

Conferenze Antropos 2014 sul tema della Resilienza nelle stagioni della vita Coordinate dal Dottor Antonio Lera Medico e Psicologo,

“La fragilità è un valore umano. Non sono affatto le dimostrazioni di forza a farci crescere, ma le nostre mille fragilità: tracce sincere della nostra umanità, che di volta in volta ci aiutano nell'affrontare le difficoltà, nel rispondere alle esigenze degli altri con partecipazione.

La fragilità è come uno scudo che ci difende dalle calamità, quello che di solito consideriamo un difetto è invece la virtuosa attitudine che ci consente di stabilire un rapporto di empatia con chi ci è vicino. Il fragile è l'uomo per eccellenza, perché considera gli altri suoi pari e non potenziali vittime, perché laddove la forza impone, respinge e reprime, la fragilità accoglie, incoraggia e comprende.”

V. Andreoli

Presso l'Aula Magna dell'Area Parrocchiale di S. Antonio in San Benedetto del Tronto, Via Toscana n. 147, si sono svolte le Conferenze Antropos 2014 sul tema della Resilienza nelle stagioni della vita Coordinate dal Dottor Antonio Lera Medico e Psicologo, Responsabile dell'Unità Valutativa Alzheimer di Giulianova, Specialista in Neurologia e Psichiatria, Membro di molte prestigiose Società Scientifiche ed Esperto nel Settore delle Neuroscienze con al suo attivo più di 100 lavori scientifici e Pubblicazioni, attività di Moderatore e Relatore ad oltre 50 Congressi Nazionali ed Internazionali e collaborazioni con l'Università de L'Aquila.

Si è parlato di RESILIENZA ovvero come superare gli ostacoli della vita.

Quindi verrà trattata nello specifico la resilienza o processo di riadattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce, o anche significative fonti di stress - come problemi familiari e relazionali, seri problemi di salute, o pesanti situazioni finanziarie e lavorative.

Secondo il Prof. Antonio Lera, la Resilienza sta nella capacità di riprendersi dalle esperienze difficili e questa è una caratteristica (comportamenti, pensieri ed azioni) che le persone hanno, oppure sviluppano, attraverso il confronto quotidiano con la vita reale.

La Conferenza Antropos (Associazione di volontariato per la prevenzione del disagio mentale che opera dal 1994) di Mercoledì sera ha l'obiettivo principale di sollecitare la giusta curiosità sia negli esperti che nella popolazione generale per cercare le chiavi giuste o meglio, individuare i modi più adatti e che funzionano meglio, nell'ambito delle personali strategie per favorire la resilienza, che nel caso dell'Anziano coinvolgono anche e/o soprattutto i caregivers o figure di riferimento. Questo attraverso la valorizzazione di alcuni fattori personali: autoefficacia, autostima, consapevolezza emotiva, ottimismo, sufficiente autonomia residuale, humor, empatia ed alcuni fattori relazionali: buona rete familiare di appoggio, competenza sociale, relazioni significative con gli altri anziani ed accettazione all'interno del gruppo.

Nell'arco delle conferenze tenute dal Prof. Lera, sono stati discussi dall'illustre NeuroPsicologo i principali aspetti per aiutare le persone a sviluppare resilienza tra cui: creare e mantenere relazioni familiari e sociali, evitare di vedere le crisi come problemi insormontabili, accettare il fatto che il cambiamento è parte della vita, camminare verso i propri obiettivi nel rispetto dell'ambiente circostante, compiere azioni decise, cerca opportunità per imparare, nutrire una visione positiva verso se stessi, mantenere le cose in prospettiva, sviluppare una visione fiduciosa, prendersi cura di se stessi, imparare dalle esperienze. In particolare verranno esposti i principi di una metodica da questi ideata da circa 15 anni denominata T.I.N.E.R. che sembra avere potenziali capacità valorizzatorie dell'intero repertorio adattivo che fonda la resilienza e poter favorire una condizione di refrattarietà e/o protezione dallo stress. A seguito dell'impiego di questa tecnica scientifica vengono stimulate le qualità resilienti “innate” nell'ottica di un rafforzamento dei fattori protettivi, secondo il modello del processo di Resilienza di Richardson(2002) e di una reintegrazione resiliente con progressivo ritorno allo stato di omeostasi che era stato oggetto di momenti di sospensione (a seguito di eventi traumatici e/o particolarmente stressanti). Per il Prof. Lera, attraverso il metodo TINER o addestramento alla Resilienza, i soggetti più resilienti possono riuscire a considerare il conseguimento dei propri obiettivi più alla portata e quindi meno “in pericolo” rispetto ai soggetti meno resilienti.

«con cortese invito alla diffusione e/o pubblicazione»

si allega il volume degli atti in pdf come detto durante il corso.