



SE SEI IN DIFFICOLTÀ TIRA FUORI LA TUA resilienza

È la capacità di resistere alle prove della vita. Una corazzatura dell'anima che si allena così

Una vita soddisfacente non è una prospettiva che bacina i più fortunati. Almeno in teoria, è una conquista alla portata di tutti. O meglio di chi, passo dopo passo, sa reagire ai piccoli o grandi, ma in ogni caso inevitabili, "incidenti" di percorso. Dono di geni particolarmente granitici? No, dicono gli psicologi, effetto della

resilienza. «Una sorta di corazzatura dell'anima», spiega Christina Berndt nel suo nuovo libro *Il segreto della resistenza psichica - Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita* (Urra Feltrinelli, 15 €). «Una difesa contro le costanti spine e le pretese, spesso difficili da contrastare, della quotidianità. Un atteggiamento che permette di guardare avanti

con speranza, invece che rivolgere sempre lo sguardo indietro con dolore. Una fiducia in se stessi, che fa rimbalzare via la maggior parte delle critiche e che punta con decisione solo a ciò che è costruttivo».

CREDI IN TE STESSA

«Tutti noi siamo equipaggiati per reagire alle difficoltà, ma c'è chi è più flessibile e chi meno», aggiunge Daniela Rossi, psicoterapeuta. «Il problema è che il contesto in cui si vive e l'approccio ai problemi che ci viene tramandato dai genitori possono indebolire o irrobustire la nostra resilienza». Quindi, è uno stile educativo che può essere appreso. E che insegna a ricorrere alle proprie risorse, interiori ed esteriori, per accettare i cambiamenti e tornare a stare bene. «Per imparare a farlo, disegna la tua vita», consiglia l'esperta.

psico coaching

di Barbara Gabbrielli



DA LEGGERE

Il segreto della resistenza psichica - Che cosa ci rende forti contro le piccole e grandi crisi della vita
(Urra Feltrinelli)

«Traccia su un foglio gli eventi più importanti da quando sei nata a oggi, descrivi i momenti negativi e quelli positivi, e come li hai affrontati, come hai fatto a superarli e chi c'era accanto a te. Questo è un modo per avere la consapevolezza delle tue capacità. Anche perché nei "momenti no" è facile dimenticarsi di aver compiuto grandi gesti. La lucidità, comunque, è sempre l'ossatura della tua resilienza. Per non perdere la rotta occorre sapere dove vuoi andare, chi vuoi essere e come intendi portare avanti le tue scelte. Il dettaglio pragmatico: più hai chiaro in mente il tuo obiettivo, meglio riuscirai a non farti abbattere dalle difficoltà».

ESERCIZI PER "IRROBUSTIRTI" I consigli di Christina Berndt per avere più tempra

1 NON AGIRE D'IMPULSO Di fronte a un ostacolo prenditi il tempo necessario per calmarti e vedere la situazione con più oggettività. Chiarezza è metà forza.

2 PRENDITI CURA DI TE Se presti attenzione ai tuoi bisogni e ai tuoi sentimenti, rafforzerai il corpo e la mente e sarai più forte davanti alle prove più difficili.

3 ACCOGLI LE EMOZIONI Gioia, dolore, delusione... Le emozioni aiutano a conoscerti. Usale come bussola per capire in quale direzione stai andando.

4 ARRICCHISCI LE RELAZIONI Poter contare sul sostegno degli altri è un supporto emotivo fondamentale per affrontare una crisi.

5 ASPETTATI IL MEGLIO Cerca di essere ottimista, accetta che il cambiamento fa parte della vita, e immagina che in futuro le cose andranno meglio.

Focchia