

# NON CHIAMIAMOLA RESILIENZA

«**C**onfusione... confusione... mi dispiace se sei figlia della solita illusione». Cantava lui. Oggi di confusione ce n'è tanta. E grande. E di illusioni ancor di più. Siamo quotidianamente esposti a parole che ammal(i)ano. Troppe. E davvero poche - troppo poche - sono le parole che curano. Siamo considerati un pubblico da conquistare con numeri sgranati da sedicenti statisti delle statistiche, tabelle di tamponi, conteggi di contagiati, asintomatici paucisintomatici e sintomatici stagionali, terapie intensive, trappole distensive, decessi sommati male, processi sommari e così via. Per una via che tutto è fuorché rassicurante. Informazioni con allegata interpretazione di (pochi) esperti che spiegano e (troppi) sedicenti esperti che si piegano in opinioni personali, fallaci, limitate e affatto autorevoli. Con il risultato che a spezzarsi qui non è solo la ragione. Pure la ragionevolezza corre dei grossi rischi. Aggravata da una condizione di arresto e di isolamento senza precedenti e dalla richiesta continua di sacrificare la nostra libertà ignorandone le ragioni da un lato e i confini della limitazione dall'altro, questa confusione disorienta, provoca ansia e depaupera le nostre capacità cognitive e amplifica i vissuti emotivi. E se tutto questo ci rendesse (ancor) più esposti a comportamenti irragionevoli? Confusione e illusione portano sì al sentimento di sorpresa e di meraviglia per qualcosa di ancora mai sperimentato ma anche all'incapacità di pensiero. Nel percepire ed elaborare le informazioni con cui ci relazioniamo alla realtà l'interpretazione che diamo a questa è ben più influente dei dati sulla nostra stessa percezione. Questo perché siamo esposti - tutti, in modo e intensità differenti - a meccanismi mentali ingannatori. Il nostro modo di ragionare utilizza ampiamente strategie euristiche e pregiudizi cognitivi. Le euristiche sono scorciatoie di pensiero, modalità rapide e intuitive che esulano dal ragionamento logico. I cognitive bias ci portano a conclusioni soddisfacenti (anche se spesso errate) attraverso dei processi meno accurati di quanto sarebbe necessario per trarre conclusioni corrette (anche se non ottimali). Ciò che rende queste dinamiche di pensiero disfunzionali non è tanto la loro presenza (molte possono infatti generare comportamenti comunque proficui), ma la loro rigidità e inflessibilità anche di fronte a

spiegazioni logiche e a evidenze contrarie. Ecco alcune delle scorciatoie più frequenti prese dalla nostra ragione, in particolare in questo momento: do maggiore attenzione a ciò che conferma le mie idee e tendo a ignorare i dettagli che le contraddicono (un confirmation bias che ben risuona dentro le echo-chamber che polarizzano dati e opinioni); se non capisco un dato semplifico probabilità e numeri per poterlo visualizzare più facilmente (meglio se prestando attenzione a contenere esiti disonorevoli, come recenti descrizioni di R0 e Rt han dimostrato); riempio i vuoti informativi con stereotipi, generalizzazioni ed esperienze personali (non sono esposto alla malattia e quindi la reputo poco grave, oppure temo eventi imprevedibili di cui non ho esperienza e non quelli realmente più pericolosi); mi rincuoro se leggo di un 90% di sopravvissuti ma mi dispero se leggo di un 10% di morti (è il potere del framing effect che modifica anche radicalmente la percezione di un dato in funzione della cornice

dentro cui lo stesso è presentato); ho più paura del SARS-CoV-2 e meno degli effetti del cambiamento climatico perché come decisori siamo molto più esposti alle perdite a breve che a medio-lungo termine (tutto per colpa del loss aversion bias). Sono le stesse scorciatoie mentali che ci portano a non sovraccaricare il cervello di informazioni e a semplificarle con l'obiettivo di dare un senso rassicurante alla realtà che viviamo. E a farlo confermando i nostri pregiudizi molto più di quanto siamo disposti a contraddirli. Perché siamo tentati a cercare nella realtà quello che già conosciamo della stessa. O, nella confusione attuale, a illuderci di poter recuperare una nota e sperimentata normalità. A tornare... come prima, meglio se in forza del nostro esser resilienti. Ecco qui!

## LE SETTE REGOLE D'ORO

Lo confesso: ho scarsa simpatia per il termine resilienza. Forse perché mi rimanda al significato originale che riguarda la capacità di alcuni materiali di resistere a una forza o quella di alcuni tessuti di recuperare la forma originale dopo una deformazione. Vero è che in psicologia la resilienza è quell'importante abilità che un individuo ha di superare una difficoltà. Ma non essendo

noi né semplici né (solo) materiali, affinché sia un'abilità più efficace, "dotata di senso" utile e creativo, ci propongo le sette regole d'oro della resilienza: 1. sviluppare la capacità critica, ovvero l'abilità di pensare con la propria testa, tenendo a bada hackeraggi interni ed esterni; 2. sviluppare la capacità di costruire un obiettivo, un progetto per raggiungerlo e un premio a supporto dei risultati raggiunti; 3. sviluppare l'empatia, che corrisponde all'abilità di accettare le emozioni (oggi enfatizzate), accoglierle, controllarle e adattarle nella relazione che abbiamo o che è bene avere con i nostri interlocutori; 4. sviluppare il problem setting, ovvero la capacità di stabilire un nuovo ordine nel caos, al fine di anticipare quelli che non devono diventare problemi; 5. sviluppare la cura di sé, ovvero prenderci cura del sé fisico, del sé mentale e del sé relazionale, curiosando là dove non sempre abbiamo cercato; 6. sviluppare la positività, non solo nel senso di saper essere ottimisti ma per essere persistenti nella positività; 7. sviluppare la collaborazione: nutrire le relazioni mantenendo una distanza fisica ma non una distanza sociale. Rinforzare queste capacità per "dare un senso" a quello che stiamo vivendo permette di facilitare una gestione della ragionevolezza come strumento per maneggiare emozioni e ragione all'interno di uno scenario di incertezza. Migliora la consapevolezza di essere sì

liberamente obbligati dalla nostra mente e da fattori esterni ma possessori di risorse efficaci con cui far fronte al contesto complesso. Consente di essere resilienti per il cambiamento. Capaci non tanto di opporsi alle difficoltà dell'ambiente e illuderci di risolvere la confusione facendo tornare "tutto dov'era e com'era" (per altro una delle ragioni del disastro attuale), quanto di sviluppare un approccio dinamico e propositivo che garantisca la possibilità di costruire nuovi progetti in forza delle nostre risorse che si sono dimostrate utili nella crisi e nel superamento della stessa.



A cura di **Massimo Bustreo**, umanista, docente universitario, formatore e coach professionista, pianista. Il suo ultimo libro è "La terza faccia della moneta. Le dinamiche che guidano la nostra relazione con il denaro" (FrancoAngeli, 2018). È autore di "Neuromagia. Quando la magia svela il nostro rapporto con il denaro" (www.neuromagia.it).

www.massimobustreo.it



FONTE: DEPOSITPHOTOS