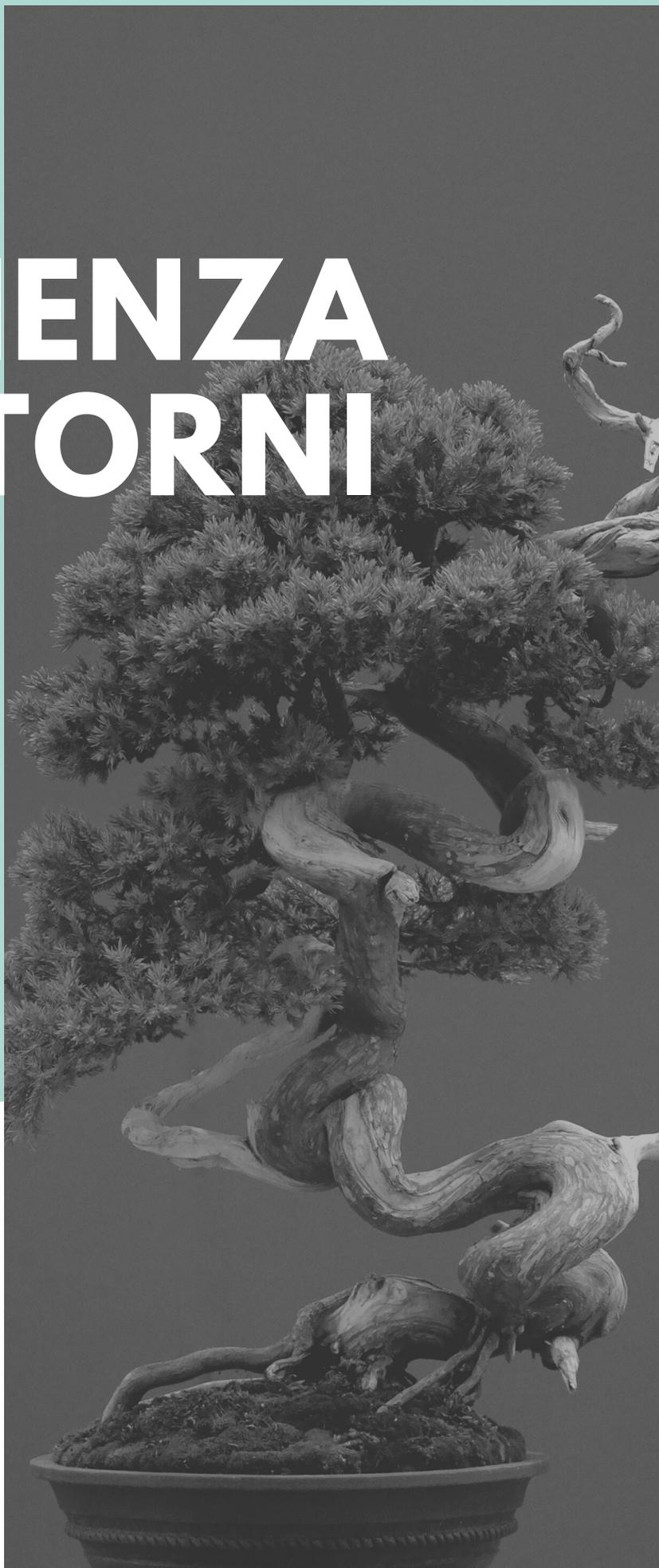


RESILIENZA E DINTORNI



**Sefora
Rosa**



PER INIZIARE



In un precedente articolo dal titolo "La moda della resilienza"- consultabile nel blog del nostro sito - leggiamo una introduzione al concetto di resilienza. Cosa si intende? Quali applicazioni e in quali contesti? Possibili applicazioni al quotidiano.

Possiamo certamente dire che - ad oggi - che il concetto è a dir poco usato e forse abusato. Spesso semplificato e banalizzato, nonché utilizzato in forme e contesti inappropriati.

Mi piacerebbe evidenziare l'estrema importanza e "delicatezza" della "parola" che rappresenta invece un canale di trasmissione con la nostra psiche, importante.



PER INIZIARE



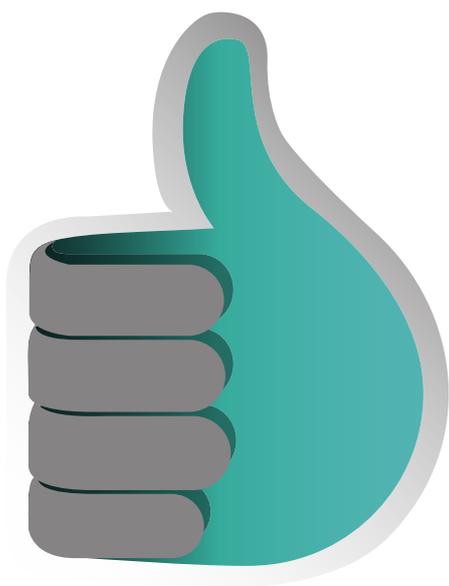
Con la nostra psiche intendo proprio con il nostro mondo più sommerso, quello legato alle emozioni consapevoli o meno, ai pensieri consapevoli o meno.

Perché la resilienza è un costrutto connesso a:

- la capacità di riconoscere e gestire lo stress
- la percezione del rischio
- la percezione dell'ostacolo e difficoltà
- la capacità del "lasciar andare"
- la capacità di "separarsi da" (connesso poi al cambiamento)
- la capacità di accettare e saper aspettare
- la forza di continuare ri-costruendo
- la capacità di dare forme e significati diversi (non più giusti, ma diversi)
- la capacità di chiedere supporto e "prenderselo"



PER CONTINUARE



OLTRE L'ANDRÀ TUTTO BENE

Appare evidente - quindi - che si tratta di qualcosa di più del pensare e/o dire "dai che tutto passa e si risolve". La ferita da risanare - per l'individuo in questione - è molto più profonda di quanto l'apparenza possa o voglia farci vedere e capire. Vero che la resilienza può definirsi e costruirsi con il tempo, ma è altrettanto vero solo e quando è la persona a decidere autenticamente di farlo. Se non accade questo, a nulla varranno parole, strumenti e modelli da seguire.

Sviluppare lo "**spirito resiliente**" è un processo, non un momento o un'attività definita. Proprio in quanto processo profondo e complesso ha bisogno di essere compreso, accettato, voluto e allenato. Altrimenti si rischia che rimanga una parola di moda o qualcosa di considerato come semplice, banale, "le solite uscite fuffa". Perderebbe altrimenti di dignità ed efficacia nel suo essere un potente strumento di sviluppo personale.

QUALI RISULTATI



Lo sviluppo di un programma di resilienza può apportare davvero dei cambiamenti e degli effetti positivi sulla qualità di vita delle persone (e dei contesti di vita in cui operano).

Possiamo aspettarci:

- maggiore senso di soddisfazione
- maggiore spinta realizzativa e propositiva
- emozioni e sentimenti positivi
- maggiore capacità di controllare stati di stress, di ansia e aggressività
- maggiore reattività fisica
- regolazione del ciclo sonno-veglia
- maggiori capacità creative e innovative
- miglioramento dell'autostima
- miglioramento della qualità delle relazioni



COME VALUTARLA



La resilienza è strettamente connessa al livello di stress rilevato per l'individuo. La correlazione tra i due costrutti è inversamente proporzionale: l'aumento di un valore (ad esempio lo stress) determina l'abbassamento dell'altro (resilienza); e viceversa.

Per questa la somministrazione di test per la rilevazione del livello di stress può essere un buon predittore per lo sviluppo di programmi **resilience-oriented**.



GLI ESSENZIALI



OLTRE LA SPERANZA

Solitamente si tende a ridurre il concetto di Resilienza a quello di SPERANZA e non arrendevolezza. Non si vuole credere che "sia questo il futuro che ci è riservato".

Ci deve essere qualcosa di altro.

E c'è.

La resilienza si realizza nella sua più completa forma quando si integra con un'altra fondamentale capacità: **PRENDERE DECISIONI e AGIRE**. Senza questa trasformazione delle risorse della resilienza non sarà possibile realizzare cambiamento o favorire il benessere e aumentare efficienza e produttività.

Quello che con la speranza e la resilienza si supera, con la decisione e l'azione si deve ricostruire.

PRENDERE DECISIONI



In momenti di "crisi" o "insuccesso" la reazione più automatica è lasciarsi prendere dallo sconforto. Rimuginare su come e perchè le cose sono andate così, farsi domande e volere le risposte. Pensieri. E poi? Quando si tratta di andare a risolvere i rimuginii o andare a cercare le risposte, cosa ci succede?

Solo nel momento in cui decidiamo di passi amo all'azione possiamo aspettarci il successo. La decisione ci fa **focalizzare (focusing)** sugli obiettivi specifici da raggiungere e sul **come** ci è possibile farlo.

Scegliamo di trovare una soluzione, di uscire dalla zona di confort, di crescere, di agire.

Quando partiamo all'azione, sarà importante attivare tenacia, costanza e determinazione.



I PROGRAMMI DI SVILUPPO



- Valutazione e analisi stress
- Tecniche di problem solving
- Tecniche di decision making
- Definizione obiettivi
- Gestione del cambiamento
- Project management
- Percezione di sè

Sono tutti ambiti di sviluppo e formazione annessi al concetto di resilienza. Quindi tutti possibili "moduli" di un programma di sviluppo della resilienza.

C'è solo una doverosa precisazione da dove fare:

La resilienza riguarda la presa di consapevolezza "delle modalità soggettive di risposta di fronte alle difficoltà", è l'analisi del come "io affronto le avversità". E ancor prima "cosa sono per me difficoltà e avversità"? Voglio capirlo e gestirlo?



ASSUNTO DI BASE



La Resilienza è una capacità dinamica, che prende forma nell'interazione tra individuo e ambiente e può essere sostenuta e sviluppata attraverso esperienze di apprendimento.

Sviluppare in ottica preventiva la resilienza vuol dire sviluppare il potenziale di individui ed organizzazioni. Non è un costrutto stabile e fisso nel tempo, ma è dinamico come il cambiamento. Per questo è necessario monitorarne lo sviluppo con sessioni costanti di follow up.

Per questo parlo spesso di costruire una **cultura organizzativa resiliente**.

Mi rendo conto che il concetto e la sua pratica sono complessi e possono far emergere il pensiero-domanda "Si tante belle parole, ma poi? Che ci faccio?"

Bisogna iniziare a svolgere esercizi che permettano di conoscersi in "chiave resiliente"



ESERCIZI PER INIZIARE

CREDENZA	STATO D'ANIMO

Prendete "carta e penna" ed iniziate a mappare tutti i pensieri, le credenze, le convinzioni che caratterizzano il vostro modo di osservare il mondo.

Che sensazione, stato d'animo suscita - oggi - ciascuna di esse?

ESERCIZI PER INIZIARE

SITUAZIONI CRITICHE	STATO D'ANIMO

Prendete "carta e penna" ed iniziate a mappare tutti le **situazioni critiche** che vi siete trovati a gestire e superare nel **passato**.

Annotare lo stato attuale che associate **oggi** a questa situazione.

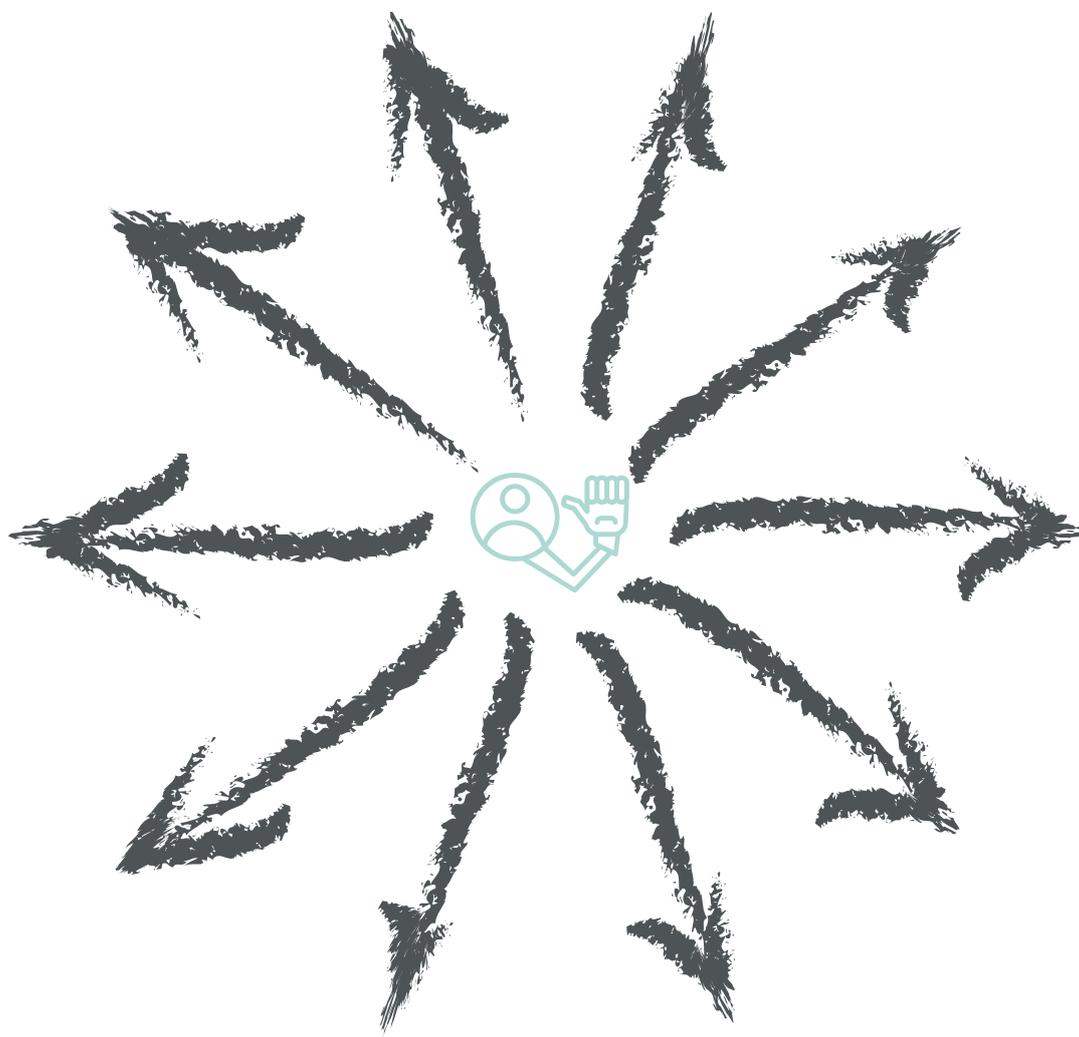
ESERCIZI PER INIZIARE

SITUAZIONI DI SUCCESSO	STATO D'ANIMO

Prendete "carta e penna" ed iniziate a mappare tutti le **situazioni di successo** che vi siete trovati a gestire e superare nel **passato**.

Annotare lo stato attuale che associate **oggi** a questa situazione

ESERCIZI PER INIZIARE



Cosa mappo di me e della mia esperienza?

- Attivo / Passivo verso l'esperienza
- Tollerante / Intollerante alla frustrazione
- Relativizzo / Catastrofizzo
- Attitudine alla speranza / Non attitudine alla speranza
- Impegno / Procrastinazione

RESILIENZA E DINTORNI



Grazie

www.placehub.it

