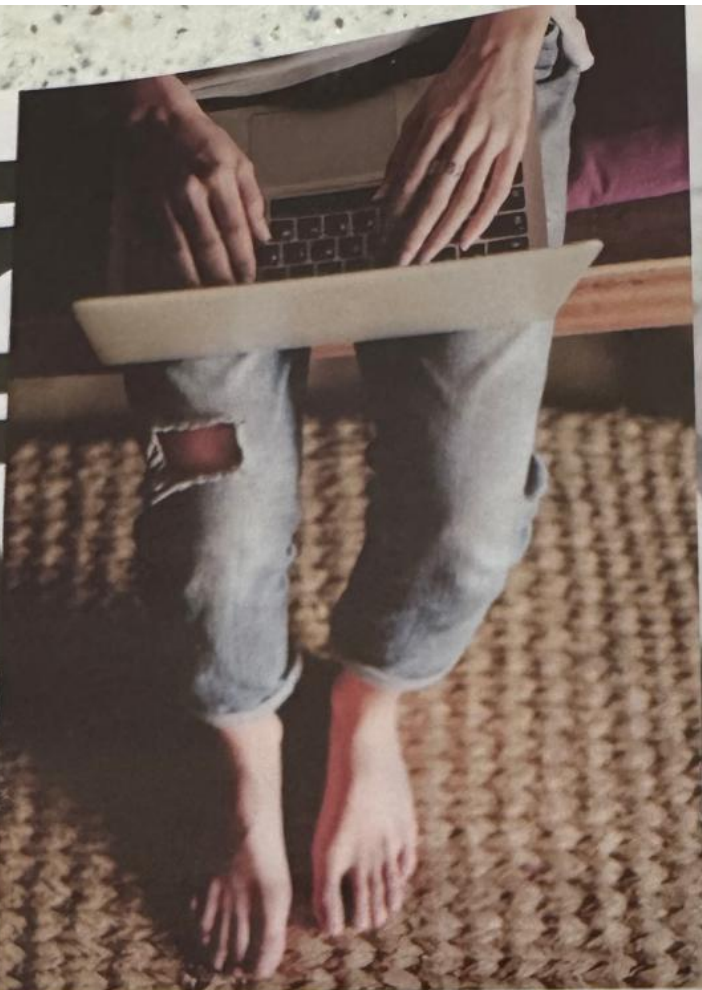




Nel celebre verso di Walt Whitman c'è una grande verità: ciascuna di noi, nel corso della vita, ricopre tanti ruoli diversi. Siamo figlie, compagne, madri, lavoratrici... Dimensioni che tra loro non devono essere in conflitto ma in dialogo, perché tutte insieme formano la nostra identità. E ci aiutano ad affrontare le sfide quotidiane. Come spiega l'imprenditrice sociale Riccarda Zezza nel suo nuovo, prezioso libro: *Il potere della transilienza*

di Myriam Defilippi

PER MOLTO TEMPO CI SIAMO RACCONTATE attraverso una geometria riduttiva e fuorviante: da una parte il lavoro, dall'altra la vita. In mezzo, noi donne, a sfianarci per tenere insieme questi mondi spesso inconciliabili. Riccarda Zezza, imprenditrice sociale e autrice, parte da qui, ma per rovesciare il quadro. «Il punto» dice «non è imparare a bilanciare parti in conflitto, bensì riconoscere che dentro ciascuno di noi c'è una pluralità di identità, esperienze, competenze e sensibilità che non solo coesistono, ma possono nutrirsi a vicenda». È questo il fulcro del suo pensiero, da cui una decina di anni fa si sono originati sia la piattaforma Lifeed (che crea soluzioni innovative per lo sviluppo del capitale umano nelle aziende) sia il concetto di MAAM. - La maternità è un master (trasposto nell'omonimo libro edito da Bur). Ora lo sguardo si amplia fino ad abbracciare non solo le mamme ma tutte le donne - e gli uomini - in ogni stagione della vita.



Come questo possa avvenire Riccarda Zezza lo racconta in *Il potere della transilienza* (FrancoAngeli), un libro ricco di riflessioni, testimonianze ed esercizi.

Che cosa significa transilienza? E in che cosa si differenzia dalla resilienza? «La resilienza ci consente di resistere agli urti e poi di tornare a come si era prima. La transilienza invece, di fronte a una difficoltà, ci permette di trasformarci, perché è la capacità di far fluire risorse da una dimensione dell'esistenza a un'altra. Significa riconoscere che ciò che impariamo in un ruolo non resta confinato lì. La pazienza affinata nella cura può diventare una forma di leadership. L'ascolto maturato nelle relazioni può rafforzare il modo in cui lavoriamo. La chiarezza sviluppata in ambito professionale può aiutare nelle dinamiche intime e familiari. Ogni ruolo è anche un contenitore di risorse e quelle risorse possono spostarsi, dialogare, sostenersi».

Perché considera la contrapposizione vita-lavoro

così limitante? «Perché è una semplificazione che non ci somiglia più, ammesso che ci abbia mai somigliato davvero. Ci raccontiamo come se esistessero due sole grandi aree: il lavoro e tutto il resto. Ma la realtà è molto diversa. Ogni giorno, dicono tanti studi, abitiamo contemporaneamente in media 5,4 ruoli: siamo professioniste, certo, ma anche figlie, madri, compagne, amiche, persone che desiderano, che curano, che imparano, che attraversano crisi, passioni, trasformazioni. Ridurre tutto a una contrapposizione binaria crea inevitabilmente conflitto. Invece la nostra identità è molto più mobile e sfaccettata».

Questa idea cambia anche il modo in cui leggiamo la fatica femminile? «Molto. Una donna spesso si sente divisa e pensa di stare sbagliando qualcosa. Pensa di non essere abbastanza organizzata, abbastanza lucida, abbastanza capace di tenere tutto insieme. Il problema nasce quando interpretiamo la complessità della nostra vita come un difetto o come una colpa. Riconoscere che siamo molte cose insieme non elimina la fatica, ma la sottrae alla vergogna. Ci permette di dirci: "Non sono sbagliata, sono ampia". E questa, per molte donne, è già una forma di liberazione».

Eppure ci sono momenti in cui una sola parte di noi sembra occupare tutta la scena: la malattia, la perdita del lavoro, una crisi familiare, una fase di fragilità. Cosa accade allora? «Accade che la nostra identità rischia di irrigidirsi. Quando attraversiamo un passaggio

difficile, si tende a identificarsi completamente con quella condizione. Se perdi il lavoro, ti senti soltanto una persona esclusa. Se ti ammali, ti percepisci solo come debole. È proprio in questi momenti che la transilienza diventa preziosa, perché ci ricorda che quella parte di noi non è tutto di noi. L'ho sperimentato io stessa. Quando mio padre si è ammalato, la mia dimensione di figlia era molto fragile. Intanto ho dovuto rendermene conto e dirmi: "Io ora come figlia in questo momento non ce la faccio, ma voglio vedere se negli altri miei ruoli ho delle risorse che possono aiutarmi a far fronte a questa crisi". E le ho trovate. Quindi, il punto di arrivo qual è? Che la nostra complessità interiore non ci salva magicamente dal dolore, ma ci dà le risorse per affrontare la complessità della vita».

Che ruolo giocano in questo discorso gli stereotipi? «Lo stereotipo funziona sempre per riduzione: prende una parte e la fa diventare il tutto. Una madre viene letta solo come madre. Una disoccupata solo come un disoccupata. Una caregiver solo come caregiver. Gli stereotipi non agiscono soltanto fuori di noi: entrano nel nostro sguardo

Le risorse che abbiamo

RICCARDA ZEZZA (qui sotto) è imprenditrice sociale, ricercatrice e co-fondatrice di Lifeed, la piattaforma nata nel 2015 che aiuta a trasformare le transizioni di vita in risorse professionali.

IL SUO NUOVO LIBRO si intitola *Il potere della transilienza* (FrancoAngeli) e spiega che, quando trasferiamo competenze ed energie tra i nostri ruoli, stiamo usando la transilienza, una risorsa che possediamo in modo naturale.

LA TRANSILIENZA offre una vasta gamma di competenze che spesso non sapevamo di avere. E rende la complessità delle nostre vite una fonte di ricchezza, soprattutto di fronte alle nuove sfide.

IL SAGGIO si basa sullo studio di meccanismi, testimonianze e dati raccolti in 10 anni di ricerche con oltre 70.000 persone.



5,4 Il numero medio di ruoli che compongono la nostra identità (di cui 3,1 nella sfera non lavorativa e 2,3 in ambito lavorativo)

Fonte: Osservatorio Lifeed 2025

interiore. E allora cominciamo a raccontarci nello stesso modo semplificato con cui siamo state raccontate. Per questo serve un cambiamento culturale profondo. Dobbiamo imparare a porre domande diverse a noi e agli altri, perché le domande danno forma a ciò che emerge».

Anche l'Intelligenza artificiale rischia di rafforzare queste semplificazioni? «Sì, perché l'AI lavora sul linguaggio e sulle associazioni ricorrenti. Se il linguaggio che le consegniamo è pieno di stereotipi, lei li amplifica. Se continuiamo a collegare automaticamente le donne a ruoli stretti, a immagini previste, a narrazioni riduttive, quell'automatismo si consolida. Ma può anche accadere il contrario. Se impariamo a produrre dati, parole e rappresentazioni più aderenti alla complessità reale delle persone, allora questi strumenti possono aiutarci ad allargare lo sguardo. La vera domanda è: che cosa scegliamo di vedere?».

Oggi, tra reskilling e upskilling, viviamo con una sorta di "obbligo" ad acquisire sempre nuove competenze. La transilienza può aiutarci in questa corsa affannosa e infinita? «Io penso che, più che aggiungere senza sosta, dovremmo imparare a riconoscere meglio ciò che esiste già dentro di noi. Più che di *lifelong learning*, apprendimento per tutta la vita, parlerei di *lifewide learning*, apprendimento durante tutta l'ampiezza della vita. Mi piace poi dire che dovremmo riciclare meglio le nostre risorse, e c'è in questo anche un'idea ecologica. Molte delle competenze più importanti per il presente - la lettura del contesto, l'empatia, la flessibilità, la capacità di attraversare ambienti diversi con senso - non si apprendono solo in una formazione codificata. Si sviluppano nella vita. E spesso, soprattutto per le donne, crescono proprio in quelle aree che il discorso pubblico considera marginali».

Da dove può cominciare, nel concreto, una donna che voglia riconoscersi come "contenitore di moltitudini", per parafrasare un verso del poeta americano Walt Whitman, e non più come somma di ruoli in conflitto? «Dal linguaggio con cui si racconta. Se una donna continua a descriversi come fatta di pezzi in guerra tra loro, finirà per vivere davvero così. Invece può provare a nominare i suoi ruoli come spazi di esperienza e poi chiedersi che cosa ciascuno le ha lasciato: quali competenze, quali intuizioni, quali forze, persino quali ferite. Molte donne scoprono, facendo questo lavoro su di sé, di non essere affatto spezzate. Sono vaste. Sono stratificate. Sono più ricche di quanto abbiano mai pensato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA