

***R
E
S
I
L
I
E
N
Z
A***

Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

*La facoltà umana di scavarsi una nicchia,
di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue
barriera di difesa, anche in circostanze
apparentemente disperate, è stupefacente,
e meriterebbe uno studio più approfondito*

Primo Levi, *Se questo è un uomo*

Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione





Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

In fisica : resistenza dei corpi, specialmente i metalli, alla rottura per urti e colpi; capacità di resistere senza spezzarsi

Nelle scienze sociali : capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o , addirittura, trasformato

R

E

Capacità di resistere alla distruzione proteggendo il proprio io da circostanze difficili

S

I

Possibilità di reagire positivamente a scapito delle difficoltà

L

Voglia di costruire utilizzando la forza interiore propria degli esseri umani

I

E

Non è solo **sopravvivere a tutti i costi** ma è anche

N

la capacità di usare l'esperienza nata da situazioni difficili per costruire il futuro

Z

A

***In tutti gli esseri umani !
È comportamento intuitivo nell'infanzia
Si rinforza e diventa volitivo nell'adolescenza
E' caratteristica incorporata nella condotta
nell'adulto***

***R
E
S
I
L
I
E
N
Z
A***

Ha origine da :

→ Competenza propriamente intrinseca nel soggetto e fattori protettivi intrinseci

→ Fattori ambientali di protezione



Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

→ Competenza propriamente intrinseca nel soggetto
e fattori protettivi intrinseci :

R
E
S
I
L
I
E
N
Z
A

1. Sviluppo cognitivo adeguato
2. Self efficacy (giudizio di un soggetto sulla propria capacità di adottare un comportamento adeguato al contesto)
3. Locus of control interno (l'aspettativa che gli eventi dipendano dalle proprie azioni e siano sotto il controllo personale)
4. Coping (le strategie cognitive e comportamentali messe in atto dal soggetto per fronteggiare lo stress)
5. Livello globale di autostima (successo scolastico, maturità ...)

→ Fattori ambientali di protezione :

Buon sostegno familiare

Sostegno extrafamiliare, di reti informali – amici, gruppo dei pari -, e di esperti

Esperienze di stimolo delle aree affettiva, cognitiva e comportamentale

ANZANI
PSICOLOGIA

***Lasciate tranquilli quelli che nascono
Lasciate spazio perché possano vivere
Non preparate già tutto pensato
Non leggete a tutti lo stesso libro
Lasciate che siano loro a scoprire l'alba e a dare
un nome ai loro baci***

Pablo Neruda



Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

*"Invece di maledire il buio,
prova ad accendere la luce"*



Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

**C
A
R
T
E
R
I
S
T
I
C
H
E**

**D
E
L
L
A**

**R
E
S
I
L
I
E
N
Z
A**

Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

INTROSPEZIONE

→ ASSUMERE CONSAPEVOLEZZA

→ LA CAPACITÀ DI ESAMINARE SE STESSI

→ PORRE A SE STESSI DOMANDE ANCHE DIFFICILI

→ RISPONDERSI CON SINCERITÀ

RESILIENZA

INDIPENDENZA

LA CAPACITA' DI MANTENERSI AD UNA CERTA
DISTANZA, FISICA ED EMOZIONALE, DAI PROBLEMI,
DAGLI ALTRI
MA SENZA ISOLARSI



Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

INTERAZIONE

→ E SCELTA DI INTERLOCUTORI POSITIVI

**LA CAPACITA' DI STABILIRE RAPPORTI INTIMI
E SODDISFACENTI CON ALTRE PERSONE**

RESISTENZA

INIZIATIVA

**→ E GUSTO DELLO SVOLGERE ATTIVITÀ
COSTRUTTIVE**

**LA CAPACITA' DI AFFRONTARE I PROBLEMI,
CAPIRLI
E RIUSCIRE A CONTROLLARLI**

RESILIENZA

Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

CREATIVITA'

→ per ampliare lo sguardo e per trovare rifugio nell'immaginazione positiva

LA CAPACITA' DI CREARE ORDINE, BELLEZZA E OBIETTIVI

PARTENDO DAL CAOS E DAL DISORDINE



ALLEGRIA

DISPOSIZIONE DELLO SPIRITO CHE PERMETTE DI
ALLONTANARSI
DAL PUNTO FOCALE DELLA TENSIONE
RELATIVIZZARE E POSITIVIZZARE GLI AVVENIMENTI
CHE COLPISCONO

RESILLENZA

Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione

**MORALE → CHE FAVORISCE COMPASSIONE
E AIUTO RECIPROCO**

I VALORI INTERIORIZZATI DA UNA PERSONA NEL
CORSO DELLA SUA VITA,
ACCETTATI DA UNA SOCIETÀ', IN UN'EPOCA
DETERMINATA

RESILLENZA

Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare

“Vola!” miagolò Zorba allungando una zampa e toccandola appena.

Fortunata scomparve alla vista, e l’umano e il gatto temettero il peggio. Era caduta giù come un sasso. Col fiato sospeso si affacciarono alla balaustra, e allora la videro che batteva le ali sorvolando il parcheggio, e poi seguirono il suo volo in alto, molto più in alto della banderuola dorata che corona la singolare bellezza di San Michele. [...]

“Volo! Zorba! So volare!” strideva euforica dal vasto cielo grigio. L’umano accarezzò il dorso del gatto.

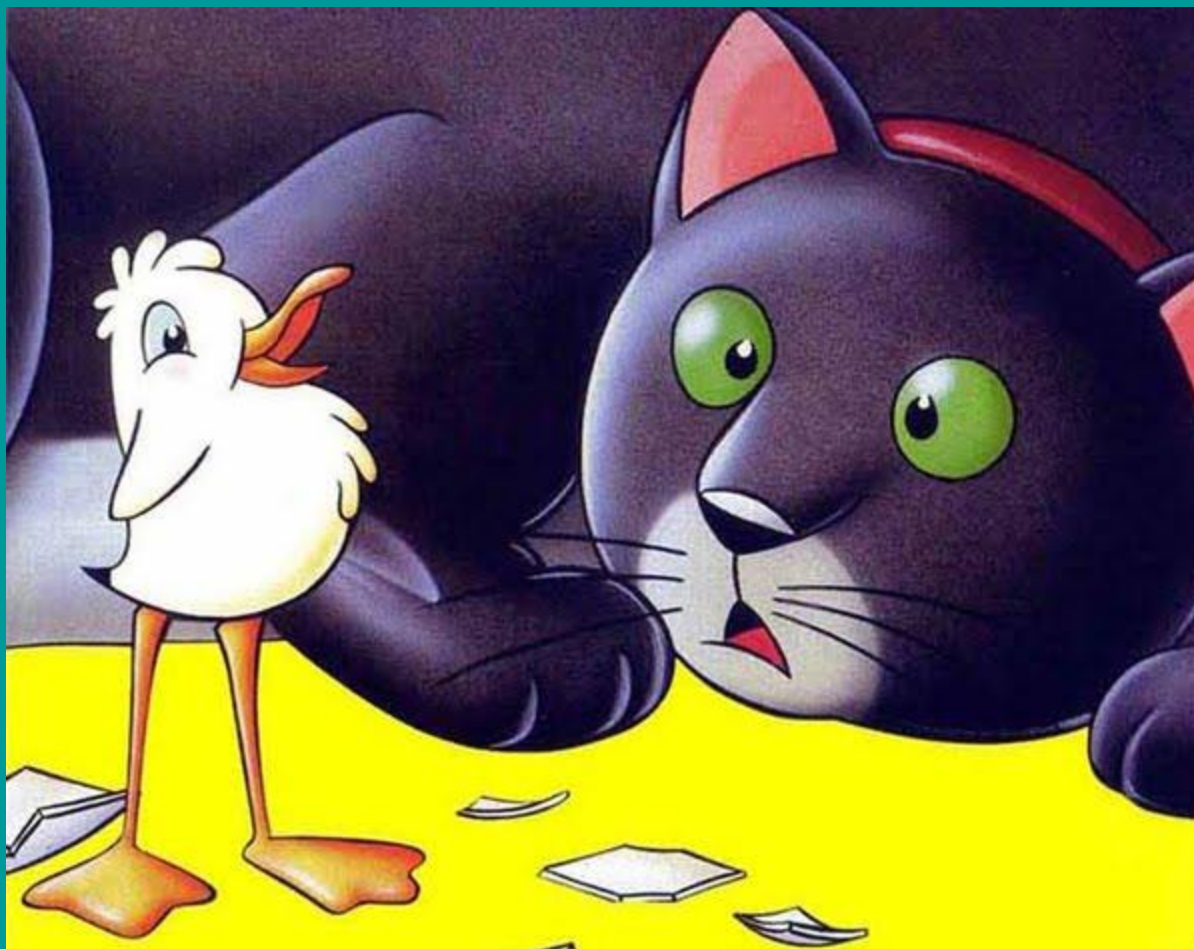
“Bene, gatto. Ci siamo riusciti” disse sospirando.

“Sì, sull’orlo del baratro ho capito la cosa più importante” miagolò Zorba.

“Ah sì? E cosa hai capito?” chiese l’umano.

“Che vola solo chi osa farlo” [...]

Luis Sepúlveda



Lucia Todaro, psicopedagoga e
consulente di formazione