



ESSERE RESILIENTE: COSA SIGNIFICA?



*Cos'è
la resilienza*



*Un oggetto
resiliente*



*Esperienze
di resilienza*



*L'importanza
della resilienza*



*Stabilire una nuova
forma di equilibrio*

Molti definiscono la resilienza come la capacità di un oggetto di "non rompersi" nel momento di un urto ma questo non è del tutto corretto, perché si rischia di includere anche gli oggetti molto duri (o resistenti) oppure elastici. La resilienza è la capacità di un oggetto di recuperare la propria forma dopo un urto. Forse, in futuro, disporremo

**Capacità di
recuperare la
propria forma**

di oggetti resilienti. Un giorno, ci scivolerà dalle mani un piatto. Cadrà a terra e si ridurrà in mille pezzi. Guarderemo, come abbiamo sempre fatto, i pezzi a terra e penseremo a cosa avremmo potuto fare per evitare la caduta del piatto. Una vecchia abitudine, perché nel frattempo i piccoli pezzi del nostro piatto inizieranno a muoversi e – lentamente – ricomporranno il piatto. Le fessure, piccole e grandi, spariranno e il piatto tornerà come nuovo. Come se non fosse mai caduto. Questa è la resilienza!

Non sappiamo a che punto si trovi l'ingegneria dei materiali. Non sappiamo se in qualche stabilimento in USA o in Cina qualche ricercatore stia sperimentando soluzioni di questo tipo ma sappiamo quanto – tutti i giorni – la resilienza sia importante per le persone che conosciamo.

Per un individuo, essere resiliente significa essere in grado di tornare a vivere dopo aver "subito l'urto" di un evento spiacevole. Per un individuo (ma vale anche per una famiglia, per un gruppo, per una organizzazione o una società intera) essere resiliente significa rialzarsi dopo essere caduti. Rialzarsi dopo una malattia, dopo la perdita di una

persona cara, o di una parte importante della nostra vita è sempre difficile ma è l'unica cosa che possiamo fare.

Ogni giorno facciamo esperienze di resilienza. Il mondo è pieno di persone dotate di una straordinaria resilienza. Mentre stiamo leggendo questa newsletter, su una pista d'atletica del Sud Africa, un atleta di nome Oscar sta provando e riprovando a migliorare il suo tempo sui 400 metri. Forse lo vedremo alle Olimpiadi di Londra del 2012. Forse faremo tutti il tifo per lui, per Oscar Pistorius. Forse riusciremo a ricevere da un ragazzo che ha subito a 11 mesi una amputazione bilaterale delle gambe una straordinaria lezione di resilienza, che ci convincerà che l'unica cosa da fare, quando si cade, è rialzarsi.

Non è facile, non lo è mai stato. Alcuni hanno una naturale propensione alla resilienza, altri – purtroppo – no. Per questo è importante apprenderla, ricevere un sostegno e un supporto che ci aiuti a svilupparla (fin da piccoli). Per riuscire, quando sarà il momento, a spiegarla come una vela nuova, dopo che la nostra barca ha attraversato una terribile tempesta che ha strappato le vecchie vele.



SVILUPPARE LA RESILIENZA



*Primi studi sulla
resilienza*

I primi studi sulla resilienza sono riconducibili alle ricerche condotte negli Stati Uniti su alcuni bambini ritenuti “invulnerabili”. Emmy Werner dell’Università di Davis in California nel 1955 effettuò una ricerca longitudinale su 698 neonati dell’isola di Kanai (Hawaii): di questi neonati 201 presentavano un’elevata probabilità di sviluppare disturbi psicopatologici in quanto accumulavano diversi fattori di rischio.



*Discontinuità
rispetto alla
propria storia*

Ciò che colpì i ricercatori fu che un terzo dei bambini aveva avuto uno sviluppo positivo. L’attenzione si focalizzò su di loro e sulle condizioni che avevano permesso a questi bambini di essere diversi e “discontinui” rispetto al destino che era stato scritto per loro.



*Invulnerabilità
vs Resilienza*

In seguito a questi studi, l’attenzione dei ricercatori si spostò dall’analisi dei fattori individuali all’analisi degli aspetti sistemici e di contesto (Luthar, 2003): dal concetto di invulnerabilità si passò al concetto di resilienza.



*Il modello di
Vanistendael
e Lecomte*

La resilienza è la dimostrazione che i punti di forza (fattori di protezione) possono superare i punti di debolezza (fattori di rischio) ed è possibile riuscire a spezzare il corso scritto degli eventi, conseguendo uno sviluppo normale.

Vanistendael e Lecomte (2000) hanno teorizzato un modello integrato in cui l’attenzione è posta sulle condizioni ambientali e individuali necessarie alla promozione e allo sviluppo della resilienza.



La casita

In tale modello il concetto di resilienza è visualizzato attraverso l’immagine di una casa (casita); la casita è posta sul suolo, rappresentato dai bisogni fisici fondamentali; le fondamenta sono costituite dalla rete di relazioni informali dell’individuo.

Al pian terreno ci sono la capacità di scoprire il senso della vita e la coerenza tra sentimenti, pensieri, azioni.

Scoprire il senso può essere possibile accettando in pieno l’esistenza: in alcuni casi ciò può avvenire attraverso un’esperienza spirituale e/o religiosa.

La coerenza si può realizzare attraverso progetti concreti, tra cui assumersi responsabilità, aiutare altre persone, entrare in contatto con la natura.

Al primo piano vengono poste la stima di sé, le attitudini e l’umorismo; infine, nel solaio si trovano tutte le possibili esperienze positive che una persona può fare e che contribuiscono a costruire la resilienza.

La casita rappresenta una sintesi di alcune tappe che meritano di essere poste all’attenzione di coloro che desiderano costruire o rafforzare un processo di resilienza; tale raffigurazione non è rigida, può essere utilizzata partendo da un “piano” qualsiasi a seconda del contesto e delle necessità della persona.



Contesto & Persona



ACCRESCERE LA RESILIENZA



Consapevolezza circa
le proprie risorse



Potenziare
la resilienza



Le metodologie
efficaci

Permettere agli individui di acquisire consapevolezza rispetto alle risorse possedute consente di scegliere autonomamente le strategie migliori per il fronteggiamento delle avversità. Ma quali metodologie d'intervento risultano più efficaci per potenziare la resilienza negli individui? La nostra esperienza ne suggerisce alcune:

Uso di casi: i casi, in quanto espressione di esperienze realmente accadute, forniscono delle significative occasioni d'apprendimento. Conoscere storie di "straordinaria resilienza" facilita la riflessione e, di conseguenza, il cambiamento, attraverso l'esempio e la testimonianza di chi è riuscito positivamente a superare le avversità.

Uso della metafora: attraverso l'utilizzo dello storytelling, ad es., l'ascoltatore si immedesima nel racconto, tracciando parallelismi tra vicende narrate ed episodi della propria vita. Attraverso il racconto di storie è possibile dare significato a temi astratti, che sono collegati a esempi tangibili, a situazioni reali e coerenti con le proprie esperienze.

Tecniche autobiografiche: raccontandosi gli individui fanno il punto sulla vita, riappropriandosi delle proprie risorse. Narrarsi è un processo attraverso il quale l'individuo attribuisce significato alle esperienze, stabilendo un ordine e delle relazioni.

Approccio ludico: attraverso l'analisi di ciò che accade mentre si gioca e dei processi che si innescano, gli individui sono accompagnati nell'analizzare ciò che hanno vissuto in aula e a ricondurlo alle proprie realtà.

CARATTERE

La Newsletter è stata stampata utilizzando il carattere ECOFONT realizzato dalla SPRANQ Creative Communications (Utrecht).



ECOFONT consente un risparmio del 20% dell'inchiostro. Il risparmio di inchiostro deriva dai microfori presenti all'interno di ciascun carattere percepibili solo in caso di ingrandimento. Per informazioni: www.ecofont.eu

CONTATTI

Via S. Tommaso d'Aquino, 66
00136 Roma (RM)
Tel. 06.97.61.60.75
Fax 06.97.61.95.67



LO STAFF DI EULAB CONSULTING

Tel. 06.97.61.60.75
Fax 06.97.61.95.67
E-mail:
newsletter@eulabconsulting.it

COPYRIGHT ©

Eulab Consulting s.r.l. – Tutti i diritti riservati

Ciascun marchio di fabbrica citato in questa newsletter è proprietà delle rispettive aziende.

Ricevi questo messaggio perché hai espresso interesse per i prodotti e i servizi di Eulab Consulting.

Eulab Consulting protegge la tua riservatezza non cedendo in nessun modo il tuo indirizzo e-mail a terze parti.