

CONVIVIALE “REAGIRE ALLO STRESS CON LA RESILIENZA”

Il giorno 3 ottobre 2016 si è tenuta la prima conviviale dell'anno soroptimista 2016 / 2017.

Per questa occasione le socie sono state ospitate dalla socia Eleonora Francois nella sua casa alle porte della città, fra i colli fiorentini. La relazione è stata tenuta dalla socia Piera Spannocchi: “Reagire allo stress con la resilienza”.

Il concetto di resilienza è ormai entrato nell'uso comune. Il mondo industriale ha capito che per una buona organizzazione è fondamentale avere uno staff in grado di mantenere fiducia, positività, produttività e motivazione anche in circostanze difficili. La ricerca indaga i fattori che contribuiscono alla serenità e al successo nella vita sociale come nella coppia, più delle difficoltà ormai si cercano i punti di forza, i vantaggi, le scelte resilienti. La resilienza è la capacità di una persona o di un gruppo di svilupparsi positivamente, di continuare a progettare per il futuro, di continuare a crescere a dispetto di frustrazioni, avvenimenti destabilizzanti, condizioni di vita difficili e traumi. Avere un alto livello di resilienza significa essere ottimisti, flessibili e creativi, fronteggiare le difficoltà, dare nuovo slancio alla propria esistenza e ciò aiuta perfino a raggiungere mete importanti. La resilienza è una funzione psichica che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, ai vissuti e, soprattutto, al cambiamento dei meccanismi mentali che la sottendono. Alcune decisioni risultano più difficili di altre poiché ci troviamo a rispondere ai differenti eventi stressanti in relazione al grado di coinvolgimento affettivo. Le incertezze economiche e personali, il sovraccarico di impegni, le pressioni della cultura organizzativa, gli eventi critici e i Cambiamenti repentini sono fattori che contribuiscono ad appesantire il quotidiano. Mentre per affrontare la complessità della nostra vita sono considerate doti facilitanti le competenze emotive, la capacità di problem solving, la fiducia in se stessi, l'ottimismo reale, la flessibilità e le abilità interpersonali, la costruzione di buone reti di supporto sociale e l'aver la percezione di scopi e prospettive. Per la persona positiva e resiliente è rilevante consolidare nel presente le proprie risorse individuali e considerare come risorsa le persone appartenenti al proprio ambiente familiare e sociale, ad amici e colleghi, una familiarità che porta a cercare il confronto e ad accogliere il contributo dell'altro con fiducia. Negli ultimi anni si è sviluppata la Psicologia dell'Emergenza, che collabora con la Protezione Civile per dare sostegno alla popolazione disastata e ai volontari provati dall'esperienza del soccorso. In stato di emergenza, come in questo momento nella popolazione del centro Italia, le persone devono sopportare uno stress continuativo che influenza ogni momento del quotidiano e avvilisce le prospettive della vita futura. Il comportamento resiliente è sollecitato dalle avversità