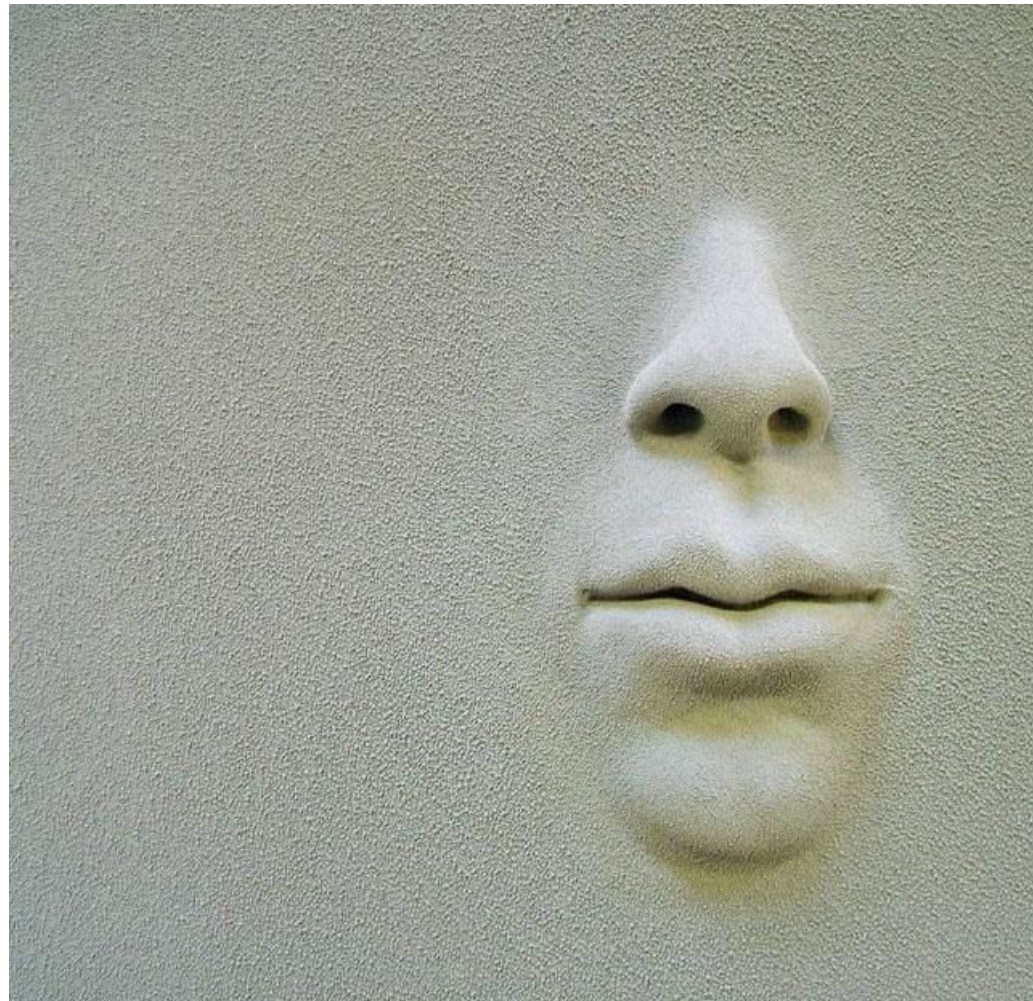


Cosa cambiare?

Cambiare la situazione che produce la dissonanza
è molto più difficile che cambiare il comportamento dissonante.



Posso *ridurre* la dissonanza...

Nei seguenti modi:

- *Assumendo* nuove informazioni, per valutare la decisione presa.
- *Evitando* di assumere informazioni che aumentino la dissonanza.

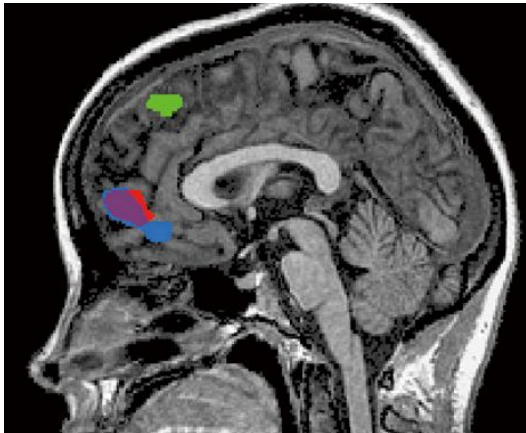


Quando si è *operata* una scelta

- In ottica *comportamentale* è possibile revocare la decisione appena presa;
- In ottica *cognitiva*:
 - si possono *rivalutare* le alternative;
 - si possono *sovrapporre* le alternative stesse.



Come si può *imparare a cambiare*



Si può ottenere un cambiamento apparente, senza aver mutato le proprie opinioni, con:

- l'*offerta di una ricompensa*;
- la *minaccia di punizioni*.

Il comportamento resiliente

Seconda parte
Salerno, 10 maggio 2015

La resilienza



“La resilienza è la capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato”
(Grotberg, 1996).

È un processo dinamico, durante la costruzione della propria vita.

Etimologicamente deriva dal latino *resalio*, iterativo di *salio*, che significa *saltare*, *rimbalzare* e per estensione anche *danzare*.

La resilienza è in relazione

Con la *Fisica*, che descrivere l'attitudine di un corpo a resistere di fronte ad un urto.

Al linguaggio informatico, nel quale si riferisce ad un sistema che riesce a funzionare nonostante la presenza di anomalie e/o difetti di uno o più dei suoi elementi costitutivi.

La resilienza

È associata ai concetti di *tensione*, *stress*, *ansietà* e *situazioni traumatiche*, che ci colpiscono durante la vita quotidiana.

È connaturata nell'Uomo, anche se latente.

Anche se attiva, non sempre riesce a generare situazioni positive.

Gli elementi costitutivi della resilienza

Sono presenti in ogni essere umano.

Accompagnano lo sviluppo ontogenetico dell'individuo:

- Durante l'infanzia, come comportamento intuitivo.
- Durante l'adolescenza, come comportamento volitivo.
- Nell'età adulta, completamente incorporato alla condotta.



La resilienza può scaturire da

- Trauma fetale (intrauterino)
 - Trauma del parto
 - Perdita di un parente o familiare
 - Patologie, febbri, avvelenamento accidentale
 - Abuso sessuale, fisico ed emotivo, compreso l'abbandono e gravi percosse
-

-
- Dall'assistere ad episodi di violenza
 - Incidenti stradali
 - Interventi chirurgici
 - Immobilità prolungata (ospedalizzazione)
 - Sciagure naturali (alluvioni, terremoti ed incendi)
 - Guerre, torture, esplosioni di mine ed attentati.
-

La resilienza non è



- Semplice capacità reattiva,
per difendersi dalla distruzione esterna
 - Proteggere la propria identità da circostanze difficili
 - Sopravvivere a tutti i costi
-

La resilienza è



- La possibilità di opporsi positivamente, a scapito delle difficoltà
 - Costruire metodi reattivi che fanno appello alla libido
 - Avere la capacità di utilizzare l'esperienza negativa per costruire il futuro
-

Emmy Werner, 1982



Segue lo sviluppo di 698 neonati per trenta anni.

Emerge che:

- 201, presentano marcati rischi di sviluppo compromesso, per miseria familiare, nascite difficili, alcolismo, deprivazione relazionale.
 - 72 dei 201, invece, riescono a sviluppare una vita normale, senza tendenze aggressive o deliquenziali.
-

172 bambini

- Vivono in famiglie poco numerose
 - Attribuiscono, secondo modalità differenti fra loro, un valore alla vita
 - Vivono accanto ad un adulto, cui fare quasi sempre riferimento
 - Hanno una profonda fede religiosa
 - Riescono ad esercitare un certo controllo sul loro destino.
-