

RESILIENZA

A purple flower with green leaves is growing out of a cracked, dry, and cracked earth. The background shows a dramatic sky with large, dark clouds and a bright sun or light source breaking through, creating a golden glow. The overall scene is a metaphor for resilience.

TORINO 22 GENNAIO 2017

Dr.ssa Gianna Bellandi

Il successo del PROGETTO FINESTRA ROSA percorsi parlanti



FINESTRE COLORATE

**sui vari colori delle difficoltà
le tante sfumature che,
patologie croniche e no
lasciano nel corpo
nella psiche, nell'anima
delle persone e dei familiari
che sono coinvolti.**



Dr.ssa Gianna Bellandi

**Il termine RESILIENZA è preso in prestito dalla metallurgia, dove indica:
la capacità di un metallo di resistere alle forze fisiche che vi vengono applicate.**



Dr.ssa Gianna Bellandi

22 gennaio 2017



Programma della giornata:

Che cos'è la resilienza.

Presentazione un sentimento....

I nemici e gli amici della resilienza.

Pausa pranzo

Esperienza pratica a piccoli gruppi.

“il pentolino di Antonino”.

Condivisone.



CON QUALE SENTIMENTO SONO ARRIVATO/A A QUESTO INCONTRO?



Resistere a un urto
assorbire l'energia dell'urto
contraendosi,
riassumere la forma originaria
una volta sottoposto alla deformazione.



La resilienza è più della semplice capacità di resistere alle dure prove della vita proteggendosi;

il voler tener duro a tutti i costi, non è “resistere, resistere, resistere!” non è **DUREZZA** è uno spazio di

FLUIDITA' e DUTTILITA'.



www.shutterstock.com - 414846043

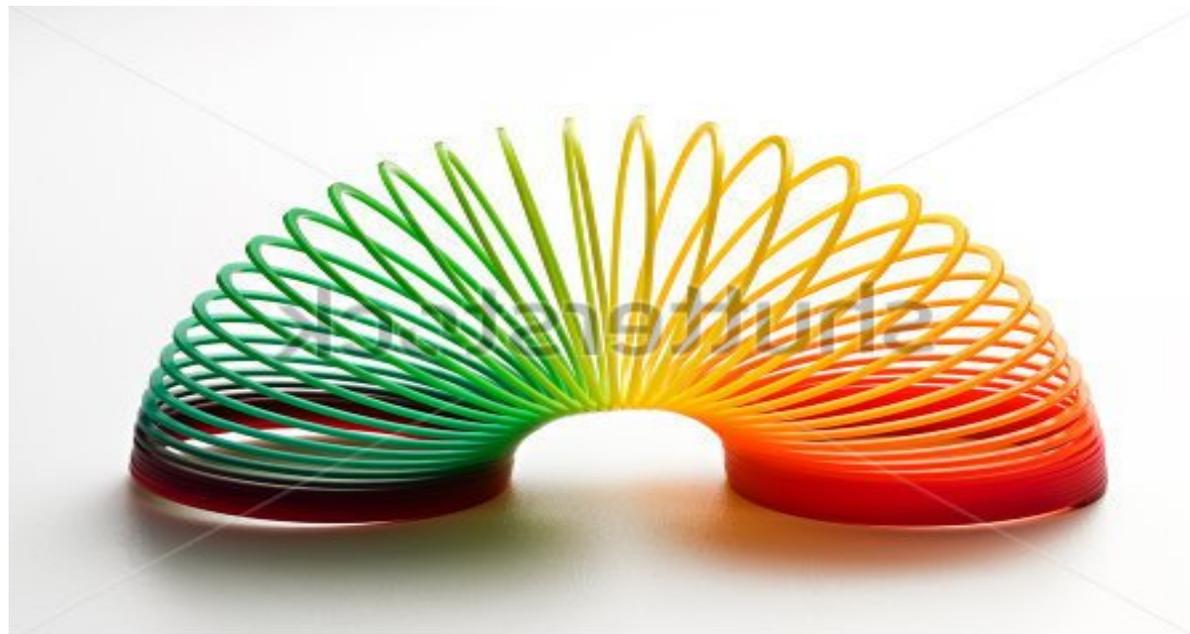
è la capacità di reagire, la voglia di costruire utilizzando la forza interiore
è avere la capacità di usare l'esperienza nata da situazioni difficili per costruire il futuro.

La resilienza può essere paragonata all'azione del **sistema immunitario** con cui il nostro organismo risponde alle aggressioni dei batteri.

Di fronte agli stress e ai colpi della vita, la resilienza dà infatti luogo a risposte flessibili che si adattano alle diverse circostanze.



***La resilienza e una capacità,
convergono fattori di varia natura:
cognitivi, emotivi, familiari, sociali, educativi,
esperienziali,
la loro azione congiunta dà alla persona la forza
di affrontare le difficoltà.***



in psicologia viene indicata come capacità di resistere alle difficoltà e alle pressioni esterne.

Non solo capacità di resistere, ma anche di:

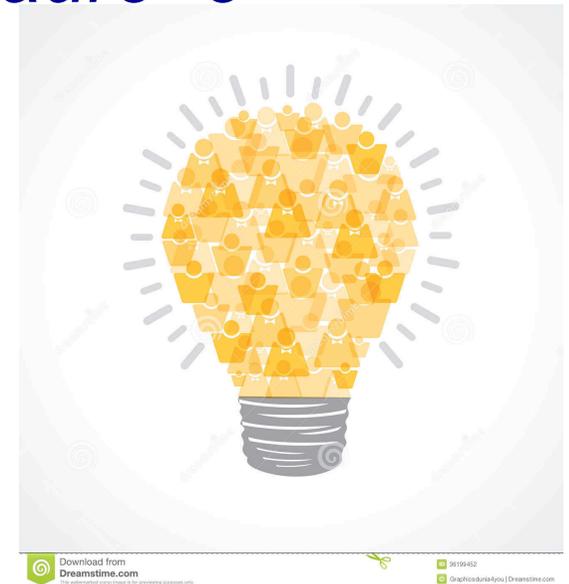
- ✓ ***ricostruire*** la propria dimensione ,il proprio percorso di vita,
- ✓ ***trovare*** una nuova chiave di lettura di sé, degli altri e del mondo,
- ✓ ***Scoprire*** una nuova forza per superare le avversità.

DINAMISMO



la resilienza è definita come la capacità umana di affrontare le avversità della vita, di superarle e di uscirne rinforzato e addirittura trasformato positivamente.

*. Persona resiliente si diventa, passo dopo passo, nel corso del processo di crescita in funzione delle **esperienze** e **degli incontri** che facciamo; delle **paure** e delle **frustrazioni** che riusciamo a superare; **dell'amore** che riceviamo e che riusciamo a dare*



La resilienza è sempre un processo complesso, il risultato di un percorso; è l'effetto di un'interazione, tra l'individuo e il suo ambiente



www.shutterstock.com · 452441227

FATTORI DI RISCHIO E PROTETTIVI

Lo psichiatra Boris Cyrulnik, neuropsichiatra e psicoanalista francese ha speso tutta la sua vita nello studio dei fattori che favoriscono o inibiscono la resilienza.

Risorse individuali

(il rifiuto del "ruolo della vittima" nonché dell'odio del rancore, della vendetta),

I valori le storie dell'ambiente familiare e culturale che circondano la persona ferita:

ciò che si dice, come viene detto, o **quello che non si dice, si nasconde.**

Il nemico numero 1

LA VERGOGNA



u37139704 www.fotosearch.it

**sentimento insidioso“Quando provo vergogna
ho un detrattore intimo in testa che mi dice:
non sei adeguato”.**

**ci si può vergognare della povertà,
di una disabilità, della solitudine,**

**di un basso livello di istruzione,
di un lavoro umiliante o della disoccupazione,
di aver subito abusi e maltrattamenti,**

della propria incapacità a vivere una vita significativa



il sentimento della vergogna può diventare totalizzante e pervasivo che ci si può vergognare della propria malattia, Della malattia dei figli, dei propri cari, si negano i propri sentimenti di tristezza, di sconforto, la vergogna induce a

nascondere negare

si può arrivare a desiderare di non esistere, pensando di non meritare di vivere.



**È l'esposizione allo sguardo dell'altro che provoca
vergogna,
uno sguardo che a volte è immaginario,
esiste nella nostra mente solo come possibilità.**

**Attribuiamo troppo importanza allo sguardo degli
altri?**



k2278250 www.fotosearch.it

***La vergogna è un potentissimo meccanismo sociale che
sanziona chi è diverso, appartiene ad un'altra cultura o
è portatore di un'altra visione della vita.***

Come uscire dalla vergogna quando è un trauma che segna lo sviluppo di un individuo?

**UN ANTIDOTO:
uscire dal vittimismo”.**



k18938061 www.fotosearch.it

***Prendendosi la responsabilità della propria vita,
il valore di SE'
dei propri sentimenti delle proprie scelte.
autostima***

UNICITA'
&
VALORE



**In Giappone
Il kintsugi:
l'arte delle preziose cicatrici**

*Quando una ciotola o un vaso prezioso
cadono frantumandosi
noi li buttiamo con rabbia e dispiacere.
La pratica giapponese che fa
l'esatto opposto:
evidenzia le fratture, le impreziosisce e
aggiunge valore all'oggetto rotto con
L'oro*



Arnalda Gourmet ©





FATTORI PROTETTIVI

Qual è Il collante d'oro che può alleviare sanare le ferite del nostro corpo e della nostra psiche ?

È la relazione la capacità di stabilire rapporti intimi e soddisfacenti con altre persone;

la creazione di legami significativi.

Il supporto sociale è essenziale, la percezione di essere circondati da persone amiche e fidate su cui “si può contare” che ci supportano, sostengono e stimano presenta una risorsa di grande valore che ci fornisce

un effetto cuscinetto in situazioni di grave stress.

In ognuno di noi esiste la possibilità di ampliare e rafforzare alcune delle proprie caratteristiche per trovare strategie e fronteggiare le difficoltà.

E' necessario far crescere la

consapevolezza; identificare le nostre risorse e le nostre debolezze,

la fiducia;

valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni
si confida nelle nostre possibilità
e in quelle degli altri.





k13243874 fotosearch.com

CREATIVITA



© Can Stock Photo - csp14915262

Come capacità di unire elementi esistenti con connessioni nuove, che siano utili”. La novità e l’utilità sono concetti imprescindibili:

essere creativi significa rompere le regole esistenti uscire dagli schemi per crearne altre migliori.

La resilienza non necessariamente si coniuga con una personalità eccessivamente sicura in se stessa. Essere resilienti non significa essere infallibili, ma essere disposti al ***cambiamento*** quando è necessario.

Pensare di poter sbagliare, ma sapere anche correggere la rotta delle proprie azioni.



Una dimensione intrinseca della resilienza
È **la plasticità**, la capacità di
cambiare e la disponibilità a rivedere le
proprie posizioni.
Persone fragili possono rafforzarsi.



INGREDIENTI per sviluppare la resilienza

Focalizzarsi sui propri PUNTI DI FORZA ,per identificare le aree di miglioramento.

Cosiderare quali sono i VALORI GUIDA

Imparare dall'ESPERIENZA

Attivare la MOTIVAZIONE interiore che orienta verso uno scopo.

Cercare situazioni e persone NUTRIENTI.

**Sviluppare
L'IRONIA**



**Temi da approfondire:
AUTOSTIMA
ASSERTIVITA'
COMUNICAZIONE**

**La resilienza, mette in ordine le perle dell'esperienza,
(gioia dolore)
Con il filo dei significati
che ristruttura
le esperienze negative.**



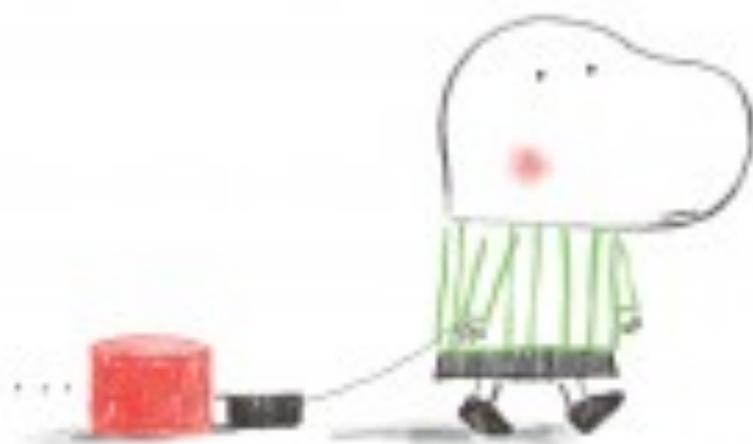
**Il cammino nella vita
porta sempre
con sé, in ogni età,
la possibilità di
crescere
scoprendo risorse che
non conoscevamo**

**di sviluppare
doti che non
pensavamo di avere.**



... Il pentolino di Antonino

Isabelle Carrier



PAUSA PRANZO



© Can Stock Photo - 119421822

TANTE POSSIBILITA'



Dr.ssa Gianna Bellandi





**APPUNTAMENTO
AL 26 MARZO**

Dr.ssa Gianna Bellandi