



## Lezione 2. Fattori di vulnerabilità allo stress: essere fragile

**Non siamo tutti uguali.**

**Nel modo di affrontare gli eventi, di pianificare il futuro, di stringere relazioni affettive, nel fare qualsiasi altra cosa, ciascuno ha un proprio modo di agire, di comportarsi.**

**Ciò risente di fattori genetici, psicologici, individuali, ambientali, sociali, lavorativi: l'insieme di questi fattori, il prevalere dell'uno sull'altro, il modo di manifestarsi degli stessi, determina il modo di essere di una persona.**

**Evidentemente c'è chi è più forte e chi è più debole, più vulnerabile.**

**Ma cosa si intende per vulnerabilità?**

**Cosa rende la persona «più sensibile e fragile»? Cosa rende una persona meno determinata nell'affrontare gli eventi della vita?**

**L'essere cresciuti in un determinato ambiente, l'aver avuto una determinata esperienza – come l'essere stato/a vittima di bullismo – l'aver avuto una certa educazione non determina di per sé una maggiore o minore fragilità.**

**Non sono le esperienze in sé che rendono l'individuo più fragile, quanto il grado di maturità e di affermazione del proprio Sé.**

**Sappiamo ancora poco del perché si è più fragili.**

**Ciò che invece sappiamo è che la fragilità può diventare una risorsa.**

Alcuni fattori psicologici possono rendere la persona più fragile

- **forte bisogno di affermazione**: essere alla continua ricerca di occasioni per dimostrare a se stessi di poter raggiungere determinati risultati, anche se non sono quelli che si desiderano. Riuscire ad ottenere «vantaggi» a tutti i costi, ma senza una meta precisa ...
- **irritabilità e instabilità emotiva**: bassa tolleranza alle frustrazioni, incapacità a gestire il proprio mondo emotivo, lasciarsi sopraffare dalle emozioni senza riuscire ad avere il controllo della situazione, non essere capace di differire le gratificazioni ....

- **bassa autostima**: non volersi bene, ritenersi inferiori agli altri, non avere consapevolezza delle proprie risorse, non sentirsi stabile, determinato, incisivo ...
- **perfezionismo, idealismo**: pretendere di riuscire in tutto, vivere in un mondo ideale, non rendersi conto dei problemi reali, porsi obiettivi non sostenibili ...
- **Dipendenza**: aver sempre e comunque bisogno dell'approvazione degli altri per prendere una qualsiasi iniziativa o decisione ...
- **Mistica del missionarismo**: voler sempre e comunque aiutare gli altri, senza considerare le proprie risorse ...

- **Alexitimia**: non avere accesso alle proprie emozioni, non essere in grado di decodificarle, di connotarle, di gestirle ...
- **Insicurezza**: essere indecisi, poco assertivi, non consapevoli delle proprie forze psicologiche ...
- **Bassa autoefficacia**: non ritenersi in grado di affrontare i problemi, di gestire le difficoltà, di portare a buon termine i propri progetti ... di essere «autoefficace» ...
- **Impulsività**: reagire in modo non proporzionale agli stimoli, essere imprevedibili, non saper gestire i momenti difficili, non avere rispetto per gli altri ...
- **Lamentosità**: pensare di essere la vittima designata, di essere sfortunato sempre e comunque ...

## ▶ la storia della persona:

il modo di affrontare la vita è condizionato dalla propria storia, dall'ambiente familiare, dalla società, dalle relazioni, dal lavoro ...  
Ciò che tuttavia deve essere chiaro è che il passato non deve essere considerato un alibi: è un dato di fatto.

E' più fragile chi

- non ha consapevolezza delle proprie dinamiche psicologiche, del proprio essere e delle risorse di cui dispone.
- non ha fatto i conti con il proprio passato, chi pensa che il passato sia sempre e comunque un «fardello».
- tende a dare la colpa agli altri di quanto accade, a non sentirsi responsabile del proprio operato



- **Pellegrino F, Personalità ed autoefficacia, Springer, Milano, 2010**
- **Pellegrino F, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2012**
- **Pellegrino F, Non ho tempo per ..., Mediserve, Napoli, libro 2015**
- **Pellegrino F, Non ho tempo per ..., Mediserve, Napoli, eBook 2017**
- **Pellegrino F, La salute mentale: clinica e trattamento, Edizioni Medico Scientifiche, Torino, 2018**

E-mail: [info@ferdinandopellegrino.com](mailto:info@ferdinandopellegrino.com)