

Non basta essere resilienti

scritto da Flaminia Fazi 11 Maggio 2023

Non mi ha mai convinto il concetto di resilienza, seppure così in voga in questi ultimi anni.

Evoca la possibilità che si possa tornare a una condizione passata, dopo aver affrontato eventi indesiderati o forti; un tornare in quella area di comfort stabile e poter agire, decidere e operare scelte come se nulla fosse accaduto. La resilienza è un concetto che appartiene al secolo scorso, ed è ormai dimostrato quanto questa strategia, questo approccio mentale agli eventi sia inidoneo ad accompagnare persone e organizzazioni attraverso le turbolenze con successo. Vero è che ognuno di noi risponde alle avversità in modo differente: c'è chi reagisce rapidamente, chi resiste, chi si adatta, chi si protegge. Tuttavia per essere più forti, pronti ad affrontare i cambiamenti in modo costruttivo e migliorare, è indispensabile diventare anti-fragili.

È stato Nassim Nicholas Taleb, esperto di statistica, filosofo ed economista libanese, a coniare questo termine e per comprenderlo è necessario definire il suo diretto opposto: la fragilità. Un sistema è fragile quando subisce eventi che possono comprometterlo o distruggerlo. Essere anti-fragili è diverso dall'essere resilienti o robusti: è la capacità di convogliare le energie che si liberano quando arriva lo stress per diventare più forti attraverso la difficoltà.

Non possiamo più essere resilienti: dobbiamo abbracciare l'imprevisto, le difficoltà, i cambiamenti e utilizzarli come leve per evolvere. L'antifragilità ci incoraggia a considerare lo stress e l'incertezza come opportunità di crescita e apprendimento. Come dice Taleb: *"...alcune cose traggono vantaggio dagli shock; prosperano e crescono se esposti a volatilità, casualità, disordine e fattori di stress, e amano l'avventura, il rischio e l'incertezza. Eppure, nonostante l'ubiquità del fenomeno, non esiste una parola per l'esatto contrario di fragile. Chiamiamolo antifragile. L'antifragilità va oltre la resilienza o la robustezza. Il resiliente resiste agli urti e rimane lo stesso; l'antifragile migliora."*

Avremmo tutti bisogno di diventare dei Pokemon capaci di affrontare le difficoltà ed evolvere continuamente così che ogni nostra ultima versione sia più forte e più capace di quella precedente.

Per riuscirci, è necessario acquisire una mentalità forte e antifragile, considerare la vita come un viaggio continuo di apprendimento, sperimentazione e adattamento, in cui è necessario:

- resistere all’impulso di sopprimere la casualità e accogliere l’imprevisto, il disagio, l’incertezza come condizioni naturali della vita in cui è possibile coltivare la propria crescita
- accrescere la propria auto-efficacia, per essere proattivi e motivati ad agire con spirito d’iniziativa
- migliorare la capacità di generare risposte creative ai problemi, imparare ad assumersi rischi fuori dalla zona di comfort
- non temere il fallimento ma utilizzare gli errori come opportunità di miglioramento personale
- praticare la consapevolezza emotiva per essere sempre allineati con il proprio mondo interiore
- introdurre intenzionalmente piccole dosi di stress nella propria vita per allenare l’apertura e la disponibilità a gestire questo tipo di situazioni.

Per mia esperienza diretta, tutto parte dalla comprensione che resistere al cambiamento richiede molte più energie emotive e mentali, che andranno peraltro sprecate, piuttosto che accoglierlo. Il cambiamento è ineluttabile, e accade comunque mentre chi vi resiste si affanna a costruire strutture e forme mentali atte a camuffarlo; tuttavia arriverà un momento in cui questi artifici non riusciranno più nel loro scopo e in quel momento tutta la potenza di quel cambiamento ormai consolidatosi da tempo arriverà con il suo impatto prorompente, trovandoci sprovvisti e fragilissimi.

Nell’accoglierlo e di conseguenza nell’apprendere come affrontarlo per potersi costruire un proprio benessere e nuovo equilibrio nelle condizioni che si sono configurate, si impegnano proficuamente le proprie energie per acquisire capacità e nuove cognizioni ed elaborare stati emotivi che ci renderanno più forti e anti-fragili e si impara a sentirsi al sicuro anche affrontando l’ignoto e l’incerto.

Taleb descrive l’antifragilità come una fiamma che brucia più intensamente con il vento anziché spegnersi (fragilità) o rimanere accesa come una candela (resilienza). Possiamo ardere insieme con maggiore intensità con i venti inevitabili che verranno.