

## L'ARTE DELLA RESILIENZA

Se potessimo scattare la foto del momento storico che stiamo vivendo, probabilmente sarebbe una polaroid con pochi colori (giallo, arancio e rosso) e con immagini sfocate, confuse. Sarebbe la foto dell'incertezza per il futuro, della fatica del presente e dei segni del passato.

C'è però una buona notizia: questa foto non è l'unica possibile e, soprattutto, non è definitiva e immutabile!

Di fronte alle difficoltà della vita l'essere umano è **normalmente resiliente** cioè capace di affrontare le criticità, di adattarsi alle avversità e superarle resistendo nel tempo. L'individuo è capace di modificare un'immagine, come la polaroid attuale, arricchendola di colori e mettendo a fuoco elementi che sono sullo sfondo.

**La nostra storia è come un album nel quale inseriamo istantanee del nostro "cammino"**, alcune sono in bianco e nero, altre nitide oppure sfocate ma si tratta pur sempre di foto del "nostro" percorso che ritraggono molto spesso la resilienza che ci caratterizza.

**Prendersi uno spazio ed un tempo per guardare queste foto**, per capire cosa vogliamo conservare, cosa modificare, cosa vogliamo valorizzare e quale prospettiva possiamo assumere, ci consente di gettare le basi per superare eventi critici e progettare un futuro di benessere.

Se questo percorso è possibile **condividerlo con compagni di viaggio** e con il supporto di professionisti può diventare estremamente arricchente e i feedback, il confronto, i nuovi elementi possono rappresentare un potente momento di crescita personale.

**L'obiettivo di questo ciclo di incontri** che propongo assieme alla collega Dottssa Giovanna Fonte, psicologa-psicoterapeuta, è quello di affrontare il tema della resilienza con l'obiettivo di coinvolgere e supportare i genitori messi a dura prova in questo periodo dall'isolamento, dalla didattica a distanza e dallo smartworking, fattori che hanno anche influenzato la relazione con i figli.

A partire dunque dalla fotografia attuale, è possibile **proiettare nuove istantanee resilienti!**

Dottssa Diletta Fiore  
psicologa psicoterapeuta  
n°iscriz. albo 2761  
Ordine psicologi Piemonte

Dottssa Giovanna Fonte  
psicologa psicoterapeuta  
n°iscriz. albo 6493  
Ordine psicologi della Toscana

**per info: [arteresilienza2020@gmail.com](mailto:arteresilienza2020@gmail.com)**

## [Dottssa Giovanna Fonte - Psicologa del lavoro e psicoterapeuta ad indirizzo Analitico Transazionale](#)

Nella mia esperienza professionale mi sono dedicata della promozione del benessere delle persone nell'ambito clinico con adolescenti e adulti e nell'ambito della psicologia del lavoro. Sia che si tratti di un percorso terapeutico che di una attività formativa o orientativa, il mio intento è di accompagnare le persone in un cammino di riconoscimento del proprio valore e di superamento delle criticità in ottica progettuale e costruttiva.