



CHE LE LACRIME DIVENTINO PERLE.

Sviluppare la resilienza per trasformare le nostre ferite in opportunità

di Patrizia Meringolo, Moira Chiodini, Giorgio Nardone

Molto accattivante il titolo del libro in oggetto. Ma non si tratta di utopia: le lacrime, la sofferenza, i drammi della vita possono trasformarsi in opportunità positive mettendo in pratica la “resilienza”.

Che cosa significa in realtà questo termine “resilienza” che sempre più sta entrando a far parte del nostro lessico?

Il testo vuole chiarire subito che la resilienza è altro rispetto alla resistenza. Dopo un trauma, un lutto, una crisi, si può assorbire il colpo, chinare il capo e andare avanti, ma è con la scoperta del potere della resilienza che si può riuscire a riacquistare fiducia nel saper ricostruire la propria esistenza, nel ritrovarsi più forti, nel superare in positivo le negatività subite.

Ovviamente la resilienza va costruita e alimentata con la pratica e l’esercizio continui, e in questo occorrerà essere aiutati da psicologi, che sapranno indicare i meccanismi con i quali uscire rafforzati dalle prove subite e arrivare a individuare percorsi costruttivi, potendo contare anche su reti di supporto sociale e di sostegno emotivo.

La lettura del testo aiuterà a comprendere che la resilienza non è uno stato, ma un processo in cui si costruiscono competenze, si ritrovano obiettivi, si creano nuovi significati.