



La resilienza: si può apprendere?

DOMANDA

01 Cos'è la resilienza?

La resilienza designa la capacità dell'essere umano di far fronte alle sfide della vita. Capita a tutti, prima o poi, di essere confrontati con situazioni di stress, di dover superare delle crisi, accettare dei contraccolpi o imparare a gestire i colpi del destino. Non tutti ci riescono allo stesso modo. Per esempio, in caso di perdita del posto di lavoro, taluni reagiscono dubitando di se stessi e ritirandosi dalla società, mentre altri attivano la loro rete sociale e si informano sulle varie possibilità di aggiornamento professionale. La differenza consiste, tra l'altro, nell'individuale resilienza di queste persone. Il termine deriva dal latino (resilire) e significa «rimbalzare» o «saltare all'indietro». Le difficoltà della vita sembrano rimbalzare dalla persona resiliente che non si lascia distruggere da esse, bensì segue imperterita la propria strada. Accetta le «sconfitte» come facenti parte della vita e sviluppa la capacità di rialzarsi

«Ever tried. Ever failed.
No matter. Try again.
Fail again. Fail better.»

Samuel Beckett

sempre di nuovo e, all'occorrenza, magari addirittura di migliorare. Per tanto tempo il termine «resilienza» è stato soprattutto utilizzato nella biologia e nella scienza dei materiali, dove descrive sistemi capaci di sopravvivere e di adattarsi, o sostanze che, anche dopo forti deformazioni, ritornano allo stato iniziale.

Da circa un secolo il concetto delle resilienza è entrato a far parte anche della psicologia. Negli ultimi anni sta acquisendo maggiore importanza soprattutto in concomitanza con la crescente complessità e volatilità del mondo del lavoro moderno. La resilienza è vista come un potenziale per gli individui di ideare delle strategie per far fronte a fenomeni che non si possono cambiare, come p.es. il dinamismo crescente del mondo del lavoro.

Chi vive la creatività,
impara a percorrere
nuove vie.

DOMANDA

02

L'essere umano nasce resiliente?

No. Sicuramente una parte della resistenza personale è riconducibile alla predisposizione genetica; tuttavia, anche le esperienze dell'infanzia nonché le strategie e competenze apprese hanno un ruolo importante. Gli psicologi chiamano «autoefficacia» la facoltà che permette di essere padroni delle proprie azioni, di riuscire a influire su qualcosa, vale a dire di interiorizzare delle esperienze di apprendimento, deducendone una sensazione di competenza e, nel migliore dei casi, di sicurezza individuale nei confronti della propria persona. La resilienza comprende caratteristiche personali, ma anche schemi mentali e comportamentali che favoriscono la stabilità nella gestione di situazioni difficili. La si acquisisce e amplifica

tra l'altro grazie alla riflessione su se stessi e allo scambio con altre persone; essa può essere sviluppata fino a tarda età. Dato che secondo gli studi sul cervello l'essere umano continua a restare capace di apprendere, si devono soprattutto mantenere attive le strutture neuronali durante tutta la vita, creando così costantemente dei nuovi schemi.



SUGGERIMENTO 1

Creare e utilizzare delle stazioni per «fare il pieno di energia»

DOMANDA

03

Quindi tutti possono imparare a diventare più resilienti?

Fondamentalmente sì, poiché grazie alla plasticità neuronale del nostro cervello siamo per così dire predisposti a cambiare e ad adattarci costantemente per poter acquisire nuove competenze. La scienza con il passare degli anni ha anche scoperto quali modi di pensare e di agire sono particolarmente favorevoli alla resilienza. Ne fanno per esempio parte l'accettazione e l'ottimismo. Chi riesce a considerare una crisi come parte integrante di una vita appagata e vedervi delle opportunità di cambiamento positivo riesce a gestire meglio i «brutti colpi». Anche l'attenzione rivolta a se stessi e la responsabilità propria fanno parte dei fattori che favoriscono la



Ne fa parte il focus su un modo di pensare e di agire orientati alla ricerca di soluzioni, ma anche il rendersi conto che imparare significa anche «dissimulare» vecchi comportamenti, osando lasciarsi consapevolmente alle spalle ambienti conosciuti per fare nuove esperienze. Così, p.es. un esercizio concreto nella quotidianità potrebbe essere di prefiggersi di fare ogni giorno qualcosa che non si conosce, vale a dire di sottoporsi a nuove esperienze.



SUGGERIMENTO 2

Avere degli hobby

resilienza; vale a dire la competenza di sviluppare comprensione e stima per il proprio agire e il proprio comportamento, assumendone la responsabilità. Il perfezionismo spesso ha un effetto inibitorio, come pure il voler adempiere a delle aspettative esagerate. Tutto questo si può quindi apprendere. Inoltre, vale la pena investire nella rete privata e professionale. Chi vive sapendo che anche in tempi difficili può contare sul sostegno delle persone che gli stanno attorno ha buone possibilità di essere più resiliente e anche più felice.

DOMANDA

04 È utile richiedere un certificato medico?

No. Una tematica che occorre analizzare in modo critico nell'ottica della resilienza, è quando per i collaboratori si emette un certificato di malattia indifferenziato e non specifico. L'intenzione dietro questa misura è spesso buona, ma dal punto di vista di un reinserimento professionale a lungo termine risp. di una permanenza nel processo lavorativo è nociva.

Il certificato medico sostiene un «comportamento di evitamento» che spesso rinforza l'immagine negativa di se stessi: sono malato, non sono più in grado di fare niente, sono un «buono a nulla». Dal punto di vista neurologico si attiva una negazione. La misura non mira quindi alle risorse personali ancora

presenti bensì in via dei segnali «errati». Non si tratta di andare al lavoro con un'influenza, vale a dire di praticare il presentismo, bensì di orientare la propria attenzione su ciò che è ancora funzionale, in modo da poter vivere come essere attivo e creativo. La prescrizione della passività come provvedimento, vale a dire di «aspettare» fin quando si è di nuovo «sani» è sensata in una fase acuta, ma non quando si tratta di supportare un processo di guarigione. L'effetto positivo del lavoro sul processo di guarigione è provato scientificamente. In effetti, è corretto quello che contribuisce a rafforzare la resilienza.



SUGGERIMENTO 3

Sufficiente movimento e alimentazione equilibrata

DOMANDA

05

Per quale ragione la resilienza è una tematica importante anche per le aziende?

Perché l'economia e il mercato del lavoro attualmente sono messi a dura prova. La globalizzazione, la digitalizzazione e l'automatizzazione non soltanto hanno cambiato ma anche trasformato in maniera fondamentale molti settori e modelli d'affari. Questo sovvertimento sul piano istituzionale si rispecchia nella quotidianità lavorativa dei dipendenti: i profili attitudinali cambiano, figure professionali e determinate carriere svaniscono, e l'insicurezza dei dipendenti in merito al loro futuro professionale aumenta. A un'azienda che desidera rimanere competitiva ed essere un datore di lavoro interessante è consigliabile investire nella resilienza dei collaboratori. Per fare questo non bastano dei promemoria e dei workshop. La promozione della resilienza in un'azienda è soprattutto una questione di atteggiamento e di cultura – è un compito dirigenziale. Il proprio comportamento è fortemente improntato al vissuto e alle esperienze fatte. Spesso le funzioni con carattere di esempio ne sono troppo poco coscienti. Dei capi insicuri e sovraccarichi non saranno praticamente in grado di promuovere e sostenere il comportamento resiliente dei loro collaboratori. L'eccessivo cari-

co, tuttavia, nella maggior parte delle aziende non è tematizzato, nonostante l'aumento del dinamismo nel mondo del lavoro provochi stress e situazioni di sovraccarico.

La complessità non fa che aumentare l'essere umano non è orientato al cambiamento bensì alla stabilità. È qui che entra in gioco la resilienza: essa permette all'essere umano di incontrare il cambiamento a tu per tu. Le persone resilienti non sono capaci di tutto, ma sviluppano delle capacità e la fiducia di essere in grado di affrontare le sfide. Questo significa anche sopportare le proprie imperfezioni e sconfitte.



SUGGERIMENTO 4

Curare i rapporti personali



DOMANDA

06 Che cosa posso fare?

In primo luogo: si prenda cura di sé. L'autostima e una stabile fiducia in se stessi sono le migliori premesse per poter vivere in modo resiliente. Risponda alla domanda su cosa dà senso alla sua vita e cosa la rende degna di essere vissuta – e agisca di conseguenza! Assuma responsabilità e abbia fiducia che il futuro le riserva delle buone cose. Non tema però di lasciar andare delle cose e di accettarle così come sono. Investa nei rapporti umani sostenibili e sviluppi un atteggiamento di apertura, curiosità e disponibilità all'apprendimento.



SUGGERIMENTO 5

Essere un esempio

Resilienza non significa...

...rimuovere dal pensiero le preoccupazioni, ignorare le difficoltà o minimizzare i problemi. Essa non ha nemmeno lo scopo di rendere, il prima possibile, capaci al rendimento le persone che hanno subito un contraccolpo. Resilienza significa piuttosto **accettare i carichi e le difficoltà come parte integrante della vita** e di avere la certezza di poter uscire rinvigoriti dalle crisi.

Ulteriori informazioni su: www.vivit.ch

Scaricare il «Business Fit Info» come PDF: www.css.ch/businessfitinfo

Visitate il nostro blog: blog.css.ch/aziende

IMPRESSUM

Redazione: CSS Assicurazione, Tribtschenstrasse 21, Casella postale 2568, 6002 Lucerna, www.css.ch/aziende |

Layout: Andrea Federer, Typografische Gestaltung, Lucerna | Foto: Fotolia (copertina), istockphoto

Chi può fornirmi una consulenza?

Per conoscere il consulente aziendale CSS o il mediatore di competenza:

info.aziende@css.ch

Telefono: 058 277 18 00

vivit
La salute è il nostro business


CSS
Assicurazione