in cui rispondiamo ad esso, attuando strategie protettive: fare sport, dedicarsi agli altri, passeggiare nella natura, qualunque buona abitudine che ci aiuti a rilassarci e a disinnescare i meccanismi dello stress.

Grazie allo studio dei telomeri, lo stato di salute di un individuo, il suo livello di invecchiamento cellulare e la probabilità che si sviluppino delle malattie sono diventati scientificamente misurabili. I telomeri si accorciano anno dopo anno e noi non possiamo evitarlo. Ma questo processo non avviene a un ritmo costante e invariabile, al contrario può essere influenzato dai fattori ambientali. Quindi noi cosa possiamo fare? Occuparci del nostro stile di vita, possibilmente sano. Non possiamo allungare i nostri telomeri, ma possiamo provare a rallentare quanto più possibile il loro logoramento.

Si sono dimostrati scientificamente efficaci l'attività fisica, la corretta alimentazione, soprattutto quella ispirata alla dieta mediterranea, l'astinenza dal fumo, le pratiche meditative, il contatto con la natura, atteggiamenti positivi nei confronti di sé stessi e degli altri, la musica. Non è lo stress a ucciderci, ma il modo in cui reagiamo ad esso.

### I muscoli del benessere

In entrambe le pubblicazioni *Biologia della gentilezza* e *La lezione della farfalla*, si evidenzia l'effetto che i fattori sociali possono avere sugli equilibri psicofisici e quale inestimabile risorsa protettiva siano il sonno, una sana alimentazione, la meditazione e il movimento fisico. Inoltre, i cinque valori che grazie a una meta-analisi scientifica si sono rivelati intimamente legati alla nostra salute e alla nostra sopravvivenza sulla Terra sono la gentilezza, il perdono, la felicità, la gratitudine e l'ottimismo. La buona notizia è che questi cinque valori sono muscoli del benessere che possono essere allenati e sviluppati ogni giorno, una sorta di palestra quotidiana del benessere che porta qualità nella nostra vita. Questo "allenamento" poggia su un principio di reciprocità che è il seguente: il benessere e la salute nella nostra vita aumentano in funzione del benessere che creiamo nella vita degli altri (effetti del volontariato sociale).

La nostra società e l'educazione che abbiamo ricevuto sono basate principalmente su tre grandi saperi: il saper fare, il saper avere, il saper apparire. Per questo molti ritengono poco efficaci e pratici gli strumenti e le conoscenze relative al saper essere, che invece a nostro parere sono quanto di più importante abbiamo a disposizione per la nostra felicità e benessere su questo pianeta.

Gli strumenti del saper essere fanno la differenza nella qualità della nostra vita e la scienza lo ha dimostrato, riconoscendo il valore delle tradizioni sapienziali millenarie che hanno guidato e ispirato l'umanità nel corso della storia. Queste riflessioni ci suggeriscono una nuova prospettiva, un nuovo senso d'identità da cui partire per superare i limiti dell'individualità, a vantaggio della collettività. L'educazione al saper essere riguarda fundamentalmente la piena consapevolezza di essere immersi in un miracolo unico e irripetibile, che diamo quasi sempre per scontato: il dono della vita.

Esiste un punto, all'interno del nostro essere, dove siamo capaci di ascoltare la vita attraverso il silenzio e la meraviglia. Un luogo interiore dove dimorano il proposito e il significato più intimo e profondo della nostra esistenza. Lì ci aspettiamo da sempre. Non manchiamo all'appuntamento, meditiamo.

## I principi regolatori della vita: interconnessione e interdipendenza

Ci sono periodi di grande cambiamento in cui si aprono delle finestre evolutive per ognuno di noi. Questi spiragli sono delle possibilità.

Questa finestra evolutiva si è aperta per me nel mese di luglio 2021 e l'incontro con Daniel Lumera è stato il meraviglioso paesaggio che ho iniziato ad ammirare e che mi ha permesso di osservare il mondo interno e il mondo esterno da una prospettiva ancora più consapevole rispetto a quella che ero solita utilizzare nella mia vita. Il mio senso di gratitudine per la vita, per la mia famiglia, per gli amici, l'amore incondizionato e la gioia di vivere che da sempre mi accompagnano hanno trovato in Daniel Lumera e nei suoi insegnamenti una radice profonda di amore puro, che da subito ho accolto con naturalezza e integrato nella modalità che fa parte del mio modo di essere fin dalla nascita. Parlo della gioia di vivere, della gratitudine per tutto quello che vivo ogni giorno e per le persone che incontro e con le quali condivido le esperienze della vita quotidiana con entusiasmo e meraviglia, come una bambina curiosa e desiderosa di conoscere e assaporare ogni cosa.

Tuttavia il cambiamento non accade in un determinato momento, come potrebbe sembrare, ma è una costante, la natura stessa dell'esistenza. Possiamo imparare a rimanere presenti e svegli in questo flusso mantenendo il cuore aperto.

La scienza ci spiega che alla lunga la selezione naturale favorisce gli individui che sviluppano valori inclusivi, come gentilezza, empatia, compassione, perdono, gratitudine, con un più alto livello di consapevolezza dell'interconnessione e interdipendenza come principi regolatori della vita. Prenderci cura dell'altro corrisponde a prenderci cura di noi stessi. Per chi, come noi, sceglie di essere psicologo volontario dell'emergenza, questa condizione è ben nota: è una spinta motivazionale che ci porta a scegliere uno stile di vita a disposizione dell'Altro, l'appartenenza a una associazione che diventa una seconda famiglia "da nutrire e da cui trarre nutrimento", che richiede il nostro tempo in una dimensione dove i sette giorni sono tutti uguali.

## Dall'ego-sistema all'eco-sistema

La nostra mente è dotata di straordinaria intelligenza e potere creativo, tuttavia essa è anche l'agente inquinante più pericoloso e potente del pianeta, governata da pensieri egoistici. Ma quando l'essere umano prende realmente coscienza del miracolo della vita, della magnificenza dell'universo, ridimensiona il suo ego. Accogliere la visione del mondo dell'altro è un movimento necessario per aprire la porta all'ascolto, alla conoscenza e accettazione della diversità, alla comprensione, al dialogo, alla visione del noi in una prospettiva di interconnessione, necessaria dimensione che garantisce il nostro benessere e della comunità intera. L'ego è normalmente solo centrato su di sé, difensivo, vittima soprattutto di sé stesso e della realtà che si è creato; non può essere eliminato o distrutto, può invece essere ascoltato diversamente. Come? Capovolgendolo, ovvero trasformando il suo potere ego-centrato in un potere esplo-



rativo. Mentre l'ego esclude, giudica e occupa spazio solo per sé, il suo capovolgimento consentirebbe invece di osservare e ascoltare altri punti di vista, giustificare e comprendere i timori e le paure altrui, espandere se stesso così da contenere, invece che escludere il punto di vista dell'altro. Un ego capovolto, dunque, permette di passare dalla prepotenza all'assertività, mettendo così in luce i nostri bisogni e interessi senza disattendere quelli dell'altro. Quando mettiamo a fuoco questo aspetto di dinamicità, di opportunità di crescita ed espansione di sé verso l'Altro, allora possiamo scegliere, liberarci da una posizione rigida di chiusura verso un'apertura alla possibilità del cambiamento che ci aspetta. Il punto non è ciò che sento, ma cosa faccio con ciò che sento; è questo che fa la differenza. La rabbia può essere trasformata in creatività.

*Da egocentrici a ecocentrici: il senso della vita è quello di trovare il vostro dono.  
Lo scopo della vita è quello di regalarlo.*  
Pablo Picasso

### Resilienza, un approccio multidimensionale

Nel libro *Resilienza e salute mentale. Le sfide nel corso della vita* (Southwick, Litzka, Charney e Friedman, 2014), viene fatto riferimento all'aforisma di Epitteto secondo cui la percezione della realtà e l'elaborazione di alcune essenziali informazioni costituiscono delle componenti cruciali nel fronteggiare le avversità della vita. Il coping attivo e la ricerca di supporto sociale sono stati descritti come processi di resilienza che facilitano la resistenza agli stressor. Altri processi adattivi includono la capacità di generare emozioni positive, di accettare ciò che non può essere cambiato e di rivalutare il negativo con il positivo.

La resilienza è per sua natura multidimensionale; alcuni ricercatori la definiscono come l'eccellenza in un dominio importante della vita, insieme a un livello di adattamento almeno medio in altre aree. Masten propone l'analogia dell'airbag presente nelle automobili, che si gonfia in caso di collisione, ma non durante la guida quotidiana. Oltre a essere multidimensionale, la resilienza è dinamica e le traiettorie di resilienza possono essere discontinue: alcune persone possono mostrarsi resilienti in certe età della vita ma non in altre, oppure in certe circostanze ma non sempre. Per esempio, Norris e colleghi (2009) hanno analizzato due insiemi di dati longitudinali basati su popolazioni, raccolti dopo gli attacchi terroristici dell'11 settembre 2001 e dopo l'alluvione del 1999 in Messico: tra i partecipanti, i ricercatori hanno trovato cinque traiettorie sintomatiche differenti, differenziando in modo specifico ciò che essi chiamano resilienza (iniziale presenza di sintomi moderati o gravi, seguita da una netta diminuzione) dalla resistenza (assenza di sintomi o loro presenza moderata e stabile) e dal recupero (sintomi iniziali moderati o severi seguiti da loro diminuzione graduale). Le dinamiche resilienti non sono strettamente intrapsichiche e biologiche, ma piuttosto riflettono transazioni o interazioni tra le persone e il loro ambiente. La risposta allo stressor è modellata e influenzata da fattori e risorse sia ambientali che personali. La persona che si adatta allo stress non lo fa in modo isolato, ma piuttosto all'interno del contesto di

risorse disponibili, di altri esseri umani, delle famiglie, delle specifiche culture, religioni, organizzazioni, comunità e società: tutti questi elementi si adattano anch'essi di fronte alle sfide. A livelli estremi di stress, anche gli atleti di élite, i professionisti e i soldati meglio allenati hanno un limite, oltre il quale non riescono più a funzionare adeguatamente, almeno per un periodo di tempo. Oggi sappiamo che fattori come le relazioni di attaccamento, il supporto sociale, la religiosità, l'intelligenza, le abilità di problem solving e la flessibilità cognitiva promuovono la resilienza nei bambini e negli adulti. La famiglia, per esempio, rappresenta più di una semplice risorsa per la resilienza individuale: è piuttosto un'unità funzionale che può, di per sé, mostrare resilienza nel suo complesso. Percorsi di vita e strutture familiari mutevoli e in evoluzione creano sfide e opportunità per la resilienza. Di fronte a stressor collettivi, come i disastri naturali, i sopravvissuti sono collegati e dipendenti l'uno dall'altro sulla base delle strategie di coping di ognuno: la resilienza individuale, così come quella familiare, è inestricabilmente connessa alla capacità della comunità di prepararsi, rispondere e adattarsi alle condizioni avverse.

Ricordo ancora con grande affetto una famiglia resiliente con cui Psicologi per i Popoli - Sardegna ha lavorato durante la sua prima esperienza di supporto psicologico alle vittime dell'alluvione di Capoterra (CA) nel mese di ottobre del 2008. Ricordo la sua capacità di accettare la grave perdita di un affetto così importante, la gratitudine per il supporto da noi fornito, l'accoglienza nella sua casa il giorno della celebrazione dei funerali. Ricordo una famiglia incontrata dieci anni dopo, per la celebrazione della ricorrenza e la scelta di dedicare un'aula che una scuola ha "battezzato" con il nome della cara insegnante ancora presente nel cuore e nella memoria di tutti. Una famiglia il cui rappresentante ha voluto mantenere i contatti con noi e si ricorda a ogni festività natalizia e pasquale di inviarci i suoi più cordiali auguri. Insomma, un vero esempio di resilienza.

Inoltre, così come gli individui e le famiglie sono collegati in comunità, allo stesso modo le comunità sono connesse a sistemi di influenza più ampi, tra i quali uno dei più importanti è la cultura. Il recupero da un trauma coinvolge la ricostruzione di significati, e la costruzione di significati è inseparabile dalla cultura. La cultura esercita una intensa influenza su una moltitudine di fattori protettivi che includono la personalità, l'ottimismo, gli stili e le attribuzioni cognitive, la visione del mondo, il supporto sociale, le convinzioni riguardanti salute e malattia e le pratiche di cura.

### La teoria della rivalutazione cognitiva (RC) e le strategie di coping attivo

Le strategie specifiche della regolazione emozionale che sono state collegate a resilienza includono i meccanismi interni di coping attivo e creazione di significati, a cui si aggiunge la natura delle interazioni sociali (competenza e comportamenti prosociali). Un meccanismo di regolazione emozionale - la rivalutazione cognitiva (RC) - ha ricevuto particolare attenzione. Gli studi di risonanza magnetica funzionale hanno mostrato un'aumentata attivazione nelle regioni della corteccia prefrontale laterale e mediale e una diminuzione

dell'attività dell'amigdala durante la RC. È stato quindi ipotizzato che la corteccia prefrontale regoli l'intensità della risposta emozionale modulando l'attivazione dell'amigdala. Questi dati, derivati dagli studi condotti sugli animali, ci suggeriscono che l'amigdala e il nucleo accumbens lavorano in modo sinergico a regolare le risposte dell'individuo agli stimoli emozionali sia positivi che negativi. Di conseguenza, una variabilità nella funzione di queste due vie potrebbe essere alla base di differenze individuali nella risposta emozionale e nella regolazione in contesti stressanti. Questi processi suggeriscono un possibile meccanismo centrale attraverso il quale la RC potrebbe sostenere un coping efficace riducendo il rischio di disturbi dell'umore (Drabant et al., 2006). Lo humor è la seconda strategia nota per limitare la natura minacciosa delle situazioni stressanti attraverso una rivalutazione cognitiva. Identificato come uno dei meccanismi di difesa più maturi, lo humor può diminuire la probabilità di sviluppare una depressione da stress. L'ottimismo è associato non solo alla resilienza, ma anche a maggior soddisfazione nella vita e a migliore salute psicologica e fisica. La capacità di dare significato anche agli eventi più pesantemente stressanti è associata alla resilienza. Il senso di avere un obiettivo e una cornice interna di riferimento riguardo alle convinzioni su ciò che è giusto e sbagliato sono tipiche delle persone resilienti.

Ricapitolando, il reinquadramento/rivalutazione, lo humor, l'ottimismo e la creazione di significati sono tutte strategie di coping attivo. Inoltre, l'esercizio fisico, che può essere considerato una forma di coping attivo, ha effetti positivi sull'umore, attenua le risposte allo stress e si ritiene supporti la neurogenesi (Aan het Rot et al., 2009). Gli individui resilienti sono spesso altruisti e sono capaci di attrarre supporto sociale, facendone buon uso. Sembra probabile che la capacità empatica faciliti la competenza sociale e il comportamento prosociale. I segnali del neuropeptide ossitocina sono stati messi in connessione con l'abilità empatica (Domes et al., 2007). Lungo il corso della vita, insomma, gli agenti genetici e ambientali interagiscono, modellandolo, con il circuito influenzato dallo stress e responsabile della risposta ad esso. Poiché l'integrità di questi sistemi neurali dinamici determina il grado di resilienza, la resilienza stessa può venire compresa come uno stato fluido, piuttosto che come un tratto statico. Di conseguenza, sembra probabile che gli individui possano divenire più resilienti mediante l'esposizione a fattori protettivi migliorativi. Interventi basati su gruppi si sono già dimostrati efficaci nell'attivare miglioramenti stabili della resilienza in ambiti lavorativi e di risposta al terrorismo (Butler et al., 2009).

### Stimolo, eccitazione, cognizione, sentimento

*Non sono i fatti a sconcertare gli esseri umani, ma i loro giudizi sui fatti.*  
Epitteto

Con questo aforisma, il filosofo stoico ci spiega come la percezione della realtà e l'elaborazione di alcune essenziali informazioni costituiscono delle componenti cruciali nel fronteggiare le avversità della vita.

Possiamo reagire al pericolo prima di "sapere" che ne corriamo uno; anche

se le emozioni sono l'essenza del nostro essere, sembrano avere un proprio piano, spesso realizzato senza la nostra partecipazione volontaria. L'elaborazione delle caratteristiche fisiche di uno stimolo rende possibili altri aspetti della percezione, compresa la nostra consapevolezza di percepire qualcosa. È una fortuna che siano processi inconsapevoli: se dipendesse da un nostro sforzo di concentrazione, saremmo talmente indaffarati a computare che non arriveremo mai al punto di percepire alcunché. Sulla base delle caratteristiche fisiche di uno stimolo, il cervello comincia a costruire un significato; non basta che il vostro cervello faccia qualcosa perché voi sappiate come lo fa. Molte nostre azioni hanno motivi di cui non siamo consapevoli e uno dei principali compiti della coscienza è quello di ricucire la nostra vita in una storia coerente, in un concetto di sé. Lo fa generando delle spiegazioni del comportamento sulla base dell'immagine di sé, dei ricordi del passato, delle aspettative per il futuro, della situazione sociale presente e dell'ambiente fisico in cui quel comportamento è prodotto. Quando un'eccitazione fisiologica emotivamente ambigua si produce in presenza di stimoli emotivi reali, il sentimento provocato viene etichettato in base a indizi sociali. Insomma, le emozioni risulterebbero dall'interpretazione cognitiva delle situazioni (Schachter e Singer). L'etichettare è ciò che determina l'emozione provata. Così la cognizione colmerebbe il divario tra la non specificità della retroazione fisica e i sentimenti. Rivisitando la concezione già implicita negli scritti di Aristotele, Cartesio e Spinoza, per cui le emozioni sarebbero delle interpretazioni cognitive di determinate situazioni, gli autori hanno riconfezionato questa concezione secondo la nuova moda cognitivista ancora attuale.

### La resilienza della comunità

Considerando il nostro ambito di intervento nelle emergenze, la nostra prospettiva su un significato più vasto di resilienza ha indirizzato il nostro pensiero verso una specifica applicazione alle comunità. Norris e colleghi (2008) definiscono la resilienza come “un processo che collega un gruppo di capacità di adattamento a una traiettoria positiva di funzionamento e adattamento dopo un fatto disturbante”, ma non è sinonimo di queste capacità. Le traiettorie post-evento dipendono sia dagli stressor sia dalle capacità in gioco. Si ha resilienza quando le risorse sono sufficientemente forti per tamponare o contrastare gli effetti di uno stressor, al punto che avviene un ritorno a un funzionamento adattato al mutato ambiente. Più grave è lo stressor, più forti devono essere le risorse per creare resilienza. La cornice concettuale contemporanea della resilienza focalizza l'attenzione sul potenziale degli individui e delle comunità di adattarsi e stare meglio a fronte di minacce, perdite e sfide.

La resilienza si manifesta negli scopi che si vogliono raggiungere, ma non è sinonimo di quei risultati. La definizione di resilienza come processo implica che essa non viene osservata o misurata direttamente, ma risulta evidente nei modelli di cambiamento osservati dopo uno stress significativo. Altresì un criterio più completo per valutare l'adattamento umano è offerto dal concetto di “benessere” che include schemi sani di comportamento, adeguato funzionamento di ruolo e alta qualità di vita. Tuttavia è importante non confondere la resilienza, cioè il processo, con il benessere, che è l'esito.

Nel suo ultimo libro, *Ecologia interiore*, Daniel Lumerà scrive che le recenti ricerche evidenziano che non solo le persone che praticano la meditazione sono più resilienti allo stress, alle crisi e ai grandi disastri ambientali e sanitari, ma le comunità di cui fanno parte appaiono più resilienti. *Una mente meditativa è quindi una mente ecologica* e non riguarda solo gli schemi cognitivi e l'interiorità, ma promuove anche un modello sano e riconciliativo per il mondo intero, colmando il divario tra interno ed esterno, individuo e collettività, uomo e natura, portando un cambiamento concreto e positivo al pianeta, che origina dentro di noi.

Come fa allora la mente a comprendere e a dare un senso a esperienze che sembrano incomprensibili e “fuori controllo”? Per molti, mantenere vivo il dolore significa mantenere viva la memoria; tuttavia è possibile fare un processo di bonifica interiore e collettiva di quel ricordo, di quella palude di sofferenza, permettendo a tutti di tornare a una condizione di libertà e integrità da cui poter scegliere una nuova narrazione della propria identità, liberando chi subì il trauma e le generazioni future dal ruolo di vittime, dai condizionamenti di una sofferenza che ora può essere lasciata andare, in vista di un nuovo presente ricco di opportunità. *Perdonare non significa dimenticare, ma ricordare come amare.*

### La resilienza intergenerazionale

Il risvolto positivo è che così come trasmettiamo un trauma e le sue potenziali conseguenze, allo stesso modo possiamo tramandare la resilienza sviluppata durante il trauma e la sua risoluzione, fornendo alle future generazioni informazioni geniche di “speranza, possibilità, coraggio”, che a loro volta influenzeranno positivamente la salute fisica e psicologica, la qualità dei pensieri, delle emozioni e della vita stessa. Eventi traumatici quali minacce alla propria vita, disastri naturali (come l'attuale pandemia), guerre e conflitti, tortura, discriminazione e decimazione di comunità possono sedimentarsi nella nostra memoria come brutali ricordi oppure come “sfide” che ci hanno permesso di evolvere come individui. I dati degli ultimi anni indicano che lo sviluppo di resilienza a tali fattori di stress permette all'individuo di prosperare nonostante le difficoltà e l'isolamento sociale, così come di sopportare e riscrivere i ricordi di questi avvenimenti. Ne arriva conferma anche da un articolo del 2021 pubblicato su “Psychiatric Times”, che mostra come la scelta di compiere l'integrazione e la bonifica delle memorie traumatiche darà vita a generazioni più resilienti delle precedenti, con una minore vulnerabilità al trauma. Una resilienza che si fa portatrice di una consapevolezza di sé più sviluppata, di valori più solidi e radicati, di una maggiore capacità di creare relazioni sane e fiorenti, di gestire lo stress, nonché un senso di sicurezza, di padronanza delle proprie scelte e decisioni, con un orientamento prosociale. La responsabilità di questa bonifica ecologica interiore tocca a noi ed è nelle nostre mani. Sulla base dei meccanismi epigenetici che promuovono la trasmissione transgenerazionale della resilienza, un crescente corpo di ricerca sottolinea l'importanza della consapevolezza dell'impatto del nostro mondo interiore sul presente e sul futuro dell'essere umano, dell'intera collettività. Un “passato di dolore col-

lettivo” può quindi essere trasformato in risorsa per un presente e un futuro sostenibili.

### **Interconnessi e interdipendenti: perché è così importante iniziare a ragionare come un “noi”**

I batteri che costituiscono il nostro microbioma, ovvero l'insieme dei microrganismi che vivono stabilmente in alcuni dei nostri organi e tessuti, non si limitano a creare una profonda interconnessione all'interno dell'ecosistema “corpo”, ma lo fanno anche con tutto il mondo circostante, in ogni istante. I microbi sono infatti il legame tra tutti gli esseri viventi. Il fisico, astronomo e matematico James Jeans già all'inizio del Novecento scriveva che nella realtà più profonda, al di là di tempo e spazio, potremmo tutti essere membri di un unico corpo. Vivere in una consapevolezza sempre più elevata dell'interconnessione è il passo evolutivo che decine e decine di milioni di persone stanno compiendo, seppur inconsciamente, ogni giorno. Pensare attraverso la prima persona plurale, il “noi”, conviene: il processo di selezione naturale suggerisce in tanti modi questa via evolutiva. La vita è relazione, l'“io” esiste e sussiste solo grazie al “noi”.

### **Resilienza gentilezza e volontariato**

Un racconto sufi dice che prima di uscire dalla nostra bocca ogni parola dovrebbe superare tre cancelli. Il primo è il cancello della verità. Dovremmo essere certi che ciò che diciamo sia vero. Il secondo cancello è quello dell'utilità. Dovremmo chiederci se quello che vogliamo dire sia davvero utile e necessario. Il terzo cancello è quello della gentilezza. Le nostre parole sono gentili? Per venire alla luce, ogni parola dovrebbe attraversare i tre filtri.

Il vero benessere è la conseguenza naturale e duratura di uno stile di vita che coinvolge e armonizza in maniera trasversale le sette consapevolezze, rispettando l'unicità di ogni essere umano.

Un recentissimo studio, pubblicato a dicembre 2020 su “Psychological Bulletin”, presenta la più ampia meta-analisi svolta a oggi, con oltre 198.000 persone coinvolte, dimostrando come il fatto di svolgere attività di volontariato abbassi il rischio di mortalità fino al 60% e aumenti la longevità e la prospettiva di vita tra il 22% e il 44%, oltre a produrre una serie di altri benefici fondamentali per la salute fisica, emotiva, psicologica e sociale. Il “noi” prende forza come idea e principio per aumentare l'esperienza di benessere individuale. Frequentare persone che si nutrono di alimenti emotivi superiori, come empatia, simpatia, compassione, gratitudine, gentilezza, felicità, gioia e perdono, risulta sicuramente un buon investimento per il proprio benessere.

La strategia evolutiva vincente nel lungo periodo deve essere fondata sui principi di cooperazione, empatia, gentilezza, interconnessione e interdipendenza. A volte i valori autentici riemergono quando la vita ci mette davanti a un grande cambiamento personale o sociale (una malattia, un lutto, una crisi,

una guerra, una pandemia), che ci costringe a tornare all'essenziale, ritrovando i pilastri fondamentali su cui costruire la traiettoria dell'esperienza umana. Ma siamo sicuri che ci sia bisogno di una grande trasformazione, un dolore o una crisi per poter crescere? Il benessere reale si fonda sul piacere che proviamo quando passiamo del tempo con le persone che amiamo, quando ci dedichiamo a un progetto di valore, aiutiamo gli altri, impariamo qualcosa di nuovo. E soprattutto dipende dalla consapevolezza di esistere: dalla felicità che fiorisce in noi per il semplice fatto di essere presenti e svegli nel miracolo unico e irripetibile dell'esistenza, in cui ogni istante è per sempre. Chi sta bene produce di più e si ammala di meno. Scoprire e rispettare i propri ritmi, prendersi cura di sé e degli altri, concedersi tempo immersi nella natura, regolare l'alimentazione in modo sano, etico e consapevole, esplorare la dimensione interiore, coltivare i valori esistenziali della gentilezza, dell'empatia, della gratitudine, del perdono. Felici per il semplice fatto di esistere. La strada maestra nel saper essere è la pratica meditativa, una delle più forti tendenze nel campo delle scienze del benessere e della qualità della vita. In pochi anni si è diffusa esponenzialmente, insieme alla dieta sana e all'esercizio fisico: il numero di "meditatori" è triplicato tra il 2012 e il 2017. Il fenomeno è avvalorato da oltre ottomila studi scientifici pubblicati a oggi, la maggior parte dei quali su Pub Med.

### Il principio di reciprocità

La nostra mente è l'agente inquinante più potente e pericoloso del pianeta. La mancanza di igiene ed ecologia nell'intimità dei nostri pensieri è all'origine del devastante impatto ambientale che vediamo. Selezionare, oltre agli alimenti fisici, i nutrimenti emotivi, mentali e spirituali è un atto di cura che garantisce benessere e salute anche alle persone che amiamo e a tutto il pianeta. Ambiente interno e ambiente esterno non sono separati e anzi, è proprio l'aspetto invisibile e sottile del nostro mondo interiore il luogo dove ricercare la maggior parte dei disastri e delle sofferenze che troviamo all'esterno. Da dove iniziare? Il primo passo è l'ascolto, l'ascolto è figlio del silenzio. Per ascoltare ci vogliono silenzio mentale, assenza di pregiudizi, di compulsioni. Ci vogliono empatia, compassione, accoglienza, amore. Tutti questi elementi si acquisiscono attraverso un'autentica pratica meditativa, grazie alla quale la mente diviene silenziosa, semplice, cristallina, libera da sovrastrutture complesse. Questo ascolto porta chiarezza. Il ruolo della meditazione è alla base di un processo autentico di trasformazione sociale e individuale. Da un punto di vista biologico il nostro corpo è un "noi", una colonia di batteri e di virus con "qualche" cellula umana. L'ego umano è un'idea che non sussiste biologicamente. La vita è relazione, in tutte le sue manifestazioni; anche la solitudine più estrema non è che relazione con il silenzio e con sé stessi. Uno dei più importanti propositi della vita e della natura umana è proprio quello di superare il proprio ego e andare oltre sé stessi. Il principio di reciprocità esiste da sempre, ben prima che la fisica quantistica lo spiegasse in termini scientifici. Il principio di reciprocità sostiene che il mondo è una rete di interazioni e che

nulla esiste “di per sé”, ma solo in funzione di relazioni e interazioni.

Proviamo sofferenza interpersonale perché siamo costituzionalmente esseri relazionali, abbiamo menti protese ad afferrare e trattenere, viviamo una vita sociale piena di cambiamenti che non ci è dato di controllare. A mano a mano che i sistemi umani si estendono, la sofferenza da interpersonale diventa sociale. La sofferenza sociale è la manifestazione sistemica della sofferenza interpersonale, proprio come la sofferenza interpersonale è la manifestazione sistemica della sofferenza personale.

### Prendersi cura di sé per prendersi cura degli altri

Tutti gli operatori che operano in contesti emergenziali sono ripetutamente e frequentemente esposti alla sofferenza acuta di donne, uomini e bambini.

Comunemente si crede che il personale del pronto soccorso sia capace di affrontare e superare anche le situazioni emergenziali più difficili, senza riportare danni a carico della propria persona. Tale credenza, *non* è del tutto infondata!

### Esporsi alla sofferenza

È vero che, negli anni, chi opera in contesti di emergenza riesce a sviluppare sul campo *una soglia di tollerabilità piuttosto alta* agli eventi stressanti che alle persone comuni sarebbero insopportabili.

Ma... chi si trova nella condizione di convivere con la sofferenza altrui, in modo intenso e continuo, può andare incontro a importanti conseguenze sul piano emotivo, cognitivo e comportamentale.

### Le differenze tra la vittima e il soccorritore

Quando una vittima che ha subito violenza e un operatore del soccorso si confrontano, *si differenziano* nettamente per quanto riguarda la gestione delle proprie emozioni:

- il superstite ha la possibilità di dare sfogo ai suoi sentimenti
- il soccorritore non può farlo.

Il soccorritore, al contrario della vittima, deve cercare di gestire al meglio le proprie emozioni.

Egli deve:

- essere empatico nei confronti della vittima;
- tentare di attivare tutte le proprie difese mentali per proteggere il pro-



- prio equilibrio psicologico;
- garantire l'efficacia del proprio intervento.

Dobbiamo essere lucidi, calmi e controllati! Ma a volte è impossibile!

### Le emozioni dei soccorritori

A questo proposito possiamo citare:

- la sensazione di sgomento e disorientamento
- il senso di impotenza e inadeguatezza
- la sofferenza
- la paura
- la frustrazione e la rabbia
- il sentirsi coinvolti dall'umanità dell'altro

Ma nel mondo del soccorso, non sempre le emozioni sono considerate un valido strumento nella soluzione di problemi concreti.

La parola "emozione" rimanda all'espressione "farsi prendere dalle emozioni". Così le emozioni vengono ritenute un extra non strettamente necessario.

Questo non ci permette di far transitare le emozioni attraverso il pensiero, e può succedere che dalle emozioni si passi direttamente all'azione.

<b>STRESS:</b>	<b>EUSTRESS:</b>	<b>DISTRESS:</b>
<p>Lo <b>Stress</b> rappresenta la modalità attraverso cui il nostro organismo risponde alle richieste provenienti dall'ambiente.</p> <p>Le richieste relazionali fisiche ed emotive delle vittime si incontrano/scontrano con le risorse emotive disponibili del soccorritore</p> <p>Si genera una condizione di <b>stress</b>.</p>	<p>Entro un certo limite lo stress equivale alla forza necessaria ad affrontare le situazioni, aiuta le persone a sentirsi vive e a migliorarsi.</p> <p>Quello chiamato "stress buono" (eustress) svolge una funzione adattiva, utile a spingere l'individuo a far fronte agli ostacoli utilizzando le proprie risorse.</p> <p>La finalità è quella di favorire un generale <b>adattamento</b> dell'organismo. Le prime modificazioni del nostro organismo hanno dunque la finalità di adattarsi a eventi di vita stressanti.</p>	<p>Lo "stress cattivo" (o distress) rappresenta il modo sbagliato di affrontare lo stress, e può avere conseguenze dannose per l'individuo causando l'insorgenza di malattie.</p> <p>In questa fase lo stress supera le naturali difese di una persona. L'organismo subisce un attacco dall'interno e diminuiscono anche le sue capacità di difesa dal mondo esterno</p>

È un'operazione pericolosa, perché ci espone a maggiore stress, che se non riconosciuto e affrontato si può rivelare dannoso per il nostro organismo.

<b>Mente e corpo diventano maggiormente vulnerabili. Stress: quando sono più a rischio?</b>	
<p><b>I fattori soggettivi</b></p> <p>Quando non ho abbastanza esperienza.            Quando non riesco a dare un senso alle mie emozioni.            Quando le mie risorse non sono sufficienti, non riesco ad adattarmi.            Quando mi sento inadeguato al contesto.            Quando ho affrontato troppe situazioni professionali stressanti.            Quando non ho strategie per fronteggiare lo stress.            Quando non riesco a valutare la mia soglia di tolleranza allo stress.            Quando ho eccessive aspettative su di me.</p>	<p><b>I fattori organizzativi</b></p> <p>Mancanza di rete o di supporto.            Conflitti interni al gruppo di lavoro.            Carenze comunicative.            Carenze nella formazione.</p>

**Stress: quando devo iniziare a preoccuparmi?**

Quando le reazioni di stress diventano sintomatiche.

- Quando non riesco a recuperare.
- Quando sono affaticato, teso, facilmente irritabile.
- Quando mi sento in colpa ad aver lasciato le persone bisognose d'aiuto.
- Quando mi sento fuori luogo a casa.
- Sono confuso o stordito.
- Non riesco a fare più le cose che facevo prima.
- Ho bisogno di assumere farmaci per dormire o rilassarmi o alcolici per non pensare agli eventi
- Ho frequenti incubi notturni
- Evito le situazioni che mi ricordano l'esperienza recentemente vissuta.

Vivere tali sensazioni o alcune di esse dopo *10-15 giorni* deve far scattare un *campanello d'allarme!* Trascurare le proprie reazioni emotive significa non riconoscerle e non affrontarle. Il rischio è quello di invalidare il proprio lavoro, comportando delle ripercussioni sulla propria salute e su quella delle vittime.

## Quando l'operatore diventa vittima

La sofferenza dei nostri simili può “far vibrare” mente e cuore, risuonare, fino a lasciare in coloro che assistono le vittime gli stessi importanti esiti traumatici di queste ultime.

L'ascolto di un'esperienza traumatica, la descrizione di immagini di terribili eventi, l'essere testimoni della crudeltà di una persona verso un'altra: tutto ciò può modificare la propria esperienza interna e trasformarsi in senso negativo a causa del coinvolgimento empatico con l'esperienza traumatica della persona di cui ci si sta occupando.

## Critical Incident Stress Syndrome (CISS)

I sintomi di questa sindrome sono molto vari e possono comparire isolatamente, ma più spesso alcuni di essi si presentano in combinazione fra loro:

- *reazioni fisiche*: nausea, problemi gastrointestinali, tremori muscolari, aumento del ritmo respiratorio e della pressione sanguigna, alternanza di iperattività e spossatezza, disturbi del sonno, alimentari e sessuali;
- *reazioni cognitive*: disorientamento, incapacità di concentrarsi, incapacità di giudizio, difficoltà di memoria, amnesia;
- *reazioni emozionali*: senso di colpa, rabbia, oscillazioni dell'umore, repressione di sentimenti, angoscia, paura, perdita dell'autostima, depressione.

## La prevenzione e i fattori protettivi

Una prevenzione efficace può contribuire a ridurre i rischi per gli operatori? Come possiamo aiutare al meglio le nostre vittime preservando al contempo la nostra salute? Alcune strategie possono essere applicate individualmente (si lavora su se stessi), altre in gruppo (si lavora con la squadra) o con l'aiuto di esperti. Vediamole brevemente qui di seguito.

- La *preparazione/formazione*: consiste nell'apprendere le tecniche specifiche di soccorso psicosociale per sostenere l'impatto emotivo con le persone traumatizzate e soccorrere in maniera più appropriata le vittime.
- La *motivazione*: la motivazione individuale influenza fortemente i nostri comportamenti e le nostre reazioni. La preponderanza di motivazioni altruistiche e interne aiuta a sopportare lo stress, e più tali motivazioni sono forti, più è facile superare le difficoltà.
- *Accrescere la propria autostima*: credere maggiormente in sé stessi e nelle proprie capacità aiuta a colmare il gap mentale fra le nostre possibilità effettive e gli obiettivi dell'intervento di soccorso.
- *Conoscenza dei propri limiti e del proprio ruolo*: essere consapevoli di ciò che

non possiamo fare è importante per rendersi conto di quali sono i confini del nostro agire e di quali risposte/aiuti gli altri si possono aspettare da noi.

- *La comunicazione*: più si parla meglio è, nella condivisione delle strategie del gruppo di lavoro, degli obiettivi, dei cambiamenti, delle motivazioni alla base delle scelte, ma anche nel confronto sul vissuto quotidiano, sulle strategie personali adottate per superare i momenti di difficoltà e di tensione
- *L'esperienza*: più si affrontano situazioni stressanti, più ci si allena a gestire lo stress. Se un evento mi mette in difficoltà, il suo superamento positivo rende sicuramente meno difficile superarlo qualora si ripresenti.
- *Prendersi una pausa*: ridurre la frequenza dei propri turni, pensare ad altro e fare altre cose, staccare sia dai luoghi fisici che portano stress, sia dalle emozioni. Concentrarsi su lavoro, studio, famiglia.
- *Lavoro in équipe e in rete*: il confronto e il supporto reciproco, la capacità di lavorare in gruppo e collaborare, di dividersi i ruoli, ma anche di colmare vicendevolmente i limiti.
- *Supporto di personale qualificato*: qualora le strategie non portino a risultati, il ricorso a personale qualificato (psicologi, terapeuti ecc.) può essere di grande aiuto.

### La resilienza nei contesti critici

Il termine “resilienza”, nel suo significato originario, appartiene alla fisica dei materiali e indica l'attitudine di un corpo a riacquistare la propria forma iniziale dopo aver subito una deformazione causata da un impatto.

In un contesto critico, la resilienza di un operatore si riferisce è un processo di adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie e ad altre significative fonti di stress.

Una persona *resiliente* non è dispensata dalla difficoltà o sofferenza, ma è in grado, meglio di altri, di “cavarsela” nelle situazioni complesse.

### Esiste un modo per allenarsi alla resilienza?

Sì. Abbiamo imparato che la resilienza è una risorsa, un processo, fatto di consapevolezza e strategie di adattamento; può essere appresa, potenziata e sviluppata attraverso gli strumenti di lettura degli eventi, del contesto e delle proprie risorse interne come abbiamo illustrato in questo articolo. Grazie alle buone pratiche di promozione del benessere e prevenzione dello stress, che tutti noi possiamo integrare naturalmente nella nostra vita quotidiana. Il filosofo Epitteto recitava: “Nessuno è libero se non è padrone di sé stesso”. Prendersi cura del proprio benessere è uno dei modi migliori che si hanno per esprimere appieno la propria libertà.

## Meditazione epigenetica e benefici neurali

Il cervello di un meditatore esperto presenta differenze rispetto a quello di chi non pratica. La meditazione, infatti, sviluppa sinapsi e vie neuronali che permettono di avere accesso a un livello superiore di consapevolezza, gioia esistenziale e salute. La scienza dell'epigenetica, in particolare, ci dice che questa nobile pratica millenaria ci aiuta ad affrontare i cambiamenti della vita, siano essi personali o globali, rendendoci più adattabili ai nuovi scenari, grazie all'influenza sui nostri geni. Prove crescenti mostrano infatti come i cambiamenti dell'espressione genica siano ancora più profondi quando derivano da una scelta di consapevolezza interiore come la meditazione, che ha il potere di prevenire e controbilanciare gli effetti dannosi di un ambiente stressante, traumi e stress. Nel 2020 uno studio tutto italiano ha messo in relazione la pratica meditativa con miglioramenti di sistema immunitario, metabolismo, risposta allo stress e neuroplasticità, aumentando la sinergia tra mente e corpo. Nella maggior parte dei casi, i risultati hanno evidenziato riduzione di stress e fatica, benefici psicologici (anche su sintomi di depressione) e miglioramento della risposta immunitaria. Recenti studi riguardanti gli effetti della meditazione su struttura e funzioni del cervello ne hanno chiarito le basi biologiche e rilevato le conseguenze positive; così hanno aperto la strada alla sua integrazione nella terapia medica. La grande quantità di dati raccolti evidenzia gli effetti neurali della pratica della meditazione intensa e costante, che attiva aree cerebrali coinvolte in vari processi:

- elaborazione di informazioni autorilevanti;
- autoregolazione e autoconsapevolezza;
- problem solving focalizzato;
- comportamento adattivo e interazione.

Tali risultati suggeriscono che le tecniche di meditazione potrebbero essere adottate come prevenzione e cura di squilibri di carattere psicofisico e psichico, per un approccio integrato alla salute.

## Conclusioni

La conclusione di questo articolo arriva esattamente un anno dopo il suo inizio. Credo che tutto abbia un senso. Sono partita per la Spagna per fare il ritiro con Daniel Lumera e caricarmi delle energie che sapevo bene mi sarebbero servite per questo anno lavorativo davvero intenso, ricco di impegni con il mio lavoro, con la mia famiglia, con il Covid ancora in agguato, che non riuscendo a raggiungermi nei miei spostamenti all'esterno della mia zona di comfort, è venuto a trovarmi a casa mia portato da mia figlia nel mese di marzo 2022. Un anno impegnativo per la nostra Federazione, a più livelli, e per il lavoro in Sardegna con la protezione civile per l'accoglienza e il supporto ai profughi ucraini. In questo scenario ricco di stimoli e complessità ho proseguito la mia evoluzione personale e professionale confrontandomi con nuove realtà, e

nel mio nuovo ruolo di direttrice della Urban Club fitness revolution, aperta il 1 ottobre 2021, oggi mi trovo a occuparmi della gestione risorse umane insieme ad altri due direttori. Uno staff di venti collaboratori che ogni giorno lavorano per promuovere il benessere e la salute psicofisica di oltre 700 persone, che a tutt'oggi sono i nostri soci frequentatori del club. Un lavoro piacevole, gratificante, uno stile relazionale caratterizzato da gentilezza, cortesia e accoglienza. Una piccola comunità di persone che portano da noi la loro storia, vengono per stare bene, per scaricare lo stress della vita quotidiana, per ricaricarsi, eliminare tossine, dimagrire, rassodarsi, potenziare la muscolatura e le funzioni esecutive, piacersi, svagarsi, socializzare. Mi sento molto fortunata di far parte di questo progetto che riempie le mie giornate, il lavoro, la vita, il cuore.

Mi piace molto la definizione di resilienza come “processo il cui esito è il benessere della persona”. Come soccorritore tutore di resilienza e come persona con un suo microsistema biopsicosociale che ogni giorno è impegnata a mantenere la centralità e l'equilibrio nella interazione e relazione con altri microsistemi biopsicosociali all'interno del nostro macrosistema pianeta Terra, posso affermare con certezza che la resilienza non è un concetto astratto, esiste davvero! È un processo in continuo divenire, che si autoalimenta grazie alla nostra capacità di cogliere i messaggi e le lezioni di vita che ci arrivano da ogni esperienza quotidiana, anche dalle più dolorose, inaspettate, quelle esperienze che non avremmo mai voluto vivere e che ci chiediamo perché siano capitate proprio a noi. Tuttavia dalla mia esperienza ho imparato che tutto ciò che nella vita incontriamo è per noi, e se viviamo con consapevolezza e abbiamo la capacità di “meditare” e capire il messaggio che quell'esperienza ci porta, allora sì che possiamo davvero evolvere ed essere persone migliori. Per noi soccorritori e tutori di resilienza, è fondamentale raggiungere questo livello di consapevolezza.

“Ogni cosa che facciamo, che sia grande o piccola, è solo un ottavo del problema”, ricordava San Doroteo di Gaza, abate cristiano del VI secolo, ai suoi compagni monaci, “mentre rimanere non turbati anche se non dovessimo riuscire nel nostro compito rappresenta gli altri sette ottavi”.

## I dieci benefici di fare volontariato

Per finire, voglio ricordare quanto da quanti punti di vista è importante dedicarsi a un'attività gratuita a favore delle altre persone. Il volontariato:

1. *Crea un senso di comunità.* Svolgere attività di volontariato rafforza i legami all'interno di una comunità - sia essa un piccolo paese, una cittadina o il quartiere di una grande città. Infatti il volontariato consente di creare connessioni importanti con i destinatari del proprio lavoro di aiuto e con gli altri volontari.
2. *È un antidoto alla solitudine.* Gli studi dicono che quasi il 45% delle persone negli Stati Uniti e nel Regno Unito dichiarano di sentirsi sole, e una persona su dieci afferma di non avere amici stretti. Il volontariato permette di uscire dalla solitudine ed entrare in contatto con altre persone.
3. *Crea legami e amicizie.* Una buona socialità aiuta a migliorare la salute

mentale e fisica, con effetti di lungo periodo sorprendenti. Le funzioni cerebrali sono rafforzate, così come il sistema immunitario, mentre i livelli di stress, ansia e depressione calano. Condividere un'attività benefica è il modo migliore per creare nuove amicizie e rapporti duraturi, basati su valori comuni e su un'esperienza che unisce.

4. *Favorisce la stabilità emotiva.* Le attività di volontariato si sono dimostrate efficaci nell'attenuare i sintomi di vari disturbi emotivi, grazie alla capacità di abbassare lo stress e offrire un forte senso di scopo che attenua l'instabilità emozionale.
5. *Promuove la longevità.* L'attività di volontariato può allungare la vita, per effetto della combinazione di una varietà di effetti positivi che migliorano la salute mentale, quella del cuore e i livelli di felicità in generale. Ed è un beneficio di cui si può godere a tutte le età.
6. *Riduce il rischio di Alzheimer.* Fare del bene agli altri può ridurre significativamente il rischio di sviluppare demenza, di cui la malattia di Alzheimer è una variante. L'elasticità del cervello viene preservata, aiutando a conservare le funzioni cognitive, in particolare la memoria.
7. *Favorisce un buon invecchiamento.* Le persone anziane sono quelle che beneficiano di più degli effetti positivi del fare volontariato. La salute del cuore migliora grazie all'azione antistress e al movimento fisico associato all'attività svolta.
8. *Migliora l'esperienza scolastica e universitaria.* Per i giovani che frequentano la scuola o l'università, impegnarsi in progetti di volontariato significa migliorare le proprie abilità sociali, imparare attività pratiche, espandere la propria mente nel confronto con gli altri, fronteggiare nuove sfide e accumulare esperienze. Tutti elementi utili a influenzare positivamente le proprie prestazioni di studio.
9. *Migliora le prospettive professionali.* Molte aziende ed enti pubblici hanno un'ottima considerazione delle esperienze di volontariato svolte da un candidato, perché mettono in luce le sue abilità e i suoi interessi e dimostrano versatilità e capacità di adattamento.
10. *È divertente.* Si fanno nuove amicizie, si gode del piacere di fare del bene a qualcun altro, si passa del tempo di qualità con persone che condividono i nostri valori e si costruiscono esperienze piacevoli e ricordi destinati a durare.

*Daniel Lumera ed Ersilia Cossu, Psicologi per i Popoli - Sardegna*

## Bibliografia

Goleman D. (2017), *La meditazione come cura*, Rizzoli Editore, Milano.

- Kramer G. (2016), *Mindfulness relazionale. Insight dialogue, meditazione e libertà*, Boliati Boringhieri, Torino.
- Ledoux J. (2003), *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini-Castoldi, Milano.
- Lumera D. e De Vivo I. (2021a), *Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità*, Mondadori, Milano.
- Lumera D. e De Vivo I. (2021b), *La lezione della farfalla. 7 consapevolezza per rigenerarsi e scoprire un nuovo benessere*, Mondadori, Milano.
- Lumera D. e De Vivo I. (2022), *Ecologia interiore. Come liberarsi da ciò che inquina la mente, il corpo e il pianeta per una vita sana e felice*, Mondadori, Milano.
- Morin E. (2020), *Cambiamo strada. Le 15 lezioni del Coronavirus*, Raffaello Cortina, Milano.
- Raphaelle G. (2017), *La tua seconda vita comincia quando capisci di averne una sola*, Garzanti, Milano.
- Rivista "Mind", gennaio 2022.
- Rossi B. (2019), *Educare il cuore educare con il cuore. Intelligenza affettiva e felicità*, Pensa Multimedia, Lecce.
- Siegel D.J. (2010), *Mindsight. La nuova scienza della trasformazione personale*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Siegel D.J. (2013), *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina, Milano.
- Southwick S.M., Litz B.T., Charney D. e Friedman M.J. (a cura di) (2014), *Resilienza e salute mentale. Le sfide nel corso della vita*, Fioriti, Roma.
- Van der Kolk B. (2015), *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina, Milano.