

REMO PAVONE

RESILIENZA

Il coraggio di rinascere



REMO PAVONE

RESILIENZA
Il coraggio di rinascere



Copyright © MMXXV
«NeP edizioni Srl». di Roma (RM)
www.nepedizioni.com
info@nepedizioni.com
Via dei Monti Tiburtini 590
00157 Roma (RM)
P. iva 13248681002
Codice fiscale 13248681002
Numero REA 1432587
ISBN 978-88-5500-427-5

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.
Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.
I edizione: luglio 2025

A mio padre

che mi ha insegnato il valore della determinazione,
il peso della parola data e la bellezza dei sogni semplici.

INDICE

Prefazione	p. 7
Introduzione dell'Autore	p. 9
La forza invisibile	p. 13
I miti della resilienza e le sue componenti	p. 17
La resilienza nei diversi ambiti della vita	p. 19
Storie di resilienza straordinaria	p. 23
Coltivare la resilienza	p. 29
Cosa dice la ricerca scientifica	p. 33
Tecniche e strategie per allenare la resilienza	p. 37
Resilienza e lavoro	p. 41
Resilienza e relazioni	p. 45
La resilienza interiore	p. 49
Atto d'amore	p. 53
Conclusione	p. 57
Ringraziamenti	p. 59

PREFAZIONE

di FEDERICA BIASSONI

*Ricercatrice e Docente di Psicologia Generale
presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore*

Ci sono persone che, fin dal primo incontro, comunicano un senso di autenticità e apertura alla vita. Non perché abbiano attraversato l'esistenza indenni, ma perché hanno scelto di coltivare uno sguardo capace di riconoscere il valore, la bellezza e il senso anche nelle esperienze più complesse. L'autore di questo libro appartiene a questa categoria.

In queste pagine troverete parole semplici, ma mai banali. Racconti autentici, che sanno parlare al cuore senza rinunciare alla profondità. Una scrittura scorrevole, accessibile, capace di accogliere chi legge come farebbe un amico con una tazza di tè caldo in una giornata uggiosa. Ma soprattutto, troverete uno sguardo: quello di chi ha fiducia nella capacità dell'essere umano di trovare il bene e di continuare a crescere, sempre.

Questo non è un manuale, né una lezione dall'alto. È un piccolo viaggio, fatto di storie vere, di incontri, di riflessioni che nascono dalla vita vissuta. Un cammino che si fa via via più intimo, fino a quel capitolo in cui l'autore si racconta in prima persona: con sincerità e semplicità, ci accompagna nella sua personale ricerca della resilienza, mostrando

come sia possibile coltivarla anche nei momenti più duri. È un invito alla scoperta di una qualità oggi tanto necessaria quanto fraincesa — la resilienza — attraverso l'esperienza concreta di chi ha cercato e imparato, giorno dopo giorno, a riconoscerla e coltivarla.

Abbiamo bisogno di libri come questo. Libri che non promettono soluzioni facili, ma offrono speranza. Da leggere mentre il caffè del mattino si raffredda un po', in una sala d'attesa o su un treno in ritardo, o quando la giornata sembra davvero una di quelle da dimenticare. Libri che, senza fare rumore, ci ricordano che possiamo farcela. Che, anche quando tutto sembra perduto, c'è sempre un filo di luce da cui ricominciare. In un tempo in cui la fragilità è esperienza tanto comune quanto bandita e rinnegata, questo testo offre uno spazio di riflessione serena e costruttiva, e ci ricorda che la resilienza non è una dote riservata a pochi, ma una capacità che può essere riconosciuta, curata e fatta crescere dentro ciascuno di noi.

INTRODUZIONE DELL'AUTORE

La resilienza è la capacità di affrontare, superare e adattarsi alle difficoltà, alle sfide e ai cambiamenti della vita, trasformando anche le esperienze negative in opportunità di crescita personale. La definirei una *forza interiore* che permette di essere resistenti alle difficoltà che la vita ci presenta, ci dà modo di cercare la giusta carica per riorganizzarci e andare avanti con una consapevolezza e una maturità maggiore.

Ritengo importante la resilienza nella vita quotidiana e nelle situazioni di crisi. Essa è una risorsa fondamentale che ci permette di affrontare le sfide quotidiane e le crisi più profonde. È ciò che ci permette di affrontare i piccoli e grandi ostacoli della vita, trasformando le difficoltà in opportunità di crescita e mantenendo un senso di equilibrio anche nei momenti più turbolenti. Un esempio concreto è quello che tutti noi abbiamo vissuto durante la pandemia del 2020, mi riferisco al Covid-19. La resilienza è stata una risorsa fondamentale per molte persone. Siamo improvvisamente rimasti isolati, chiusi in casa, impauriti, incerti, increduli per quello che stavamo vivendo in quei momenti. Come tanti milioni di persone abbiamo imparato nuove abilità coltivando nuove relazioni a distanza, ci siamo focalizzati su obiettivi personali, abbiamo scoperto che anche a distanza si può restare uniti agli affetti familiari con una semplice video call, che si può lavorare e ci si può ritrovare in riunioni

non in presenza ma in videoconferenza, strumenti peraltro già esistenti e attivi ma che abbiamo sempre sottovalutato. In sintesi la resilienza è una vera e propria ancora nei momenti difficili, capace di guidarci a superare le difficoltà e cogliere insegnamento proprio da esse aiutandoci a migliorare la nostra capacità di affrontare la vita con coraggio. *“La resilienza ci insegna a cogliere qualcosa di positivo dalle negatività”*. Non è qualcosa che vive in alcune persone e in altre invece no, ma è una capacità che ognuno di noi possiede. Non importa chi sei o se nella vita hai affrontato momenti o situazioni difficili, ogni persona ha dentro di sé la forza necessaria per affrontare le sfide quotidiane, quella di adattarsi ai cambiamenti e soprattutto la forza di rialzarsi e rinascere ogni volta che si cade per qualsiasi motivo.

L'obiettivo di questo libro è quello di ispirare il lettore, di incoraggiarlo e guidarlo in una sorta di viaggio alla scoperta personale e di crescita interiore. Vorrei cercare di trasmettere alcuni messaggi fondamentali che possano essere importanti punti di riflessione nei momenti di difficoltà, ma anche strumento per cominciare a costruire una vita orientata sulla consapevolezza del fatto che ci si può migliorare per renderla più appagante e resiliente. I messaggi chiave saranno scoprire che la resilienza è per tutti, che le difficoltà fanno parte della vita ma non devono definirci, che la resilienza non è invulnerabilità ma trasformazione, che dobbiamo costruirla passo dopo passo, che le crisi possono diventare

opportunità e infine che non siamo soli nell'affrontare le nostre sfide. Vorrei che il lettore portasse con sé una nuova consapevolezza, una maggiore fiducia, degli strumenti pratici per essere in grado di sviluppare la propria resilienza e soprattutto tanta speranza per poter concretizzare le possibilità di cambiamento e di crescita. In sintesi vorrei poter offrire una guida e un sostegno per poter scoprire il potere della resilienza. Vorrei che dopo aver letto l'ultima pagina, il lettore si senta ispirato, rafforzato, pronto a trasformare ogni difficoltà in una possibilità di rinascita personale.

LA FORZA INVISIBILE

Immaginiamo la resilienza come un albero che si piega sotto la furia del vento. Questo vento così forte e noi disarmati da non poter far nulla, da non avere strumenti per reagire alla tempesta. Ecco che l'albero ondeggia, la furia del vento riesce a piegarlo ma non lo spezza. Immaginiamo tutto ciò come fosse un momento della nostra vita, durante il quale affrontiamo una difficoltà, la stessa tempesta che ci piega ma non ci abbatte. Noi che cadiamo ma che riusciamo a rialzarci. Questa possibilità, il rialzarci, è una qualità che appartiene a tutti noi, spesso è nascosta, ma appartiene a tutti. Molti confondono la resilienza con la forza, altri con la capacità di ignorare il dolore. La resilienza è flessibilità mentale, consapevolezza emotiva, volontà di guardare oltre quello che si sta passando, un dono che nasce dal dolore, che emerge in un momento di crisi e soprattutto quando ci troviamo di fronte a situazioni che sembrano insormontabili.

Ti racconto la storia di Mario, responsabile di un progetto in una grande azienda tecnologica.

Mario era una persona ambiziosa, organizzata e aveva sempre collezionato risultati impeccabili, ma l'ultimo incarico sembrava diverso. Aveva ricevuto l'assegnazione di un progetto assai complesso con una scadenza irrealistica e un budget molto ristretto, doveva sviluppare una nuova piattaforma digitale per un cliente importante. Il suo capo gli aveva

detto fissandolo negli occhi: “non possiamo permetterci di fallire. Il futuro della collaborazione con questo cliente dipende da te e dal tuo gruppo di lavoro”. Mario sentì subito il peso della responsabilità che lo travolgeva, ma dentro di sé sentiva anche che le probabilità di successo questa volta erano minime.

Già dai primi giorni i problemi si accumularono, il gruppo di lavoro era sotto organico, il cliente cambiava continuamente le richieste e il poco tempo a disposizione sembrava passare in fretta. Mario cercava di mantenere il controllo lavorando fino a tarda notte e facendosi carico di ogni dettaglio, ma la pressione iniziò a farsi sentire più forte. Una sera, mentre rivedeva per l'ennesima volta la pianificazione, sentì un peso schiacciante sul petto. Il medico gli diagnosticò uno stress acuto e gli consigliò di prendersi una pausa. A quel punto si sentì sconfitto e pensò: “come potrei fermarmi proprio in questo momento? Il progetto fallirà di sicuro”.

Durante il fine settimana, costretto a riposare, ebbe modo di riflettere e realizzare che stava facendo tutto da solo perché non si fidava abbastanza del suo gruppo. Aveva paura di delegare, di perdere il suo compito e dunque il controllo della situazione. Ma sapeva che non poteva continuare così poiché non solo avrebbe messo a rischio il progetto, ma anche la sua salute e il benessere del gruppo stesso.

Dopo un paio di giorni convocò una riunione con il suo gruppo e, per la prima volta, parlò apertamente dicendo di