

il Cervello



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Indice del n. 2/2021

Editoriale 2

L'ipnosi non è un inganno 3

«Sono convinto che la
creatività si possa imparare» 4 – 5

Manipolare le proteine,
ridurre lo stress 6 – 7

Novità e rompicapi 8

La resilienza: forza della psiche

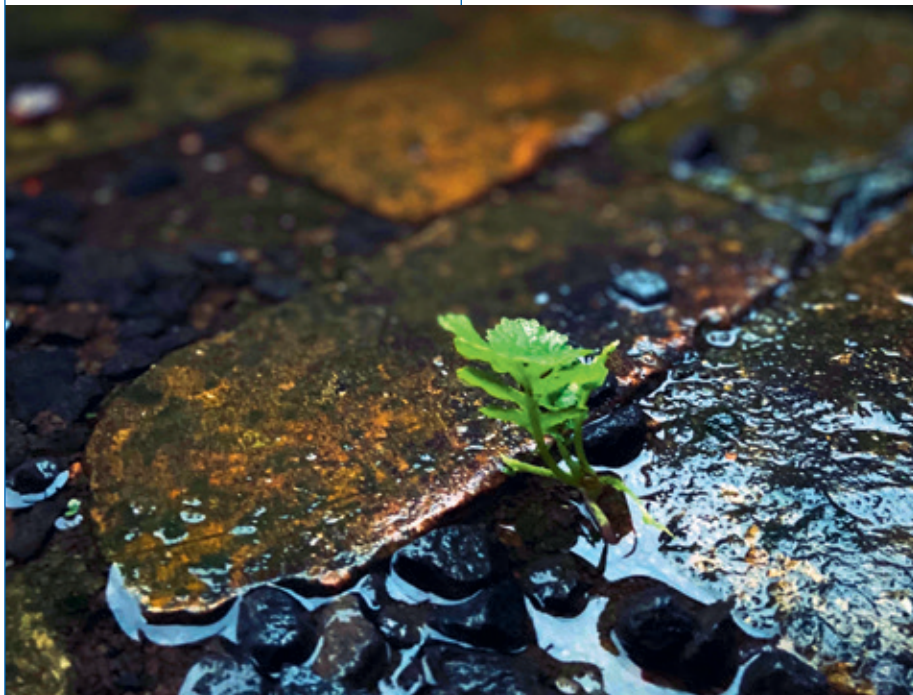
La definizione «sistema immunitario della psiche» forse è limitativa, ma almeno dà un'idea del significato del termine «resilienza»: le persone resilienti sono particolarmente resistenti a livello mentale, restano psicologicamente sane anche nelle circostanze difficili e dopo le crisi si riprendono più in fretta dai problemi psichici. Il vocabolario Treccani definisce la resilienza come la «capacità di reagire di fronte a traumi, difficoltà ecc.». Il contrario della resilienza è la vulnerabilità, la fragilità. Le persone particolarmente vulnerabili soffrono più spesso di disturbi psichici. Ma come

mai alcune persone sono più resilienti di altre? E poi è possibile allenare lo spirito di resilienza?

Cosa contraddistingue le persone resilienti?

Da quando è scoppiata la pandemia di coronavirus si sente parlare sempre più spesso di resilienza. Come mai durante una crisi alcuni cadono in depressione, mentre altri, il cui destino almeno esteriormente sembra identico a quello dei primi, restano immuni dalla depressione? Sembra quasi che le circostanze avverse scivolino loro addosso, che «rimbalzino» da loro. E

Lega svizzera per il cervello
Postgasse 19, casella postale
CH-3000 Berna 8
www.legacervello.ch
Conto per le offerte CCP 30-229469-9
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9



Editoriale

Settimana del cervello 2021

Care lettrici, cari lettori,

per la prima volta, invece di segnalarvi in anticipo la settimana del cervello, lo facciamo a posteriori.

Quest'anno, infatti, la settimana del cervello si è tenuta online in marzo. Anche se è un vero peccato non esserci potuti vedere di persona, c'è stato un vantaggio: quasi tutti i numerosi eventi interessanti organizzati dalle varie università sono stati registrati.

L'università di Berna, per esempio, quest'anno si è chinata sul tema del genere, affrontando domande del tipo: «Gli uomini e le donne apprendono in modo diverso?», mentre a Zurigo si è tra le altre cose organizzato un forum di discussione sui temi del trauma, della separazione e del dolore spirituale ed è stata consegnata la nostra borsa di studio per la ricerca, della quale parliamo in questo numero de «il Cervello».

Vi siete persi un evento che vi interessava? Sul nostro sito trovate i link alle registrazioni di tutte le conferenze e di tutte le discussioni: www.hirnliga.ch/it/la-settimana-del-cervello

Vi auguro di imparare cose nuove e divertenti da questi eventi, ma per il momento vi auguro buona lettura!



Prof. dr. Jean-Pierre Hornung
Comitato della Lega svizzera per il cervello

in effetti la parola resilienza deriva dal verbo latino «resilire», che significa appunto rimbalzare.

Sulle differenze tra persone resilienti e vulnerabili si è già indagato parecchio: da uno studio pluriennale condotto dall'istituto tedesco Max Planck, per esempio, è emerso che i bambini che crescendo si sono rivelati particolarmente forti a livello psicologico, sin da piccoli avevano dato prova di adattabilità, erano solidi, diligenti, estroversi e curiosi. Tutti questi tratti della personalità possono essere definiti piuttosto «stabili», nel senso che non sono destinati a cambiare molto nel corso della vita. Si ipotizza quindi che anche i fattori genetici, come l'intelligenza e il livello di estroversione, influenzino la resilienza.

La rete sociale è molto importante

Ai fini della resilienza, però, lo sviluppo durante l'infanzia sembra essere ancora più importante della componente genetica, come dimostra uno dei primi studi in materia, condotto dalla psicologa americana Emmy Werner su 700 bambini nati alle Hawaii nel 1955 e osservati per molti anni. Un terzo circa del campione preso in esame era costituito da bambini cresciuti in un contesto molto difficile, che pativano la fame o venivano trascurati dalla famiglia. Col passare degli anni, molti di loro hanno avuto problemi di droga o alcol, o disturbi comportamentali. Non tutti però. Malgrado le circostanze problematiche in cui erano cresciuti, alcuni di loro erano diventati adulti di successo ed erano rimasti psicologicamente sani: erano soggetti particolarmente resilienti.

Il comune denominatore dei bambini resilienti dello studio Werner era il fatto che avessero tutti almeno un legame stretto con una persona di riferimento. Nonostante le difficoltà che avevano dovuto affrontare, avevano qualcuno che si preoccupava per loro: un insegnante, una sorella, un fratello o un conoscente. Questo risultato al quale è giunto lo studio di Emmy Werner è stato in seguito confermato da altre ricerche, come quella sugli orfani rumeni, che dopo essere stati in istituto venivano accolti da famiglie affidatarie e lì sperimentavano per la prima volta l'affetto e l'amore. A medio termine questi bambini era-

no inoltre riusciti a costruire meglio delle relazioni rispetto ai bambini che erano restati in istituto. Nel contempo erano anche maggiormente al riparo dai disturbi di ansia e dalle depressioni. Ciò dimostra che la resistenza psicologica può essere allenata e incoraggiata, non solo nei bambini. Anche negli adulti una rete sociale stabile è un ottimo valore predittivo della resilienza.

Come diventare più resilienti

Anche se le basi della resilienza vengono già poste nell'infanzia, gli studi forniscono indizi su ciò che rafforza la resistenza psicologica anche più tardi. Un adulto sano può imparare in modo mirato a pensare positivo, per esempio segnandosi ogni sera cinque cose che gli sono successe durante la giornata e di cui essere grato. Con il passare del tempo, il cervello si modifica e impara a concentrarsi maggiormente sulle cose positive, il che rende più resistenti nei momenti di crisi. E qui entra in gioco anche la filosofia di vita delle persone resilienti, dopo tutto già gli antichi filosofi come Seneca, Epitteto e Marco Aurelio avevano «ricette» simili. Alimentarsi in modo variato e fare molto movimento all'aria aperta contribuiscono a produrre in quantità sufficiente i cosiddetti «ormoni della felicità», come la serotonina, e a ridurre gli ormoni dello stress, cosa che rafforza la salute psichica. E anche se l'orizzonte al momento sembra buio, è molto importante curare la propria rete sociale, anche solo al telefono o online.

Letture consigliate:

Hanson R., *La forza della resilienza - I 12 segreti per essere felici, appagati e calmi*, Giunti Editore, 2019.

Trabucchi P., *Tecniche di resistenza interiore - Sopravvivere alle crisi con la resilienza*, Mondadori, 2010.

Foto di copertina: Unsplash