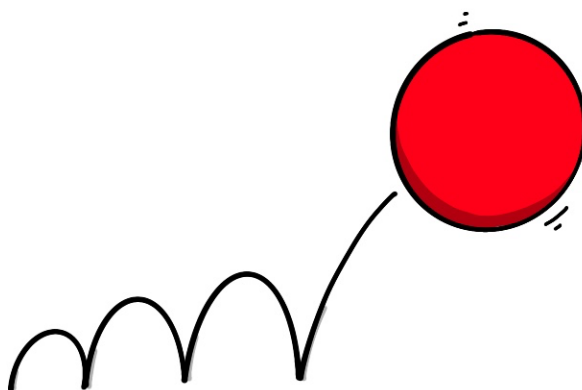


La resilienza: una competenza da considerare e sviluppare.

20.9.2023, David Fiorucci



La resilienza è essenziale per affrontare le numerose sfide e i rapidi cambiamenti che caratterizzano il mondo di oggi. Ci aiuta a sviluppare la capacità di adattarci, imparare dalle esperienze passate ed evolvere in modo positivo, anche di fronte a situazioni difficili o incerte.

Ma cosa serve per sviluppare la resilienza? L'attuale evoluzione della nostra società ne favorisce lo sviluppo o, al contrario, tende a impedire o a limitare la resilienza?

Gran parte della risposta a questi interrogativi risiede nel concetto di famiglia e di appartenenza: bisogna considerare cioè i legami sociali come la chiave per sviluppare la resilienza.

La resilienza si riferisce alla capacità di un individuo, di una comunità o di un sistema di far fronte a sconvolgimenti, shock o crisi, adattarsi e riprendersi efficacemente. In altre parole, è la capacità di «rimbalzare» e resistere. Deriva dal latino *resilio*, letteralmente «saltare all'indietro», quindi superare un ostacolo per ripartire. Si tratta non solo di sopravvivere alle difficoltà, ma anche di superarle, uscendo più forti, più preparati e capaci di adattarsi alle nuove circostanze. La resilienza può essere applicata a diversi livelli: personale, comunitario, organizzativo o anche sociale.

Si tratta di un processo dinamico, come ha descritto Boris Cyrulnik che è stato uno dei padri del concetto di resilienza.

In un mondo caratterizzato da continua evoluzione come quello odierno, la resilienza è diventata una qualità essenziale. Ecco alcuni motivi per cui la resilienza è particolarmente necessaria oggi.

1. **Cambiamenti rapidi e imprevedibili:** oggi il mondo è in continua evoluzione, con cambiamenti tecnologici, ambientali, economici e sociali che si verificano rapidamente e spesso in modo imprevedibile. La resilienza ci permette di gestire questi cambiamenti in modo più efficace e di adattare di conseguenza il nostro modo di rapportarci con la realtà.
2. **Crescente complessità:** le sfide globali – come le pandemie, i cambiamenti climatici, le crisi economiche e i conflitti sociali – sono sempre più complesse e interconnesse. La resilienza aiuta a sviluppare un approccio olistico verso queste sfide complesse.

3. **Evidente vulnerabilità:** eventi come la pandemia COVID-19 hanno reso visibile la vulnerabilità dei sistemi sanitari, economici e sociali esistenti. La resilienza favorisce la preparazione e la pianificazione in vista di crisi future.
4. **Interdipendenza globale:** nell'era della globalizzazione, azioni ed eventi che avvengono in un angolo sperduto del mondo possono avere ripercussioni importanti a livello globale. La resilienza permette di riconoscere questa interdipendenza e sviluppare le strategie per ridurre al minimo gli impatti negativi.
5. **Adattamento ai cambiamenti climatici:** gli effetti del cambiamento climatico continuano a peggiorare, provocando eventi meteorologici estremi, spostamenti di popolazioni e sconvolgimenti ambientali. La resilienza è cruciale per adattarsi a queste sfide.
6. **Incertezza politica ed economica:** i capovolgimenti politici ed economici possono avere effetti profondi sulla stabilità delle società. La resilienza ci permette di gestire meglio l'incertezza e di ridurre i rischi associati.
7. **Innovazione e creatività:** la resilienza incoraggia l'innovazione e la creatività per trovare nuove soluzioni ai problemi. Spinge a pensare fuori dagli schemi per affrontare sfide inaspettate.

Come possiamo sviluppare questa abilità, ossia la capacità di essere resilienti? Ecco alcune cose su cui vi invito a riflettere e a metterle in pratica.

- **Fate del bene** intorno a voi (aiuto, sostegno), per sentirvi utili, e allo stesso tempo siate in grado di accettare l'aiuto e gli altri.
- **Assumetevi le vostre responsabilità (accountability)** e affrontate gli eventi che vi si presentano. Non nascondete la testa sotto la sabbia (tecnica dello struzzo). Prendete decisioni, agite.
- In questo contesto, **sviluppare il vostro coraggio**. Leggete l'articolo intitolato «Management: come rafforzare la nozione di coraggio.»
- **Prendetevi regolarmente del tempo per riflettere (auto-riflessione)**, cioè rivedete il passato e concentratevi sugli aspetti positivi, sui momenti di riuscita, sui punti di forza, sulle vostre forze. In questo modo sarà più facile **accettare** un evento che potrebbe disturbarvi, destabilizzarvi.
- Per potenziare il punto precedente, **date e chiedete feedback (feed-forward)** per evidenziare i vostri punti di forza e concentrarvi su di essi.
- A mio avviso, il punto chiave è questo: **porre l'accento sulla famiglia** (nozione di appartenenza). I legami sociali sono una chiave importante per la resilienza. Essere soli, rimanere soli, è probabilmente la piaga più pericolosa della società moderna.
Quindi non lasciate le persone da sole, ma siate proattivi, includete le altre persone nelle vostre reti, date loro accesso alle vostre reti e sviluppate la vostra rete. Se possibile, svolgete un ruolo attivo in associazioni, gruppi, comunità e magari fate anche del volontariato.
In sintesi, **cercate/trovate una persona risorsa e diventate una persona risorsa** per qualcun altro.
- **Assumete uno spirito di orientamento alla soluzione.** Cercare soluzioni e non restare bloccati sui problemi stimola una dinamica positiva e quindi rafforza la resilienza.
- **Sviluppate una visione positiva del futuro.** Immaginate il futuro ideale che volete per voi e per la vostra famiglia e visualizzate questa immagine. La visione positiva del futuro sarà una bussola che vi aiuterà a superare i momenti difficili. Nei questi momenti, proiettatevi in questa visione, lasciate che agisca mentalmente su di voi per alcuni istanti e vi attingerete energia.
- **Mantenete una buona dose di umorismo.** L'umorismo (non le battutacce, e mai fuori luogo) è una forza positiva da non sottovalutare.
- **Prendetevi cura di voi stessi**, sia dal punto di vista fisico ed estetico che mentale. Fatevi del bene ogni tanto (ne vale la pena).

- Termino con l'appello a **evitare certi media** che diffondono solo notizie negative e scoraggianti. Siate molto selettivi nella scelta dei media che consumate e soprattutto molto critici nei confronti del loro contenuto e della loro veridicità.

Se sarete vigili e coerenti con i punti elencati sopra, svilupperete la vostra resilienza, contribuirete allo sviluppo della resilienza delle persone a voi vicine e, allo stesso tempo, svilupperete la resilienza della rete o dell'organizzazione di cui fate parte.

Vi auguro di fare tante esperienze positive!