

## L'ora dell'aperitivo

con



**Lavinia Bartuccio**

Psicologa-Psicoterapeuta e Profiler  
di Società di Scienze Comportamentali

### Resilienza e crisi familiari: Il supporto psicologico di fronte ad eventi critici come malattie e separazioni.

**Dott.ssa Bartuccio, negli ultimi anni si parla sempre più di benessere psicologico anche in ambito lavorativo. Quanto incidono le crisi familiari nella vita professionale?**

Le crisi familiari hanno un impatto profondo sulla persona, e inevitabilmente anche sulla sua dimensione lavorativa. Eventi come una malattia grave in famiglia, una separazione o un lutto impattano sulla nostra "biologia" e sul funzionamento del nostro cervello. Le nostre modalità di "reazione agli eventi critici" non restano a casa, possono compromettere la capacità di concentrazione, le motivazioni, le relazioni, la capacità decisionale. La salute psicologica è un tema organizzativo. Le aziende moderne riconoscono l'importanza del benessere psicologico.

**In che modo le Aziende possono intervenire concretamente?**

Le aziende possono fare molto. Innanzitutto, promuovendo una cultura organizzativa attenta al benessere, che legittimi il disagio e non lo stigmatizzi e, inoltre, attivando servizi di supporto psicologico, come centri di ascolto o programmi di Employee Assistance Program (EAP), che permettono ai dipendenti di accedere a un aiuto professionale in modo riservato e tempestivo.

**Quanto è importante la tempestività dell'intervento psicologico?**

È fondamentale intervenire precocemente significa prevenire l'aggravarsi del disagio. Spesso le persone tendono a "resistere" fino a quando la situazione diventa

ingestibile. Offrire un supporto accessibile aiuta invece a intercettare il bisogno prima che si trasformi in burnout.

**Parliamo di resilienza: cosa si intende davvero con questo termine?**

L'etimologia del termine resilienza è legata al termine latino "re-salire", che vuol dire tornare indietro, arretrare, verbo che corrisponde all'inglese "recoil": indietreggiare, rifuggire. In entrambe le direzioni non si tratta di un tornare indietro, che avrebbe il valore di un arretramento o di una sconfitta, ma di un atto di flessibilità capace di preservare e annullare il pericolo, attraverso un notevole grado di elasticità.

**Spesso quando si parla di resilienza si pensa alla forza: cosa si intende davvero da un punto di vista psicologico?**

La confusione tra resilienza e forza nasce spesso dal considerarli sinonimi, quando, in realtà, rappresentano modalità diverse di risposta alle avversità. Mentre la forza (intesa spesso come resistenza o rigidità) mira a opporsi al cambiamento o all'urto, la resilienza è la capacità di adattarsi, piegarsi senza spezzarsi e ricostruirsi.

La resilienza è da considerarsi, in realtà, un processo attivo di autoriparazione, di crescita e di migliore adattamento possibile in risposta agli eventi critici e alle difficoltà della vita. È più di una mera capacità di sopravvivere e di superare la sofferenza. Citando una delle maggiori studiose di questa tematica, la psicologa statunitense Edith Henderson Grotberg: *"La resilienza corrisponde alla capacità umana di affrontare i momenti critici della vita, superarli e uscirne rinforzati o, addirittura, trasformati"*.

## La resilienza è una capacità innata o si può sviluppare?

La resilienza non è una dote fissa, ma una competenza che si può coltivare. Dipende da diversi fattori: personali, relazionali e ambientali. Uno dei modelli più conosciuti sullo sviluppo della resilienza è proprio quello della Grotberg che tiene conto di tre "fattori catalizzanti" il processo, che possiamo così sintetizzare: "Io ho", "Io sono" e "Io posso".

Il primo fattore: **"Io ho"** si riferisce alle risorse interne e ai sostegni esterni che una persona può mobilitare e per sentirsi sicura e protetta:

- **Relazioni di fiducia:** Persone su cui contare;
- **Struttura e regole:** Un ambiente stabile con limiti chiari e modelli positivi da seguire;
- **Accesso ai servizi:** Supporto da parte dell'ambiente sociale e lavorativo;

Il secondo fattore: **"Io sono"** si riferisce alle qualità personali, i valori che definiscono identità e autostima nella persona:

- **Valore personale:** Sentirsi una persona di valore e degna di rispetto;
- **Ottimismo e speranza:** Avere una visione positiva del futuro e di sé stessi;
- **Responsabilità:** Essere consapevoli delle proprie azioni e del proprio carattere;

Il terzo fattore: **"Io posso"** rappresenta le abilità sociali e le competenze pratiche per affrontare le sfide quotidiane:

- **Comunicazione:** Saper esprimere i propri pensieri e sentimenti;
- **Problem solving:** Capacità di trovare soluzioni ai problemi e gestire i conflitti;
- **Regolazione emotiva:** Saper gestire i propri impulsi e le proprie emozioni;

Le aziende possono favorire lo sviluppo della resilienza attraverso percorsi di formazione, coaching e momenti di confronto che aiutino le persone a sviluppare strategie di adattamento e gestione dello stress.

## Dott.ssa Bartuccio, cosa succede nel cervello quando una persona vive un evento critico o traumatico?

Quando viviamo un evento percepito come minaccioso

o estremamente stressante, percepiamo la perdita del senso di sicurezza, ciò innesca un'attivazione fisiologica dis-regolata, portando la persona a uscire dalla propria finestra di tolleranza emotiva mentre il nostro sistema nervoso autonomo entra in modalità di sopravvivenza.

Al di sotto della corteccia cerebrale cioè nel cosiddetto cervello limbico, si attiva rapidamente l'amigdala, una struttura che funziona come un "radar" del pericolo. Questa invia segnali di allarme che attivano il sistema nervoso autonomo, preparando il corpo alla risposta di attacco, fuga o congelamento.

## Dott.ssa Bartuccio può spiegarci cosa è la finestra di tolleranza emotiva?

La finestra di tolleranza rappresenta quello spazio interno in cui riusciamo a gestire le emozioni in modo efficace: siamo attivati ma regolati, presenti e in contatto con noi stessi.

Quando un evento è troppo intenso, possiamo uscire da questa finestra:

- verso l'alto, nell'iper-attivazione
- oppure verso il basso, nell'ipo-attivazione

In entrambi i casi, la capacità di pensare lucidamente e regolare le emozioni si riduce. È come se il cervello "razionale" (la corteccia prefrontale) andasse off-line.

## Come ci auto-regoliamo rispetto agli eventi critici che possono accaderci nel corso della nostra vita, al fine di tornare in uno stato di funzionamento ottimale?

In sintesi possediamo tre grandi sistemi di regolazione emotiva che guidano il nostro funzionamento:

### Sistema di protezione dalla minaccia:

È quello che si attiva durante gli eventi critici. Genera emozioni come paura, rabbia o disgusto e prepara all'azione difensiva. È fondamentale per la sopravvivenza, ma può diventare iperattivo e poiché è sostenuto da alta produzione di cortisolo può essere dannoso per la salute psicofisica della persona se protratto a lungo nel tempo.

### Sistema di ricerca di stimoli e ricompensa:

È legato al raggiungimento di obiettivi, alla motivazione, alla ricerca di stimoli e alla gratificazione. Talvolta questo sistema si attiva in maniera eccessiva in risposta alla percezione di minaccia o di perdita di controllo. Quando siamo sotto stress intenso, questo sistema spesso si disorganizza e incrementa in modo disfunzionale la produ-

zione di adrenalina e dopamina con effetti simili a quelli sviluppati nelle dipendenze.

#### **Sistema calmante di sicurezza e appagamento:**

È il sistema che ci permette di sentirci al sicuro, connessi e regolati. È associato a stati di calma, affiliazione e benessere e alla produzione di ossitocina che regola la funzione cardiaca e ci orienta alle relazioni significative, alla collaborazione e all'autenticità. Durante un evento critico o al prolungarsi di uno stato di dis-regolazione emotiva, questo sistema tende a essere poco accessibile.

#### **È possibile tornare in uno stato di equilibrio?**

Sì, la buona notizia è che il cervello è plastico. Attraverso una lettura consapevole dei segnali attraverso cui il nostro corpo ci comunica che siamo in uno stato di di-stress cronico e chiedendo il supporto di un professionista, possiamo imparare come poter riattivare il sistema calmante, utilizzare le nostre risorse e ampliare la nostra finestra di tolleranza. In questo modo, anche esperienze difficili diventano più gestibili.

#### **Un ultimo messaggio per chi vive queste esperienze?**

È importante sapere che queste reazioni non sono segni di debolezza, ma risposte biologiche profondamente umane. Comprimerle è il primo passo per imparare a regolarle.

A tal fine, vorrei concludere con la sintesi di un caso esemplificativo di come il supporto psicologico abbia fatto la differenza nella gestione di una crisi familiare, per una persona che chiameremo Elena (nome di fantasia) di 39 anni, project manager, in azienda da diversi anni. Elena è stata sempre una persona organizzata, precisa, capace di gestire contemporaneamente progetti e persone, empatica, con un'alta tolleranza al lavoro sotto pressione.

Da pochi mesi affronta una separazione conflittuale dal marito e deve gestire le sue due bambine di 6 e 9 anni. Elena cerca di essere rassicurante, stabile, presente con loro e per loro. Si ripete che: *"i figli devono soffrire il meno possibile"*.

Al lavoro, con i colleghi, prova a "tenere la facciata". Quando qualcuno le chiede come sta, risponde: *"È un periodo intenso, ma tutto sotto controllo."*

In realtà, Elena si sente in equilibrio precario.

Talvolta si ritrova con le lacrime agli occhi senza preavviso con la sensazione di essere sola ed il timore che gli altri possano giudicarla.

Con il passare delle settimane, iniziano a comparire segnali più evidenti anche sul lavoro: dimentica piccoli dettagli, fatica a mantenere la concentrazione nelle riunioni più lunghe, si sente più irritabile, evita momenti informali con i colleghi per paura di crollare emotivamente.

Il punto di svolta arriva dopo una giornata particolarmente difficile.

Una discussione con l'ex partner al mattino, un richiamo della scuola nel pomeriggio, una riunione importante gestita con fatica.

È lì che, si accorge di essere completamente esausta, non solo fisicamente, ma emotivamente.

Per la prima volta, si concede un pensiero diverso: *"Forse non devo fare sempre tutto da sola."*

Decide di chiedere un supporto psicologico, cosa che non aveva mai considerato davvero.

Nel primo colloquio, Elena arriva con un'urgenza pratica: *"Ho bisogno di organizzarmi meglio, non riesco a stare dietro a tutto."*

Ma, man mano che parla, emerge altro.

Elena inizia a far "parlare" le proprie emozioni, non solo quelle delle figlie e ad accettare che essere una "buona madre" non significa essere perfetta.

Con il tempo, qualcosa cambia:

si sente meno sopraffatta; riesce a essere più presente con le figlie, senza esaurirsi completamente; recupera lucidità nelle decisioni lavorative; Impara nuove strategie per gestire lo stress.

Soprattutto, Elena smette di vedersi come qualcuno che "sta rovinando tutto" e inizia a riconoscersi come una persona che sta affrontando una fase complessa con le risorse che ha.

Molti genitori, durante una separazione cercano di proteggere i figli mettendo da parte sé stessi. Mantengono alte performance lavorative a costo di un forte dispendio emotivo e faticano a chiedere aiuto per paura di essere giudicati.

Prendersi cura di sé è anche un modo per prendersi cura dei propri figli.

Un supporto psicologico può offrire uno spazio sicuro per ritrovare equilibrio, senza dover "cedere" prima.

## In conclusione

Cosa emerge dalla sintesi di questo caso:

- Le reazioni di stress sono un meccanismo di difesa normale alle minacce;
- Lo stato di iper-vigilanza, se protratto nel tempo diventa di-stress cronico dannoso per la salute della persona;
- L'autocritica aumenta la reazione difensiva alla minaccia;
- L'empatia e la cura verso se stessi aumentano la regolazione emotiva;
- Chiedere supporto è una strategia di resilienza.