

## Mi piego, ma non mi spezzo

di Maria Teresa Paladino, Professional coach and counselor – Studio Paladino

*"Non posso cambiare la direzione del vento, ma posso aggiustare le vele per raggiungere la mia destinazione"*

*Elif Shafak*

Molti dei nostri problemi nascono quando dobbiamo affrontare cambiamenti indesiderati, cioè non voluti e agiti da noi, ma subiti. E nella nostra vita ci sono tantissime situazioni che hanno questa caratteristica. Quando poi questi cambiamenti vanno a toccare aree di sicurezza, autostima, riconoscimento da parte degli altri o i nostri legami affettivi più stretti, l'effetto può essere molto destabilizzante. In questi tempi il rischio di subire cambiamenti indesiderati è molto alto: perdere il lavoro, la posizione nella società, il senso di utilità e appartenenza sociale, i divorzi...

In tempi di crisi come questa che stiamo vivendo, dove si sono dissolte le sicurezze che una volta si davano per scontate e in cui i progetti che prima con buona volontà e applicazione fiorivano senza intoppi e ora spesso non lasciano nemmeno il posto ai sogni, c'è una capacità essenziale che consente a certe persone di navigare e cavarsela bene anche in acque tempestose.

Tutti noi conosciamo persone che crollano di fronte ad eventi che per altri sono piuttosto gestibili, e altre che resistono a situazioni che piegherebbero anche l'acciaio. Da dove arriva questa forza?

Per darle un nome, gli psicologi hanno mutuato un termine dalla fisica dei metalli: *resilienza*, ovvero la proprietà che hanno i metalli di tornare alla loro forma iniziale.

Così come qualche volta le situazioni ci piegano come il metallo, così possiamo recuperare la nostra integrità. Ci sono dei fattori che favoriscono questa capacità:

- Il supporto sociale: avere relazioni affettive stabili e profonde, che sono legate al nostro progetto di vita e al significato che le diamo, ci dà un forte motivo di sopravvivere persino nelle situazioni estreme;
- La vicinanza di persone simili a noi, che vivono le stesse esperienze e con cui ci si può specchiare e riconoscere, creando un legame di gruppo che offre un senso di solidità, nel momento in cui ci pare che la terra manchi sotto i nostri piedi;
- Poter parlare apertamente di sé, esternare le proprie preoccupazioni con chi può ascoltarci e accoglierci senza giudizio e con empatia;
- Sviluppare competenze, capacità, hobby, interessi per costruire un senso di autoefficacia, cioè di fiducia nella propria capacità di affrontare le situazioni problematiche;
- Imparare dalle lezioni della vita: dare un senso alle proprie esperienze, cogliendone il senso di transitorietà e utilizzandole per riflettere su ciò che abbiamo imparato e sulle capacità che ci hanno aiutato, prefigurando evoluzioni positive;
- Mettere in atto quei 'meccanismi di difesa' utili quando la situazione non può oggettivamente e in alcun modo essere cambiata: immaginazione, creatività, distacco, sogni ad occhi aperti, umorismo.

La persona resiliente ha un'attitudine proattiva: ha un approccio realistico, non utopico, perché

considera la realtà per quella che è e non per come la vorrebbe. Coglie i segni dei cambiamenti e li anticipa, ha convinzioni funzionali e fa delle scelte coerenti col proprio obiettivo e i propri valori. E' convinta di essere responsabile dei propri atti ed emozioni, che i problemi si possano risolvere, che occorra accettare le conseguenze delle proprie scelte perché tutte le scelte presentano vantaggi e inconvenienti, che non sempre si può ottenere ciò che si vuole, ma che bisogna sapere cosa si vuole, essere consci del fatto che la vita è imperfetta e come tale va presa e che per ottenere qualcosa bisogna anche rischiare.

Il motto della persona con un'attitudine retroattiva è invece: "Ah, se solo....". E' focalizzata sul problema, non sulle possibili soluzioni. La sua area d'influenza si restringe sotto la pressione dell'ambiente, diventando una zona di dipendenza. "Non posso farci niente...", "Era troppo bello per durare", "Non serve darsi da fare o battersi, i meriti non vengono mai riconosciuti", "Gli altri non mi capiscono...". Invece che orientarsi verso il compito, la persona con attitudine retroattiva si ripiega su se stessa focalizzandosi sul suo stato interiore, lasciandosi sfuggire segnali dall'esterno che possono essere colti come delle opportunità.

La resilienza è quindi l'abilità di trarre insegnamenti utili anche dalle esperienze negative, mantenendosi lucidi e aperti ai segnali dell'ambiente, pronti a chiamare a raccolta e mettere in azione le competenze che abbiamo acquisito grazie proprio alle esperienze passate, ed anche a mettere in atto meccanismi di autoprotezione, se necessari.

La resilienza è anche una delle competenze chiave della leadership. E, buona notizia, si può apprendere e affinare.

*Maria Teresa Paladino, Professional coach and counselor - Studio Paladino*

[Indietro](#)

- © 2011 HCM Human Capital Management - SUPSI Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana - ISSN: 1664-6207