

be**prof**
BE SMART

BLOG

Benessere Mentale #1

PLP



Psicologi Liberi Professionisti
ASSOCIAZIONE DI CATEGORIA

Indice

La paura può servire?	2
Errori e fallimenti	3
Le fondamenta della resilienza	5

La paura può servire?

di Rocco Chizzoniti, Psicologo e Psicoterapeuta PLP

Perché abbiamo paura? La natura ha selezionato questa reazione fisiologica con un chiaro fine: **l'autoconservazione**. In caso di pericolo, soprattutto il mondo animale ce lo ricorda spesso, c'è l'attacco o la fuga. Anzi in realtà c'è anche il cosiddetto "freezing", ossia il restare congelati dallo spavento.

Chi non ha visto nell'era social le famose capre che per la paura cadono pietrificate a terra mantenendo perfettamente rigide le proprie zampe? Chi non si è sentito di muovere un muscolo sentendo un forte colpo o vedendosi quasi investito da un veicolo in movimento?

La paura agisce in più modi, ci attiva o ci blocca nella speranza che detta reazione ci possa aiutare a sopravvivere: come sappiamo anche stare fermi a volte aiuta, non per niente molti animali sotto attacco si fingono morti per disinnescare l'interesse del predatore. Per noi la paura, in quanto essere senzienti, può funzionare a un livello ovviamente ancora più complesso.

Possiamo anche scegliere di utilizzarla come **stimolo** per ovviare a una situazione sfavorevole: uno studente impaurito potrebbe studiare il doppio a causa dell'ansia da esame, in un altro caso l'ansia lo bloccherebbe nello studio.

La paura in fin dei conti è un segnale che il corpo manda per avvertirci che **dobbiamo fare qualcosa** in una situazione che presenta alcuni rischi.

La paura è una sensazione che spesso si ricerca anche consapevolmente, si pensi ai film horror, perché serve a esorcizzarla ed a prendere più dimestichezza con ciò che non possiamo sempre controllare.

La paura non va respinta, ma va capita e compresa, solo così possiamo impiegarla a nostro vantaggio.

Al mondo d'oggi, non a caso per noi, esiste paradossalmente anche **la paura del successo**, siamo spaventati persino da ciò che potrebbe migliorare la nostra vita, soltanto perché ogni successo comporta sempre dei rischi e la paura di fallire ci blocca o ci fa scappare.

Eppure si sa che il coraggio non è assenza di paura, il coraggio è solo il saperla gestire come motore del cambiamento.

Errori e fallimenti

di Antonio Zuliani, Psicologo e Psicoterapeuta past president PLP

Solitamente quando pensiamo allo sviluppo personale, come quello delle aziende o dell'attività professionale, ci basiamo principalmente sul compiacimento dei successi ottenuti. La cosa ci riempie di orgoglio, ma sarebbe utile basarsi anche, se non principalmente, sull'analisi degli errori commessi e dei fallimenti.

L'importanza per lo sviluppo futuro di questa diversa valutazione si basa su due motivi.

In linea con il cambiamento.

Il primo riguarda il fatto che ci troviamo oggi a vivere una situazione di **grande complessità** che richiede una continua e incessante evoluzione e adattamento. Una situazione complessa che sta erodendo la linearità nei comportamenti e nelle prospettive di vita su cui avevamo poggiato i nostri progetti e le nostre attese. La stessa nozione di complessità contiene il concetto di incertezza, di assenza di linearità.

Oggi, **per essere innovativi occorre esplorare continuamente l'ignoto** e di conseguenza esporsi maggiormente alla possibilità di errore, di insuccesso, di fallimento.

Il cervello impara dagli errori.

Proprio all'interno di questa prospettiva ci viene in supporto il secondo motivo per non temere più del necessario errori e fallimenti.

Il nostro cervello impara dagli errori che commette. L'errore plasma il nostro cervello, modifica la struttura dei neuroni, creando connessioni nuove e inedite. Se fin dalla nascita non avessimo commesso un'infinità di errori nel muoverci, nel valutare i pericoli, nell'imparare a parlare, solo per fare qualche esempio, non saremmo diventati quello che siamo.

Rialzarsi, imparare e progredire.

Ciò nonostante, l'idea di commettere "un imperdonabile" errore, di fallire, è spesso al centro delle nostre angosce e questa prospettiva, l'attesa che questo possa accadere, ci scoraggia al punto di metterci nelle condizioni di pensare che questa sia la prospettiva peggiore, che non ci si possa rialzare

da un fallimento.

Per esplorare con la dovuta calma la potenzialità di questa prospettiva occorre ricordare che **nessuno commette un errore in modo consapevole**, scegliendo di farlo. Ecco allora che un errore, un fallimento, una caduta, contengono in sé la possibilità di rialzarsi e di riprendere il proprio cammino con una preziosa esperienza in più, utilizzando l'errore, non come stigma, ma come risorsa per il cambiamento. D'altra parte, è questo il vero significato del termine resilienza. Ecco allora che **il fallimento diviene la spinta al rafforzamento**. L'esperienza del fallimento rafforza perché fornisce la certezza che ci si può rialzare. L'errore è un elemento naturale di una vita complessa, anzi l'unico modo che abbiamo per imparare.

Questa è un'esperienza fortemente umana: gli animali non possono fallire perché seguono il loro istinto, noi uomini abbiamo il privilegio di poter fallire e di crescere sulla base di questa esperienza: impariamo a non temere questa realtà, ma a utilizzarla.

Le fondamenta della resilienza

di Antonio Zuliani, Psicologo e Psicoterapeuta past president PLP

Il tema della resilienza è sempre stato al centro delle riflessioni degli psicologi, anche con diverse accezioni. Ne ha parlato Anna Freud (1943), René Spitz (1946) fino a Werner e Smith nel 1982. Solo all'inizio di questo secolo due autori portano questo termine fuori dall'ambito tecnologico per farlo divenire sempre di più una riflessione centrale della psicologia. Si tratta di Grotberg (2001) e, in modo particolare, di Boris Cyrulnik (2002).

Nello specifico Cyrulnik considera la resilienza come un processo che dalla nascita fino alla morte intreccia continuamente la vita della persona. In sostanza si tratta di un processo che consente di **dare un senso ad ogni evento stressante** che incontra, nonché di riprendere il suo sviluppo positivo anche dopo essere venuto in contatto con un evento o una circostanza particolarmente avversa.

Si tratta di qualcosa che non ha nulla a che fare con la forza, l'invulnerabilità (Anaut, 2003) o il successo sociale. L'impatto con una situazione critica provoca comunque sofferenza in tutti (Hanus, 2001) e non rende immuni dalla stessa, ma fornisce l'essenziale capacità di recupero e di ripresa.

L'aspetto cruciale è comprendere cosa renda una persona e un'organizzazione resiliente. Seguendo Kobosa (1979) possiamo identificare **le tre caratteristiche del soggetto resiliente**: la convinzione di avere il controllo sugli eventi, la capacità di sentirsi coinvolto nelle attività svolte e la percezione della possibilità del cambiamento come sfida positiva della vita.

In questo senso le qualità personali, che pure hanno un ruolo, non sono sufficienti. Risultano importanti la rete sociale, la famiglia e l'organizzazione all'interno della quale si trova ad operare (Rutter, 1987).

La resilienza non si impara con un corso di formazione, come ben evidenzia il modello di Vanistendael (1996) definito la "Casita della resilienza". L'autore, utilizzando **la metafora della casa**, ritiene che le fondamenta della resilienza siano da individuarsi nell'accettazione fondamentale e incondizionata che la persona sente su di sé da parte della rete di chi gli sta attorno; al primo piano l'autore colloca la capacità di scoprire il senso, mentre al piano superiore ci sono tre stanze dove colloca le attitudini, le competenze del soggetto, la sua autostima e l'umorismo. La caratteristica fondamentale di questo modello è che ogni piano può svilupparsi solo se prima si è consolidato quello sottostante.

Come l'organizzazione e i nostri studi professionali possono aiutare il singolo in questa strada? Questa può essere la strada della resilienza, ispirandosi a quanto scrive l'APA (American Psychological Association):

- curare le buone relazioni tra le persone del proprio ambiente sociale;
- vedere che ogni problema ha una soluzione possibile e, per aiutarsi in questo, è molto utile vederlo sempre all'interno di una prospettiva di lungo periodo e non solamente nel qui ed ora;
- compiere azioni decise di fronte alle avversità, piuttosto che subirle;
- assumere l'atteggiamento di chi ha da imparare da ogni evento e di chi considera il cambiamento parte della vita;
- aiutare tutti a prendersi cura di se stessi.