

“Autostima e resilienza” sulle problematiche giovanili al “Vico-De Vivo” di Agropoli

Lunedì 12 marzo, nell’aula magna della sede centrale dell’Istituto d’Istruzione Superiore “vico-De Vivo” di Agropoli, gli alunni delle classi del primo biennio, accompagnati dai rispettivi docenti, parteciperanno ad un incontro dal titolo “Autostima e resilienza” sulle problematiche giovanili. L’incontro si colloca nell’attività progettuale “Educazione alla legalità, sicurezza e giustizia sociale”.



La capacità di affrontare le difficoltà della vita: la resilienza

Quando siamo di fronte a situazioni dolorose fonti di grande sofferenza è inevitabile che il nostro lato più umano emerga portando alla superficie, la nostra sensibilità e le nostre emozioni. Tali esperienze ci espongono alle nostre fragilità e possono per noi difficili da gestire se pensiamo che il “sentirsi fragili” sia uno stato emotivo negativo per

la nostra sopravvivenza. Quando viviamo le nostre fragilità come parte di noi stessi da condannare senza diritto di replica, pena il venire distrutti dagli eventi dolorosi, ci convinciamo che il modo migliore per resistere ed andare avanti sia quello di indurirci, diventare rigidi ed impermeabili al dolore. Pensiamo, erroneamente, che questo sia il modo

per renderci forti e che più ci costruiremo corazze attorno alla nostra fragilità e più saremo in grado di resistere agli urti.

Questa soluzione, che all'apparenza sembra essere la più "giusta" da portare avanti, alla lunga ci torna indietro come un boomerang, producendo effetti a cascata altamente negativi e contrari al nostro benessere.

In realtà, essere forti non significa essere duri o non avere difficoltà; al contrario, la propria forza si misura dalla capacità di conoscere i propri limiti, entrando in contatto con la propria fragilità e la propria sofferenza e chiedendo aiuto per affrontarli; la propria forza si misura dalla capacità di riconoscere le proprie debolezze per averne estremamente cura come puro atto d'amore verso se stessi. Solo così, i nostri limiti possono diventare grandi risorse, imparando a riconoscerli e ad utilizzarli al servizio del nostro benessere. Pensare di diventare impermeabili alla sofferenza, irrigidendosi per far fronte agli urti della vita, certamente non ci aiuta ad essere più forti, bensì, ci rende ancora più fragili, fino al rischio di rottura.

Per capire in che modo questo possa accadere, facciamo un esempio mutuandolo dalla fisica: qualsiasi

oggetto dalla struttura dura e rigida, in caso di forte impatto è più esposto a rottura scomposta; quindi, quanto più elastica è la sua struttura, tanto più un oggetto sarà resistente agli urti. Questa capacità dei materiali di assorbire energia di deformazione elastica viene definita Resilienza, ovvero la capacità dei materiali di resistere a forze impulsive, conservando la propria struttura o riacquistando la propria forma originaria dopo l'urto; in ingegneria, i materiali che presentano bassa resilienza sono detti "fragili".

In psicologia, la Resilienza connota proprio la capacità delle persone di riuscire a non soccombere, di non farsi "spezzare le ali" dagli eventi dolorosi, luttuosi e difficoltosi della vita. La persona resiliente ha la capacità di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle

difficoltà. Questo potrebbe far erroneamente pensare che la persona resiliente non soffra o non provi emozioni negative; al contrario, la persona resiliente non chiude la porta alla sofferenza e alle emozioni convenzionalmente definite negative, piuttosto le fa entrare accogliendole e ascoltandole, perché sa che solo così può reagire alle avversità in modo funzionale e consapevole.

In questo modo, anche la tanto temuta sofferenza diventa importante ed indispensabile per agire e per operare un cambiamento al servizio del proprio benessere. La persona resiliente, infatti, utilizza la propria sofferenza come motore, come forza propulsiva che la spinge a reagire dopo l'evento doloroso, andando avanti con determinazione e coraggio; in questo modo, riesce ad affrontare in modo efficace le avversità e a prendere stimolo da esse per dare nuova linfa alla propria vita. L'essere

esposta a situazioni difficili sembra rafforzare la persona resiliente piuttosto che indebolirla.

Resilienza non significa perfezione: avere un alto livello di resilienza non significa, quindi, essere perfetti, impermeabili alle emozioni negative, ma in stretto ed intimo contatto con le proprie fragilità,

con una disponibilità al cambiamento e lo sguardo aperto verso nuove strade. La vita può essere affrontata con ottimismo ed entusiasmo proprio partendo dalle proprie emozioni, comprese quelle convenzionalmente considerate negative, dalla propria sensibilità e dalla propria fragile umanità. Ognuno di noi può imparare ad essere resiliente f non è mai troppo tardi per impararlo a farlo; la resilienza, infatti, è una capacità che si apprende e si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza e ai vissuti e presuppone pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque.

Perché, in fondo, le vette più alte da raggiungere sono anche quelle con il percorso più faticoso da fare; ma quando le si raggiunge la soddisfazione è impagabile e la bellezza del panorama di cui si può godere da lassù non è eguagliabile a niente altro al mondo!

RESILIENZA

È la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà

È la capacità di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza perdere la propria umanità.

Ricomincio da qui

INFOSCUOLA, Marzo 2018
