

Il GS Le Torri
è lieto di invitarvi a una serie di
incontri sul tema



Si corre prima con la testa

Terzo incontro:

**“La resilienza,
nella corsa e nella vita”**

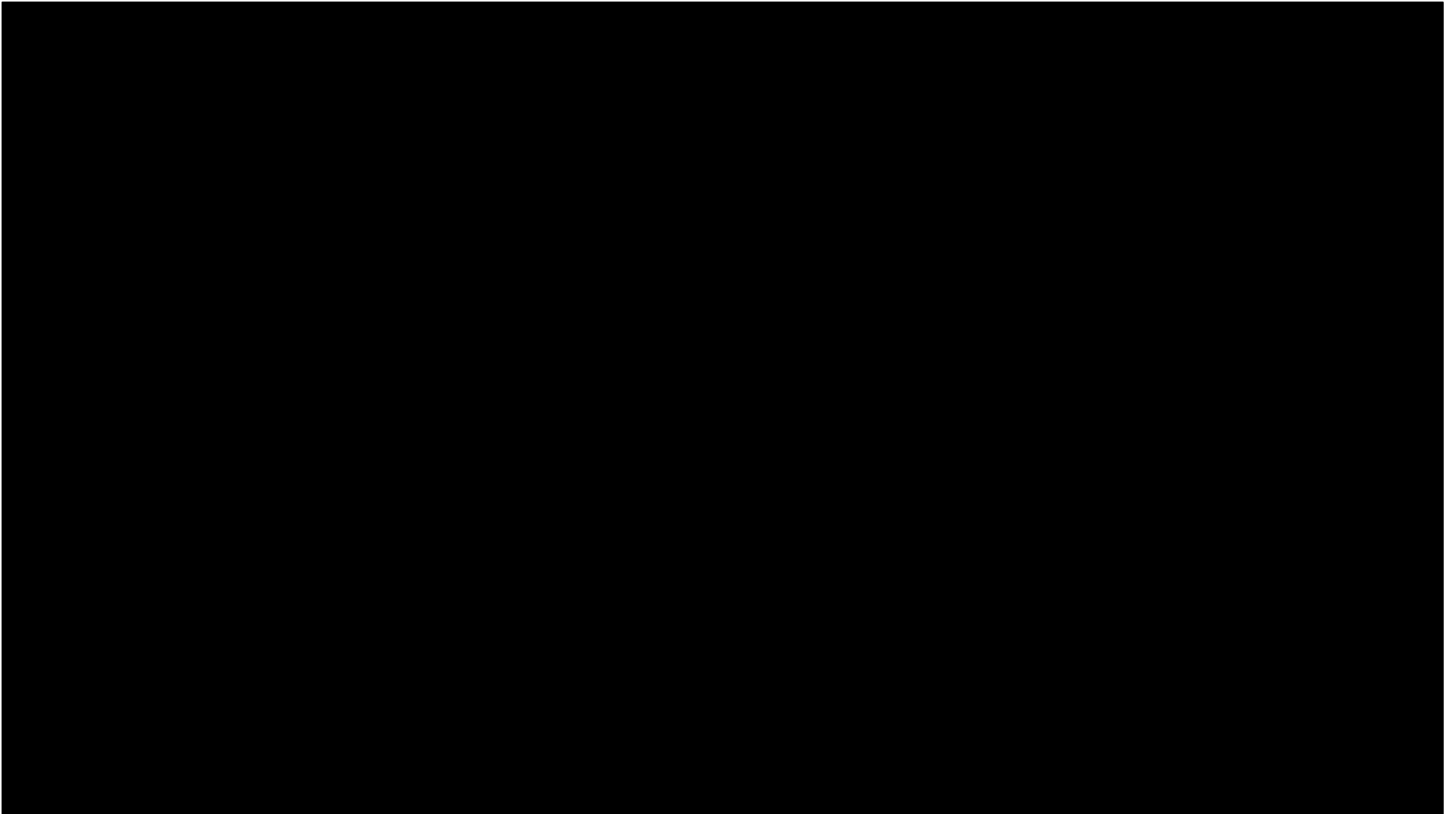
interviene la Dottoressa in Psicologia e Psicoterapia
Serena Gallorini



Venerdì 22 marzo 2019 - ore 21:15
presso il Circolo Le Torri - Via Lunga 157 Firenze

al termine della presentazione sarà offerto un piccolo rinfresco

Parte tratta dal film "Affrontando i
giganti", 2006



COSA E' LA RESILIENZA?

"Quando la vita rovescia la nostra barca, alcuni affogano, altri lottano strenuamente per risalirvi sopra. Gli antichi connotavano il gesto di tentare di risalire sulle imbarcazioni rovesciate con il verbo "resalio". Forse il nome della qualità di chi non perde mai la speranza e continua a lottare nonostante le avversità, la RESILIENZA, deriva da qui." Pietro Trabucchi

- Il mondo dello sport come palestra di vita.
- La RESILIENZA si costruisce LOTTANDO e viene premiato chi la sa gestire meglio.
- Tutti abbiamo delle motivazioni. La differenza tra gli individui sta nella loro capacità di farle durare a lungo nonostante ostacoli, difficoltà e problemi. La capacità di PERSEVERARE, di mantenere salda la motivazione NONOSTANTE TUTTO viene detta RESILIENZA.

LA RESILIENZA

"Invece di maledire il buio, prova ad accendere una candela". Lao Tzu, filosofo cinese

.Sappiamo con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per convivere quotidianamente e per affrontare con successo difficoltà e stress. Discendiamo da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. **È la resilienza la norma negli esseri umani, non la fragilità.**

.Chi, di fronte a eventi stressanti, chiede un aiuto terapeutico o manifesta gravi forme di disagio rappresenta l'anomalia, non la regola. La regola, per gli esseri umani, è rappresentata dalla resilienza.

1-LA VALUTAZIONE COGNITIVA

"Leggiamo il mondo in modo sbagliato e diciamo che esso ci delude."

Rabindranath Tagore

.La sensibilità allo STRESS è in gran parte prodotta da noi stessi: essa dipende da come interpretiamo gli eventi. E da quanto ci pensiamo «forti»: cioè in grado di fare fronte a quel determinato problema. La realtà non è OGGETTIVA.

.Le persone non sono vittime passive degli eventi stressanti. Reagiamo alle difficoltà (e ci stressiamo) in base a come le “leggiamo” e a come “leggiamo” le nostre capacità di farvi fronte. Questa “lettura” si chiama VALUTAZIONE COGNITIVA. Quella che ci fa vedere lo stesso bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto.

.es. Effetto placebo, esperimento SCHACTER

2-IMPEGNO E CONTROLLO

"Se ce la metto tutta non posso perdere. Forse non vincerò una medaglia d'oro, ma sicuramente vinco la mia battaglia personale. E' tutto qui". Ian Thorpe, pluricampione olimpico

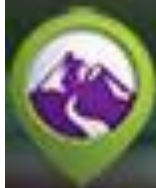
.Il record su un miglio sotto i quattro minuti di Roger Bannister, 1954.

.Le grandi prestazioni in qualsiasi campo, dalla musica agli scacchi, dallo sport all'arte e alla letteratura, sono frutto in maniera preponderante dell'esercizio, della preparazione e dell'impegno piuttosto che di capacità innate.

.I più grandi campioni NON parlano di TALENTO ma fanno sempre riferimento, quale artefice dei loro risultati, al duro IMPEGNO. Gli atleti migliori di ogni disciplina sono caratterizzati dall'allenarsi nel proprio sport con maggior impegno rispetto agli altri.



Lo sport insegna che per la vittoria non basta il talento,
ci vuole il lavoro e il sacrificio quotidiano.
Nello sport come nella vita



Tripkly

Pietro Mennea

3- IMPEGNO E CONTROLLO

• Stile resiliente: il soggetto attribuisce il suo successo all'impegno e il suo insuccesso alla mancanza di impegno.

• Stile depresso: il soggetto attribuisce il suo successo a cause esterne e il suo insuccesso alla mancanza di talento

• L'AUTOEFFICACIA è la fiducia nelle proprie capacità, di riuscita rispetto ad un compito specifico. Rappresenta le convinzioni di CONTROLLO di sé e dell'ambiente circostante.

• Il piacere di esercitare la propria AUTOEFFICACIA si manifesta nella testarda volontà di voler fare le cose autonomamente.

• Gli OBIETTIVI PRESTAZIONALI.

• *«Il piacere è stato di compiere qualche cosa che, la prima volta che vi ho pensato, mi era apparsa al di sopra dei miei mezzi.»* Gérard d'Aboville nel 1991, dopo la traversata del Pacifico a remi in 134 giorni

4-SAPER INCASSARE, PERSEVERARE

«Nei tentativi più nobili è glorioso anche fallire.» Vince Lombardi, celebre allenatore degli anni '60 di football americano.

- Essere capaci di tollerare la frustrazione, sopportare i disagi fisici e affrontare i fallimenti.
- Influenza della cultura e dell'educazione. Nuove generazioni del "tutto e subito", c'è una pillola per tutto.
- Studio comodità e livello di prestazione, calcio
- Accettazione disagio e della fatica, che siano prevedibili, previste come consuetudine per raggiungere gli obiettivi
- Ricerca Wake Forest University; la fatica percepita è più intensa quando inaspettata

5- RIALZARSI; IMPARARE A RISTRUTTURARE

«Il mondo ci spezza tutti quanti, ma solo alcuni diventano più forti là dove sono stati spezzati.» Ernest Hemingway, scrittore statunitense

- .Apprendere elementi positivi da ogni fallimento come occasione di crescita
- .Crisi: rischio e opportunità
- .**Ristrutturare**: imparare a portare a casa, nel bel mezzo di un evento negativo, con un insegnamento che ci renda meno vulnerabili la volta successiva in circostanze analoghe.

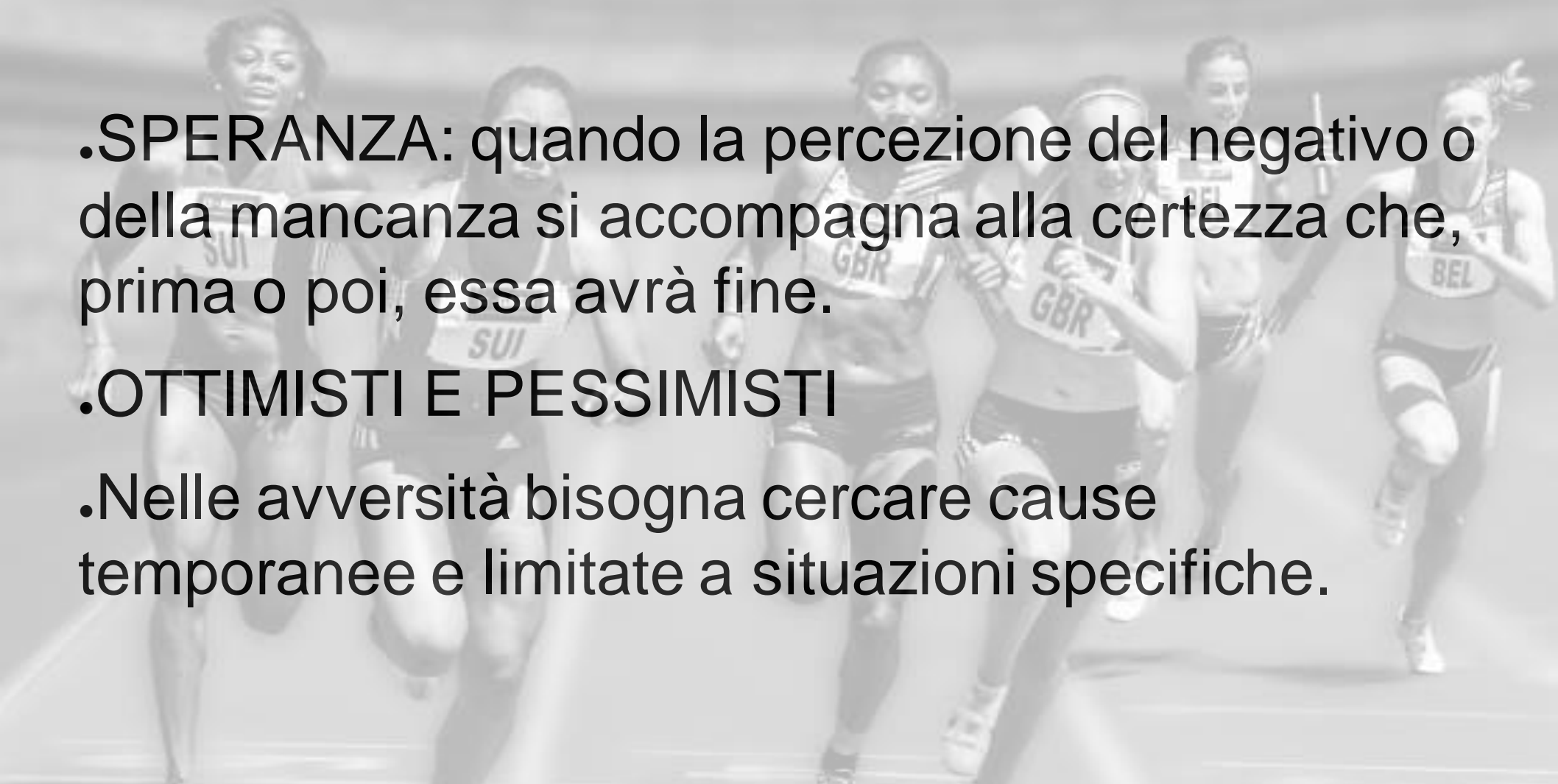
6-IMPAPARE A SPERARE

«È SPERARE la cosa più difficile. La cosa più facile è DISPERARE, ed è la grande tentazione.» Charles Péguy, poeta, saggista e editor francese

.SPERANZA: quando la percezione del negativo o della mancanza si accompagna alla certezza che, prima o poi, essa avrà fine.

.OTTIMISTI E PESSIMISTI

.Nelle avversità bisogna cercare cause temporanee e limitate a situazioni specifiche.



«Dinanzi a un'onda che ci investe, soprattutto se è molto potente, non possiamo opporre resistenza. In quel momento è più forte di noi. Può anche rovesciare la barca e tenerci sott'acqua per un po'. Ma se abbiamo maturato la consapevolezza che il suo destino è quello di passare, andando oltre, mentre il nostro è quello di restare, allora anche sott'acqua sappiamo che presto torneremo a galla, e quello che è capitato sarà solo un brutto ricordo.» Alberto Simone, psicologo, life coach e terapeuta

Grazie a tutti per la compagnia e
l'attenzione!

Dott.ssa Serena Gallorini

*Psicologa, Psicoterapeuta, Esperta in Psicologia
dello Sport*

22 Marzo 2019, Firenze