



La resilienza e il senso di autoefficacia ai tempi del Covid19

Prendi tutto come una lezione, impara e vai
avanti

di

Patrizia Politano

Psicologa Psicoterapeuta

Premessa

Questo semplice scritto ha come obiettivo di mettere in luce alcuni concetti importanti riguardanti i mezzi che abbiamo a disposizione per affrontare i momenti difficili della vita.

Lavoro da anni come psicologa ed ho avuto la fortuna di ascoltare tante storie di vita e anche personalmente ho affrontato sfide e raggiunto tanti obiettivi che mi sono prefissa.

Invito chi legge a farsi tante domande e a ritrovare lo spirito giusto per rimboccarsi le maniche e procedere.

Niente finisce davvero, c'è sempre uno spazio vuoto da riempire e nuovi percorsi da intraprendere.

Andiamo avanti, insieme.

Ringrazio il **Centro Polispecialistico** che in questi anni mi ha dato fiducia e permesso di svolgere con grande soddisfazione il mio lavoro, attraverso incontri individuali e di gruppo.

Un grazie speciale a **Stefano Esposito**, il responsabile nutrizionista del centro che ha sempre detto di sì ad ogni mia iniziativa e anche a questo semplice elaborato.

Patrizia Politano



Ci sono a volte molti concetti che ritornano, ma le ridondanze servono per mettere a fuoco alcuni presupposti di base. Fissare bene nella mente certe fondamenta aiuta a costruire una struttura mentale e solida con cui ragionare e risolvere i problemi emotivi e non solo.

Mettetevi in gioco, vivete, sperimentate e usate il presente per gestire i ricordi del passato e programmare i progetti del futuro. Ma non dimenticate mai di essere sempre presenti per godervi ogni istante. Ora è il tuo momento per mettere a frutto quello che hai a disposizione per gestire le opportunità e gli imprevisti. La vita, come un respiro, corre via portando cambiamenti. Sta a noi partire per ritornare e riportare a casa quello che abbiamo appreso e ci ha fatto maturare ed essere consapevoli delle nostre evoluzioni.

Che cosa è la resilienza?

In psicologia, la resilienza è un concetto che indica la capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita, di valutare gli strumenti che si possiedono per reagire adeguatamente ai problemi e per potenziare quelle aree in cui siamo un po' carenti.

È un po' un *saper essere*.

Che cosa significa autoefficacia?

L'autoefficacia è l'insieme delle credenze circa le proprie possibilità di raggiungere determinati obiettivi o di compiere certe azioni. Si tratta di convinzioni personali che hanno a che fare con un bilancio delle competenze e abilità negli ambiti in cui ci relazioniamo.

Il riconoscimento delle nostre risorse e del loro uso ci portano a considerare i talenti che abbiamo a disposizione per affrontare i problemi quotidiani. E riuscire a cavarsela ci fa essere soddisfatti. Da qui arriva l'affermazione di essere efficienti ed efficaci.

In questo caso si parla di *saper fare*.

Superare le difficoltà che si incontrano presuppone dunque **la capacità di mettersi in gioco e la consapevolezza di saperlo fare** e di volersi impegnare a tutti i costi con grinta.

Tante sono le risorse di cui abbiamo bisogno e che comunque in qualche modo possiamo ritrovare o apprendere: sono le risorse mentali, quelle fisiche e quelle legate al mondo esterno.

- RISORSE INTELLETTUALI
- RISORSE MORALI
- RISORSE EMOTIVE
- RISORSE RELAZIONALI
- RISORSE FISICHE

Servono tutte in una armonia dinamica che si rinnova ed ampia con l'esperienza.

Facciamo tesoro di tutto e le risorse emergeranno perché tutto è possibile se lo vogliamo e ci impegniamo.



Esercizio

Pensate a tutte le occasioni passate in cui avete chiamato a raccolta le vostre risorse e superato una difficoltà.

Considerate l'entità del problema e le competenze che vi servirebbero.

Le avete a disposizione o dovete imparare a gestire qualche vostro limite?

Cosa vi riesce più facile?

Cosa vi mette paura?

È inoltre molto importante riconoscere dove si può agire e dove invece la situazione va accettata.

Nel primo caso impariamo a programmare e ci organizziamo.

Nel secondo caso valutiamo a cosa non riusciamo a rinunciare e perché.

Ma riflettiamo su due termini chiave.

Impotenza

Impossibilità di agire, dovuta ad ostacoli oggettivi esterni o a dei blocchi emotivi e insicurezze che impediscono alla persona di agire con tranquillità.

Accettazione

Si tratta di imparare ad accogliere come conveniente ed inevitabile quello che ci capita, riuscendo a trovarci una opportunità per crescere, per usare le nostre risorse e per vedere il nascosto e utile che di primo impatto non cogliamo.

Quindi quando emerge una situazione critica va valutato per bene qual è il problema e come noi lo interpretiamo, come ci risuona e quello che possiamo fare per risolverlo. Se mi sento impotente per via dei miei blocchi emotivi, ci lavoro. Se invece si tratta di cause esterne irreversibili ne prendo atto e sposto la mia attenzione. Non fa stare bene essere interessati a cose che non si possono cambiare. Il mio lavoro sarà imparare a convivere.

Esercizio pratico

Per rendere ancora più mirato il nostro agire proviamo a vedere nero su bianco quello che si sta verificando. La situazione, le nostre preoccupazioni, le difficoltà.

Qual è il problema?

Come si può cambiare la situazione?

Cosa invece va accettato?

Quali ostacoli dipendono invece dalla nostra rigidità?

Solo così le nostre azioni diventano efficaci. In altro modo si crea una frustrazione a partire dalla quale la sofferenza aumenta e alimenta malessere e insoddisfazione.

Il capitolo delle ansie

Come affrontare con meno ansia le situazioni?



«È più forte di me, non riesco a fare in altro modo. Non ce la faccio.»

Quante volte abbiamo sentito dire queste cose o le abbiamo pronunciate? È normale che mi interessa che le cose funzionino. E che quando ci teniamo a raggiungere certi obiettivi o a far funzionare le relazioni, ci preoccupa non riuscire nella nostra impresa.

Ma se ci mettiamo con pazienza e buoni propositi tutto alla fine si affronta e con grinta e determinazione si può procedere fino al raggiungimento.

A volte il flusso delle cose si interrompe a causa della nostra sfiducia, della fatica che incontriamo o degli imprevisti che ci costringono a mettere tutto in discussione e a trovare nuove strategie.

Ma è proprio la flessibilità, caratteristica della resilienza, che ci permette di guardare da più prospettive per trovare soluzioni alternative.

«Anche se il timore avrà più argomenti, scegli la tua speranza e metti fine alla tua angoscia.»

Seneca

Sulla base di un testo molto interessante sull'ansia e sui mezzi per affrontarla, R. L. Leahy, *Sette mosse per liberarsi dall'ansia*, Raffaello Cortina Editore, ecco alcuni **punti essenziali da capire per impostare il nostro vero cambiamento.**

Ricordiamoci che si tratta di un apprendimento e che quindi va fatto tutto in modo preciso e graduale cercando di formulare sempre i pensieri veri, quelli propositivi che ci aprono la strada a tutto, che non ci limitano, che non bloccano e che soprattutto danno valore alle nostre possibilità. Queste considerazioni sono legate tra loro e a volte sono ripetitive, ma servono per guardare la questione da tutti i punti di vista e mirano a smantellare la convinzione che fidarsi è bene, non fidarsi è meglio. La differenza sta nel dove poniamo la fiducia. Dobbiamo credere non che tutto vada liscio come vogliamo o che la felicità o la salute siano assenza di malattie o malesseri.

Star bene vuol dire saper godere delle emozioni belle e saper usare i vissuti negativi. E io devo credere e fidarmi del fatto che saprò cavarmela in qualsiasi circostanza, perché sarò capace di apprendere tutte le strategie che mi servono e perché saprò sfruttare le occasioni che mi si presentano per migliorare le mie competenze.

Il continuo arrovellarsi aumenta paure e confusione. E quest'ultima, a sua volta, causa ulteriori problemi.

1

Stabilire quando serve preoccuparsi veramente

Quello che mi preoccupa, quanto è probabile che si verifichi?
Il pericolo che avverto è reale? Oppure ho ingigantito la questione fino al punto di pensare che lo scenario più terribile è inevitabile?

Abituarci a pensare che, invece di preoccuparci, dobbiamo occuparci di noi e di come affrontiamo la situazione, ci permette di usare al meglio tutte le nostre risorse a disposizione. Preoccuparsi è dannoso come aver paura; serve solo a rendere le cose più difficili.

Attività pratica

Fai una lista delle preoccupazioni utili.

Adesso invece scrivi elenco delle preoccupazioni esagerate o inutili, quelle per cui si sta rimuginando su un passato che non si può modificare o su eventi futuri solamente immaginati.

*«Il preoccuparsi non ruba mai al domani il suo dispiacere,
priva soltanto l'oggi della sua gioia.»*

Leo Buscaglia



*«Preoccuparsi è dannoso come aver paura;
serve solo a rendere le cose più difficili.»*

Ernest Hemingway



2

Accettare la realtà e impegnarsi per il cambiamento

La realtà va vista come è, il cambiamento è nella lettura degli eventi. Cosa è vero e cosa non posso cambiare?

Per il coronavirus è vero, il pericolo del contagio c'è, ma con i giusti comportamenti si riduce di molto il rischio. Sicurezza al 100% di non contrarre il virus non la possiamo avere, a meno di non stare completamente isolati. Quindi si cerca di rispettare le norme igieniche il più possibile e per il resto si sta tranquilli, altrimenti si rischia di essere ossessionati dal pensiero di stare male o far star male chi è accanto a noi.

Spesso si fa fatica ad accettare i propri limiti. Si crede di dover sapere tutto, di dover pianificare ogni cosa, di risolvere tutti i problemi che si potrebbero presentare in futuro. Ma si deve essere consapevoli dei limiti delle proprie possibilità di azione e controllo. Accettare certi vincoli ci fa smettere di preoccuparci.

Invece di arrovellarci possiamo accettare il fatto che non ci piace quello che vediamo, che possa non esserci la risposta giusta e convivere con le ambiguità e le incertezze. Se non facciamo questo cambiamento finiremo per assillarci. Per alcuni problemi non c'è una soluzione o quella che vorremmo noi e dobbiamo imparare a conviverci. L'emergenza sanitaria attuale ci porta a dover stare isolati, a non poter fare troppi spostamenti, a rinunciare a certe abitudini, eppure piano piano certe necessità diventano superflue e dobbiamo preservare il nostro bisogno di star bene con noi stessi per ritrovare il più possibile le risorse che possediamo per essere comunque soddisfatti.

3

Mettere in discussione il modo di pensare dominato dal rimuginare negativo

Chi è molto preoccupato fa dei pensieri molto negativi e ha sempre in testa che deve intervenire per evitare di stare male, oppure ipotizza situazioni in cui si troverà incapace di gestire emozioni e reazioni. E quindi rimugina.

Iniziare a mettere in dubbio che quei pensieri siano reali aiuta a ridefinire meglio il vissuto e a capire che non sono i fatti ad essere terribili o difficili ma il nostro approccio alle cose.

Non serve ipotizzare scenari catastrofici e non è assolutamente vero che la prudenza non è mai troppa. Esagerare le previsioni negative fa salire il panico e non permette di valutare bene come agire per superare le difficoltà.

Riflessioni e annotazioni

Che vantaggi ha il mio comportamento o il mio essere preoccupato?

Quali svantaggi?

Il mio voler controllare tutto è possibile, è funzionale?

Le preoccupazioni possono diventare un atteggiamento ripetitivo con cui affrontiamo gli eventi, strutturandosi in abitudini difficili da scardinare. Quindi sarebbe meglio renderci conto se quello che facciamo serve oppure non fa che alimentare i nostri turbamenti.

4

Concentrarsi su quello che fa più paura ed è avvertito come minaccia

Ma cosa veramente ci spaventa? Il pericolo, che ci crea disagio e non ci fa dormire sonni tranquilli, qual è?

Il non riuscire in qualcosa, il rimanere soli, il giudizio degli altri, soffrire, il senso del vuoto, la malattia, la morte, la perdita del controllo? In cosa ci ritroviamo?

A volte sono più cose che ci terrorizzano, ma insieme creano un'area più vulnerabile all'interno della quale ci sentiamo smarriti.

Riuscire a identificare con chiarezza il vero problema è già un passo per poi provare a verificare se stiamo già facendo qualcosa per risolvere, se invece stiamo aumentando con le nostre reazioni il malessere che ci colpisce tutti i giorni.

Il nostro entusiasmo è finito? Siamo motivati? Solo così alla fine del nostro regolare impegno saremo in grado di vedere i nostri progressi.

5

Trasformare il fallimento in opportunità

Se una cosa non è andata, se abbiamo avuto una grave perdita. Occorre pazienza, tempo e tanta buona volontà. Vanno ritrovate le energie attraverso grinta e determinazione.

È importante usare le esperienze e farle diventare occasione di crescita.

Tutto serve e noi siamo in grado di tirare fuori le risorse necessarie dove ne abbiamo bisogno. Una cosa che non è riuscita come volevamo o pensavamo, non è un fallimento, ma una opportunità per imparare nuove cose o per cambiare strategia.

6

Usare le emozioni invece di preoccuparsene

Avere delle emozioni sgradevoli, tristezza, dispiacere, rabbia, dolore paura è naturale. Si tratta di vissuti emotivi spontanei che non si possono evitare.

Sono reazioni ad eventi. Alcune emozioni compaiono nei primi anni di vita: la gioia, la rabbia, la paura, il disgusto. Poi ci sono quelle più complesse che sorgono verso i cinque anni, come la vergogna, l'imbarazzo, la gelosia, il senso di colpa, e presuppongono una maggior consapevolezza di se stessi e del contesto in cui ci si trova. Nell'adolescenza le emozioni sono ancora più forti e possono scatenare reazioni intense ed impulsive. Nell'età adulta siamo più in grado di controllare e moderare le nostre emozioni e sappiamo bene che le emozioni possono influenzare le nostre scelte.

Esercizio

Prova a segnare quotidianamente le tue emozioni.
Sarà il tuo diario e questo ti consentirà di esplorare meglio i tuoi vissuti e di capire le varie sfumature di quello che provi.

7

Controllare il tempo: eliminare il senso di urgenza e concentrarsi sul momento presente

A prescindere da quanto si è verificato in passato, potete sviluppare fiducia in voi stessi nel vostro presente.

Ricercate le occasioni in cui vi sentite amati, accuditi, valorizzati oppure in cui siete riusciti a fare bene qualcosa.

Assimilatene l'esperienza e interiorizzatela. Fate una narrazione coerente sincera di quello che sapete fare e potete rinforzare, siate affidabili, empatici e disponibili nei confronti degli altri.

L'urgenza di dover intervenire subito perchè un pericolo incombe, attiva sensazioni fisiche ed emotive che fanno stare male. I pensieri non sono più lucidi.

Tutti questi argomenti sembrano separati, ma in realtà sono collegati e sono spunti di riflessione necessari per organizzare un piano da cui ricavare i comportamenti più efficaci per affrontare le ansie che viviamo.

Le considerazioni che sono riportate di seguito richiamano un po' le mosse strategiche di cui abbiamo parlato. Ma a differenza dei sette punti, le tecniche presentate ora mirano a smantellare non solo i pensieri, ma le azioni che nelle dinamiche quotidiane non sono più scelte, ma diventate meccanismi automatici.

Se ad essere automatici sono i comportamenti giusti non c'è da dire nulla, anzi la persona si sente a suo agio, ma in caso contrario diventiamo fragili e carenti in quanto un automatismo disfunzionale, sbilancia l'equilibrio della persona e delle relazioni in cui si trova a vivere. E ha origine il disagio.

Proviamo ad impostare il nostro promemoria per diminuire le ansie.

Sulla base di questa linea ognuno può darsi dei suggerimenti o organizzarsi con azioni che, ripetute con frequenza, impostano nuovi modi di fare.

Prendiamoci uno spazio quotidiano per esaminare quello che ci turba, esaminiamolo ma poi cerchiamo di farlo scivolare via, distaccandoci. Durante la giornata, anche se torna un lieve turbamento, poi lo spostiamo.

Così, rimandando a dopo la questione, la sapremo vivere in modo meno irrazionale.

Rimanda le tue preoccupazioni

Ci penso dopo, adesso non ci penso, non è il momento. Aspetta che si verifichi il danno, meglio non fasciarsi la testa prima del tempo.

Prendi nota delle tue preoccupazioni

Mi appunto le preoccupazioni, faccio un elenco, vediamo qual è la faccenda che non mi torna.

Fai qualcosa di pratico per ridurre l'ansia

Attività di qualsiasi tipo aiutano a distrarre la mente dai pensieri fissi. Cammina, chiama un amico, scrivi, colora, cucina, balla, fai sport.

Fai dei bei respiri

Migliorare la respirazione e concentrarsi sulle parti del corpo rilassate ci fa percepire tutto in modo più semplice.

Cambia modo di pensare

Una volta visto che le preoccupazioni riguardano un futuro immaginato e il pericolo non è reale, cerca di concentrarti sul presente. Se qualcosa si può fare per intervenire lo mettiamo a punto, altrimenti si valuta che niente è sicuro e gli imprevisti ci possono essere. Li sapremo accogliere e se ci mettiamo in testa di non sottrarci a ciò che ci spaventa, impareremo che sappiamo affrontare le nostre difficoltà.

La resilienza dunque è messa a dura prova e bloccata da alcuni elementi: la paura, l'insicurezza di sé, l'essere restii ai cambiamenti, la difficoltà a mettersi in discussione e cambiare la prospettiva con cui interpretare i fatti che accadono.

Alcune cose ci spingono avanti, sviluppano il movimento, altre ci bloccano e favoriscono l'inerzia.

Le paure sono i freni.

Non si tratta di negare il pericolo, ma di sostituire il panico con la prudenza.

Le nostre paure sono più personali di quanto si pensi. Certo, ci sono paure generiche legate ai bisogni di relazione, di riconoscimento, che portano alla paura del fallimento, di essere delusi, di non essere capiti, di essere rifiutati. Non si tratta di negare tali necessità, ma di chiedersi se possono essere appagati in un altro modo rispettando di più se stessi e le proprie aspirazioni personali.

La situazione si complica perché i timori affondano le loro radici nell'irrazionalità. Se riusciamo a sospendere un attimo il pensiero irrazionale, a prenderci del tempo e considerare le conseguenze razionali di ciò che ci terrorizza, i nostri mostri interni perderanno di molto la loro forza.

Dobbiamo ritrovare il nostro spirito critico.

L'uomo nasce con dei bisogni, alcuni generici, altri più personali e nel realizzarli qualche volta la paura non ci fa star bene perché ci ostacola nel cammino che ci porta a soddisfarli. Collegando ogni nostra necessità e sogno ai valori che ci appartengono, diamo un senso al nostro cercare la strada per stare bene e progettare.

In alcune circostanze bisogna adattarsi, cambiare direzione e ricercare diversi modi di avvicinarci ai nostri desideri.

La resilienza emerge proprio quando diventiamo più flessibili. Al contrario è spesso bloccata da previsioni catastrofiche e dalle ansie. Sono proprio le aspettative troppo alte o la paura di deludere che strutturano delle idee non corrette su di sé e sulle proprie capacità e danno origine a convinzioni negative e troppo rigide che indeboliscono la forza del nostro carattere.

Con il tempo, se manteniamo questo modo sbagliato di ragionare, finisce che ci viene a mancare il coraggio di sfidare le situazioni. Pensieri negativi su di sé e sulle opportunità, diventano protagonisti indiscussi delle nostre riflessioni e dei nostri dialoghi interni e si alimenta una sfiducia che porta a momenti di disperazione.

Provate a fare luce sui vostri sogni e sulle paure, relative spesso ai dubbi e preoccupazioni su di voi, che vi impediscono di rendere reali le vostre fantasie. Spesso siamo rigidi e questo ci impedisce di aprirci agli altri e alle opportunità di cambiamento.

Nel capitolo dei sogni ci sono anche i nostri bisogni, ovvero quello che riteniamo fondamentale per stare bene. Realizzarsi in un progetto, seguire una passione è importante. Spesso dietro questo interesse c'è il desiderio di essere riconosciuti nel proprio valore e soprattutto il naturale bisogno di essere amati.

Prendiamo ad esempio la storia di una ragazza in un percorso terapeutico che rispetto alla rigidità si mette a riflettere e ad impostare un lavoro di crescita personale:

1. *Non riesco ad accettare le critiche.*
2. *Spesso se mi sento inadeguata e vedo delle ingiustizie, mi nasce la rabbia.*
3. *Una considerazione negativa su di me, che penso non sia vera mi crea disappunto.*

La riflessione fatta con calma e prendendosi tutto il tempo necessario, porta a capire che la rabbia emerge per via di una difficoltà ad essere razionali, ad usare l'intelligenza per mettersi in equilibrio con i propri vissuti.



ESEMPIO DELLO SCHEMA DI RIFLESSIONE

Sogni	Paure	Conseguenze razionali Emozioni ragionevoli	Conseguenze irrazionali Emozioni incontrollate
Essere amata	Non andare bene	<p>Se sbaglio qualcosa, posso imparare</p> <p>Se non sono apprezzata, valgo lo stesso</p> <p>È il comportamento a dover essere modificato</p> <p>Non è una critica alla persona, mi tranquillizzo.</p>	<p>Penso di non saper fare niente</p> <p>Non valgo nulla, sono una fallita, mi isolo</p> <p>Non c'è niente da fare</p> <p>Sento malessere, divento aggressiva</p>

Quando siamo in tensione perché avvertiamo un pericolo esterno, si crea una reazione intima fisiologica ed emotiva e il pensiero diventa una strategia per risolvere il problema che ci pone davanti.

È anche un po' consolatorio riflettere. Quando non ci può essere l'azione, agisce il pensiero. Però i ragionamenti esagerati e irrazionali fanno sviluppare fissazioni malefiche che portano alla sofferenza.

Quindi ricordiamoci: il pensiero attivato da pericoli non reali e presenti favoriscono il panico e la sensazione di essere spacciati o in trappola.

Liberiamo la mente da emozioni di preoccupazioni eccessive o da rabbia e viviamo al meglio quello che ci capita. Se prevediamo solo catastrofi e quindi siamo solo concentrati su conseguenze irrazionali, non siamo in grado di mettere in gioco le nostre risorse perché ci sembrerà che è tutto inutile. Ci sfiduciamo.

Vediamo le reali conseguenze degli eventi in cui siamo protagonisti e cerchiamo di fare le scelte giuste per noi, per i nostri desideri. Non seguiamo la scia, non facciamo decidere agli altri e sfruttiamo ogni briciolo di entusiasmo, in qualsiasi ambito.

Fermiamoci ogni tanto e valutiamo cosa stiamo perseguendo.

Al di là degli impegni abbiamo cose gratificanti?

In che modo usate la vostra vita?

Quanto sono grandi i vostri sogni?

E quanto tempo dedicate loro?

Il tempo è una risorsa preziosa, più dei soldi e dei talenti.

Come lo usate?

Pensate ai vostri giorni e immaginate di raccontare al vostra storia: cosa fate regolarmente?

Dedicate un po' di tempo a voi?

Siete ambiziosi?

Il tempo ci consente di portare avanti i nostri progetti e di dialogare con noi stessi per fare sempre del nostro meglio. Non esiste la fortuna e basta. Ma il riuscire a concretizzare qualcosa che desideriamo è legato al talento, che si combina con le opportunità che sappiamo e vogliamo riconoscere.

Le risorse umane sono qualcosa che va oltre la misurazione.

Le capacità delle risorse a disposizione possono estendersi illimitatamente quando ogni persona inizia a pensare.

Colui che sceglie l'inizio di una strada, sceglie anche il posto dove conduce. È il mezzo che determina il fine.

Le capacità ed abilità le abbiamo tutti, usiamole ed esaltiamole.

Buon cammino,

Patrizia Politano

Psicologa Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Cell. 347.8228233

Email. patrizia.politano72@gmail.com

