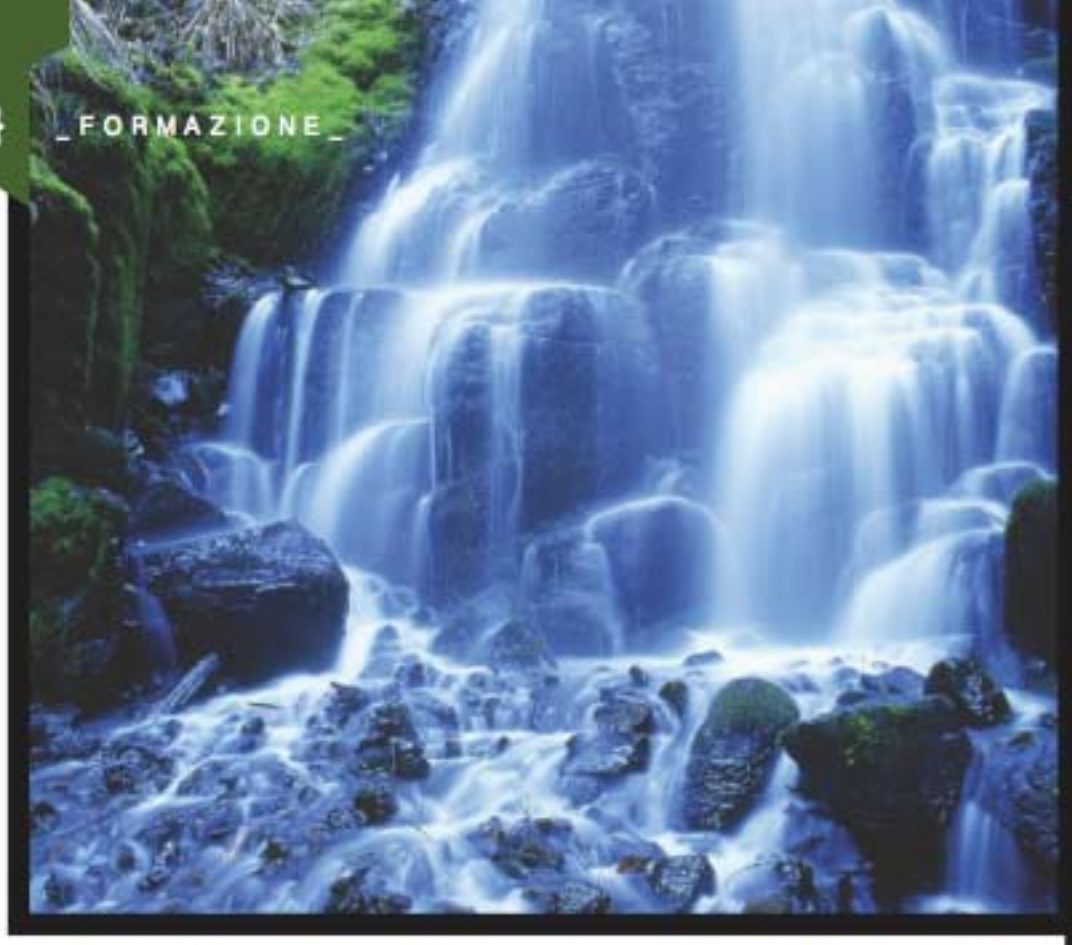

LA RESILIENZA

È LA CAPACITÀ DI GESTIRE IL CAMBIAMENTO EMOTIVO DI FRONTE ALLE AVVERSITÀ E ALLE SITUAZIONI DIFFICILI E DI CRISI CHE CAPITANO NELLA VITA.

Cambiare in tempo di crisi: la resilienza

In che modo le persone affrontano eventi difficili e situazioni di crisi che inevitabilmente capitano nelle loro vite e che la cambiano? Essere lasciati, perdere il lavoro, subire una malattia, una separazione, o anche solo traslocare, cambiare città e abitudini sono tutte esperienze di vita sfidanti che provocano forti sollecitazioni emotive, senso di incertezza, smarrimento. Alcune persone, meglio di altre, sembrano in grado di adattarsi e affrontare eventi che impattano sulla loro vita. In alcune culture (per esempio quella americana) le persone hanno un indice di resilienza maggiore rispetto ad altre. Che cosa li rende più capaci di affrontare le situazioni di crisi? La resilienza. Ovvero la capacità di far fronte in modo efficace alle avversità, ai traumi o ad altri significativi fattori di stress. Essere resilienti vuol dire rialzarsi in piedi dopo esperienze difficili.

IL FIUME

Immagina di essere in mezzo a un fiume. La corrente è forte e tende a portarti via. Cosa fai? Cerchi di resistergli? Puoi provarci, finché non ti stanchi e poi la corrente ti porterà via, travolgendoti. Oppure puoi decidere di accettare che il fiume ti porti via, senza opporre resistenza. E mentre ti porta via tu cerchi di nuotare a destra, a sinistra o in mezzo, assecondando la forza della corrente. Finché questa non si placa. Usando la metafora nella vita: come reagiamo al dolore, alla sconfitta, al cambiamento traumatico? Gli resistiamo, recriminando, rimuginando continuamente e rimpiangendo quello che abbiamo perso? Oppure ci sforziamo di accettare il disagio, il dolore, la perdita, cercando di farcene una ragione? In questo senso la resilienza ci viene in aiuto.

STRATEGIE PER MIGLIORARE LA PROPRIA RESILIENZA

Quelle che seguono sono alcune strategie che puoi mettere in atto per aumentare il tuo livello di resilienza:

CREA E SVILUPPA UNA TUA RETE DI RELAZIONI

con gruppi, colleghi, conoscenti e persone con le quali puoi condividere passioni e interessi.

CHIEDI E TI SARA' DATO

Chiedere e accettare aiuto e supporto da coloro che stimi e che sono disponibili migliora la tua resilienza e aiuta a sviluppare un senso di speranza.

AFFRONTA I MOMENTI DIFFICILI COME OSTACOLI DA SUPERARE E NON COME PROBLEMI INSORMONTABILI

Non puoi cambiare il fatto che alcuni eventi molto stressanti accadono. Accettare gli eventi che non puoi controllare aiuta molto a gestire le situazioni difficili. In questi momenti fatti questa domanda "Cosa c'è di positivo in questa cosa negativa che mi è capitata?" In ogni cosa negativa c'è sempre qualcosa di positivo. Bisogna cercarlo.

ACCETTA IL CAMBIAMENTO COME PARTE DELLA TUA VITA

Tutti cambiamo, volenti o nolenti. Cambiamo continuamente in funzione delle esperienze che viviamo, delle persone che frequentiamo, del contesto in cui agiamo. Accettare il cambiamento significa controllarlo e veicolarlo senza subirlo.

FA QUALCOSA PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI

Definisci gli obiettivi che vuoi raggiungere. E poi fa qualcosa tutti i giorni, sistematicamente e con regolarità, per raggiungerli. Puoi andare a Roma anche a piedi, passo dopo passo. Non importa quanto ci metterai.

VISUALIZZA IL SUCCESSO

Se devi fare un trasloco invece di concentrarti sulla fatica che dovrai fare, pensa a come sarà la tua casa quando ti sarai trasferito, quando inviterai i tuoi amici a cena e ti diranno: "che bella casa!"
Buona resilienza a tutti!