

“Educare alla Resilienza”



Dott.ssa Laura Peveri - Psicologa

L'origine del termine

Resilienza è un termine di origine latina,
che designa la

“capacità di un materiale di resistere ad
urti improvvisi senza spezzarsi”.

In ambito psicologico

La resilienza è la capacità di **affrontare** degli eventi traumatici e stressanti, **superarli** e continuare a **svilupparsi** aumentando le proprie risorse con una conseguente riorganizzazione positiva della vita

Capacità di trasformare un'esperienza
dolorosa o stressante in un

apprendimento.



La capacità di acquisire delle
competenze utili al miglioramento della
qualità della vita.

L'evento traumatico o fortemente stressante

Condizione di
dolore

**Cambiamento
possibile**

Un cambio di prospettiva

Fuoco sulla Mancanza e sulla Vulnerabilità

**Fuoco sulla presa in carico e cura
delle risorse individuali e/o familiari**



Per permettere alla persona di integrare le proprie risorse con i propri limiti e comprendere che l'esperienza traumatica **che pur rimane iscritta nel profondo dell'animo**, può divenire un'occasione formativa.

La metafora dell'albero ferito



Resilienti si nasce o si diventa?

Magia straordinaria

tratto innato e raro posseduto solo da pochi individui considerati straordinari. Non c'è possibilità di diventare resilienti

Magia ordinaria

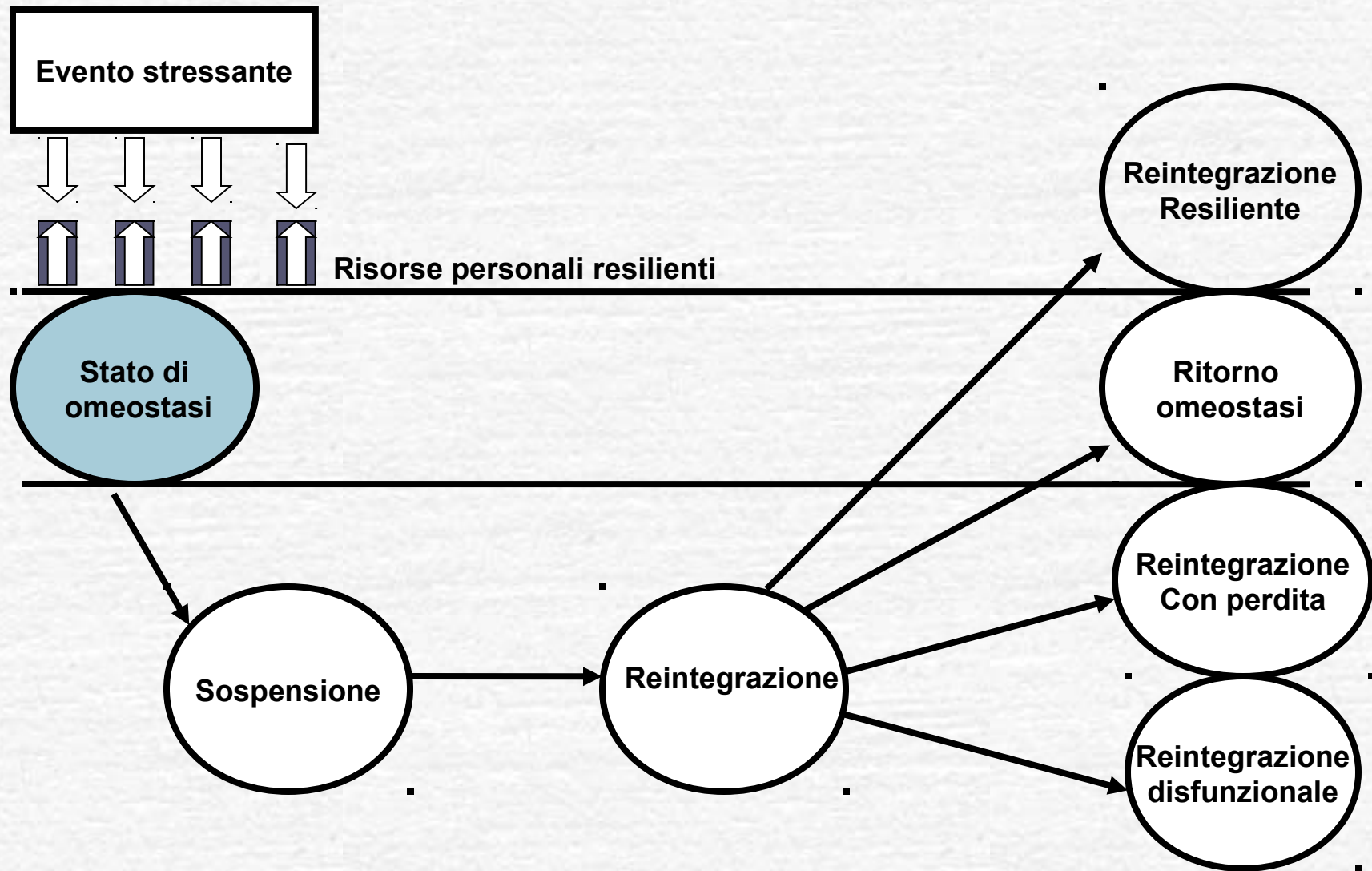
tratto innato ma comune a tutti gli essere umani. Tutti possono diventare resilienti.

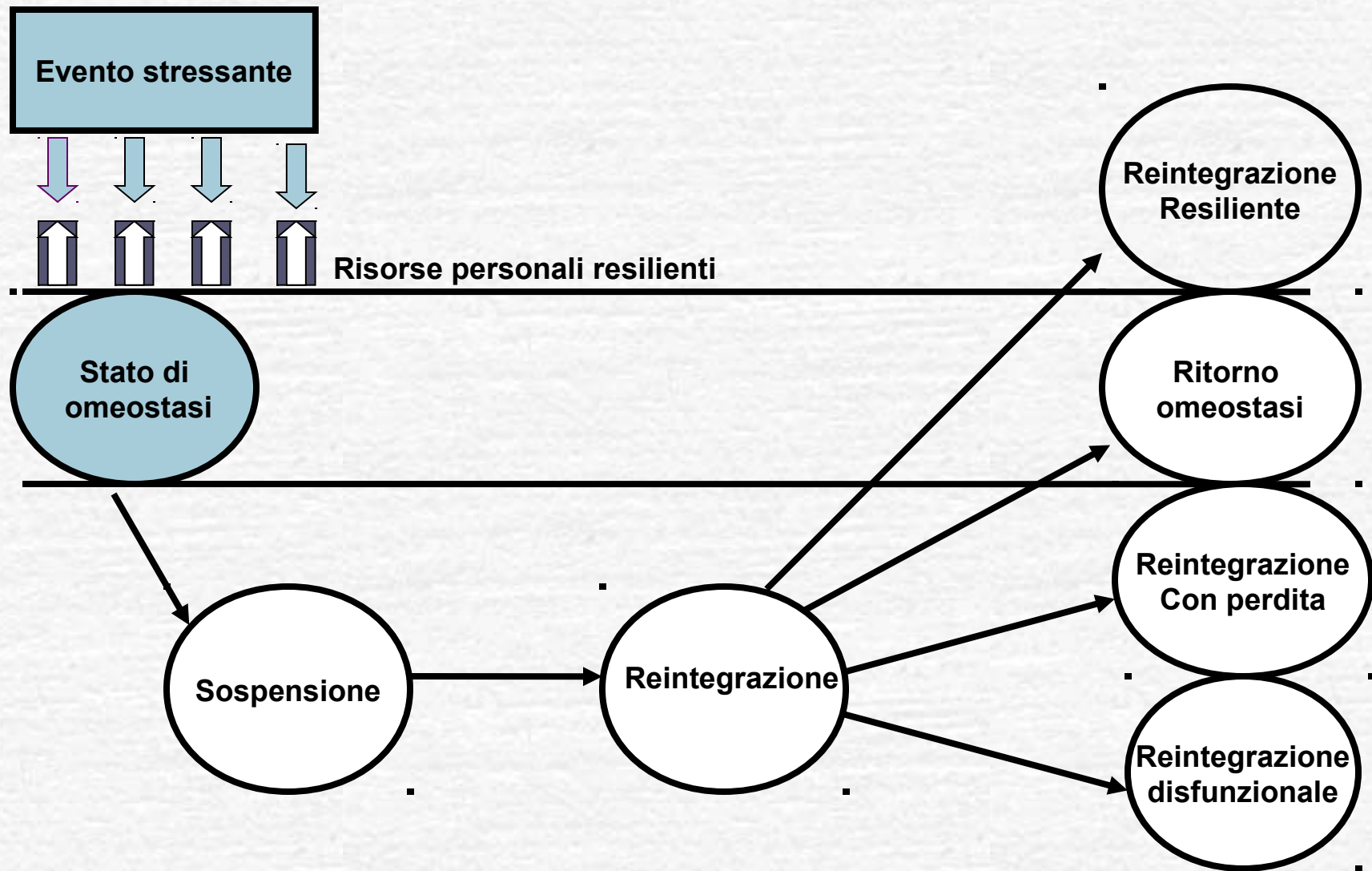
Modello di Richardson

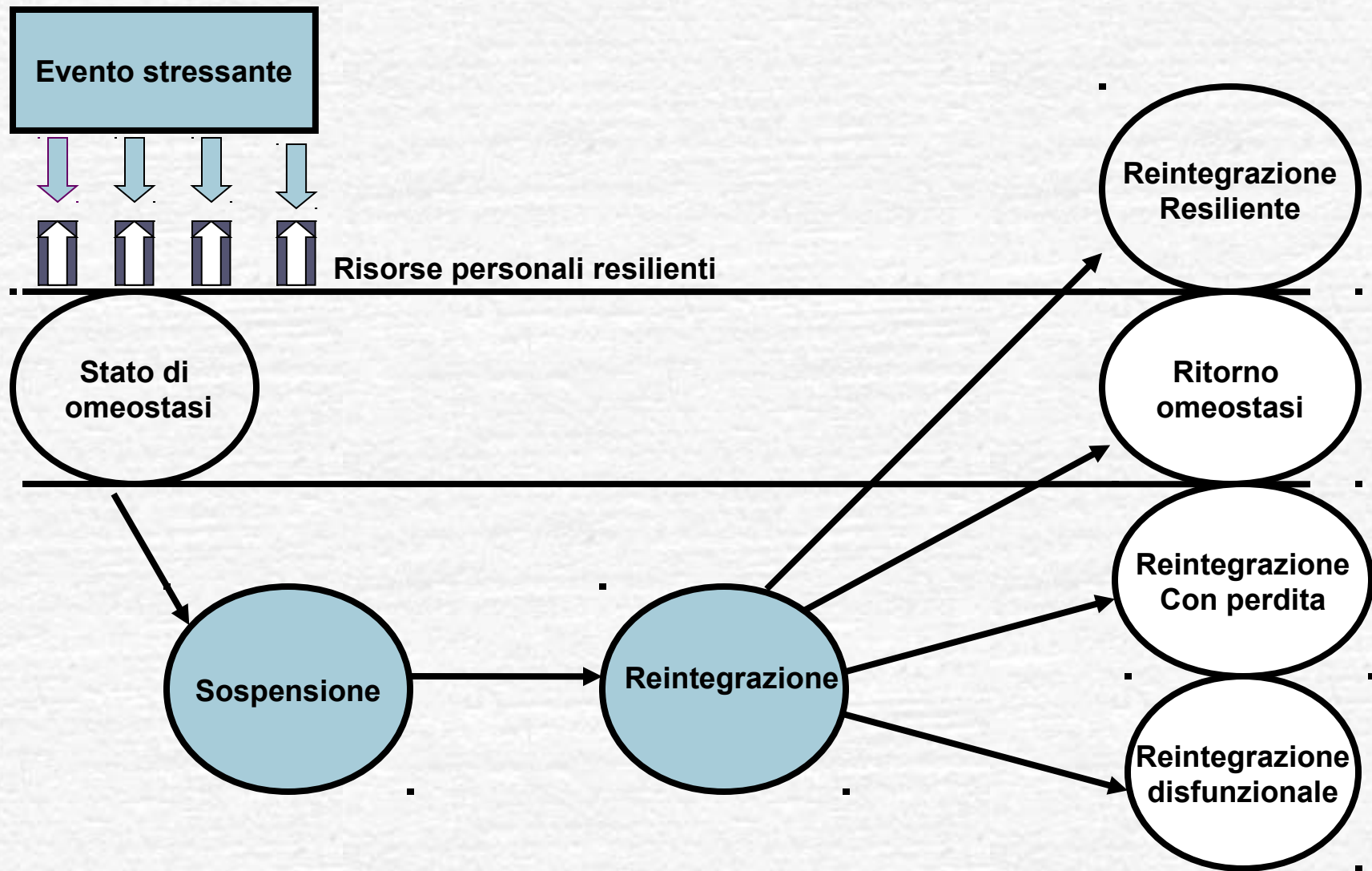
In ognuno di noi esistono delle qualità resilienti “innate”.

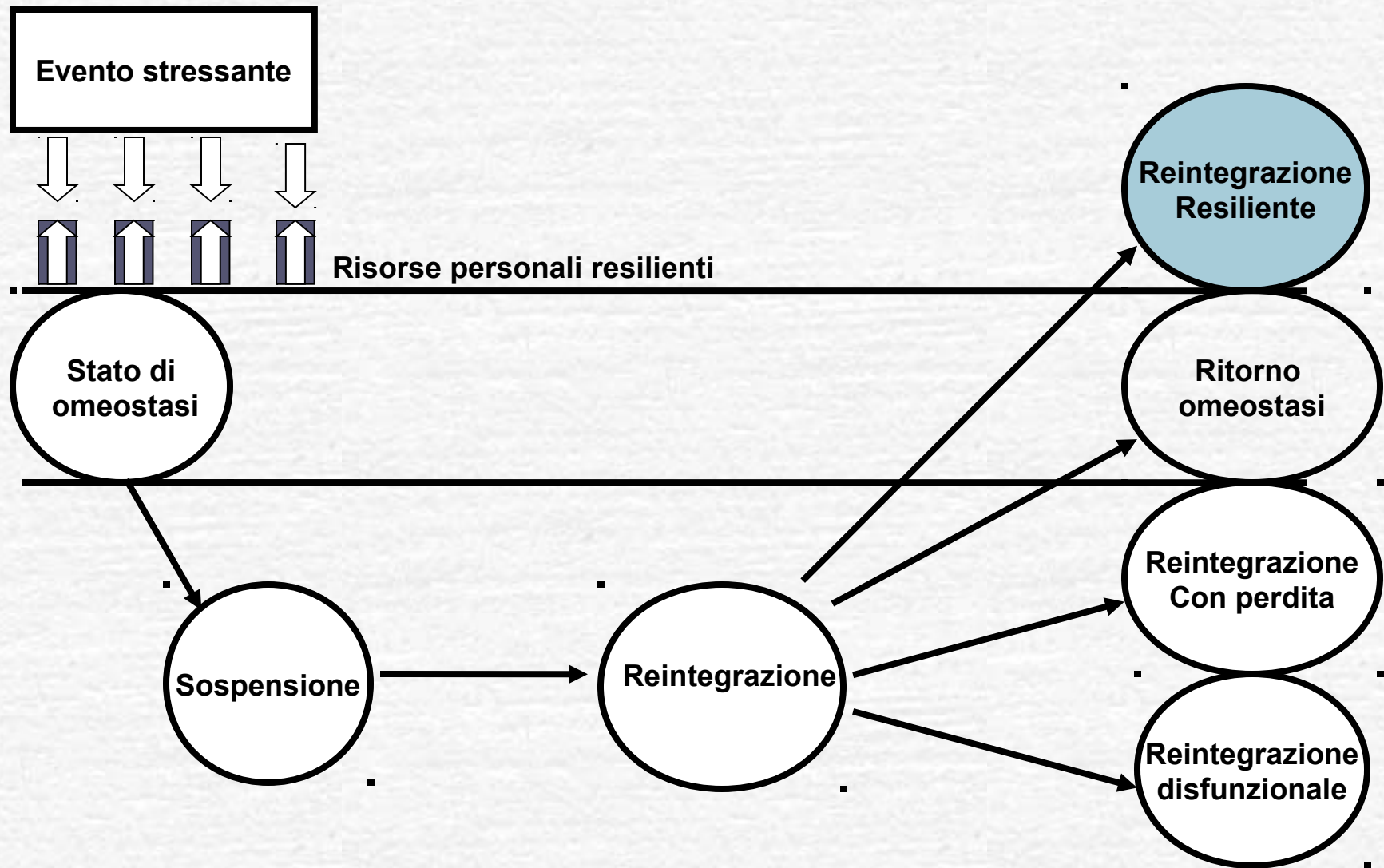
Queste ultime vengono differenzialmente rafforzate nel corso della vita di ognuno, attraverso momenti di **sospensione** dal nostro stato di equilibrio (sospensione dovuta al palesarsi di eventi traumatici e/o stressanti) alla quale può seguire:

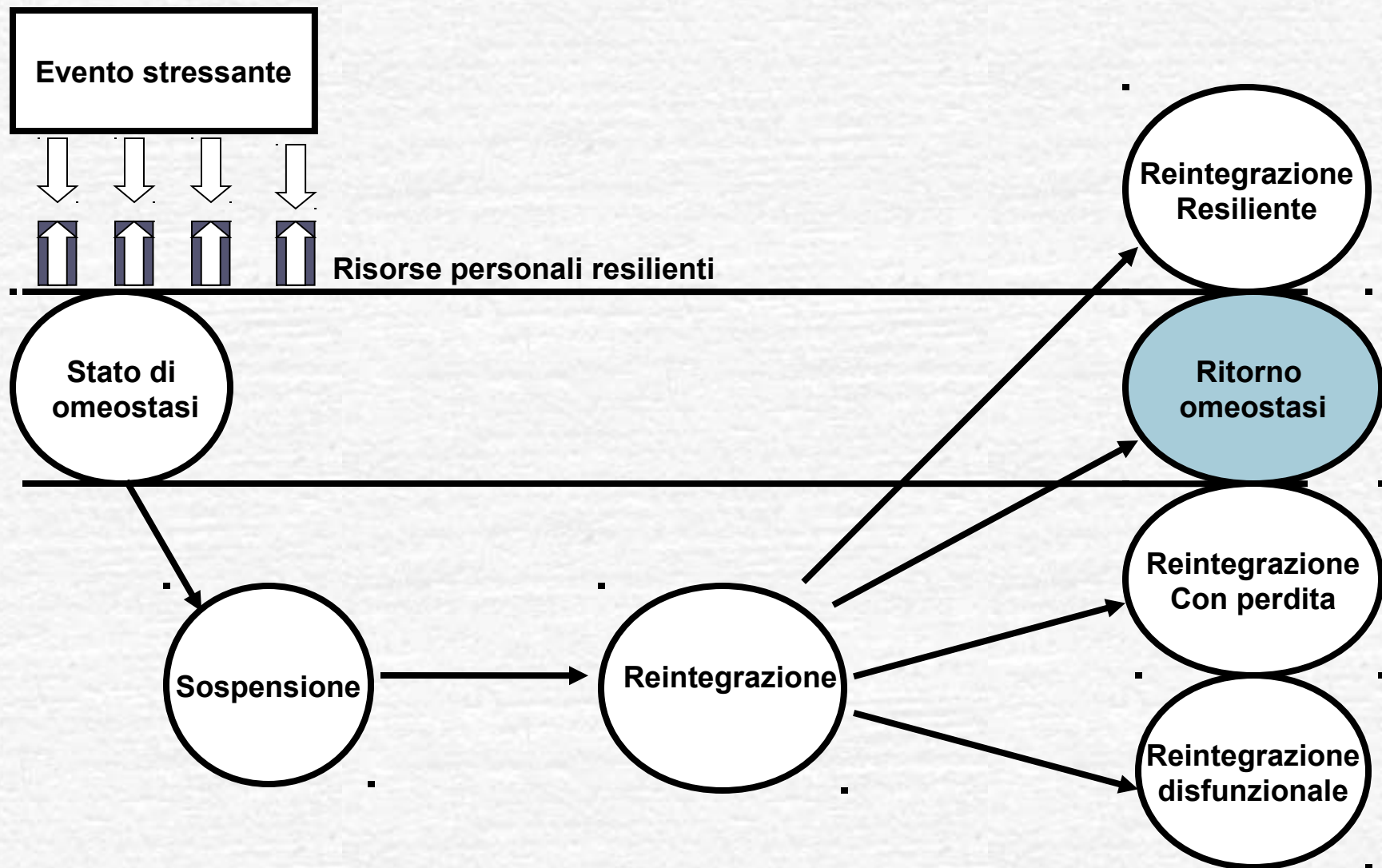
- *reintegrazione resiliente*
- *ritorno allo stato di omeostasi*
- *reintegrazione con perdita*
- *reintegrazione disfunzionale*

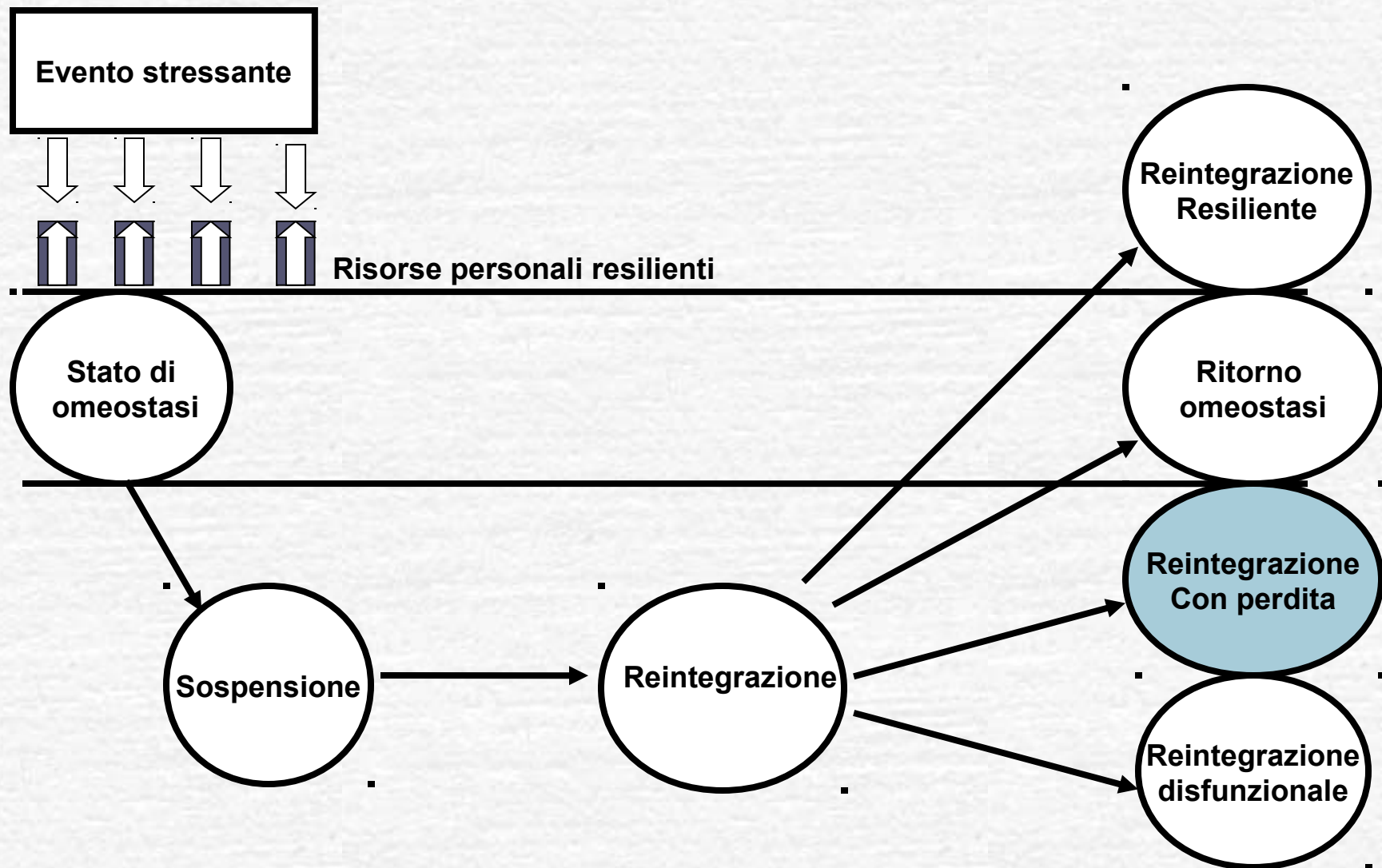


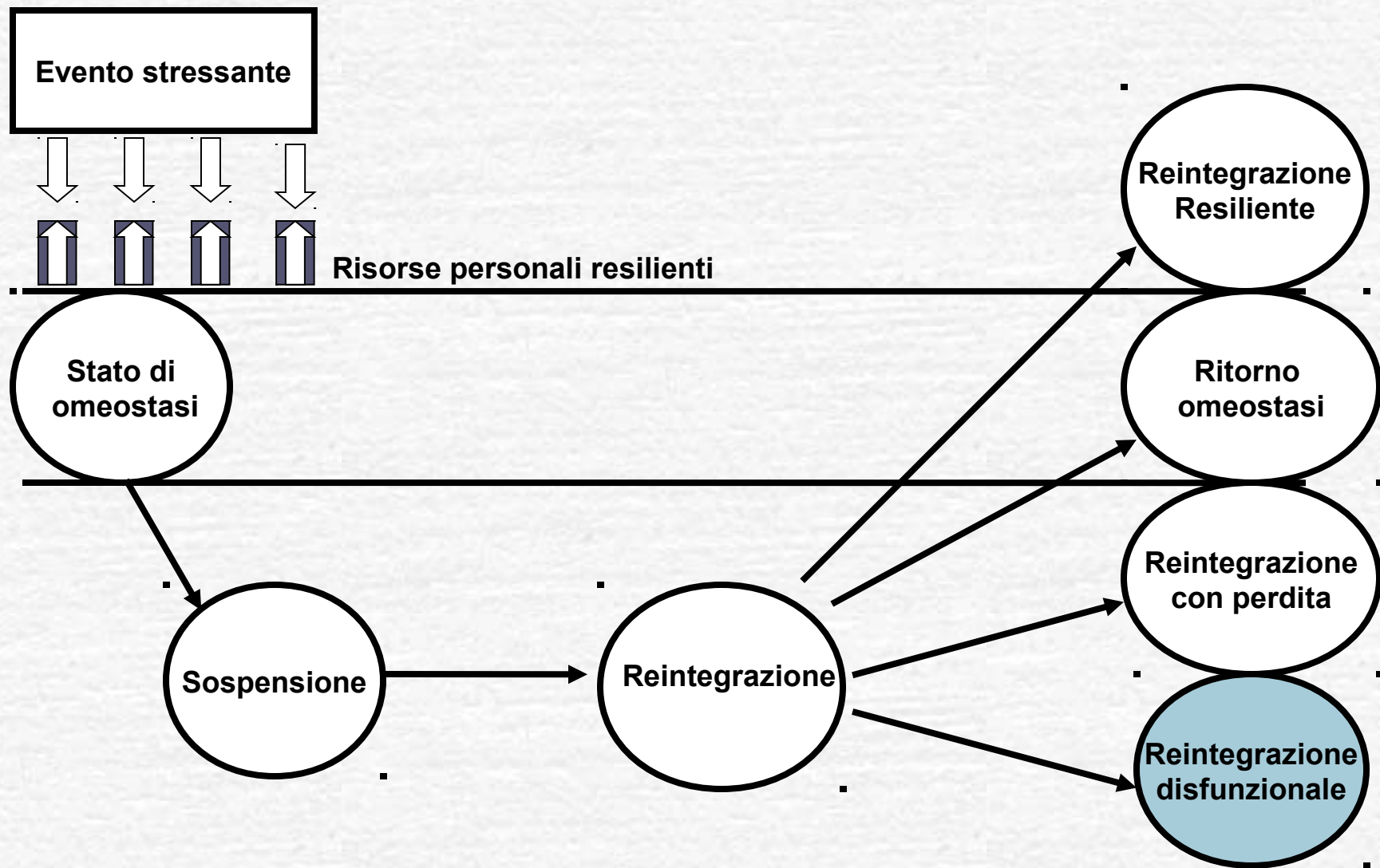










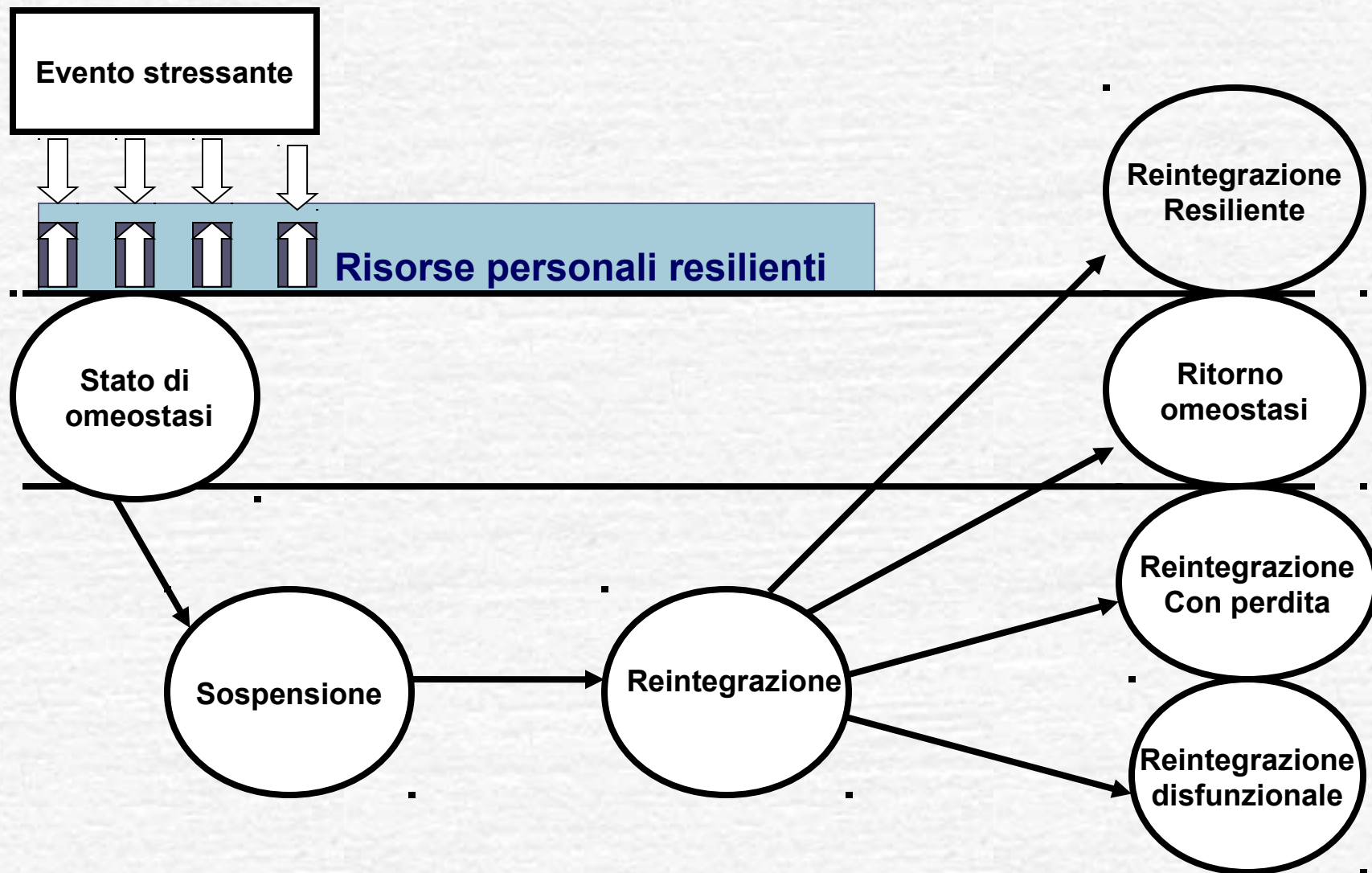


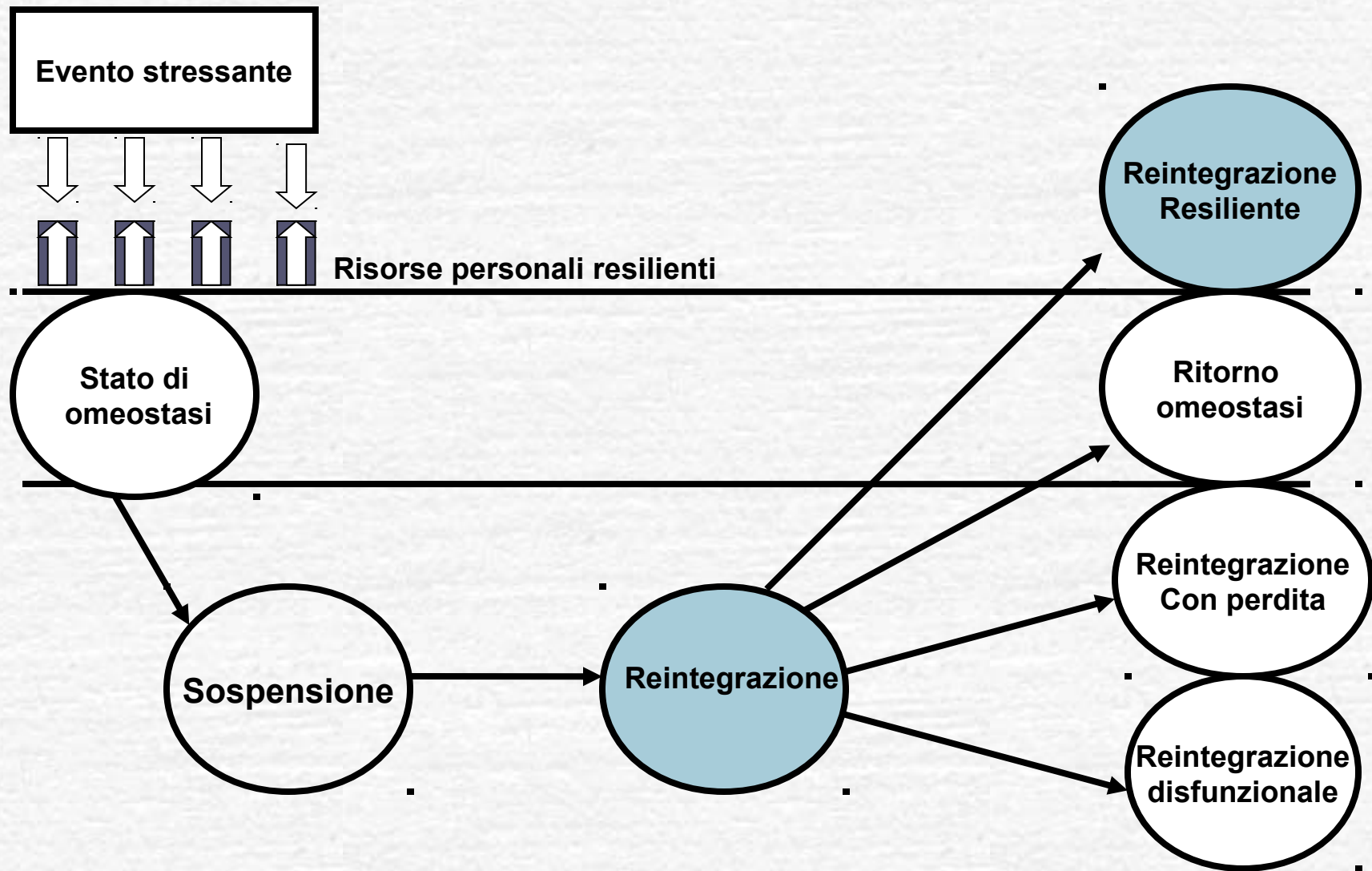


Ma cosa fa sì che una persona sia resiliente?

Ora cercheremo di analizzarlo nel dettaglio e lo faremo in due momenti.









Le risorse resilienti





I Fattori di rischio e i Fattori di protezione

I fattori di rischio

I fattori di rischio possono essere prodotti da molti tipi di cause di natura diversa.

Lutto

Divorzio

Lavoro



Maltrattamento

Calamità naturali

Abuso

I fattori di protezione

I fattori protettivi rimandano alle risorse personali a livello:

- Psicologico
- Sociale
- Economico

a disposizione dell'individuo per affrontare rischi e difficoltà.

L'interazione tra i fattori di rischio e i fattori di protezione da origine al **gradiente di rischio** che misura il rapporto tra questi due ordini di fattori.

Modello interattivo:

- si hanno risultati negativi quando c'è un grado elevato di rischio e un livello modesto di risorse
- Si hanno risultati positivi quando a un certo grado di rischio si ha un livello uguale o superiore di risorse



Le risorse resilienti, ovvero le caratteristiche psicologiche possedute dalle persone resilienti sono solo una parte dei fattori di protezione dei resilienti.

Accanto a queste vanno affiancate anche altre componenti.



La rete di protezione

Dovete disegnare una rete fatta di linee orizzontali e verticali.

Questa rete deve rappresentare l'insieme delle vostre sicurezze attuali, ossia di tutte le "cose" (**caratteristiche e doti personali, persone, idee..ecc**) su cui sapete di poter contare in questo momento della vostra vita.

Via via che procedete nel disegnare le linee orizzontali e verticali (nell'ordine che preferite) decidete a quale elemento corrisponde ogni linea e scrivetene il nome in cima o di fianco alla linea.

Il numero di linee è a vostra discrezione



I fattori personali



Autoefficacia



Autoefficacia

Intesa come sicurezza nella propria capacità di risolvere i problemi, sicurezza che deriva dalla **conoscenza** dei propri punti di forza e di debolezza

Autoefficacia

Autostima



Autostima

Intesa:

- sia come l'azione del valutare sé stessi come dotati di un'insieme di determinate caratteristiche. Valutazione che viene fatta sulla base di criteri ottenuti dal confronto delle proprie caratteristiche con quelle di altri soggetti.
- sia il giudizio risultante da questa valutazione



L'autostima è un sentimento associato **all'osservazione delle proprie caratteristiche.**

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva



Consapevolezza emotiva e regolazione delle emozioni

I resilienti hanno la capacità di identificare accuratamente le emozioni provate e all'occorrenza di saperle regolare efficacemente

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva

Ottimismo



Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva

Ottimismo

Capacità analitica e
di pianificazione



Capacità analitica e di pianificazione

Implica la capacità di pensare globalmente al problema da affrontare.

I resilienti sono in grado di guardare un problema da molte prospettive e considerare più fattori.

In generale, ma soprattutto in caso di emergenza, sono abili pianificatori, esercitano un buon controllo sul compito dimostrando una buona dose di tenacità nel perseguire i propri obiettivi

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva

Ottimismo

Capacità analitica e
di pianificazione

Attribuzione
casualità interna



Attribuzione casualità interna

Tendenza ad interpretare i risultati e gli effetti delle proprie azioni come determinate dai propri comportamenti e non da delle forze esterne.

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva

Ottimismo

Capacità analitica e
di pianificazione

Attribuzione
casualità interna

Indipendenza



Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza
emotiva

Ottimismo

Capacità analitica e
di pianificazione

Attribuzione
casualità interna

Indipendenza

Humor



Humor

Intesa come capacità di mantenere il **sorriso** di fronte alle avversità.

Humor e riso:

- Il riso può esistere senza umorismo come reazione puramente fisiologica e atto meccanico conseguente al riso altrui.
- Il riso può essere una conseguenza dell'humor, ma può esserci humor anche senza riso.



L'umorismo si situa alla confluenza tra la fiducia nella vita e la sconvenienza.

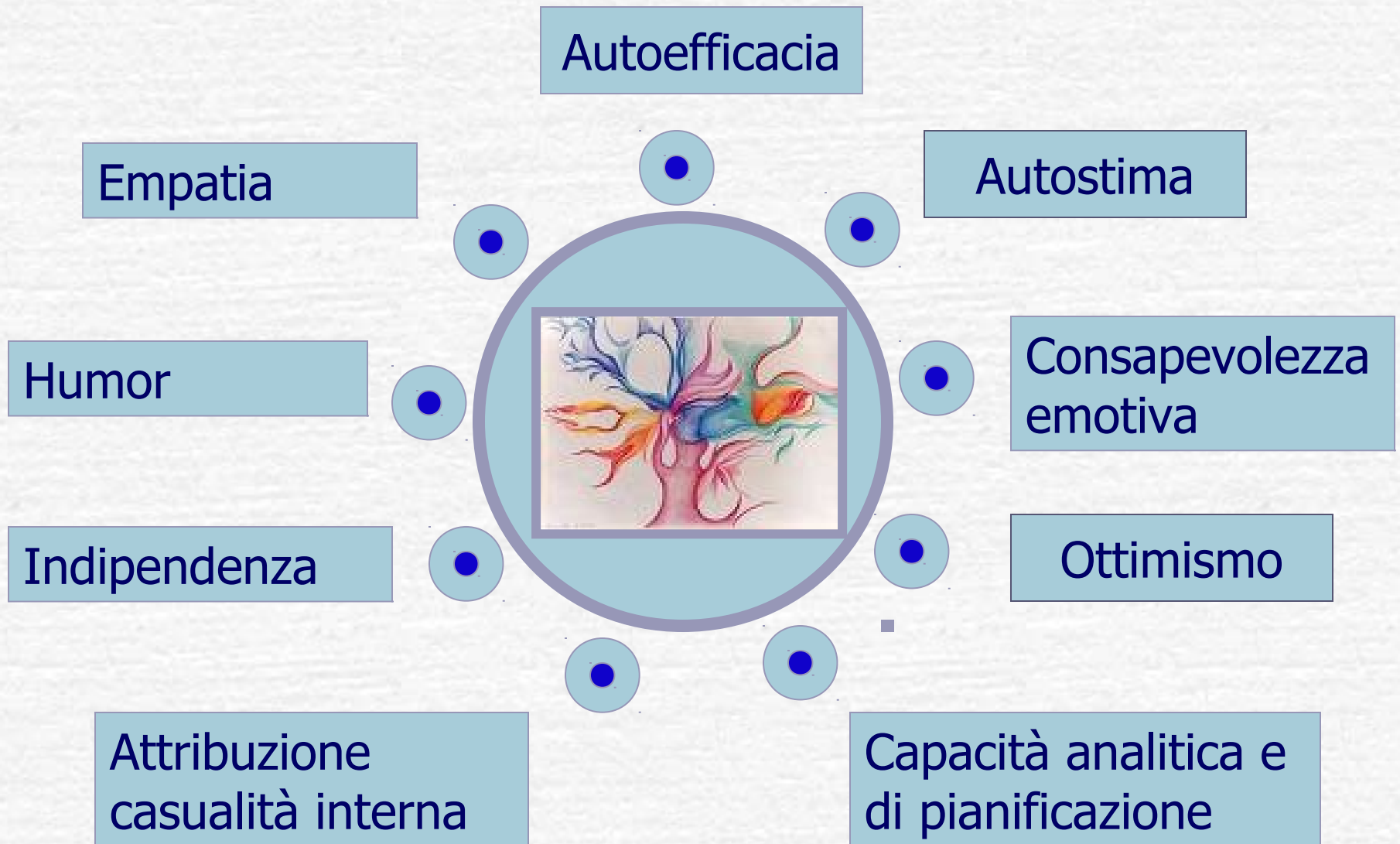
La sconvenienza riguarda la **tensione** tra:

una situazione ideale o desiderata da una parte e dall'altra parte la realtà della vita che si rivela molto diversa

Se questa tensione non danneggia la fiducia, la resilienza può uscirne rafforzata

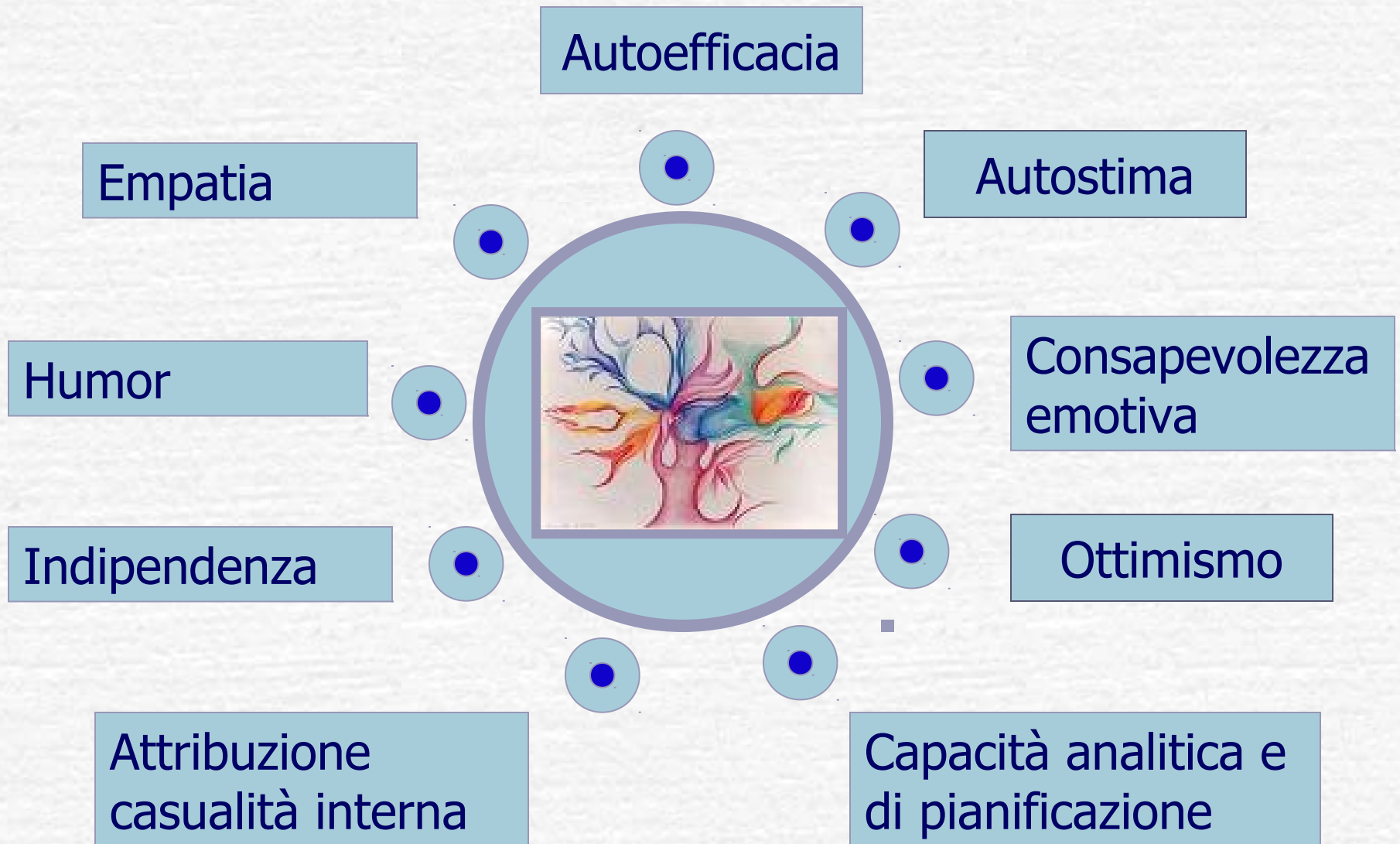
L'umorismo aiuta a mantenere viva la fiducia, nonostante la tensione creata dalla sconvenienza.





Empatia

Il resiliente è capace di leggere e comprendere le emozioni altrui e questo lo aiuta a costruire con più **facilità relazioni intime e sicure** con gli altri consentendogli inoltre di **offrire e ricevere supporto sociale.**



I fattori personali

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza emotiva

Ottimismo

Capacità analitica

Causalità interna

Indipendenza

Humor

Empatia

I fattori relazionali

Buona rete familiare di appoggio

Competenza sociale

Relazioni significative

con gli altri a scuola ecc.

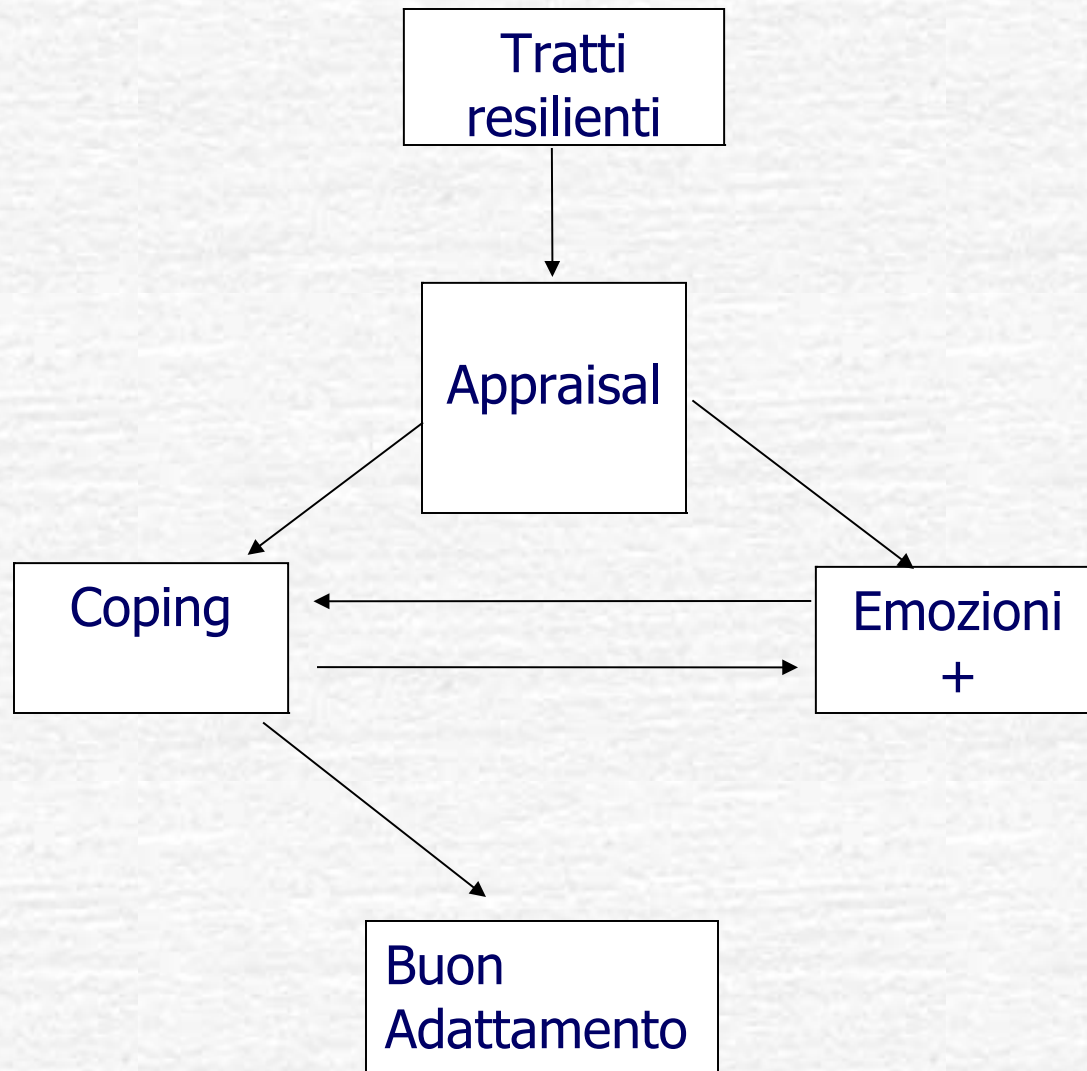
Accettazione all'interno

del gruppo dei pari



Il processo resiliente







Valutazione dell'evento





Anche se siamo immersi in un flusso di stimoli solo alcuni suscitano in noi delle emozioni.

Le emozioni sono l'esito di come valutiamo gli eventi che ci accadono rispetto al nostro benessere e al raggiungimento dei nostri scopi.



Stimulus Evaluation Check

Modello processuale del controllo valutativo CVS (stimulus evaluation check) di Scherer: è una griglia di valutazione di tutti i segnali, interni o esterni, importanti per il benessere, il raggiungimento degli scopi, il mantenimento dell'autostima e dell'immagine di Sé.

In base a questa griglia ogni evento viene valutato sulla base di 4 criteri:

Rilevanza

Valutazione delle implicazioni

Determinazione del coping potenziale

Significato normativo

Rilevanza

(quanto l'evento è rilevante per me? Quanto influenza direttamente me o il mio gruppo di riferimento?)

VALUTAZIONE NOVITA'

VALUTAZIONE PIACEVOLEZZA INTRINSECA

VALUTAZIONE RILEVANZA AI FINI DEL RAGGIUNGIMENTO
DI OBIETTIVI/BISOGNI

VALUTAZIONE NOVITA'

Ciò che si valuta è la discrepanza tra l'evento e ciò che ci si attende.

- quanto l'evento sta accadendo troppo in fretta.
- Familiarità: valutazione del grado di familiarità con l'evento
- Prevedibilità: valutazione basata su passate osservazioni di regolarità di riproduzione di un dato evento e di conseguenza valutazione della probabilità che un dato evento si riproduca.

VALUTAZIONE PIACEVOLEZZA INTRINSECA:

Valutazione a livello generale e basico della piacevolezza dello stimolo.

Si stabilisce se la situazione è:

- piacevole, tale da suscitare risposte di avvicinamento
- spiacevole tale da suscitare risposte di allontanamento.

Questa valutazione si basa sulle caratteristiche dello stimolo e non dipende dalle preferenze o dagli obiettivi momentanei del soggetto.

VALUTAZIONE RILEVANZA AI FINI DEL RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI/BISOGNI:

si valuta quanto l'evento può essere di aiuto o di ostacolo al raggiungimento dei propri obiettivi.

Tale valutazione varia in base:

- al numero di obiettivi/bisogni che vengono influenzati dall'evento
- e dalla loro posizione nella gerarchia dei bisogni.

Valutazione delle implicazioni

(quali sono le conseguenze di questo evento e come queste influenzano il mio benessere e i miei obiettivi immediati e a lungo termine?)

VALUTAZIONE ATTRIBUZIONE CAUSALE

VALUTAZIONE PROBABILITA' CONSEQUENZE

VALUTAZIONE DISCREPANZA RISPETTO ALLE ASPETTATIVE

VALUTAZIONE PROMOZIONE DEI BISOGNI/OBIETTIVI

VALUTAZIONE URGENZA

VALUTAZIONE ATTRIBUZIONE CAUSALE:

valutazione della causa dell'evento, attribuzione a un agente e sua intenzionalità

VALUTAZIONE PROBABILITA' CONSEGUENZE:

con quale probabilità ci si possono aspettare certe conseguenze

VALUTAZIONE DISCREPANZA RISPETTO ALLE ASPETTATIVE:

si valuta se la situazione creata dall'evento è coerente o discrepante rispetto alle aspettative relative a quel particolare momento

VALUTAZIONE PROMOZIONE DEI BISOGNI/OBIETTIVI:

si valuta quanto l'evento può facilitare il conseguimento dei propri bisogni/obiettivi.

VALUTAZIONE URGENZA:

valutazione di quanto i propri obiettivi sono in pericolo. Quanto più gli obiettivi sono in pericolo tanto più veloce sarà l'attivazione producendo un'immediato aumento della prontezza all'azione e alla risposta.

Determinazione del coping potenziale

(posso controllare la situazione? ho risorse sufficiente per modificare la situazione?)

VALUTAZIONE CONTROLLO

VALUTAZIONE POTERE

VALUTAZIONE ADATTAMENTO



VALUTAZIONE CONTROLLO:

si valuta quanto l'evento o le sue conseguenze possono essere controllate o influenzate

VALUTAZIONE POTERE:

si valuta la capacità di cambiare lo stato delle cose e le conseguenze in base ai propri interessi.

Le fonti del potere possono essere: forza fisica, soldi, conoscenze, attrattività sociale ecc.

VALUTAZIONE ADATTAMENTO:

si valuta la capacità di convivere e adattarsi agli effetti dell'evento



Significato Normativo

STANDARD INTERNI:

valutare quanto un'azione va oltre i propri standard interni
(codice morale interiorizzato)

STANDARD ESTERNI:

valutare quanto un'azione è compatibile con le norme del
proprio gruppo sociale



Il SEC segue una sequenza precisa e ogni step fa da filtro per quello successivo.

Il risultato di ogni singolo check influenza differentemente e cumulativamente lo stato di tutti gli altri momenti di check.

Il risultato di ogni valutazione ci influenza a livello:

- Fisiologico
 - Motorio
 - Comportamentale
 - Emotivo
- 

Esempio:

Nel momento di valutazione della novità si può considerare l'evento come nuovo e ciò produce:

- una risposta di orientamento (aumento battito cardiaco, aumento conduttanza cutanea)
- cambiamento postura con orientamento verso la fonte dello stimolo
- cambiamento nella priorità degli obiettivi
- cambiamento nello stato dell'attenzione

Dopo qualche millisecondo la valutazione del grado di piacere può far decidere che il nuovo stimolo è spiacevole e questo produce:

- una risposta di difesa (ulteriore aumento del battito cardiaco)
- comportamento elusivo
- attivazione motoria di allontanamento dallo stimolo
- stato emotivo negativo



Resilienti e Appraisal



Le risorse resilienti influenzano la valutazione data ad alcuni degli step della griglia.

A livello della rilevanza

VALUTAZIONE NOVITA'

I soggetti resilienti sono APERTI ALLE NUOVE ESPERIENZE e questo fa sì che valutino in modo meno negativo un evento nuovo, non familiare poco prevedibile rispetto a dei soggetti non resilienti.

VALUTAZIONE PIACEVOLEZZA INTRINSECA

Se l'evento è negativo produce sia nei resilienti che nei meno resilienti una risposta di orientamento simile con un aumento del battito cardiaco e della conduttanza cutanea

VALUTAZIONE RILEVANZA AI FINI DEL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI

I resilienti grazie al loro ORIENTAMENTO SUL COMPITO non si lasciano fermare o scoraggiare nel perseguimento dei loro obiettivi.

A livello di valutazione delle implicazioni

VALUTAZIONE ATTRIBUZIONE CAUSALE

I resilienti grazie al loro LOCUS OF CONTROL INTERNO riescono più facilmente a interpretare gli eventi che accadono e a fare delle attribuzioni di causalità che consentano loro di mantenere il controllo della situazione

VALUTAZIONE PROMOZIONE DEI BISOGNI /VALUTAZIONE URGENZA

I resilienti riescono a considerare anche un evento negativo come un'occasione di crescita e di acquisizione di competenze che potranno essere loro utili nel conseguimento dei loro obiettivi e ciò li porterà a considerare il conseguimento dei propri obiettivi come meno in pericolo rispetto ai non resilienti.

Il risultato dei diversi check di valutazione RESILIENTE darà origine di volta in volta ad una diminuzione dell'attivazione fisiologica, ad un'attivazione motoria non di fuga dall'evento e ad un insorgere di emozioni positive.

A livello di determinazione del coping potenziale

**VALUTAZIONE CONTROLLO / VALUTAZIONE POTERE /
VALUTAZIONE ADATTAMENTO:**

Di fronte all'evento stressante i resilienti grazie al loro LOCUS OF CONTROL e al senso di AUTOEFFICACIA, sentiranno di avere il controllo della situazione, di avere le risorse per far fronte alla situazione così come di adattarsi ad essa.

Metteranno quindi in atto strategie di coping più efficaci rispetto ai meno resilienti.



Resilienza e Coping



La resilienza e il coping sono costrutti tra loro correlati, ma mentre il coping è

“l’insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali per trattare, richieste specifiche interne o esterne, valutate come eccessive rispetto alle risorse di una persona”

fa quindi riferimento al **tentativo** di gestire delle situazioni stressanti e non ad azioni riuscite

la resilienza è la capacità di affrontare tali eventi, superarli e continuare a svilupparsi.

	Coping centrato sul problema	Coping centrato sulle emozioni
Coping rivolto alla risoluzione del problema	◆ Pianificazione ◆ Attivazione ◆ Ricerca di aiuto concreto ◆ Confronto con altri	◆ Ristrutturazione cognitiva ◆ Accettazione ◆ Reinterpretazione cognitiva ◆ Ricerca sostegno emotivo ◆ Humor
Coping rivolto all'evitamento del problema	◆ Evitamento del problema ◆ Disimpegno comportamentale	◆ Negazione ◆ Distanziamento emotivo ◆ Disimpegno mentale



Resilienza ed emozioni positive



Le emozioni + generano un'amplificazione cognitiva (= pensiero flessibile, creativo, apertura all'informazione e alla novità, ristrutturazione positiva ecc) che

1) migliora le modalità di coping. Le emozioni positive hanno un ruolo nell'adozione da parte dei resilienti di strategie di coping adattive quali il coping centrato sul problema, utilizzo dell'umor e della rivalutazione positiva dell'evento negativo.

2) consente di potenziare le risorse personali fisiche, sociali, intellettuali e psicologiche

3) le emozioni + determinano un ritorno più rapido ai livelli base di attivazione





Gli strumenti per valutare la resilienza

Resilience Scale

Esistono 3 versioni di questa scala di Wagnild e Young 1993 composte rispettivamente da 10, 15 o 25 item.

E' composta da due sottoscale che misurano rispettivamente:

- Competenza personale (17 item)
- Accettazione di se stessi e degli eventi di vita (8 item).

Connor-Davidson Resilience Scale

Scala è composta da 25 item suddivisi in 5 sottoscale che misurano:

- competenza personale, standard elevati e tenacia.
- fiducia nel proprio istinto, capacità di tollerare emozioni negative e rafforzamento degli effetti dello stress.
- accettazione positiva del cambiamento sicuro.
- controllo
- influenze spirituali.

Limiti di queste due scale

I fattori personali	I fattori relazionali
Autoefficacia	Buona rete familiare di appoggio
Autostima	Competenza sociale
Consapevolezza emotiva	Relazioni significative
Ottimismo	con gli altri a scuola ecc.
Capacità analitica	Accettazione all'interno
Causalità interna	del gruppo dei pari
Indipendenza	
Humor	
Empatia	

Resilience Scale for Adults

Questa scala di Friborg (2005) è composta da 33 item ed è composta da 6 sottoscale che misurano

- **autoefficacia/autostima**
- **fiducia nel futuro**
- **capacità di pianificazione e controllo**
- competenza sociale
- coesione familiare
- risorse sociali

I fattori personali

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza emotiva

Ottimismo

Capacità analitica

Causalità interna

Indipendenza

Humor

Empatia

I fattori relazionali

Buona rete familiare di appoggio

Competenza sociale

Relazioni significative

con gli altri a scuola ecc.

Accettazione all'interno

del gruppo dei pari

Resilience Scale For Adults

La versione definitiva della scala è composta da 33 item e comprende al suo interno 6 fattori:

- autoefficacia/autostima
- fiducia nel futuro
- capacità di pianificazione e controllo
- **competenza sociale**
- **coesione familiare**
- **risorse sociali**

I fattori personali

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza emotiva

Ottimismo

Capacità analitica

Causalità interna

Indipendenza

Humor

Empatia

I fattori relazionali

Buona rete familiare di appoggio

Competenza sociale

Relazioni significative

con gli altri a scuola ecc.

Accettazione all'interno

del gruppo dei pari

E voi siete resilienti?

Sommate i punteggi che avete ottenuto ad ogni domanda.

Valori tra 33 e 77

ALTA RESILIENZA

Valori tra 78 e 121

MEDIA RESILIENZA

Valori tra 122 e 165

BASSA RESILIENZA

Autoefficacia/autostima: 1-7-13-19-25-29

Tra 6 e 14 alta

Tra 15 e 22 media

Tra 23 e 30 bassa

Fiducia nel futuro: 2-8-14-20

Tra 4 e 9 alta

Tra 10 e 15 media

Tra 16 e 20 bassa

Capacità di pianificazione e controllo: 3-9-15-21

Tra 4 e 9 alta

Tra 10 e 15 media

Tra 16 e 20 bassa

Competenza sociale: 4-10-16-22-26-31

Tra 6 e 14 alta

Tra 15 e 22 media

Tra 23 e 30 bassa

Coesione familiare: 5-11-17-23-27-32

Tra 6 e 14 alta

Tra 15 e 22 media

Tra 23 e 30 bassa

Risorse sociali: 6-12-18-24-28-30-33

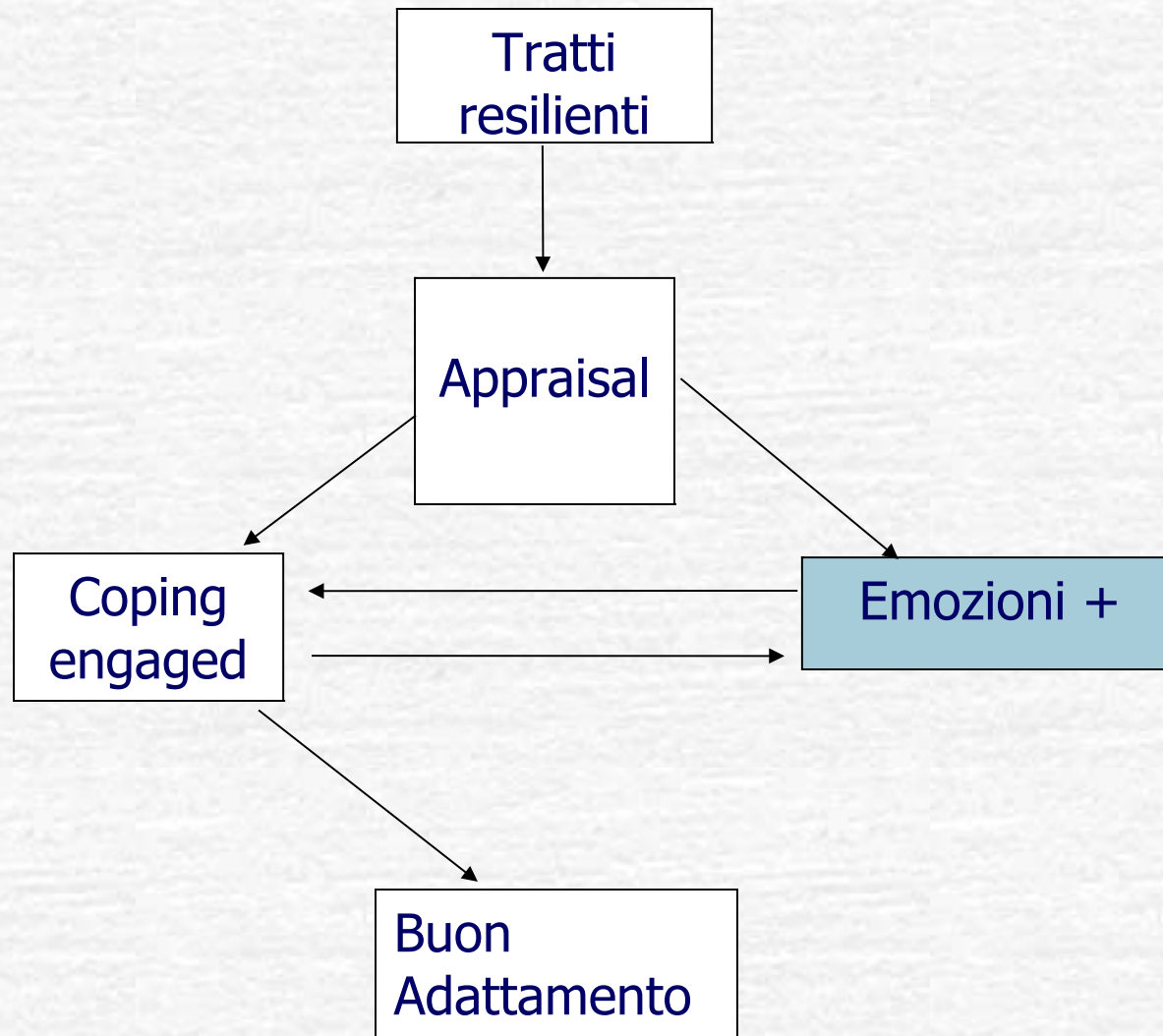
Tra 7 e 16 alta

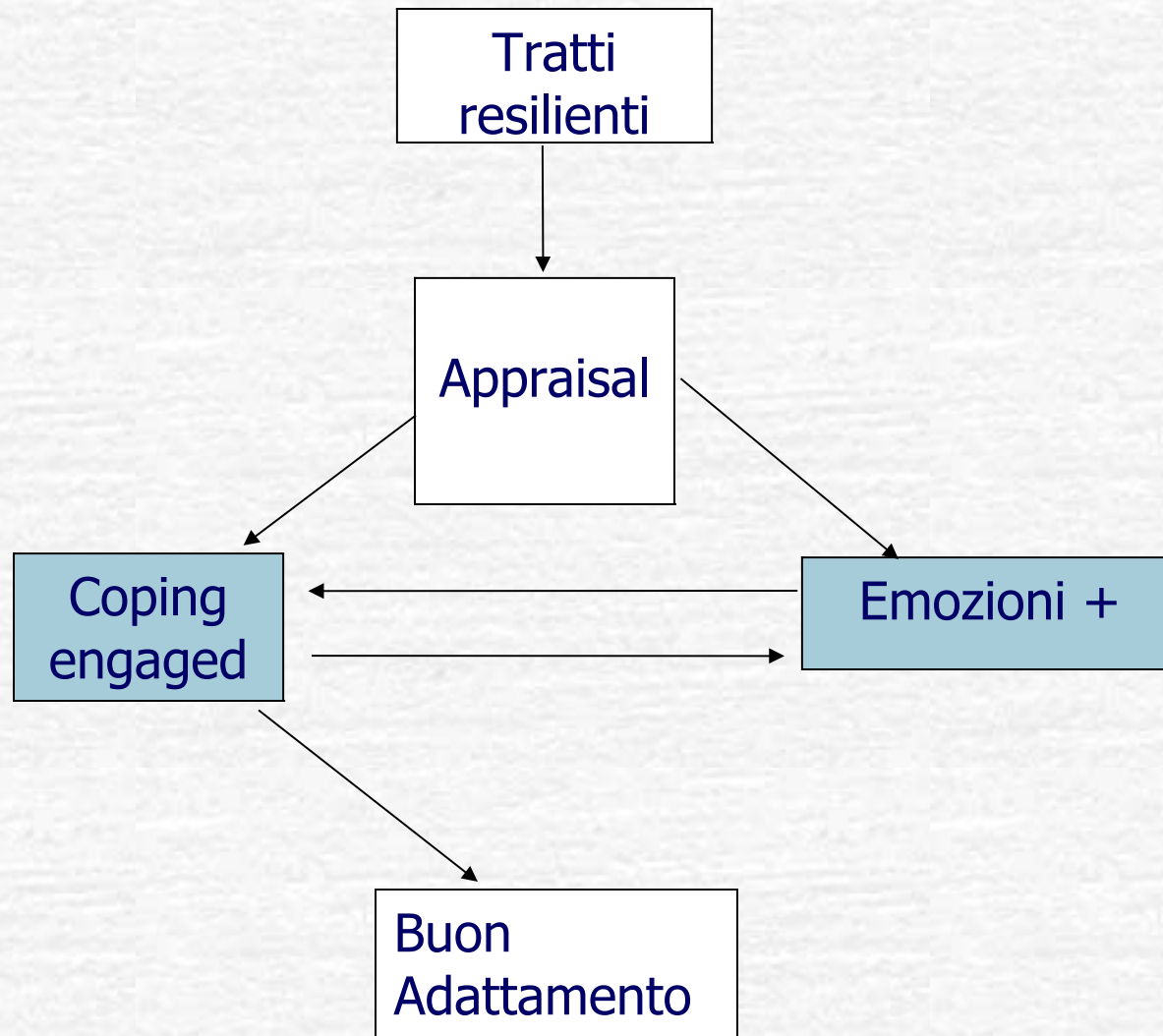
Tra 17 e 25 media

Tra 26 e 35 bassa



Le tecniche per favorire il potenziamento della resilienza





Workbook di Saarni e l'Abate

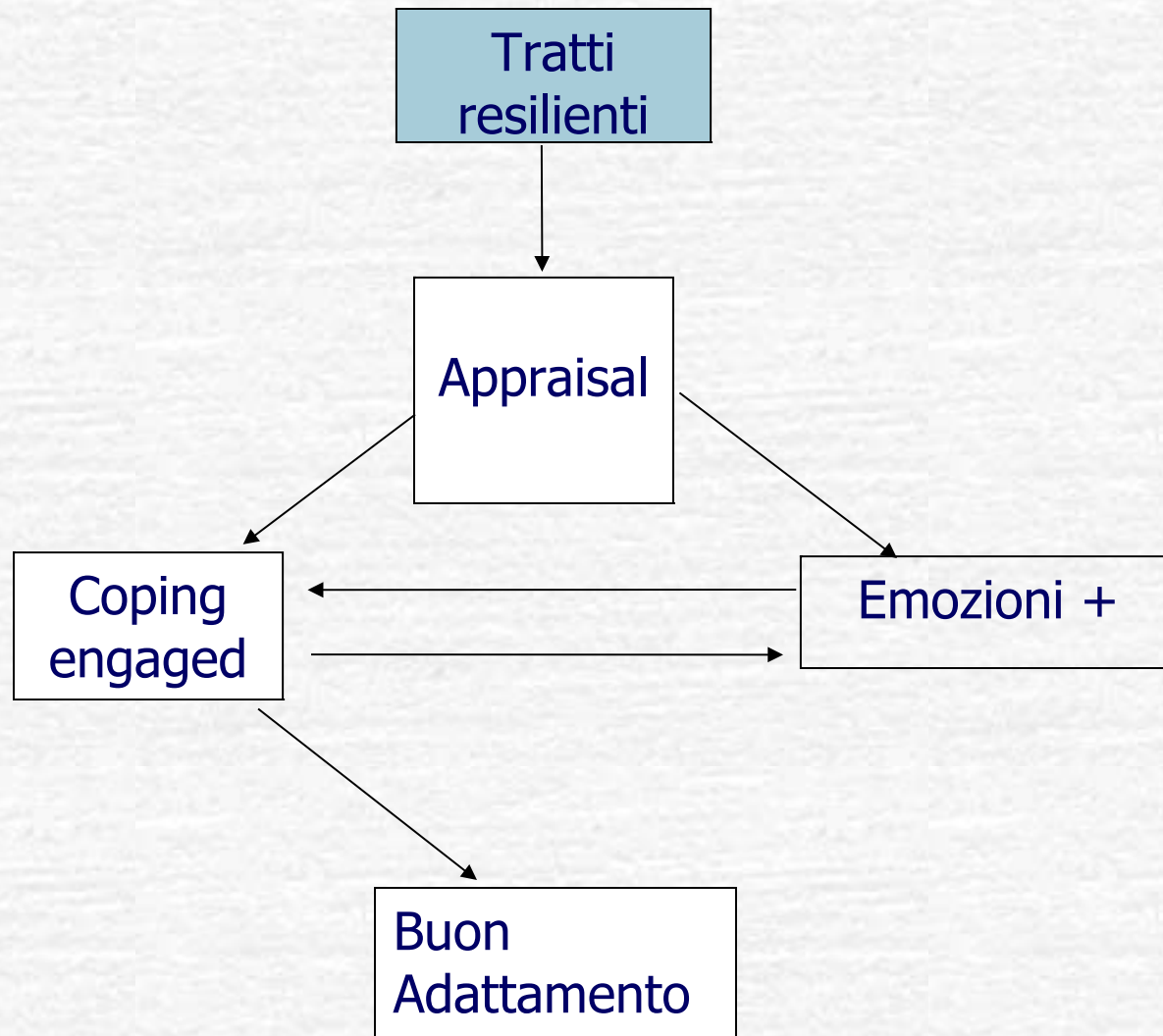
- ◆ serie di compiti scritti e programmati da svolgere a casa e che prevedono esercizi sistematicamente indirizzati verso argomenti specifici
- ◆ sono in grado di incrementare la consapevolezza e una valutazione critica delle proprie credenze, pensieri e patterns comportamentali così come possono influenzare le strategie di coping e di problem solving.

Nello specifico il **workbook per lo sviluppo delle competenze emotive** realizzato da Saarni (1999) e poi ripreso da L'Abate (2002) è stato creato per insegnare ad affrontare gli stati emotivi negativi in modo più costruttivo

La rete di protezione

Finalità:

aumentare la consapevolezza dei fattori personali e delle relazioni dai quali dipende la nostra capacità di resistere agli stress.



- Prendete un foglio di carta bianco e dei pennarelli o delle matite colorate.
- Immaginate di dover disegnare una rete fatta di linee orizzontali e verticali che rappresenti l'insieme delle vostre sicurezze attuali, ossia di tutte le "cose" (persone, fatti, idee..) su cui sapete di poter contare in questo momento della vostra vita. Se volete, fatevene un elenco scritto sul retro del foglio.
- Pensate di assegnare a ciascuna di quelle "cose" un colore e cominciate a disegnare la vostra rete: via via che proseguite con le linee orizzontali e verticali (nell'ordine che preferite) decidete a quale elemento corrisponde ogni linea, tracciatela con il colore corrispondente e scrivetene il nome in cima o di fianco (il numero di linee è a vostra discrezione).

- Quando avete terminato prendete il foglio, attaccatelo da qualche parte di fronte a voi come se fosse un quadro e fermatevi alcuni istanti a guardarlo e a rifletterci sopra:

chi/che cosa avete scelto?

dove lo avete posizionato?

quale colore gli avete attribuito? che senso ha per voi questo colore?

quali attinenze ci sono fra le "cose" che avete indicato in orizzontale e quelle in verticale?



Le scelte che avete fatto vi erano già ben chiare appena avete cominciato a pensarci?

Benissimo, vuol dire che avete un'ottima conoscenza dei vostri meccanismi di 'sopravvivenza' psichica nei momenti difficili, questo vi è sicuramente già stato di grande aiuto in passato e lo sarà in futuro.

Qualcosa delle scelte che avete fatto per costruire la vostra rete vi ha stupito?

Meglio ancora, significa che questo esercizio vi ha rivelato degli aspetti della vostra resilienza che ancora non conoscevate o vi ha mostrato che negli ultimi tempi sono avvenuti dei cambiamenti importanti nei vostri schemi di protezione e sicurezza.





Non importa che diate subito una spiegazione a tutto, restate semplicemente lì a guardare la vostra rete di protezione: quella è la vostra resilienza, ciò su cui state contando o potrete contare se qualche cosa di grave avvenisse nella vostra vita.





Un ultimo consiglio:

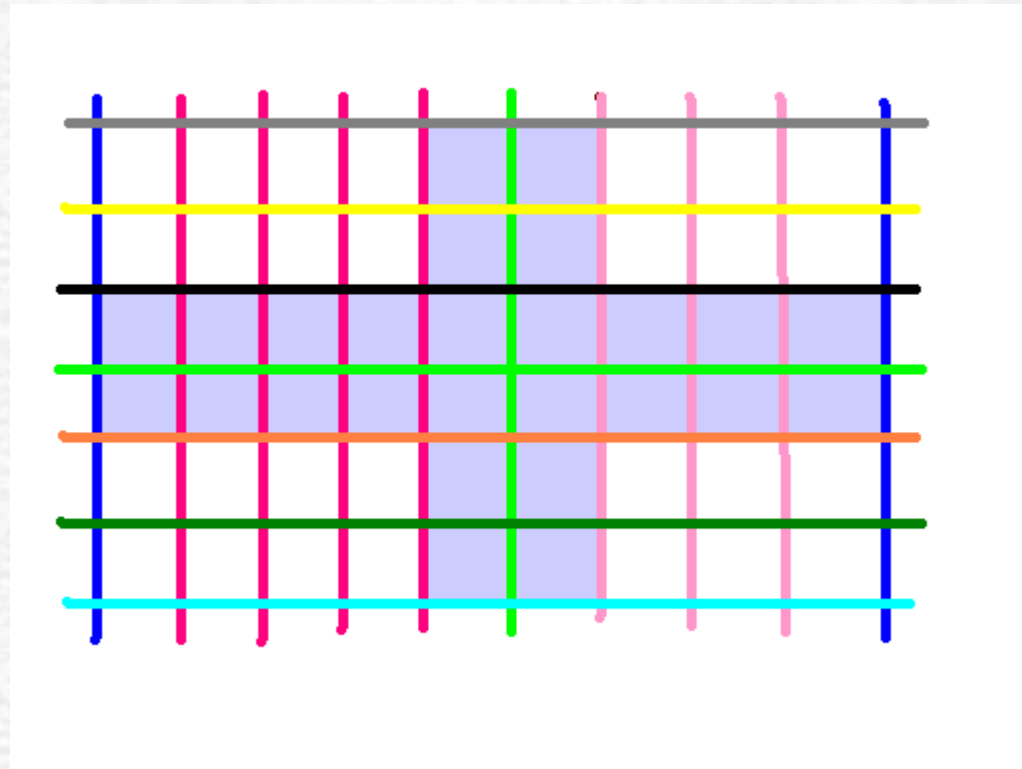
se potete, attaccate per qualche giorno la vostra 'rete' in un luogo dove passate tutti i giorni (il frigorifero, lo specchio del bagno): potrebbe anche succedervi che col passare del tempo notiate qualche aspetto che vi era sfuggito a prima vista o che vi venga voglia di modificare qualcosa della vostra rete.

In tal caso fatelo, ma in maniera che la modifica sia visibile, ossia che vi possiate ricordare che cosa avete aggiunto in un secondo tempo.

Infine:

conservate il vostro disegno in maniera da poterlo riguardare fra un paio d'anni o anche di più: sarà interessante per voi osservare quanto della vostra vecchia rete di protezione si è conservato immutato nel tempo e quanto invece è stato sostituito da nuove 'cose'.



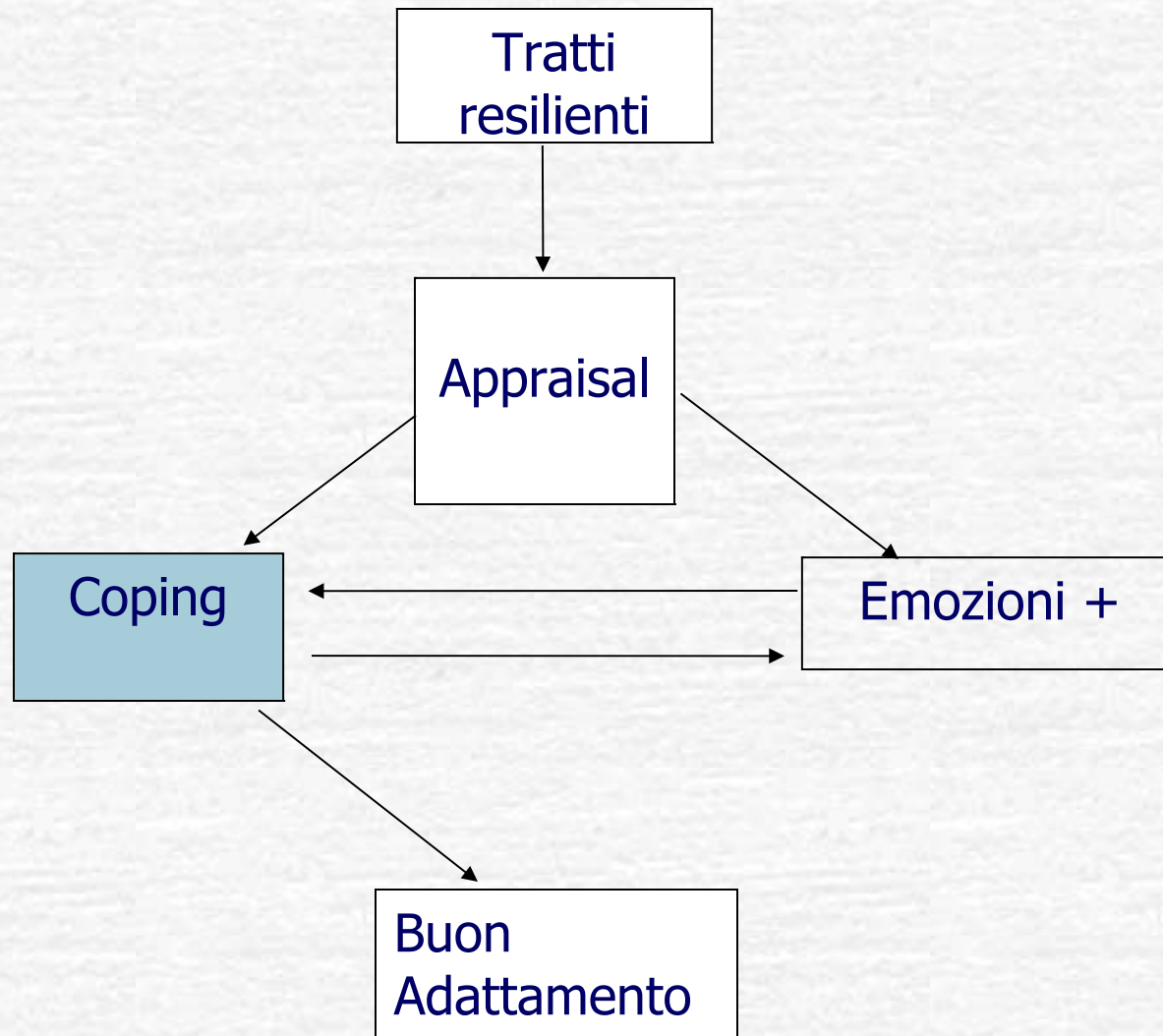




Il contenitore sicuro

Finalità:

Questo esercizio serve a rendervi più consapevoli dei vostri meccanismi di coping e, se siete stati colpiti da un evento traumatico la cui memoria vi angustia tutt'ora, vi aiuterà a creare una strategia per avere più controllo e saper meglio gestire i ricordi penosi di quell'evento





Prendete un foglio di carta abbastanza grande (almeno di dimensioni di un foglio da lettera) e una matita (se vi piace anche dei colori).

- Pensate a un evento o situazione traumatica o stressante che avete vissuto in tempi relativamente recenti.
 - Date a questo evento una forma: potrà essere la forma riconoscibile di cose o persone o una forma astratta che lo rappresenti simbolicamente o semplici linee o colori; qualsiasi rappresentazione scegliate va bene se è quella che è apparsa nella vostra mente ripensando al fatto. Adesso disegnatela o dipingetela sul foglio.
- 

- 
- Quando avete finito pensate di mettere questa 'cosa' in un contenitore sicuro: un posto cioè che la contenga e che abbia un sistema di apertura/chiusura del quale solo voi possedete il meccanismo.
 - Disegnate o dipingete questo contenitore e il suo sistema di accesso.
 - Adesso immaginate un luogo dove volete portare o dove il vostro contenitore già si trova e disegnate: può essere un luogo fisico reale ma anche uno spazio astratto, un posto che conoscete bene o un luogo di fantasia. L'importante è che sentiate che quello è il posto giusto per il vostro contenitore e che lì è al sicuro.
- 

- 
- Fate un passo indietro e guardate il vostro disegno nell'insieme.

Prendetevi del tempo per osservarlo e per rifare il percorso che avete fatto al contrario: immaginate di raggiungere quel luogo, trovare il contenitore e controllare la serratura. Lì dentro c'è il vostro ricordo: chiuso e sicuro





Questo esercizio non cancellerà i ricordi penosi di quell'evento (dimenticare eventi del genere è impossibile o controproducente perchè non ci aiuta a sviluppare consapevolezza e resilienza) ma vi permetterà di non farvi invadere da memorie penose sulle quali non avete più controllo.

Quando vi sentirete più forti e sicuri, potrete riaffrontarli e rielaborarne il significato nella vostra vita.





Le caratteristiche del vostro contenitore e del luogo dove lo avete posizionato possono anche darvi indicazioni preziose sulla specificità dei vostri meccanismi di coping:

Vi riconoscete nella scelta del contenitore e del luogo?

Riconoscete nelle vostre scelte qualche aspetto che gli altri spesso rilevano in voi?

Vi suggeriamo di conservare il vostro disegno, sarà interessante riguardarlo fra qualche anno e pensare se lo ridisegnereste ancora così: i meccanismi di coping infatti cambiano col tempo e con le esperienze di vita che facciamo.

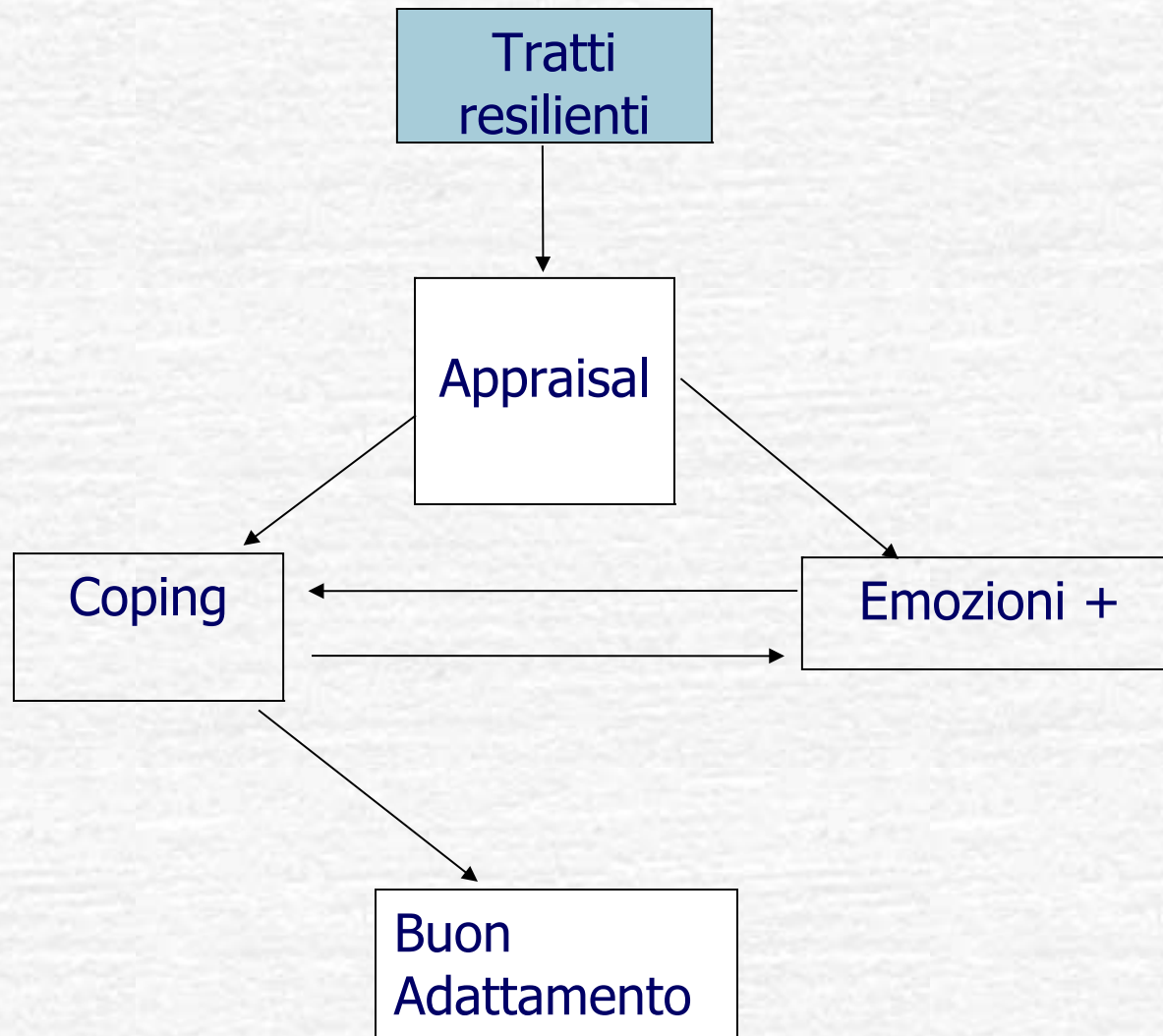


Lost & Found

Finalità:

Dopo che un evento tragico o catastrofico ci ha colpiti ci accorgiamo spesso che molte delle nostre precedenti capacità, attitudini, piaceri, interessi, stati d'animo sono andate perdute o si sono estremamente affievolite. Altrettanto ci capiterà spesso di trovare in noi nuovi stati d'animo, progetti, atteggiamenti. La maggior parte delle volte ci congeliamo nel dolore e nella perdita di quegli aspetti di noi che abbiamo perduto e non ci occupiamo quasi per niente o addirittura rifiutiamo i nuovi aspetti di noi emersi dopo l'evento.

Questo esercizio servirà proprio a distanziarci da ciò che non troviamo più in noi stessi e a valorizzare ciò che è emerso di nuovo.





Avete bisogno di:

- 2 scatole di uguali dimensioni con coperchio (tipo scatole delle scarpe)
- 2 colori diversi e 1 pennello
- 1 pennarello a punta grossa
- una certa quantità di foglietti di carta

Mettete da parte i coperchi delle 2 scatole: una scatola sarà il contenitore delle capacità perse (LOST) e l'altra quello delle capacità trovate (FOUND).

Dipingetene ognuna di un colore che vi sembra simbolicamente rappresentare le due funzioni e scrivete con il pennarello sui lati di una "LOST" e su quelli dell'altra "FOUND".





Ora scrivete su ogni foglietto uno stato d'animo, sensazione, capacità, attitudine, progetto, speranza, piacere, interesse o altro (MA NON PERSONE O COSE MATERIALI) che dopo l'evento traumatico o stressante vi sembra di avere perduto del tutto o in parte (ad es.: "La voglia di uscire con gli amici") e quelle che vi sembra di avere trovato (ad es.: "L'importanza delle piccole cose").



Man mano che li avete scritti distribuite i foglietti in una o nell'altra scatola: le cose perdute nella scatola LOST e quelle trovate nella scatola FOUND.

A distanza di circa 1 o 2 settimane rileggete a uno a uno i foglietti della scatola LOST: se la capacità, attitudine o interesse che avete scritto è ancora persa rimettete il foglietto nella scatola LOST, se invece l'avete ritrovata spostate il foglietto nella scatola FOUND; se invece vi accorgete che quella cosa non vi interessa realmente più, stracciate il foglietto e buttatelo via.





Fate questa verifica ogni 1 o 2 settimane per un pò di tempo: quando la scatola LOST sarà vuota o vi accorgete che i foglietti restano da tempo sempre gli stessi, chiudete con i coperchi le due scatole e riponetele in un luogo chiuso della vostra abitazione.

Segnate il giorno sulla vs agenda e fate un richiamo alla stessa data sul calendario dell'anno prossimo: quel giorno potrete riaprire le vostre due scatole e rileggere i foglietti che erano rimasti: vi aiuterà a percepire la distanza fra voi e il trauma che avevate subito e a fare un bilancio di come l'avete superato.





Rileggendo i foglietti che troverete nelle scatole potrà capitarvi di non ricordare ciò che avevate scritto e questo sarà un ottimo spunto per riflettere su quanto la dimensione temporale cambi l'ordine delle nostre priorità.

Oppure vi accorgerete che qualche vostra capacità o attitudine che all'epoca davate per definitivamente perduta è ricomparsa nella vostra vita, magari in un'altra forma che apprezzate anche di più.





Magari vi renderete conto che siete riusciti lo stesso a sopravvivere, a lavorare, ad avere relazioni anche dovendo fare a meno di quelle condizioni o attitudini che allora vi sembravano fondamentali. In ogni caso limitatevi a osservare ciò che è cambiato, come è cambiato e ad accogliere il cambiamento come una nuova parte di voi stessi.

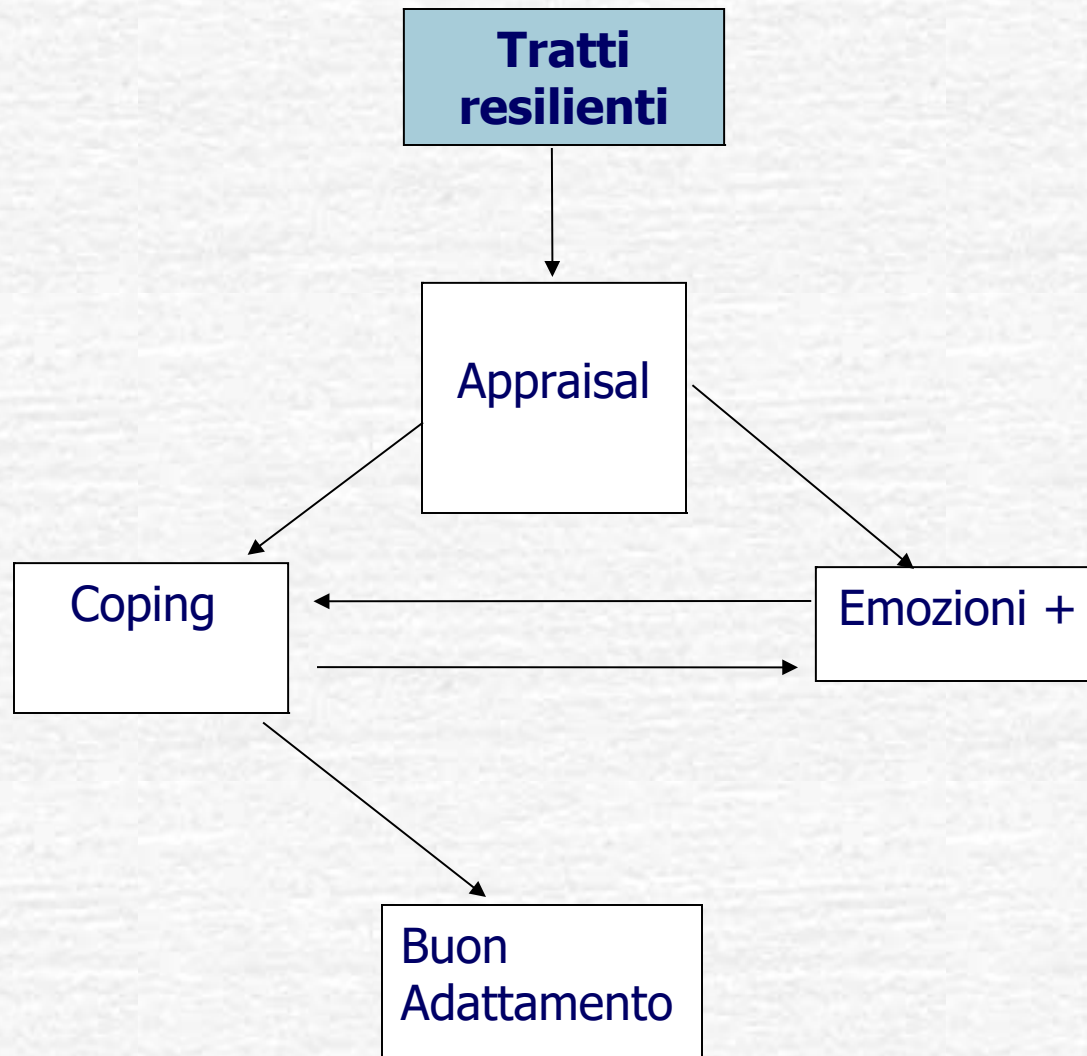


Traccia i confini

Le esperienze traumatiche hanno spesso l'effetto di affliggere il modo con cui ci relazioniamo con le persone vicine. A volte tendiamo a richiuderci eccessivamente in noi stessi creando una barriera impenetrabile agli altri, a volte diventiamo invece completamente dipendenti dalla presenza, dalle opinioni e dalle reazioni degli altri, finendo spesso a subire l'invadenza e le intrusioni degli altri nella nostra vita personale.

In entrambe i casi si tratta in realtà dello stesso problema: abbiamo perso la capacità di tracciare i giusti confini tra noi e gli altri e abbiamo così perso la distanza ottimale che ci consente di avere relazioni positive ed efficaci.

Questo esercizio servirà a rendervi più consapevoli di come avete tracciato i vostri 'confini relazionali' e, se necessario, vi aiuterà a migliorarli.



I fattori personali

Autoefficacia

Autostima

Consapevolezza emotiva

Ottimismo

Capacità analitica

Causalità interna

Indipendenza

Humor

Empatia

I fattori relazionali

Buona rete familiare di appoggio

Competenza sociale

Relazioni significative

con gli altri a scuola ecc.

Accettazione all'interno

del gruppo dei pari



Avete bisogno di:

- 1 foglio bianco tipo A4
 - alcuni post-it
 - 1 vostra foto possibilmente di primo piano
 - del materiale vario facile da trovare in casa
 - pennarelli di più colori
 - forbici
 - colla
- 



Incollate la vostra foto al centro del foglio o, se preferite, fatene una fotocopia, ritagliatela in modo che si veda solo la vostra figura o il vostro viso e incollatela (sempre al centro del foglio). Se non riuscite a reperire una vostra foto, scrivete abbastanza in grande, col pennarello del colore che preferite, "IO" al centro del foglio.

Tracciate ora, concentrico alla foto, un grande cerchio circa a metà strada fra la foto e i bordi del foglio. Passate della colla lungo la circonferenza che avete tracciato e incollateci sopra il materiale che avrete trovato in casa o in ufficio e che dovrà rappresentare il confine del vostro 'spazio privato'.





Nel sceglierlo sentitevi liberi di scegliere qualsiasi cosa vi sembri adatta allo scopo: dei chicchi di riso o dei maccheroni di pasta, del cotone idrofilo, del cartone ricavato da vecchie scatole, della carta increspata, insomma qualsiasi cosa vi suggerisca l'istinto..



Pensate ora alle persone che in questo momento sono importanti nella vostra vita e scrivete i loro nomi, magari usando pennarelli di colore diverso, su tanti piccoli post-it (o su dei foglietti di carta che poi attaccherete con dello scotch).

Appiccicateli, tutto intorno alla vostra foto centrale, chi al di qua, chi al di là del 'confine' che avete appena costruito, a seconda di qual è la distanza relazionale fra voi e loro in questo momento della vostra vita: all'interno del confine del vostro spazio privato o all'esterno di esso.

Potete anche rappresentare le differenze fra coloro che sono dentro il confine attaccandoli più o meno vicini alla foto e di coloro che sono fuori attaccandoli più o meno lontani dal confine.





Quando avete finito, guardate il risultato e pensate se vorreste che qualcosa cambiasse in quelle collocazioni attuali: magari vorreste mettere fuori qualcuno che è dentro o portare dentro qualcuno che è fuori, o anche diminuire o aumentare la vicinanza di quelli che sono dentro oppure diminuire o aumentare la lontananza di quelli che sono fuori.

Quando avrete deciso, cambiate il posto ai vostri post-it e collocateli dove vi piacerebbe che stessero, rispetto ai confini del vostro 'spazio privato', le persone che essi rappresentano.

Continuate, finché il quadro d'insieme non vi soddisfa e quando avrete finito scegliete un posto dove conservare il vostro lavoro.





Questo esercizio vi può dire molto sulla natura dei confini che mettete fra il vostro sé e gli altri.

Osservate il materiale che avete scelto: è un materiale morbido? duro? poroso? impermeabile?

Avete tracciato un confine alto? basso? intermittente?

Queste valutazioni vi aiuteranno a diventare più consapevoli del tipo di barriera che protegge il vostro sé: troppo rigida, troppo cedevole, costante, intermittente.





Anche l'aver avuto difficoltà a trovare il materiale adatto può essere segno di una certa indecisione e fatica nel trovare il modo giusto in cui proteggere il vostro 'spazio privato'.

Quando riguarderete fra un pò di tempo il vostro lavoro avrete poi la possibilità di verificare se e quanto siete riusciti a migliorare anche nella realtà, come nel gioco dello spostamento dei post-it, la distanza relazionale fra voi e le persone che avevate indicato.





FINE

