

Resilienti per scelta

Alessandro Del Vecchio | 27/05/2025 | Orizzonte salute

Quando tutto sembra compromesso, c'è chi si ferma e chi, in un moto quasi disperato, trova dentro di sé l'energia per tentare l'impossibile. Quel colpo di coda all'ultimo secondo, che ribalta le sorti di una situazione difficile, non è solo questione di fortuna o istinto. È un mix complesso di [emozioni](#), neurochimica e atteggiamento mentale. Ma da dove nasce questa forza? E possiamo imparare a usarla anche noi?

Nei momenti critici, il nostro cervello lavora a una velocità sorprendente. La mente attiva una sorta di "modalità emergenza", nella quale l'amigdala — la centralina delle emozioni — e la corteccia prefrontale collaborano o si ostacolano, a seconda della situazione. Quando la pressione sale, è facile restare bloccati. Ma alcune persone, invece, sembrano "svegliarsi" proprio nel momento peggiore, trasformando lo stress in carburante per l'azione.

La chimica della reazione

In quelle frazioni di secondo in cui tutto può cambiare, entra in gioco un cocktail di ormoni: adrenalina, cortisolo e dopamina. L'[adrenalina](#) prepara il corpo a reagire, la dopamina alimenta la motivazione. È un vero e proprio "propellente interno" che, se ben incanalato, può trasformarsi in lucidità, coraggio e prontezza. È qui che spesso nasce il famoso "guizzo" dell'ultimo momento.

Ragionare o agire? Quando pensare troppo frena

Chi riflette troppo, rischia di rallentarsi. In certe situazioni, il cosiddetto "pensiero lento" diventa un ostacolo. Le persone che riescono ad affidarsi al proprio intuito, spesso allenato da esperienze passate o da una maggiore confidenza con le proprie emozioni, sono più rapide nel prendere decisioni efficaci. L'analisi blocca. L'azione salva.

Guerrieri emotivi: chi sa sentire, sa reagire

Non è solo una questione di forza, ma di contatto con le proprie emozioni. Le persone più resilienti non sono fredde o distaccate, ma capaci di sentire ciò che accade dentro di loro senza esserne travolte. L'intelligenza emotiva, in questi casi, diventa una risorsa potentissima: permette di gestire l'ansia, focalizzare le energie e restare lucidi. Chi sa sentire davvero, sa anche reagire meglio.

Come restare padroni di sé

Il cuore accelera, le mani sudano, il respiro si fa corto. Ma si può imparare a dominare questi segnali fisici. Tecniche semplici come la respirazione diaframmatica, la visualizzazione positiva o persino il sorriso consapevole possono riportare il corpo a uno stato di equilibrio, anche sotto stress. In alcuni casi, pochi secondi di controllo bastano per ritrovare la lucidità e affrontare la sfida con maggiore efficacia.

Linguaggio del corpo: la forza si vede (e si allena)

Osservando una persona in difficoltà, spesso possiamo intuire quanto sia pronta a reagire: postura,

sguardo, tono di voce. Ma la buona notizia è che anche il modo di porsi si può modificare. Allenare il corpo a mostrarsi forte, anche quando si ha paura, invia segnali al cervello che aiutano a costruire fiducia. E la fiducia, in momenti critici, è metà della vittoria.

Nessuno è invincibile, ma tutti possono diventare più forti. Psicoterapia, tecniche cognitive, pratiche di mindfulness e perfino lo sport aiutano a costruire quella riserva interiore che si attiva nei momenti difficili. Non è magia, ma esercizio. E non serve aspettare il giorno peggiore per iniziare. Allenare la mente ogni giorno a non mollare è il primo passo per farcela quando tutto sembra perduto.

Quel famoso guizzo che cambia tutto — nei rapporti, nel lavoro, nella salute — non è solo istinto o fortuna. È un gesto che nasce da dentro, da una combinazione di emozioni, strategie e attitudine mentale. Possiamo riconoscerlo, allenarlo e farlo nostro. Perché tutti, in fondo, abbiamo dentro la forza per un'ultima, sorprendente reazione.