



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