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



Evento TRAUMATICO

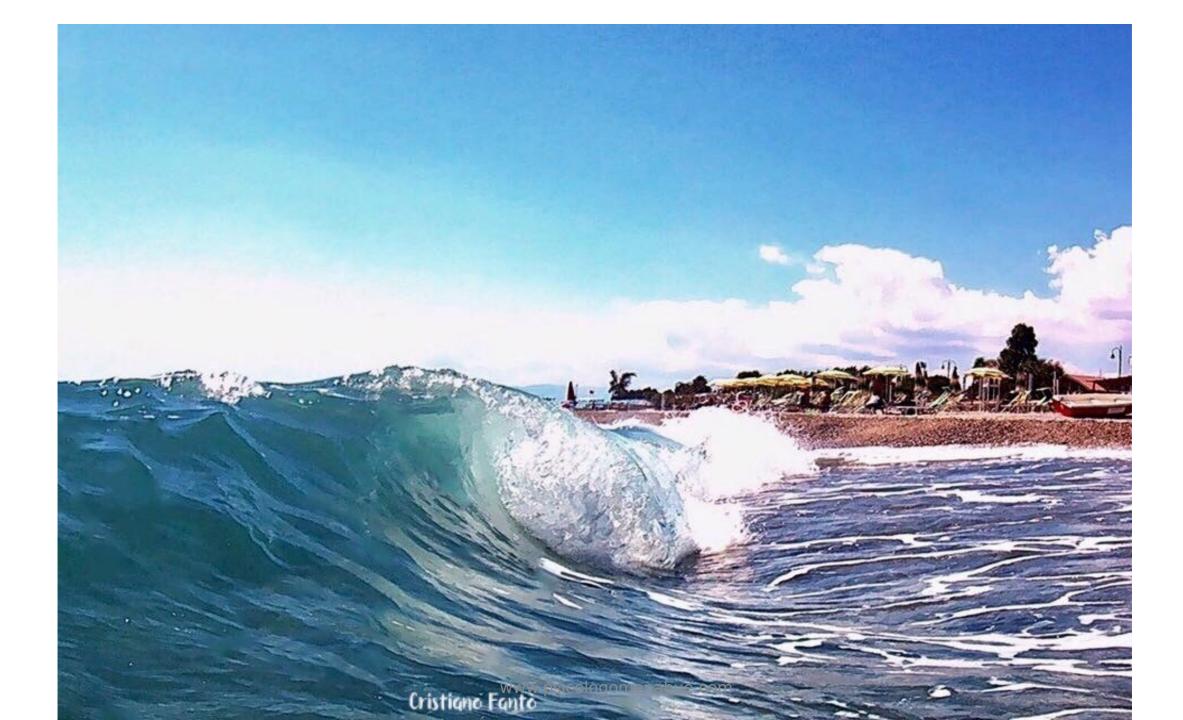
ci si riferisce all'**esperienza di sopraffazione** che subisce una persona da parte di uno stimolo eccessivo e straordinario, che lo rende privo di difese e incapace di reagire.

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

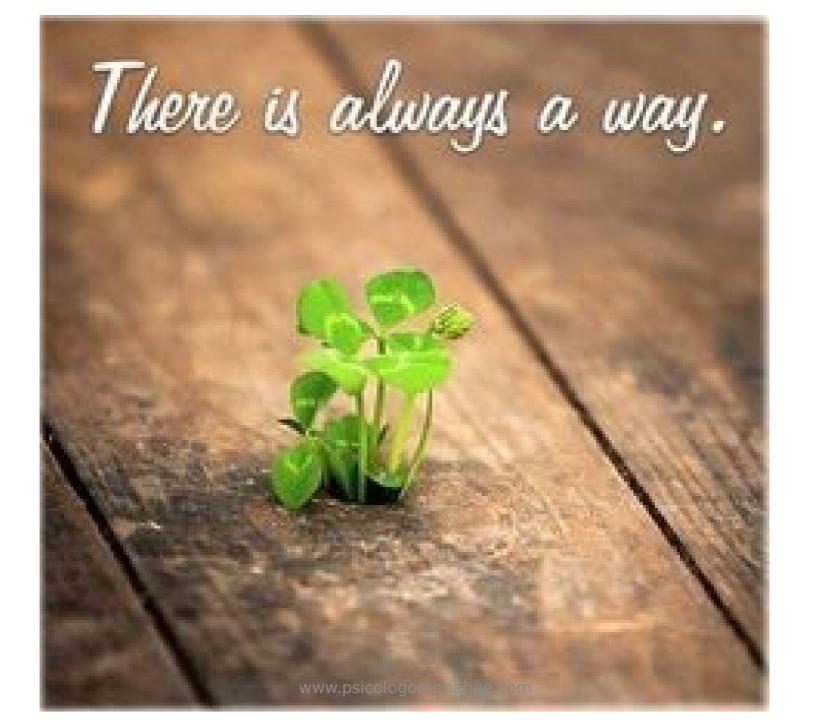
Il trauma attiva nelle persone una serie di **meccanismi di difesa** finalizzati alla sopravvivenza



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



La resilienza

è il processo di adattamento positivo

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

a fonti significative di stress.

l 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

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

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 Ш

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

di Portia Nelson

ш

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-sentirsicomportarsi in maniera più resiliente



Resilienza e salute mentale Le sfide nel corso della vita

STORM M. SOLDWACK, BRETT T. LITZ, DENNIS CHARRY, MATTHEW J. FREDMAN

