

# Le battaglie di donne indomite

**ORDINE AVVOCATI MODENA**

**COMITATO PARI OPPORTUNITA'**

31 marzo 2021

***Le modalità di “resilienza” femminili a fronte delle  
sfide più ardue***

**Mirko Menabue**

Psicologo psicoterapeuta

[www.psicologomenabue.com](http://www.psicologomenabue.com)



**WMO/Boris Baran**  
A lightning storm as seen from Istria, Croatia.

# Evento TRAUMATICO

ci si riferisce all'**esperienza di sopraffazione** che subisce una persona da parte di uno stimolo eccessivo e straordinario, che lo rende privo di difese e incapace di reagire.

Le persone vittime di un trauma vivono per definizione un'**esperienza improvvisa,**

**I traumi generati da una chiara  
intenzionalità altrui sono i più difficili  
da elaborare e superare, e in tali casi il  
trattamento può risultare più problematico**

**rispetto ai traumi causati da eventi casuali e non  
intenzionali**

**Il trauma attiva nelle persone una serie di  
meccanismi di difesa  
finalizzati alla sopravvivenza**





Una delle sfide più importanti per gli individui che hanno vissuto un'esperienza traumatica è quella di **riuscire a uscire da questi meccanismi difensivi,**

*e trovare i modi utili per ricostruire un equilibrio interiore e per riaprirsi con fiducia alla vita.*

E qui entra in gioco quella che noi chiamiamo **Resilienza**

*There is always a way.*



## *La resilienza*

*è il processo di **adattamento positivo***

*alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o*

*a fonti significative di stress.*



# I fattori di crescita per superare il trauma

- **Accettare la realtà**
- **Attingere nuove risorse dagli altri**
- **continuare a prendersi cura di sé**
- **Trovare il lato positivo**
- **Sviluppare una narrazione coerente**

# **ACCETTARE** LA REALTA'

*«Questa è la nuova realta'»*

Primo passo da compiere ma, molto difficile, per **superare le conseguenze di qualsiasi situazione difficile**

Riconoscere che i nostri modi le nostre attenzioni, la responsabilità che mettiamo ... non sono servite

Dirsi questo significa cominciare quel cammino di aprirsi alla novità, non

utilizzando quei meccanismi difensivi di evitamento, introducendo quella

**flessibilità** proprio della resilienza



La pratica di ***Mindfulness***

ci permette di accorgerci e ci allena  
ad avere un'**attenzione consapevole**

e ad **accettare** l'esperienza

focalizzata sul

[www.psicologomenabue.com](http://www.psicologomenabue.com)

**momento presente**

la **fede religiosa** e le pratiche spirituali possono risultare di grande aiuto

*«Dio, aiutami a trovare la **serenità** per **accettare** ciò che non posso cambiare,  
il **coraggio** per **cambiare** ciò che posso cambiare  
e la **saggezza** per saper riconoscere la differenza»*

Il secondo passo è

## **attingere risorse dagli altri**

**è importante trovare persone che ci offrano un “rifugio” che siano una fonte di sicurezza e di protezione.**

Persone che **ci amino, si preoccupino per noi**, credano nella nostra capacità di riprenderci e di crescere



**l'importanza di poter raccontare e condividere  
la propria storia con gli altri**  
senza doversi difendere o giustificare,  
**è un'esperienza altamente normalizzante e regolante**

Offrire comprensione, aiuto e supporto agli altri che raccontano la «nostra stessa storia» può essere un'esperienza altrettanto potente



# **prendersi cura di sé**

Movimento, alimentazione, sonno,  
strutturare la giornata .....

Riconoscere e ricercare le  
esperienze positive della vita



# **trovare il lato positivo**

trasformare un evento traumatico in una **fonte di insegnamento**

# Darsi una narrazione coerente

include il **trauma al suo interno, come** parte della storia, ma non tutta la storia.

La persona riesce a sviluppare un **nuovo senso di identità**, più ampio, che comprenda il trauma senza lasciarsi interamente definire da esso

# Autobiografia in cinque breve capitoli

di *Portia Nelson*

**I**  
Cammino per strada.  
C'è una profonda buca nel marciapiede.  
Ci cado dentro.  
Mi sento persa... Sono impotente.  
Non è colpa mia.  
Mi ci vorrà un'eternità per capire come

**II**  
Cammino lungo la stessa strada.  
C'è una profonda buca nel marciapiede.  
Fingo di non vederla.  
Ci cado dentro di nuovo.  
Non riesco a credere di trovarmi di nuovo qui.  
Eppure non è colpa

[www.psicologoimenabue.com](http://www.psicologoimenabue.com)

**III**  
Cammino lungo la stessa strada.  
C'è una profonda buca nel marciapiede.  
Vedo che c'è.  
Ci cado dentro di nuovo... è un'abitudine.  
Ho gli occhi aperti,  
So dove mi trovo.  
È colpa mia.  
Ne esco immediatamente.

**IV**

**Cammino lungo la  
stessa strada.**

**C'è una profonda buca  
nel marciapiede.**

**La aggiro.**

**V**

**Percorro un'altra  
strada.**

- Le persone resilienti permettono all'esperienza dell'avversità di **cambiarle**
- Mantengono un senso di **fiducia in sé stessi** fondamentale, nonché una **connessione** con le proprie sensazioni
- svolgono un **ruolo attivo** nel definire in che modo lasciarsi trasformare dalle difficoltà che riconoscono e non evitano
- **Fanno pratica** per imparare a pensare-sentirsi-comportarsi in maniera più resiliente



A wide-angle photograph of a lush green meadow filled with small yellow flowers. The sky is filled with soft, grey clouds. The text "...buona serata" is overlaid in the bottom right corner in a bright yellow font.

**...buona serata**



# Resilienza e salute mentale

## *Le sfide nel corso della vita*

a cura di  
SIDNEY M. SLOVIC, BETT T. LEE, DENNIS  
CANNON, MATTHEW J. FRIEDMAN

