

## COME CI SI ALLENA ALLA RESILIENZA?

Non sottovalutate questo libro... Anche se state cercando qualcosa sulla resilienza e siete tentati dal titolo del solito guru statunitense non sottovalutate questo libro: **Resilienza. Istruzioni per l'uso. Scopri come orientarti nei momenti difficili, diventare consapevole delle tue abilità, creare un piano per arrivare al tuo obiettivo** di Chiara Nardi e Marco Proietti (Createspace Independent Pub editore).

I due autori, scampati nel 2009 al terremoto dell'Aquila, ci raccontano come sia possibile ripartire dopo un trauma così grande, come si faccia a tenere vive le proprie ambizioni professionali quando la vita sembra avere azzerato tutto. Facendo leva sulla propria resilienza.

La resilienza, come ci insegna il vocabolario della Treccani, riferito ai metalli indica la resistenza a rottura per sollecitazione dinamica, determinata con apposita prova d'urto. Lo stesso concetto in psicologia assume il significato di essere capace di reagire di fronte a traumi e difficoltà.

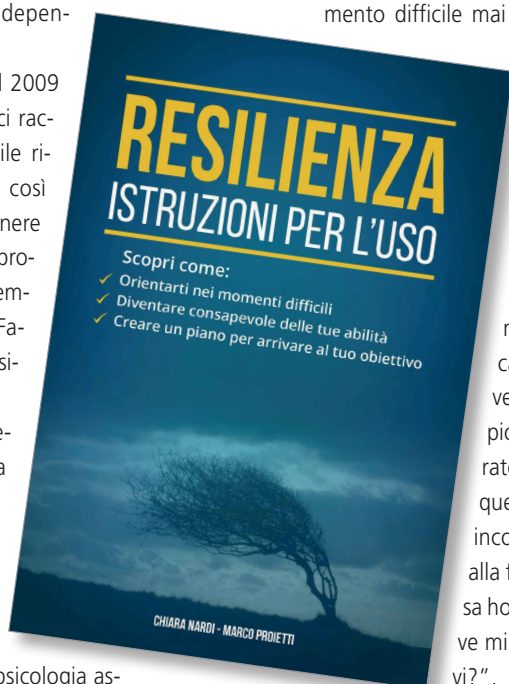
Come ci si allena alla resilienza? Attraverso un percorso continuo di adattamento alle situazioni scomode e affrontando i momenti scoraggianti. Come ci spiegano i due autori, la strada verso il successo personale, in ambito lavorativo e non, è spesso ostacolata da eventi esterni, ma soprattutto da nostri pensieri negativi che cercano di sabotare i nostri piani. In queste fasi uno può mollare tutto oppure fare appello alla propria forza interiore. L'importante è reagire e adattarsi, riconoscendo il bene che c'è in ogni situazione, anche negativa. Non stiamo parlando di facili tecniche autoconsolatorie, ma di capire che le crisi sono sfide da superare. Non sono proble-

mi insormontabili e portano, volenti o nolenti, a un cambiamento.

Giunti a questo punto molti libri di "auto-aiuto" si perdono in complesse tecniche di meditazione o affermazioni pseudo-filosofiche. La forza di questo libro invece sta nel suo pragmatismo. Prima di tutto ci spiega un principio base della resilienza: in un momento difficile mai agire istintivamente ma fermarsi a riflettere, prendere carta e penna, applicare la

"tecnica della somma". Si tratta di sommare, in una tabella, tutte le abilità apprese anche durante un'esperienza negativa, atteggiamenti sviluppati, persone conosciute, concetti che hanno cambiato il nostro modo di vedere le cose. Qualche esempio: "ho fallito in... e ho imparato la lezione", "ho imparato queste nuove abilità", "da questi incontri ho imparato che...". E alla fine tirare le somme: "che cosa ho imparato fino ad ora?", "dove mi trovo rispetto ai miei obiettivi?", "cosa devo fare ancora per raggiungere questi obiettivi?".

Perché non ce ne rendiamo conto ma anche quando nel nostro lavoro non otteniamo i risultati voluti, stiamo comunque andando avanti. Anche dopo un fallimento, dobbiamo sempre riflettere su cosa abbiamo imparato da questa esperienza, quali errori non ripeteremo. Dobbiamo sempre riconoscere i nostri progressi e andare avanti, solo così si diventa resilienti.



Leggi e commenta le recensioni sul portale **Manageritalia** sotto la categoria **Management > Letture per manager**



[www.manageritalia.it](http://www.manageritalia.it)