

# RESILIENZA E PAZIENZA

**Alessandro Failo,**

Psicologo-psicoterapeuta dell'Associazione Vivere in Hospice



### IL CORSO

Il corso è gratuito e le serate aperte alla Comunità sono aperte a tutti. Gli incontri hanno lo scopo di informare e formare chiunque voglia avvicinarsi alla cultura delle cure palliative e chiunque abbia interesse a intraprendere un percorso di volontariato: a favore delle persone nelle ultime fasi della loro vita e a sostegno delle loro famiglie. Le forme e i modi di concretizzazione di questo servizio possono essere molteplici e diverse sia all'interno della struttura che sul territorio.

Alla fine del corso, con frequenza di almeno l'80% delle ore previste, verrà rilasciato un attestato. Chi sceglierà di proseguire, previa iscrizione come socio, inizierà un periodo di tirocinio di 20 ore.

Il corso è organizzato in collaborazione con l'Associazione "Amici della Fondazione Hospice" di Trento.

**SEDE DEL CORSO:**  
Auditorium Comunale di Mori, via Scuole 7

**INFORMAZIONI:**  
Associazione Vivere in Hospice  
via del Garda 62 - 38065 Mori (TN)  
email: [segreteria@vivereinospice.it](mailto:segreteria@vivereinospice.it)  
cell 342 1455451  
Facebook [vivereinospice](https://www.facebook.com/vivereinospice)

Associazione Amici della Fondazione Hospice Trentino  
via Menguzzato 48 - 38123 Trento, tel 0461 261681, email [info@amicihospicetrentino.it](mailto:info@amicihospicetrentino.it)

IN COLLABORAZIONE  
CON IL COMUNE DI MORI

**Cesare Benedetti**  
Assessorato Partecipativo Servizi alla Persona



### 7° corso per volontari in cure palliative e serate per la comunità



*"Amare significa non imporre  
il tuo stesso potere sul tuo compagno,  
ma invece offrirgli il tuo aiuto.  
E se lo rifiuta, essere fiero  
che possa farlo con le sue forze"*

*(Elisabeth Kubler-Ross)*

Mori, 14 novembre 2022

**Resistenza alle  
difficoltà**

**Processo  
dinamico**

**Prendere coscienza  
di possibilità prima ignorate**

**Abilità, risorse  
ed aspirazioni**

Tratto innato ma  
comune a tutti gli  
essere umani.  
Tutti possono  
diventare  
resilienti.

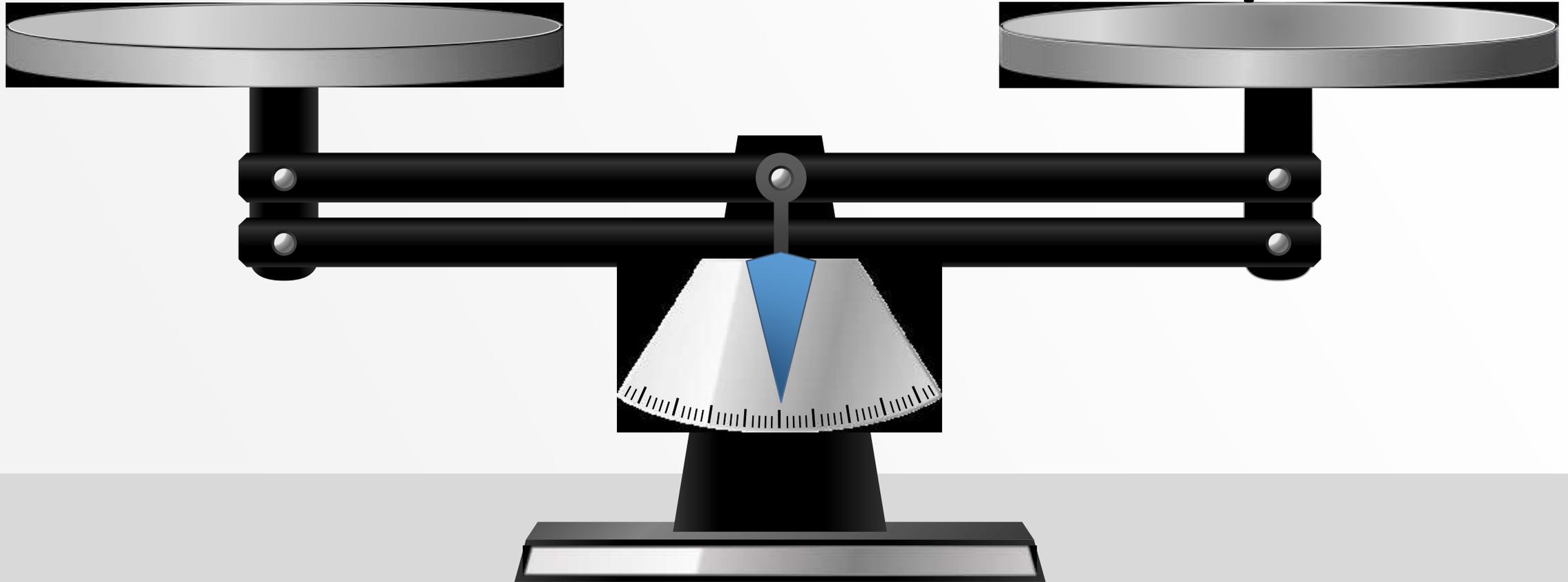


**RESILIENZA**

# QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO E PROTEZIONE?

**Fattori di rischio**

**Fattori di protezione**

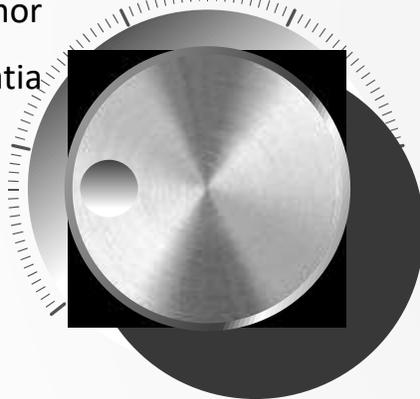


**Reintegrazione**

(resiliente, omeostatica, con perdita, disfunzionale)

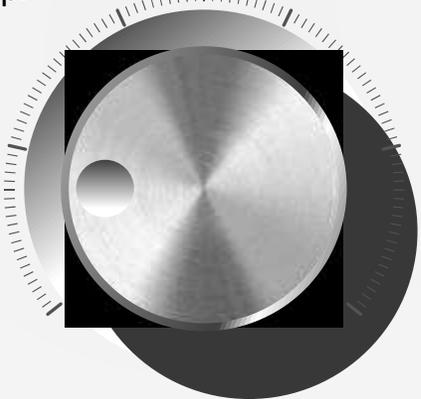
# FATTORI DI PROTEZIONE

Autoefficacia  
Autostima  
Consapevolezza emotive  
Attribuzione casualità interna  
Indipendenza  
Humor  
Empatia



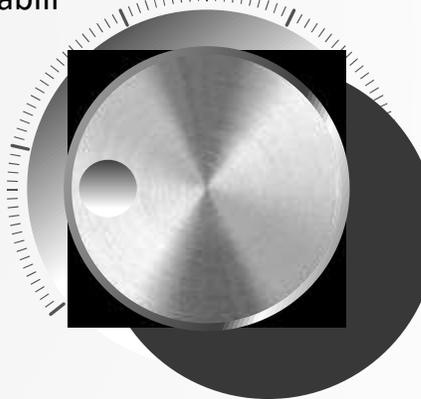
**Personali**

Rete familiare  
Competenza sociale  
Relazioni significative  
Accettazione da parte degli altri e dei gruppi



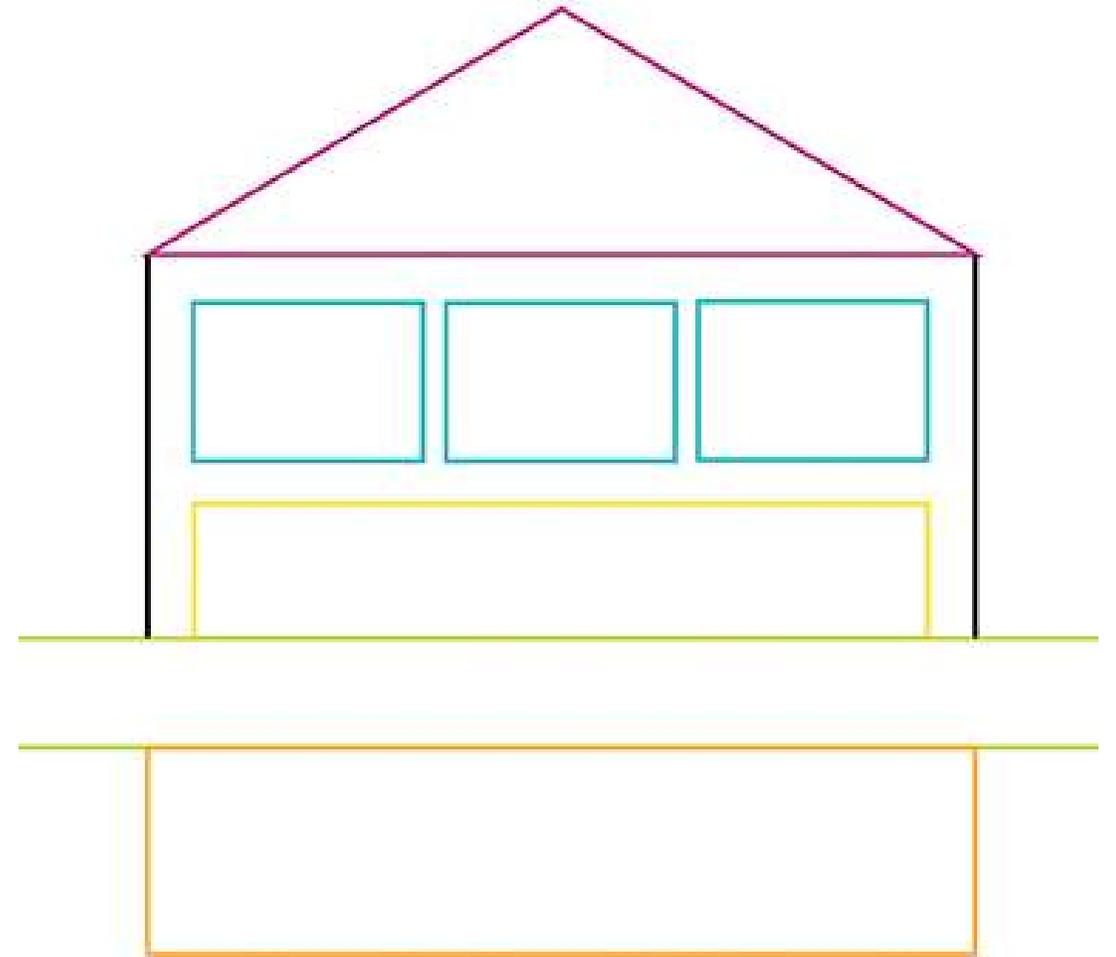
**Sociali**

Benessere preesistente  
Accesso servizi  
Disponibilità e cadenza  
Alternative ipotizzabili e realizzabili

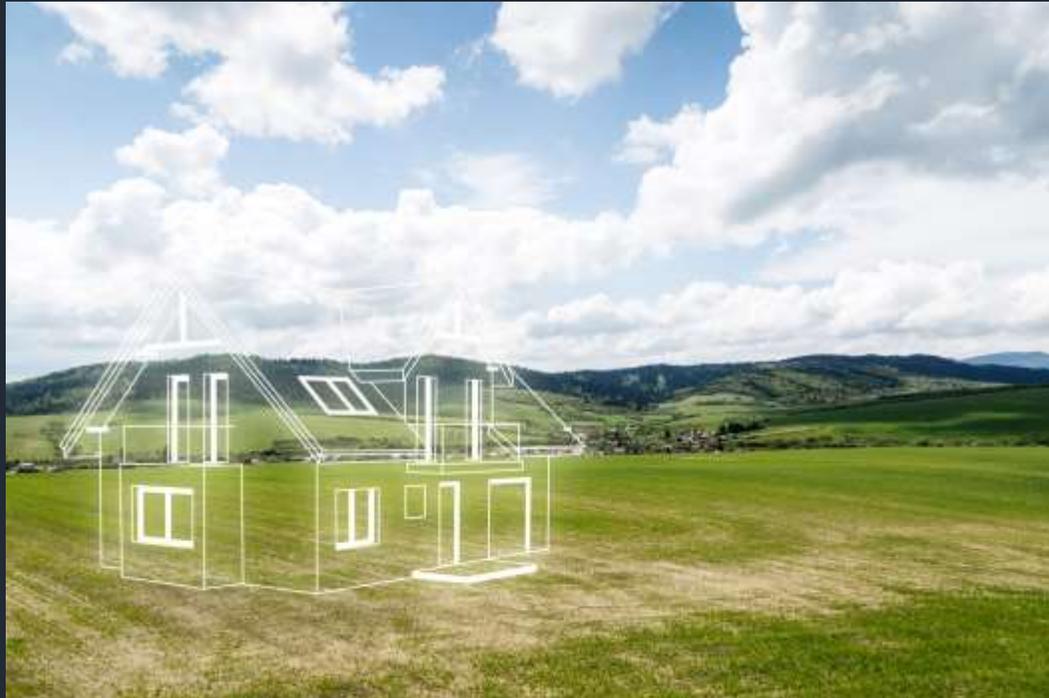


**Economici**

# La nostra casa



# Il terreno



## **Com'è il terreno dove sorge la tua Casa?**

Ciò che fai per far star bene il tuo corpo.

- Ti occupi del tuo benessere fisico?
- Fai regolarmente esercizio?
- Ti alimenti in maniera sana?
- Dormi il giusto numero di ore?

# Le fondamenta



## **Come sono le fondamenta?**

Quali sono i tuoi valori basilari.

- Che cosa è per te fondamentale?
- Quali principi guidano le tue scelte e i tuoi comportamenti?



# Il giardino



## **Com'è il giardino?**

Sono le relazioni che in questo momento sono veramente significative per te.

- Chi conta davvero per te?
- Chi ti fa stare realmente bene?

# Il piano terra



## **Com' è la stanza principale?**

Ciò che dà senso a ciò che stai facendo in questo momento della tua vita.

- Che cosa dà significato alla tua vita ora?
- Cosa ti sprona?
- Quale stanza rappresenta per te uno scopo?

# Le stanze



## **Che cosa c'è nelle tue stanze?**

Ciò che ti caratterizza nell'agire.

- Quali sono le tue abilità?
- Quali le tue propensioni?
- In che cosa manifesti meglio le tue capacità?



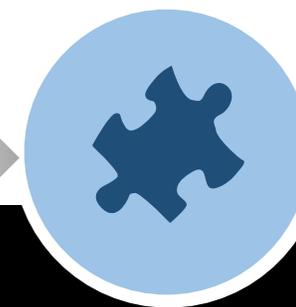
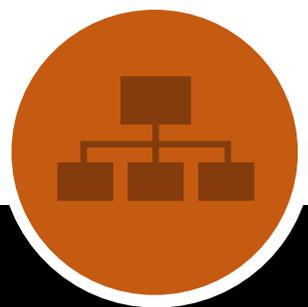
# Il sottotetto



**E infine, eccoci al tuo sottotetto.**

Sono i tuoi progetti.

- Quali sono i tuoi sogni nel cassetto?
- Quali i desideri che non hai ancora realizzato?
- Che esperienze vorresti fare appena se ne presentasse l'occasione?



Creare e mantenere **buone relazioni** con i familiari o le persone amiche più prossime

**Accettare il cambiamento** come parte della vita e non come un crollo delle certezze

Di fronte ai problemi **mettiamo in atto azioni** invece che allontanarsi e sperare che passino da soli

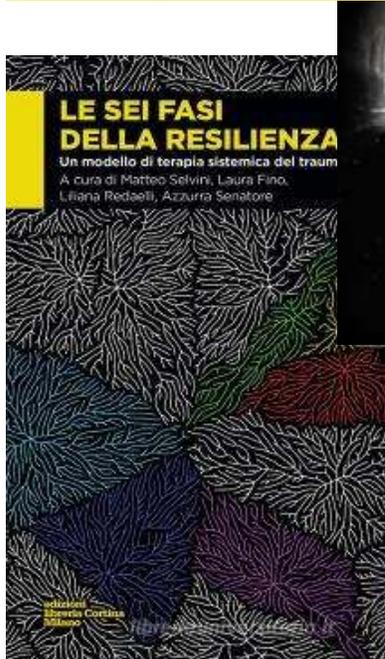
Creare continuamente nuovi scenari/opportunità da cui **imparare qualcosa**

**Prendersi cura di se stessi**, ascoltare i reali bisogni e impegnarsi in attività gratificanti

Ognuno di noi ha le **sue caratteristiche**

## LA STRADA DELLA RESILIENZA

## Testi di riferimento



## Approfondimenti e letture

- Bertetti, B. (2008), "Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma", Franco Angeli
- Bertetti, B. & Castelli, C. (2014), "Relazioni d'aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori", Franco Angeli
- Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M. (2012), "La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza", Alpes Italia
- Consuelo, C.C (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli
- De Filippo, A (2007), "Stress e resilienza, Vincere sul lavoro", Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare
- Di Lauro, D. (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni
- Inguglia, C. & Lo Coco, A. (2013), "Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo", Il Mulino
- Malaguti, E., Cyrulnik, B. (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson
- Putton, A. & Fortugno, M. (2006) "Affrontare la vita. Che cos'è la resilienza e come svilupparla", Carocci
- Sartori, F. (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution
- Sieber, A. (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita
- Zolli, A & Healy, A.M. (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli

«CURARE QUALCHE VOLTA, ALLEVIARE SPESSO, **PRENDERSI CURA SEMPRE**»

— Pierre Elliott Trudeau (adattato)

**GRAZIE**

---

