

LA RESILIENZA POSSIBILE

Attutire il colpo, difendere la normalità, saldare
il futuro

ELISABETTA VERNONI
26 MARZO 2020



Elisabetta Vernoni

Consulente di direzione certificato CMC- www.icmci.org

Laureata a pieni voti in filosofia con indirizzo psicologico all'Università Statale di Milano nel 1985, psicologa del lavoro, dopo 10 anni alla direzione Risorse umane prima in Banca Fideuram, poi in Kraft come responsabile dello sviluppo manageriale, è da diversi anni consulente di management, docente e coach per primarie aziende nell'area delle competenze manageriali della leadership e delle tecniche di vendita.

Il suo approccio è una formazione attiva e concreta alimentata da una selezione, non consueta, di tecniche più utili per i Manager, ricercate nell'ambito dell'economia, della psicologia e della filosofia.

E' stata Vice Presidente dell'Associazione professionale italiana dei consulenti di direzione e membro della commissione di certificazione internazionale CMC per il management consulting.

E' stata docente per il CINEAS Consorzio del Politecnico di Milano, e per il Master della facoltà di ingegneria all'Università La Sapienza di Roma.

E' stata consulente per il Comune di Roma e il Ministero degli Interni per l'assistenza ad imprenditori indebitati e vittime di usura.

Oltre alla consulenza e coaching, svolge l'incarico di Direttore Risorse Umane come temporary manager in FM LOGISTIC multinazionale francese leader nel settore della logistica.



Cosa è la resilienza?

Per resilienza in psicologia si intende la capacità di far fronte in modo positivo ad eventi traumatici, di riorganizzare la propria vita davanti alle difficoltà e di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che si presentano nella vita, rimanendo se stessi.

Ma facciamo un passo indietro, l'origine della parola è nella scienza, in ingegneria la resilienza è la capacità di un materiale di resistere ad urti assorbendo energia con deformazioni plastiche ed elastiche.

Questa estate ho fatto un incidente, mi sono venuti addosso e il paraurti era tutto rientrato, nel pomeriggio era tornato a posto, ho pensato a qualcosa di miracoloso ma è solo chimica. E' resistente agli urti, prima fa un passo indietro, e poi uno di nuovo avanti.

L'opposto dell'indice di resilienza è la FRAGILITA'.

Ci sono rotture duttili e rotture fragili quindi, duttile il mio paraurti, fragile il ferro arrugginito.

Perché la resilienza?

Nelle difficoltà, l'orientare l'energia verso l'impegno su obiettivi concreti permette di determinare condizioni positive e accantonare il senso di impotenza che può bloccare le persone.

Il lavoro, l'essere utili, l'investimento nella crescita personale, la condivisione di cose belle con gli altri (per come si può!), è lo strumento per affrontare e superare i problemi.

Per essere resilienti domani bisogna osare oggi, osare la normalità del buon umore, del lavoro, della concentrazione in ciò che si fa.

»non è perché le cose sono difficili che non osiamo, è perché non osiamo che le cose sono difficili» (Seneca)

soccombi o superi?

La resilienza è una sfida per gli psicologi: troppe variabili incontrollabili.

Infatti affinché tu possa dire se sei resiliente oppure no, molto dipende non da particolari test o aspetti del carattere, ma da ciò che ti accade nella vita.

Se sei abbastanza fortunato da non aver avuto esperienza di grandi difficoltà, non sappiamo se sei capace di resilienza. Solo quando incontri difficili ostacoli, stress e problemi, la resilienza, o la sua mancanza, si evidenzia: **tu soccombi o superi?**

Per questa società è facile soccombere, creare uno stress esagerato rispetto ai problemi, facendo un'azione che possiamo chiamare «**ruminare**»: quando accade qualcosa di brutto spesso maneggiamo in continuazione il fatto o l'idea negativa nella nostra testa e più la rigiriamo tra le mani più si fa grande e drammatica, facendoci sentire piccoli piccoli in balia di enormi difficoltà. Come correre nella ruota del criceto, lavoriamo senza muoverci da dove siamo, ma in realtà non stiamo fermi, andiamo indietro, aumentando la gravità del fatto e lo stress conseguente.

Questa si chiama la profezia che si auto avvera. Questa è la vera **fragilità**, non è un aspetto del carattere, è un'azione che portiamo avanti con ostinazione.

Insomma **se rumini soccombi**

La strada per non soccombere

Quindi la resilienza ha molto a che vedere con i traumi della nostra vita e il nostro modo di rispondere all'ambiente che ci circonda e questo a sua volta dipende da come vediamo le cose.

Intendiamoci, non soccombere, essere resiliente, non significa che la persona non sperimenta difficoltà e stress, anzi, è proprio il provare dolore, rabbia o ansia che spinge in una nuova direzione. La resilienza non è cinismo, accettazione priva di emozione, delle avversità e paure, ma al contrario, un modo di servirsi delle forti emozioni, anche negative, per andare oltre.

Se inquadrriamo la difficoltà come una semplice sfida diventiamo più pensanti, flessibili e capaci di affrontare il tutto, in movimento, in azione, imparando e crescendo attraverso l'esperienza. Questo è il vero sviluppo, una fatica che ci cambia nel profondo rendendoci più capaci e forti.

Praticamente: «**ho altri obiettivi nella vita che fare il criceto**, e se passo il tempo così finisce che non li raggiungo»

Non possiamo comandare gli eventi, e questa è una cattiva notizia ma possiamo cambiare il nostro modo di percepirla e quindi rendere noi stessi più o meno vulnerabili a ciò che pensiamo. E questa è la buona notizia.

Così la resilienza si può imparare: riguarda comportamenti, pensieri e azioni che ciascuno di noi può sviluppare.

Le prossime slide sono dedicate alle strategie di base necessarie a costruire le nostre competenze di resilienza, visto che adesso una avversità ce l'abbiamo proprio tutti.

Locus of control

I bambini resilienti tendono a trasformare e tradurre il mondo nei propri termini, sono autonomi, indipendenti con un positivo rapporto sociale, essi dimostrano di avere quello che viene definito il **LOCUS OF CONTROL**: credono che sono loro, e non le circostanze, a realizzare i propri obiettivi. Si sentono padroni del proprio mondo e del proprio destino.

Che cosa è quindi il locus of control? È la collocazione che diamo alle cause degli eventi che ci accadono. Le collochiamo all'interno o all'esterno di noi? Se tendiamo a considerarci protagonisti di ciò che ci accade, nel bene e nel male, significa che poniamo il locus of control internamente, dentro di noi, siamo cioè noi gli artefici del nostro destino. Se invece tendiamo a trovare nelle cause esterne a noi, fortuna o disgrazia, eventi sociali, crisi, gli altri, la spiegazione delle nostre azioni, allora tendiamo a porre il locus of control esternamente a noi.

Molte persone che presentano un **locus of control interno** sono cresciute con famiglie che pongono particolare attenzione all'impegno, all'istruzione, alla responsabilità e alla costanza nel raggiungere un obiettivo. Solitamente i genitori di queste persone ricompensavano i loro figli nel momento in cui riuscivano a raggiungere i risultati prefissati. Diversamente, chi ha un **locus of control esterno** proviene da famiglie che esercitano un basso **controllo** e non considerano centrale l'assunzione di responsabilità.

Locus of control e lavoro

Se il tuo LOC è interno senti di poterti dare da fare, senti che la tua azione è importante, utile a un obiettivo per te o per gli altri e questo è una forza fondamentale per fronteggiare lo stress creato dalle difficoltà. Al contrario il senso di impotenza e di essere travolto dagli eventi è quello che ti trascina nei momenti difficili se tendi ad avere il LOC posto fuori di te.

Quindi con il LOC interno è più facile risolvere i problemi, fronteggiare lo stress e determinare azioni orientate al raggiungimento di obiettivi

Quando sul lavoro si parla di leadership, determinazione, imprenditività personale, si tende a verificare il locus che noi poniamo internamente, se invece parliamo di rispetto della gerarchia, obbedienza, rispetto delle regole, adattività allora stiamo verificando il peso del LOC esterno.

E' quindi importante un adattamento a seconda dei fatti esterni, a volte è importante spostare il LOC esternamente a fronte di eventi che davvero non possiamo controllare.

In ogni caso, non esistono soggetti che hanno esclusivamente un **locus of control esterno o interno**. Per questo, in un sistema di credenze equilibrato e adattivo, funzionale al benessere dell'individuo, sarebbe auspicabile possedere un mix di loci, interno o esterno, adattabili alle diverse situazioni che si verificano.

Tempi duri

Come si fa a navigare in tempi duri? Cosa hanno di particolare le persone capaci di fare questo?

In tempi duri emergono persone diverse dal solito, che appaiono più preparate e consapevoli, come se sapessero qualcosa in più, come se avessero un segreto non bisogna ragionare in termini di carattere, personalità in questi momenti, bisogna solo trovare il pensiero profondo che ci può guidare e sostenere.

Alla fine questi pensieri sono pochi ed essenziali e qualcuno li ha identificati

Le chiameremo le 3 strategie per navigare in tempi duri

Le Tre strategie

Sono 3 strategie completamente accessibili, nelle mani di noi tutti, nel nostro LOC, che si possono imparare e attuare sempre

1 «NON SENTIRSI TITOLATI AD UNA VITA PERFETTA» essere a pronti a pensare che qualcosa di triste può accadere, è sempre accaduto a tutti, le avversità non discriminano nessuno.»

2 «DEDICO LA MIA ATTENZIONE A CIO' CHE POSSO CAMBIARE E NON A CIO' CHE NON POSSO CAMBIARE»

3 «QUELLO CHE STO FACENDO MI AIUTA O MI INDEBOLISCE?»

Tutto qui.

Ma qualche spiegazione in più la daremo fra poco.

E tanto per essere chiari: dedicatevi a qualcosa di bello oggi

Le domande strategiche: 1- sono titolato ad una vita perfetta?

Le 3 strategie di resilienza hanno tutte a che fare con un bivio, cioè con una scelta binaria (1 o 2, destra o sinistra, on o off, bianco o nero)

Prima scelta binaria, quella tra due semplici domande: «Perché io?», « Perché non IO?» È tutta qui la differenza tra non resilienti e resilienti, i resilienti di fronte alle crisi si fanno la seconda domanda «perché non io?»

I resilienti sono addestrati ad uscire dal disagio perché non si sentono titolati ad una vita perfetta e quindi sono più pronti ad accettare le imperfezioni della vita e più efficaci nel cercare soluzioni di miglioramento di essa.

Chi si fa la prima domanda invece «perché io?» passa il tempo a cercare una risposta che naturalmente non c'è, perché le avversità non fanno discriminazioni.

2- Cosa posso cambiare? E cosa no?

Per superare i tempi duri dobbiamo concentrarci solo su ciò che è nelle nostre possibilità cambiare, e non soffermarci su tutti gli aspetti esterni che non possiamo cambiare.

Posso cambiare la mia giornata, il mio umore, la mia concentrazione, il mio impegno, il mio apprendimento, il mio rapporto con gli altri. Tante cose posso cambiare, ma se perdo tempo a pensare e preoccuparmi di quelle che non posso cambiare, non cambierò né le une né le altre.

Fate una lista delle cose che volete cambiare della vostra vita:

Cosa voglio cambiare della mia vita? Di questa lista quali sono le cose che è in mio potere fare?

Ogni volta che fronteggiamo problemi, occupiamoci di quelli su cui possiamo intervenire (per esempio sul Covid 19 non ho potere di intervenire e combatterlo perché non sono un medico o uno scienziato, ma posso dare il mio contributo alla protezione civile con un semplice bonifico)

3-Quello che faccio mi aiuta o mi indebolisce?

Volersi bene, essere benevoli con se stessi, cercare il proprio bene, per sé, il proprio gruppo, la propria comunità.

Per volerci bene, nelle azioni che svolgiamo, chiediamoci se quel pensiero, azione, decisione, mi aiuta o mi indebolisce?

E quando facciamo qualcosa che non ci aiuta, dobbiamo avere la forza di abbandonare e cercare una alternativa che invece mi aiuti.

Dai ricordi, ai gesti abituali, dalle reazioni immediate ai pensieri ruminanti, impariamo a distinguere attraverso la domanda binaria «questo, mi aiuta?» o «questo, mi indebolisce?»

Questa è la prima forma di lotta contro l'ansia, l'ansia non aiuta mai.

Possiamo sostituirla con: lo sforzo, l'azione concreta, un progetto, un pensiero strategico, il problem solving, la ricerca delle opportunità nel problema, il cambio di visuale, la partecipazione.

I fattori di resilienza

Abbiamo parlato delle 3 strategie che aiutano a progettare la nostra resilienza, di fatto queste strategie si riducono nell'essenziale a semplici domande binarie che possono guidare la nostra azione e il nostro pensiero in ogni momento, rendendo tutti noi capaci di costruire la nostra reazione positiva ad eventi negativi.

Questo per poter partire subito nel nostro tentativo, senza interrogarci se siamo idonei oppure no, semplicemente applicando azioni utili ed efficaci.

Ma se vogliamo cominciare a lavorare in profondità, dobbiamo cercare di capire i punti di forza e di debolezza rispetto a questo nuovo approccio agli eventi.

E allora vediamo un po' di fare autoanalisi su aspetti che sono ritenuti quelli utili ad un approccio resiliente, ognuno di noi potrà capire su quali elementi di se stesso fare più forza e quali meno.

Questi elementi sono stati riconosciuti in 5 fondamentali

i 5 fattori di resilienza

L'Ottimismo. La disposizione a cogliere il lato buono delle cose, è un'importantissima caratteristica umana che promuove il benessere individuale e preserva dal disagio e dalla sofferenza fisica e psicologica. Chi è ottimista tende a sminuire le difficoltà della vita e a mantenere più lucidità per trovare soluzioni ai problemi.

L'autostima si accoppia all'ottimismo. Avere una bassa considerazione di sé ed essere molto autocritici, infatti, conduce a una minore tolleranza delle critiche altrui, cui si associa una quota maggiore di dolore e amarezza, aumentando la possibilità di sviluppare sintomi depressivi.

La Robustezza psicologica (Hardiness). Essa è a sua volta scomponibile in tre sotto-componenti, il controllo (la convinzione di essere in grado di controllare l'ambiente circostante, mobilitando quelle risorse utili per affrontare le situazioni), l'impegno (con la chiara definizione di obiettivi significativi che facilita una visione positiva di ciò che si affronta) e la sfida, che include la visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita piuttosto che come minaccia alle proprie sicurezze.

Le emozioni positive, ovvero il focalizzarsi su quello che si possiede invece che su ciò che ci manca.

Il supporto sociale, definito come l'informazione, proveniente da altri, di essere oggetto di amore e di cure, di essere stimati e apprezzati. E' importante sottolineare come la presenza di persone disponibili all'ascolto sia efficace poiché mobilita il racconto delle proprie sventure. Raccontare è liberarsi dal peso della sofferenza, e l'accoglienza gentile e senza rifiuti o condanne da parte degli altri segnerà il passaggio da un racconto tutto interiore, penoso e solitario alla condivisione partecipata dell'accaduto.

Volersi bene - voler bene

- Lasciare sempre nella giornata lo spazio per una azione che mi piace
- Restare in contatto con le persone che mi piacciono e a cui voglio bene
- Trasmettere affetto e feedback positivi a coloro che ce lo ispirano
- Sforzarsi di dare affetto e feedback positivi a coloro che non ci ispirano
- Curare il sonno, il cibo, l'attività fisica e il corpo, la cultura, lo studio.
- Costruire e portare avanti progetti per il futuro
- Rispettare e coltivare i propri valori.

L'ULTIMO GALATEO

- **Non lamentiamoci.**
 - **Evitiamo i giudizi**
 - **Cerchiamo il messaggio per noi, la nostra occasione**
 - **Chiediamo aiuto**
 - **Diamo aiuto**
 - **Concentriamoci**
 - **La mia mamma quando mia sorella si chiudeva in camera giorni a piangere per amore le infilava un biglietto sotto la porta. Sempre lo stesso.**
- »SEMPLIFICA, SDRAMMATIZZA, VAI AVANTI» dedico a lei l'ultimo galateo.**

- Riceverete un questionario di feedback
- Se avete inserito l'ID PMI al momento dell'iscrizione, le PDU verranno accreditate automaticamente nel giro di 10/15gg lavorativi
- Il materiale verrà reso disponibile sul sito PMI-NIC*
- Avete bisogno di altre informazioni su questo webinar? Scrivete a events@pmi-nic.org

* Dipende da liberatoria concessa (o meno) dai singoli relatori



Project
Management
Institute
Northern Italy

Grazie di aver partecipato!

Non perdetevi i nostri prossimi
webinar

www.pmi-nic.org

hello@pmi-nic.org

