

RESILIENZA COSA È CHE FARE



INTRODUZIONE

DALLA FISICA ALLA PSICOLOGIA

Sempre di più, nella nostra epoca di crisi diffuse e di liquidità estreme, saper far fronte alle difficoltà che possono capitare nella propria vita è un'abilità fondamentale. Questa mini guida self help vuole, quindi, proporsi l'obiettivo di stimolare la crescita e il consolidamento della capacità di rialzarsi e continuare la propria esistenza in maniera positiva dopo aver subito un evento negativo.

Resilienza è il nome di questa qualità di saper affrontare le avversità senza soccombere agli eventi, ma anzi traendo dalla lotta per non soccombere nuova linfa vitale.

Infatti, essere resilienti significa non solo saper opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica un atteggiamento positivo in grado di stimolare la capacità di andare avanti, permettendoci la costruzione o la ricostruzione di un percorso di vita.

Resilienza, dunque, intesa come capacità di autoguarigione dopo aver subito un danno, di resistere, ma anche di essere in grado di riorganizzare positivamente la propria vita, andando oltre le situazioni difficili che potrebbero oscurare l'orizzonte del futuro.

Essere resilienti non vuol dire pensare, ingenuamente, che tutto passi. Significa che, al di là della consapevolezza che certe ferite non si rimargineranno mai del tutto, non è utile o vantaggioso vivere passivamente i danni subiti come fossero una punizione o la negazione della felicità. Essere resilienti può rappresentare un'occasione di realizzazione di sé superiore.

L'intento di questa mini guida è di trasmettere speranza e infondere determinazione alle persone che l'hanno persa. Buona lettura.

**Quando la vita rovescia la nostra
barca alcuni affogano, altri lottano
strenuamente per risalirvi sopra
TRABUCCHI**

Fino a qualche tempo fa, il termine resilienza era utilizzato solo per designare la proprietà fisica di un materiale. Il suo valore indicava la capacità di un certo materiale di assorbire energia in caso di urto, ossia si riferiva alla capacità del materiale di sopportare gli urti a cui poteva essere sottoposto. In base alla resilienza era possibile fare una distinzione fra materiali fragili e materiali resistenti, quest'ultimi capaci di assorbire molta energia. La resilienza, in fisica, veniva misurata sottoponendo il materiale da testare a sollecitazioni via via crescenti per capire fino a che punto arrivava la sua resistenza. Conoscere la resilienza di un materiale è fondamentale perché consente di prevedere il suo comportamento qualora fosse sottoposto a brusche sollecitazioni nella realtà. È interessante considerare alcuni dei fattori da cui dipenderebbe la resilienza di un certo materiale: le sue caratteristiche, la presenza di precedenti lesioni.

Se volessimo traslare queste considerazioni sulla resilienza dall'ambito fisico a quello della psicologia, potremmo dire che la resilienza umana si fonda su: l'elasticità, la capacità di un individuo a contenere la propria temperatura emotiva e l'assenza di gravi traumi nel passato che abbiamo provocato gravi danni psicologici. SE ci fermassimo a questa considerazione potremmo dire che la resilienza è una qualità che una persona ha o non ha, come accade per un certo materiale.

Eppure esiste una profonda differenza tra la resilienza in fisica e quella umana e questa diversità sta proprio in una particolare caratteristica dell'essere vivente: la sua capacità di apprendere.





RESILIENZA E PERSONALITÀ

Secondo il National Institute of Mental Health, i tratti di personalità più importanti che consentirebbero alle persone di superare condizioni avverse senza risentirne troppo e, quindi, senza soccombere sono riassumibili in 5 fattori:

- **estroversione:** socievolezza, coraggio e entusiasmo;
- **disponibilità:** amichevolezza, empatia e collaboratività;
- **coscienziosità:** organizzazione, affidabilità e puntualità;
- **stabilità emotiva:** calma, imperturbabilità e assenza di invidia o nervosismo;
- **intelletto:** intelligenza, capacità immaginative, maturità.

Individui dotati di queste caratteristiche sarebbero più convinti di:

- possedere il controllo o poter influenzare gli eventi della vita che stanno attraversando;
- sentirsi profondamente coinvolti e impegnati nelle attività che stanno conducendo;
- considerare il cambiamento come sfida stimolante che potrebbe avere positivi sviluppi futuri.

Chiaramente tutti questi fattori individuali sono dipendenti da altre variabili come l'ambiente familiare in cui cresce una persona, le sue esperienze passate che debbono aver permesso lo sviluppo di simili capacità.

Resta, comunque, il fatto che i tratti o le disposizioni sopra elencate non sono caratteristiche che si hanno o non si hanno, ma possono anche essere viste come abilità che ciascuna persona può sviluppare in termini di strategie personali.

**Impara a scrivere le tue ferite
sulla sabbia e a incidere
le tue gioie nella pietra.
LAO TZU**

COSA È LA RESILIENZA E COME FUNZIONA

In ingegneria, informatica, biologia, psicologia, la resilienza è la capacità di superare un cambiamento, di rispondere in modo reattivo e flessibile alle difficoltà. Nell'essere umano è la capacità di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Il significato originario di *resilio* è collegato al gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dal mare, andare avanti senza arrendersi e, dopodiché, aggiustare la rotta.

Forse il nome delle qualità di chi non perde la speranza e continua a lottare contro le avversità, la *resilienza*, deriva da qui; queste qualità ci provengono come eredità genetica: siamo stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress.

Generazione dopo generazione l'evoluzione ha modellato i nostri progenitori perché fronteggiassero efficacemente ogni sorta di ostacolo o di problema. Discendiamo da gente che è sopravvissuta a un'infinità

**Saldo e forte è solo l'albero che
subisce il frequente assalto del vento;
è il continuo scuotimento a dargli
più robustezza e più tenaci radici:
sono fragili le piante cresciute
in una valle solatia.
SENECA**

di predatori, guerre, carestie, migrazioni, catastrofi naturali e che ci ha trasmesso i propri geni. Noi possediamo così un insieme di risorse ereditate dal passato che si può chiamare resilienza, ovvero la capacità di fronteggiare e venire a capo dei problemi. L'individuo resiliente manifesta delle caratteristiche inconfondibili: è di natura ottimista e tende a leggere gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità piuttosto che come una minaccia; di fronte alle delusioni e le frustrazioni è capace di mantenere la speranza; così che, ad esempio in ambito sportivo (ma può essere applicato a qualsiasi ambito), è stato creato il "modello della personalità resiliente" basato su quattro punti chiave o aspetti cognitivi della resilienza:

- **sensò di controllo** inteso come fiducia nelle proprie potenzialità tali da agire sull'evento esterno;
- **tolleranza** alla frustrazione;
- capacità di **ristrutturazione cognitiva**;
- **attitudine alla speranza**.

Di seguito alcuni esempi di personalità resilienti: l'ex pilota e atleta Alex Zanardi, che nonostante la perdita

degli arti inferiori durante una gara di Formula Uno, è tornato a correre e, come paraciclista, ha vinto quattro medaglie d'oro ai Giochi paralimpici di Londra 2012 e Rio de Janeiro 2016 (scherzando sulla sua menomazione ha affermato che " *se si dovesse rompere di nuovo le gambe, questa volta basterebbe soltanto una chiave a brugola per rimetterlo in piedi, e che ora non rischia più di buscarsi un raffreddore camminando scalzo*"); Milton Erickson, psichiatra e psicoterapeuta fondatore dell'ipnosi clinica, è riuscito ad utilizzare le proprie disabilità fisiche come materiale di studio per aiutare i suoi pazienti; Frida Kahlo, famosa pittrice sudamericana, all'amputazione di un piede (da ragazza aveva subito un incidente dal quale aveva riportato una lesione e distorsione della colonna vertebrale per cui convisse con dolori terribili per tutta la vita) disse: *Che bisogno ho dei piedi, se ho le ali per volare?* facendo riferimento alla sua pittura. Resiliente è chi sa sopportare i dolori senza lamentarsi, chi sa reggere le difficoltà senza disperarsi, chi ha il

**Se non è in tuo potere cambiare
una situazione che ti crea dolore,
potrai sempre escogitare
l'atteggiamento con il quale
affrontare questa sofferenza.
VICTOR FRANKL**

coraggio di intraprendere una via che sa essere tortuosa e riuscire a portare a termine quanto intrapreso. Solo chi è capace di sopportare, è più forte della catena che lo costringe: i sopravvissuti ai campi di concentramento, come lo psicoterapeuta Victor Frankl, o chi ha vissuto ingiustamente anni di prigionia, come Nelson Mandela, dimostrano come la libertà è una componente interiore che nessun filo spinato può spezzare.

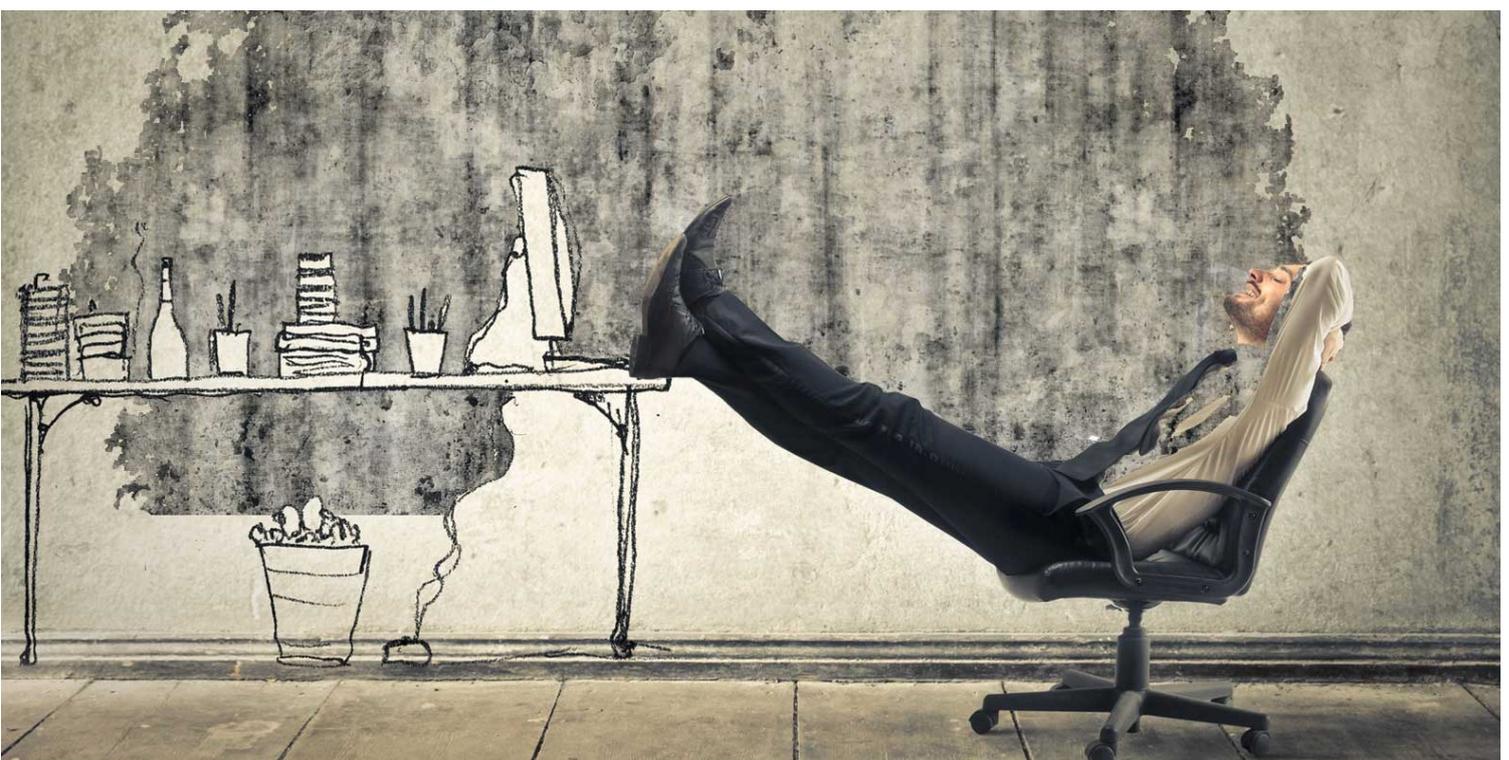
Queste persone hanno dato prova di coraggio, hanno mostrato la capacità di resistere nelle condizioni di massima impotenza e da questo ne sono uscite integre e rinforzate: sono individui che hanno sperimentato su di sé che la massima energia vitale non è data solo dall'amore ma anche le malattie, la rabbia, le perdite e le sfide offrono l'opportunità per diventare più forti, più sani e più felici.

Questo potenziale, ereditato geneticamente, può essere coltivato e potenziato: diventare psicologicamente più resistenti è possibile e le strade che possono portare le persone ad accrescere il proprio livello di resilienza sono numerose.

Una di queste strade è collegata alla maniera con cui interpretiamo gli eventi che ci capitano nella vita. Ognuno di noi filtra ed elabora gli stimoli che provengono dal mondo esterno secondo categorie proprie derivate da esperienze fatte in precedenza del mondo: questa "lettura" si chiama *valutazione cognitiva*. Con questo termine si sottolinea il fatto che noi vediamo il mondo secondo quello che riteniamo che sia, interpretando la realtà in base alle aspettative generate da precedenti esperienze: così se in un campo della nostra vita abbiamo spesso sperimentato insuccessi, all'ennesimo insuccesso potremmo convincerci che le cose andranno sempre così e, invece di focalizzarci sulle risorse che possediamo per cambiare quell'evento, continueremo a ritenerci la persona più sfortunata del mondo.

Al contrario gli individui non sono soggetti passivi che subiscono gli eventi o gli stressor (i fattori che provocano lo stress) ma ogni stressor viene filtrato dalle risorse interne della persona.

Quindi, dalla valutazione dei fatti o *valutazione cognitiva* dipenderanno i comportamenti e le strategie che decidiamo di adottare per rispondere alla situazione: interpretazioni diverse degli eventi daranno luogo a decisioni e comportamenti differenti.





VALUTA LA TUA RESILIENZA

Qual è la vostra capacità di affrontare difficoltà impreviste? Le persone resilienti sono in grado di resistere allo stress e sanno apprendere "lezioni" importanti dalle esperienze difficili. La resilienza è la capacità di adattarsi positivamente a situazioni problematiche, impegnative e faticose. Chi è resiliente supera le avversità, è in grado di riprendersi dalle sconfitte e agisce al meglio anche sotto quando si trova sotto pressione per un tempo protratto, evitando di reagire in modo scomposto e controproducente.

Le persone resilienti sono capaci di riprendersi dai traumi in modo più duraturo ed efficace. Nelle situazioni difficili quanti sono resilienti confidano di trovare, comunque, un modo per sistemare le cose. Hanno fiducia in se stessi e reagiscono con atteggiamento propositivo, anziché con il vittimismo.

Come fare il test

Per ciascuna affermazione, assegnatevi un punteggio da 1 a 5 (1 = molto poco, 5 = moltissimo)

In una crisi o situazione di caos, mantengo la calma e mi concentro a fare ciò che serve.

Di solito sono ottimista. Considero momentanee le difficoltà e conto di superarle.

Sono capace di tollerare elevati livelli di ambiguità e incertezza nelle situazioni. Mi adatto rapidamente ai nuovi sviluppi. Sono capace di riprendermi dalle difficoltà.

Ho un carattere allegro. Trovo il lato umoristico nelle situazioni burrascose e so ridere di me stesso.

So riprendermi emotivamente da perdite e sconfitte. Ho amici con cui sfogarmi. So esprimere i miei sentimenti e chiedere aiuto.

I mie momenti di rabbia e scoraggiamento non durano a lungo.

Sono fiducioso in me stesso, ho un buon livello di autostima e una buona considerazione di me stesso.

Sono curioso. Faccio domande. Voglio sapere come funzionano le cose. Mi piace sperimentare nuovi modi di fare.

Traggo insegnamenti preziosi dalle mie esperienze e da quelle degli altri.

Sono bravo a risolvere problemi. Ho buone capacità logiche ed analitiche, so essere creativo o usare il senso pratico.

Sono bravo a far funzionare bene le cose. Mi viene spesso chiesto di guidare gruppi e progetti.

Sono molto flessibile. Sono a mio agio con la mia natura complessa e ambivalente (ad es. ottimista e pessimista, fiduciosa e cauta, generosa ed egoista, ecc.).

Sono sempre me stesso, ma ho notato che sono diverso a seconda delle situazioni.

Preferisco lavorare senza un mansionario scritto. Sono più efficace quando sono libero di fare ciò che mi sembra più adatto a seconda delle situazioni.

So "leggere" bene le persone e mi fido della mia capacità di intuizione.

Sono un buon ascoltatore. Ho buone doti di empatia.

Non dò giudizi sugli altri e mi adatto ai diversi stili di personalità delle persone .

Ho una grossa capacità di resistenza, tengo duro bene nei momenti difficili .

Ho uno spirito indipendente sotto il mio modo collaborativo di lavorare con gli altri.

Le esperienze difficili mi hanno reso migliore e più forte.

Ho trasformato le situazioni sfortunate in opportunità e ho trovato vantaggi nelle esperienze negative.

Punteggio test resilienza

Meno di 40: chiedi aiuto!

40-50: ti stai sforzando

50-65: lento, ma a buon punto

65-80: meglio della maggioranza

Oltre 80: molto resiliente!

Risultati

Punteggio elevato: se hai dato una valutazione alta nella maggioranza delle voci del test, avrai totalizzato un **punteggio superiore a 80**. Questo significa che sei già molto abile a riprenderti dai periodi neri e che sei in grado di resistere bene a situazioni in cui ti senti sotto pressione. In questo caso il test conferma che ti sta “muovendo bene” in molti aspetti che determinano il tuo essere resiliente: ti piace apprendere nuovi modi per migliorare te stesso e ciò si rivela utile a portare le tue abilità di resistenza a un livello ancora più elevato.

Punteggio medio-alto: se hai totalizzato un **punteggio tra 65–80**, si tratta di un risultato molto positivo. Vuol dire che puoi migliorare ancora di più la tua capacità di

resilienza leggendo e imparando cose questo argomento, al fine di diventare ancora più fiduciosi in te stesso. Hai una buona motivazione e puoi diventare ancora più abile nel riprenderti dalle situazioni avverse.

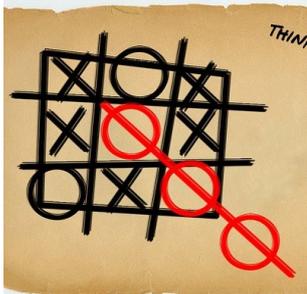
Punteggio medio-basso: se ti sei collocato nel **punteggio 50–65**, significa che sei abbastanza adeguato a resistere alle avversità e a superarle, ma forse ti sottovaluti. Sono di più coloro che si sottovalutano rispetto a quelli che si sopravvalutano facendo questo test. Alcune persone tendono a essere modeste e a darsi in automatico un punteggio di 3 per ciascuna voce, arrivando a un punteggio totale di 60. Se il tuo punteggio è tra 50 e 65, devi capire quanto è valida la tua autovalutazione.

Punteggio basso: un **punteggio sotto 50** indica che probabilmente vivi la vita faticosamente e che ne sei consapevole. È possibile, in questo caso, che non sei in grado di gestire bene la pressione. Fai fatica a ricavare insegnamenti positivi dalle esperienze difficili e, talora, ti capita di sentirti impotente e disperato.

~~PROBLEMS~~
SOLUTIONS



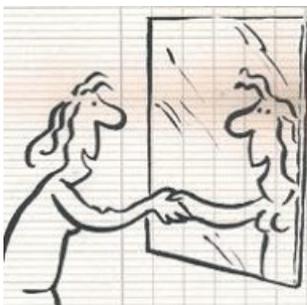
STRUMENTI PER MIGLIORARE LA RESILIENZA



ESSERE FLESSIBILI

Flessibilità intesa come imparare a “essere morbidi”: accettare che gli altri e le vicende della vita non sempre sono conformi alle nostre aspettative; prendere le cose per come sono, accettando le ambiguità e le incertezze che possono renderci vulnerabili.

La flessibilità cognitiva ci dà modo di essere tolleranti alla frustrazione ed un utile prerequisito per la soluzione dei problemi. Impariamo a fare “stretching mentale”, elasticizzando lo spettro delle possibilità per renderci pronti ad accettare anche nuovi assetti ed equilibri.

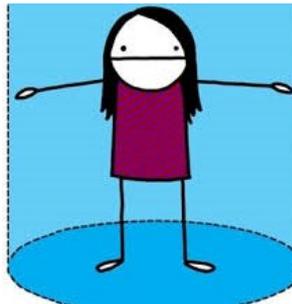


ESERCITARE L'ACCETTAZIONE

Il dolore è fa male, lo stress è spiacevole e la guarigione da qualunque tipo di sofferenza richiede tempo. Quando ci troviamo a sperimentare il dolore, vogliamo che questo si allontani; similmente, quando guardiamo fuori di noi, desideriamo eliminare il

dolore in coloro che vediamo soffrire. Eppure le persone resilienti capiscono che lo stress e il dolore sono una parte della vita che, così come appaiono, scompariranno e scorreranno via. Per quanto sia difficile accettarlo mentre si manifesta, è meglio riconoscere la presenza attuale nella nostra vita del dolore piuttosto che ignorarlo, reprimerlo o negarlo. L'accettazione non vuol dire rinunciare a reagire o lasciare che lo stress e il dolore prendano il sopravvento; è piuttosto l'idea di lasciarsi andare a sperimentare l'intera gamma di emozioni che fanno parte di queste esperienze e del senso di fiducia in noi che ne deriva.

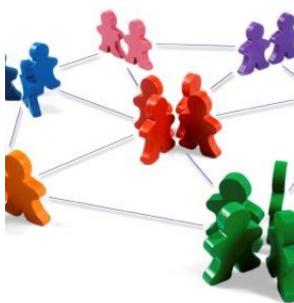
**Non c'è nulla di buono o di cattivo
al mondo che il pensarlo in
un certo modo non lo
renda subito tale.
SHAKESPEARE**



CONOSCERE I CONFINI DEL PROPRIO SÉ

Le persone resilienti mantengono ben chiara la differenza tra la propria persona, per quello che realmente è, e la causa della loro temporanea sofferenza. Lo stress o i traumi possono giocare una parte nella loro

storia, ma non superano o intaccano la loro identità permanente.



COSTRUIRE RELAZIONI

Buone relazioni con i familiari, gli amici o le altre persone sono importanti. Accettare l'aiuto e il sostegno da parte di chi si preoccupa di noi e ci ascolta rafforza la resilienza. Alcune persone ritengono che essere attivi in gruppi civili, organizzazioni basate sulla

fede o altri gruppi locali fornisca il sostegno sociale e possa aiutare a recuperare la speranza quando tutto sembra perduto.

Avere un buon sostegno sociale aiuta a moderare le nostre vulnerabilità e aumenta la capacità di recupero allo stress. Le relazioni con gli altri, infatti, ci danno modo di ricevere incoraggiamento e rassicurazione, affetto e fiducia.

Le persone resilienti tendono a cercare e a circondarsi di altre persone resilienti, sia solo per situazioni di svago sia quando c'è bisogno di sostegno.

Le persone che sono in grado di sostenere sono capaci di darci lo spazio per elaborare e lavorare con le nostre emozioni. Sanno come ascoltare e sono capaci di offrire incoraggiamento senza cercare di risolvere tutti i nostri problemi con i loro consigli. I buoni sostenitori sanno come affrontare l'avversità, riuscendo a calmarci senza indurre frustrazione.

**Occorre tenacia, e non si
può subito raccogliere
quel che si è seminato.
KIERKEGAARD**



EVITARE DI VEDERE LE CRISI COME PROBLEMI INSORMONTABILI

Non possiamo cambiare il fatto che accadano eventi altamente stressanti, ma possiamo modificare il modo in cui li interpretiamo e rispondiamo a questi eventi. Proviamo a guardare oltre il

presente, a come le circostanze future potrebbero essere migliori. Le crisi non sono insormontabili. Impariamo, quindi a rispondere alle crisi guardando più possibilità, aprendoci a diverse letture della situazione attuale, distinguendo ciò che è non modificabile da ciò che può cambiare, confidando nel recupero.



SAPERE CHE IL CAMBIAMENTO È UNA PARTE DEL VIVERE

Alcuni obiettivi potrebbero non essere più raggiungibili a causa di situazioni avverse. Accettare circostanze che non possono essere modificate può aiutare a concentrarsi sulle circostanze che, invece, è possibile modificare.



SPOSTARE I PROPRI OBIETTIVI

Sviluppiamo alcuni obiettivi realistici. Facciamo qualcosa regolarmente - anche se sembra una piccola azione - che ci permetta di spostare i nostri obiettivi. Invece di concentrarsi su mete che sembrano irraggiungibili,

chiediamoci: "Quale è una cosa che so che posso realizzare oggi e che mi aiuta a muovermi nella direzione in cui voglio andare?"



PRENDERE DECISIONI

Abituiamoci a prendere decisioni davanti alle situazioni avverse, piuttosto che estraniarci completamente dai problemi, limitandoci ad augurarci che le difficoltà vadano via. Quando diciamo che una persona sceglie intendiamo

dire che "emetterà un comportamento" che la orienta nella realtà in una certa direzione. Quando pensiamo a una situazione di scelta immaginiamo sempre una persona davanti a una ramificazione di strade, ciascuna delle quali rappresenta un sentiero e un percorso diverso. Quello che però ci interessa è il fatto di mettere sullo stesso piano scelta e comportamento, nel senso che ogni azione rappresenta una scelta e ogni scelta si basa su un comportamento.

L'uomo agisce sempre, altrimenti non sopravviverebbe. Anche quando stiamo fermi e pensiamo o dormiamo o

restiamo seduti in silenzio, apparentemente senza idee, stiamo emettendo un comportamento, agiamo un'azione. Non a caso nel linguaggio per ogni comportamento esiste un verbo, ossia un elemento del discorso che esprime un'azione compiuta da un soggetto. Se dunque è impossibile "non comportarsi" è allora impossibile non scegliere. Comunque, in una situazione, agendo in un certo modo - e quindi anche non prendendo alcuna decisione, rimandando o facendo decidere ad altri - scegliamo cosa fare, anche se questa scelta può essere più o meno responsabilizzante o de-responsabilizzante.



CERCARE LE OPPORTUNITÀ CHE CI AIUTINO NELLA SCOPERTA DI NOI STESSI

Le persone spesso imparano qualcosa su di sé affrontando le avversità e possono scoprire di essere cresciute come risultato della loro lotta con le difficoltà. Molti che hanno sperimentato tragedie

e grandi problemi hanno riferito che i loro rapporti interpersonali sono migliorati; che sperimentavano un maggiore senso di forza anche mentre si sentivano vulnerabili; che misurandosi con i problemi hanno provato una maggiore autostima, un senso di spiritualità più sviluppato e un apprezzamento più elevato per la vita.



NUTRIRE UNA VISIONE POSITIVA DI SÉ

Sviluppare la fiducia nelle proprie capacità di risolvere i problemi e di fidarsi del proprio istinto contribuisce a creare resilienza.

La fiducia in se stessi si applica soprattutto alle nostre azioni. Essere fiduciosi significa

pensare che si è capaci di agire in maniera adeguata nelle situazioni importanti. La fiducia alimenta la stima di sé, perché ci porta ad agire nelle varie circostanze e questo mantiene o sviluppa la propria autostima.



MANTENERE UNA VISIONE PROSPETTICA

Anche quando si affrontano eventi molto dolorosi, proviamo a considerare la situazione stressante in un contesto più ampio e a mantenere una prospettiva a lungo termine. Le persone resilienti

hanno una visione di lungo termine chiara e motivante, ed hanno imparato che senza una vision è difficile affrontare le sfide del quotidiano. Senza una visione prospettica le difficoltà quotidiane finiscono per assumere una rilevanza "distorta" e sproporzionata. Avere una vision comporta il fatto che si è consapevoli che il raggiungimento degli obiettivi passa attraverso difficoltà ed ostacoli, il cui superamento richiede tenacia, tempo, e perseveranza.



AVERE UNA PROSPETTIVA ORIENTATA ALLA SPERANZA

Una prospettiva ottimista permette di aspettarci che le cose buone avverranno nella nostra vita. Proviamo a visualizzare ciò che desideriamo, piuttosto che preoccuparci di ciò che temiamo.



PRENDERSI CURA DI SÉ

Prestiamo attenzione alle nostre esigenze e sentimenti. Impariamo a coltivare attività che ci piacciono e che troviamo rilassanti. Prendersi cura di sé aiuta a mantenere la mente e il corpo allenati per affrontare situazioni che richiedono resilienza. Le

persone resilienti hanno una lista mentale di buone abitudini che le sostengono quando ne hanno più bisogno. Una strategia efficace per dotarsi di questo strumento è quella di comportarci come degli spettatori in grado di notare quelle cose o azioni che sono in grado di ricaricare le nostre batterie quando ci sentiamo giù. Quando la vita ci mette alle strette, bisogna poter attingere a un "pacchetto" di abitudini personali che sono in grado di darci spunti per distrarci, ricaricarci e nutrirci. Il segreto sta nel saper individuare come funzionano per alimentare la propria strategia di resilienza.



COLTIVARE LA COSCIENZA DI SÉ

L'autoconsapevolezza vuol dire essere profondamente coscienti di cosa sentiamo e saper riconoscere che le nostre sensazioni influenzano il modo in cui pensiamo o ci comportiamo. Essere "ben consapevoli" può essere una

buona strategia per aiutarci ad affrontare le difficoltà di ogni giorno. La consapevolezza di sé ci aiuta a entrare in contatto con i nostri bisogni psicologici e fisiologici, sapendo di cosa abbiamo bisogno, di cosa non abbiamo bisogno, e quando è il momento di avvicinarci a qualcuno per richiedere un supplemento di aiuto. La persona autocosciente è capace di ascoltare i segnali che il proprio corpo e il proprio umore gli sta inviando e, quindi è in grado di comportarsi di conseguenza. Questo vuol dire "venire in contatto" anche con emozioni scomode come la paura o l'ansia. La coscienza di sé ci permette, inoltre, di conoscere i propri punti di forza, le proprie aree di miglioramento. Vuol dire avere sempre presenti quelli che sono i nostri valori guida che servono come bussola quando è il momento di fare delle scelte. Nelle avversità, quando il dubbio, la paura e lo scoramento possono sabotare la nostra volontà, sono proprio i valori guida che ci portano a non mollare e a prendere decisioni.



NON CERCARE DI AVERE TUTTE LE RISPOSTE

Quando siamo coinvolti in una situazione di crisi, dolorosa o traumatica, spesso vorremmo trovare subito risposte. Talvolta questo non è possibile e è necessario saper aspettare dal momento che nella

maggioranza dei casi le risposte affiorano naturalmente con il tempo. È fondamentale saper accettare che è naturale, in certe circostanze, non capire tutto in un unico momento e che la comprensione arriverà nel momento in cui siamo pronti ad accoglierla.



COLTIVARE LA BELLEZZA NELLA PROPRIA VITA

Potrebbe sembrare paradossale pensare alla bellezza in un momento di difficoltà e di crisi. Eppure prendersi del tempo per ammirare un paesaggio, visitare mostra d'arte, disegnare, fare giardinaggio,

curare il proprio habitat seguendo un personale criterio estetico, sono tutte attività in grado di regalare momenti sereni a chi sa coglierli nonostante le difficoltà. Possono sembrare azioni di poco conto, ma quando tutto sembra andare male sono proprio le piccole cose a fare la differenza e a darci l'impressione che possiamo ancora controllare e gestire qualcosa partendo da noi stessi.

Una volpe affamata, come vide dei grappoli d'uva che pendevano da una vite, desiderò afferrarli ma non ne fu in grado. Allontanandosi però disse fra sé: «Sono acerbi». Così anche alcuni tra gli uomini, che per incapacità non riescono a superare le difficoltà, accusano le circostanze.

ESOPO



Think Positive



PICCOLO PERCORSO VERSO LA RESILIENZA

PRIMA TAPPA

Di fronte ad una difficoltà, allenati a trasformare il modo di pensare in uno più funzionale ed efficace.

Come fare per trasformare il modo di pensare e ristrutturare il pensiero e le credenze che si nascondono dietro?

Dietro certe nostre modalità di pensiero e ragionamento, si nascondono dei modelli cognitivi (maniera di interpretare i fatti) non sempre funzionali al raggiungimento dei nostri obiettivi e al cambiamento di situazioni spiacevoli; uno di questi è, ad esempio, la pretesa che esista un mondo obbligatoriamente prevedibile e giusto dove “giusto” significa che necessariamente debba soddisfare le nostre aspettative.

A questa idea “illusoria” della vita possiamo incominciare a prendere in considerazione, invece, l’idea (il pensiero) che il mondo è un luogo in cui gli imprevisti fanno parte del gioco.

E ancora: altri modelli del mondo, hanno lo scopo di proteggerci dall’impegno, dalla fatica e dall’assumerci troppe responsabilità; meglio vedersi come vittima che mettersi in gioco in prima persona. Questo modello consolatorio ci permette di attribuire l’insuccesso a cause esterne e a non assumerci la responsabilità delle cose, così che il nostro ego e la nostra autostima sono salvi.

Nel 1966 James Rotte, uno psicologo statunitense, elaborò la teoria del *locus of control* o *luogo del controllo*. Secondo questo psicologo gli individui si classificano a seconda di dove posizionano tale controllo, se internamente o esternamente.

Le scienze psicologiche hanno individuato due tipi di locus of control :

- interno. È posseduto da quegli individui che credono nella propria capacità di controllare gli eventi. In questo caso le persone attribuiscono i loro successi o insuccessi a fattori collegati all’esercizio delle proprie abilità, volontà e capacità;

**Non arrenderti.
Rischieresti di farlo un’ora
prima del miracolo.
PROVERBIO ARABO**

- esterno. È posseduto da quanti credono che gli eventi della vita, come successi o fallimenti, non dipendono dall’esercizio di capacità personali, quanto piuttosto sono il frutto di fattori esterni imprevedibili quali il fato, la fortuna o il destino.

Coloro che posizionano il luogo del controllo internamente, dentro di sé, ritengono che le cose dipendano in parte da loro: farcela o non farcela dipende dalle proprie capacità e impegno; mentre porlo totalmente all’esterno alimenta rassegnazione e passività; così il “luogo di controllo” è il timone della nostra vita.

Quindi anche su questa modalità possiamo lavorare: allenarsi nel vedere la raggiungibilità di un obiettivo come dipendente (o almeno in parte) da noi, comporta un aumento della responsabilità individuale e del nostro senso di controllo sugli eventi.

Senza pretendere di sradicare tutti i condizionamenti insiti dentro di noi, possiamo fare un primo passo diventando più consapevoli di come sia fatto il nostro sistema di convinzioni; mettiamoci in osservazione di noi stessi ponendoci queste domande:

- davanti a un problema, mi concentro sulle soluzioni concretamente possibili concrete o sul disagio emotivo procurato dal problema?
- Per me il raggiungimento di un obiettivo è il risultato del mio impegno e delle mie capacità o dipende dalla fortuna e dall’aiuto esterno?
- come mi rapporto con un insuccesso? È la conferma delle mie incapacità o come un evento che può darmi informazioni utili per avere più esperienza nel caso si ripresentasse la stessa situazione?
- di solito vedo gli eventi negativi come permanenti e irrisolvibili o temporanei e risolvibili?

SECONDA TAPPA

Sperimenta come il senso di controllo (o convinzioni di controllo) e il senso di autoefficacia condizionano e diminuiscono il livello di stress.

Il senso di autoefficacia – credere e sentire di potercela fare – corrisponde al senso di controllo, cioè all’idea che abbiamo circa la nostra capacità di ottenere risultati. Il senso di controllo rappresenta una delle maggiori spinte motivazionali dell’individuo e ha basi biologiche: pare che madre natura abbia creato nel sistema nervoso un meccanismo che ci spinge ad esplorare noi stessi e l’ambiente, e a cercarne il controllo sviluppando sempre nuove capacità.

La possibilità di sperimentare la propria autoefficacia sulla realtà produce piacere e gratificazione e proprio il “piacere di farcela e di avercela fatta” ci spinge ad andare avanti.

Inoltre se di fronte ad un evento negativo, ad un

pericolo, o ad una difficoltà siamo convinti (anche illusoriamente) di poter controllare la situazione, gli effetti dello stress saranno meno dannosi sul piano fisico.

Quindi senso di autoefficacia e senso di controllo vanno a braccetto nella resilienza.

Nella ricerca della strategia più idonea per migliorare il proprio senso di autoefficacia, può essere d'aiuto focalizzare l'attenzione sulle esperienze del passato cercando di individuare le risorse che rappresentano i punti di forza personali. Rispondere a queste semplici domande facilita l'individuazione delle risorse personali:

- quali eventi sono risultati particolarmente stressanti per me?
- in che maniera questi eventi mi hanno condizionato?
- nei momenti difficili ho trovato utile rivolgermi a persone per me significative?
- nei momenti difficili quanto ho appreso di me stesso e del mio modo d'interagire con gli altri?
- è risultato utile per me fornire assistenza a qualcuno che stava attraversando momenti difficili come quelli da me sperimentati?
- sono stato capace di superare le difficoltà ed, eventualmente, in che modo?
- che cosa mi ha consentito di guardare con maggiore fiducia al mio futuro?

**Chi dice che è impossibile
non dovrebbe disturbare
chi ce la sta facendo.
EINSTEIN**



Ecco un esercizio che fornisce un senso di direzione e aumenta la motivazione, evitando così di rimanere immobilizzati nel problema:

- pensa a qualcosa che ti piacerebbe realizzare e che, tuttavia ritieni di non essere in grado di fare. Guardati dentro cercando un obiettivo che sembra essere fuori dalla tua portata, per cui non lo hai mai preso in considerazione come una opzione;
- su un foglio di carta, in fondo alla pagina, completa questa frase: *spero che un giorno sarò capace di...*;
- nella restante parte del foglio, scrivi i principali motivi per cui questo obiettivo ti sembra impossibile. Poi completa la seguente frase: *questi motivi che mi impediscono di fare i necessari progressi per raggiungere il mio obiettivo, non sono del tutto corretti perché...*;
- scrivi la più semplice azione che potresti fare, che ti metterebbe nella giusta direzione per raggiungere quello che hai scritto in fondo alla pagina; solo un piccolo passo orientato verso la tua meta;
- riprendi ciò che hai scritto in fondo alla pagina e prova a segmentare quell'obiettivo in componenti più piccole;
- spendi un po' di tempo a visualizzare te stesso mentre fai le cose che hai riportato in fondo alla pagina, guardandoti come fossi un osservatore esterno. Continua con questo esercizio fino a che non sei soddisfatto/a dell'immagine che creata;
- fai una lista delle persone che sarebbero contente e disposte a incoraggiarti, supportando i tuoi sforzi per raggiungere il tuo obiettivo;
- indica altri passi che potrebbero portarti verso la meta finale. Fatto questo, disegna una freccia che va nella direzione dell'obiettivo scritto in fondo alla pagina. Questo è il simbolo della graduale progressione in quella direzione.

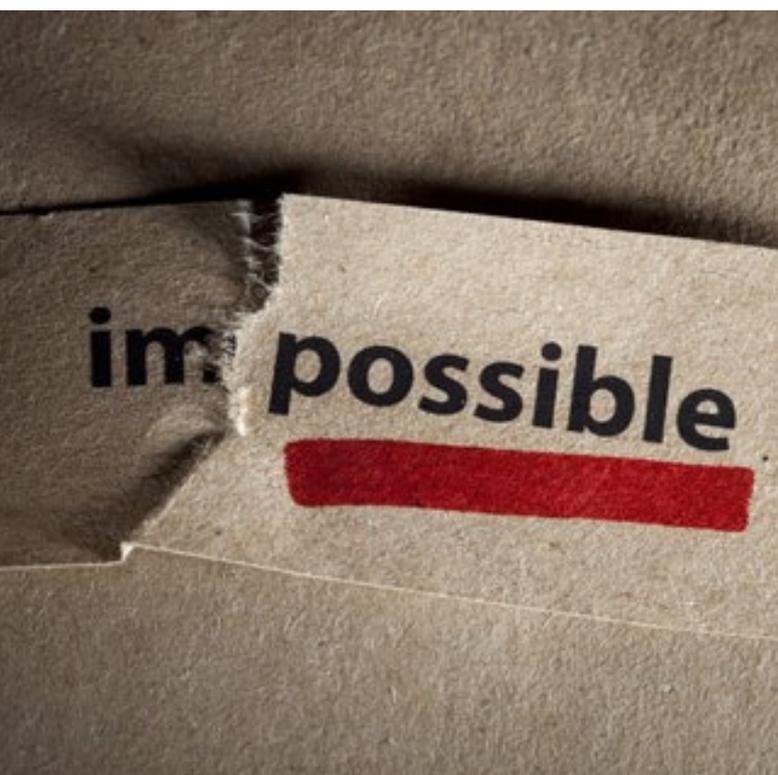
TERZA TAPPA

Apprendi a segmentare in più parti un problema apparentemente irrisolvibile, aumentando il senso di autoefficacia e gestione della situazione.

Se nell'affrontare una situazione difficile, individuiamo piccole fasi di intervento, invece di cercare di affrontare il problema nella complessità tutto in una volta, usciamo dalla trappola mentale che il problema è troppo grande per le nostre capacità e aumentiamo il nostro senso di autoefficacia sulla realtà. Per lavorare su questo aspetto, possiamo fare il seguente esercizio:

- richiama alla memoria una circostanza della tua vita in cui ti sei sentito sopraffatto dalle circostanze. Analizza i vari fattori che hanno fatto sì che tu sperimentassi questa sensazione di stress;
- visualizza un muro di mattoni di fronte a te, che rappresenta la barriera che c'è fra te e la tua felicità: ogni mattone è un aspetto del problema che ti impedisce di essere felice. Dedica del tempo a dare un nome ai vari aspetti del problema;

- fai emergere il tuo desiderio di superare il muro: non ti va più di stare fermo, bloccato nella zona stressante del problema. Per arrivare a sperimentare pace e tranquillità devi passare dall'altra parte del muro e che, quando sarai là, starai molto meglio;
- focalizza la tua attenzione su quella parte del problema che senti di essere preparato a gestire. Concentrati su un mattone e rifletti su ciò che potresti per eliminarlo dalla tua strada;
- considera, adesso, una parte del problema che hai già avuto modo di sperimentare nel passato e che sei riuscito a superare. Questa consapevolezza ti permetterà di buttar giù altri mattoni dal muro;
- prendi in esame una parte del problema rispetto alla quale puoi ricevere il supporto di qualcuno per superarla. Immagina i tanti piccoli modi con cui altri sarebbero felici di darti una mano;
- il muro che si frappone tra te e la tua felicità può essere ulteriormente frammentato, prendendo in considerazione le parti del problema che sono meno preoccupanti per te. Valuta con quali aspetti del problema potresti imparare a con vivere da ora in poi;
- domandati quale parte del problema potrebbe cambiare con il tempo. Quali aspetti del problema potrebbero risolversi "da soli" senza richiedere un tuo sforzo. Anche questa considerazione potrebbe permetterti di buttare giù altri mattoni;
- dopo che hai creato nel muro spazio sufficiente per passare al di là, decidi se andare adesso e, quindi, visualizzati mentre cammini verso la tua felicità. Scegli se sei pronto per transitare dall'altra parte lasciando l'area stressante, oppure prenditi ancora del tempo per trovare altre modalità per eliminare altri mattoni del muro.



CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

V.LE GIULIO CESARE 78 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0637716304-5

VIA FLAVIO STILICONE 41 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0699702866

Come funziona

Il Centro di Ascolto Psicologico è un'iniziativa sociale che offre supporto di consulenza psicologica e psicoterapica cercando di contenere le spese che le persone dovrebbero sostenere per affrontare percorsi di sostegno e di cura in ambito psicologico. Il CAP offre gratuitamente 2 incontri di consulenza psicologica al fine di offrire a chi ne fa richiesta un quadro della situazione di difficoltà e di disagio presenti.

Come prenotare o avere informazioni

Per accedere a questo servizio basta chiamare ai numeri:
0637716304-5 (V.le Giulio Cesare 78)
0699702866 (Via F. Stilicone 41).

Si potranno ricevere maggiori informazioni e/o prenotare un incontro.

La segreteria è attiva
dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-18

A chi è rivolto

A tutte le persone di ogni fascia di età.

**2 INCONTRI GRATUITI
DI CONSULENZA PSICOLOGICA
PSICOTERAPIA A COSTI SOCIALI**

www.centroascoltopsicologo.it