

COMPILARE LA PROPRIA CASITA DELLA RESILIENZA

Con questo esercizio proveremo a **diventare più consapevoli** degli elementi che costituiscono e forgianno la nostra resilienza individuale e lo faremo usando un nostro adattamento di un'idea di un celebre sociologo belga, [Stefan Vanistendael](#)¹: la *Casita* della resilienza, che *raffigura noi stessi attraverso la **metafora** di una casa, nella quale trovano posto i fattori che, insieme, definiscono la nostra resilienza.*

I FATTORI DI RESILIENZA

1. Il TERRENO che con solidità deve reggere la casa.
Esso rappresenta la nostra **capacità di aver cura di noi** stessi e stesse, del nostro corpo, dei nostri bisogni di base.
2. Le FONDAMENTA che danno stabilità alla casa.
Esse rappresentano i **valori fondamentali in cui crediamo**, ciò che è per noi *non* negoziabile, imprescindibile per sentirci bene con noi stessi.
3. Il GIARDINO che circonda la casa e che la connette con l'esterno.
Esso rappresenta i nostri **incontri importanti**, le nostre **relazioni** interpersonali che contano.
4. Il SALONE AL PIANO TERRA che è il cuore della casa.
Esso rappresenta il **senso che diamo alle cose che facciamo**, il perché del modo in cui viviamo.
5. Le STANZE DEL PRIMO PIANO che possiamo adibire a tante cose e arredare in tanti modi.
Esse rappresentano le mie **attitudini**, le mie **competenze**, le mie **capacità** acquisite o innate.
6. E infine, il SOTTOTETTO, il luogo dove un tempo, nelle case contadine, veniva conservato il fieno che sarebbe stato utilizzato durante l'inverno successivo.
Nella nostra *Casita* della resilienza, esso rappresenta il **luogo rivolto al futuro**, dove riporre i sogni e le aspettative di ciò che vorremmo fare un domani, appena ne avremo la possibilità.

Scarica e stampa lo schema vuoto della *Casita* della resilienza ([QUI](#)).

Compilalo con una **descrizione di te in questo momento della tua vita**.

Aiutati seguendo la **traccia** delle seguenti domande.

1. Com'è il **terreno** dove sorge la tua *Casita*?
Scrivi nello spazio riservato al terreno le cose positive che fai per far star bene il tuo corpo.

¹ Stefan Vanistendael è un sociologo e demografo belga. Membro rinomato del Bureau International Catholique de l'Enfance, ha ricoperto il ruolo di responsabile del settore di ricerca e sviluppo, fino al suo pensionamento nel 2016. Riconosciuto in tutto il mondo per il suo lavoro sulle tematiche della resilienza nell'infanzia; in particolare ha sviluppato diversi studi sulla relazione tra resilienza e diritti dei bambini, spiritualità e senso dell'umorismo. Il prodotto dei suoi studi è stato divulgato attraverso seminari e corsi di formazioni in oltre 20 Paesi in 4 continenti.

Ti occupi del tuo benessere fisico?

Fai regolarmente esercizio?

Ti alimenti in maniera sana?

Dormi il giusto numero di ore?

2. Come sono le **fondamenta** della tua *Casita*?

Scrivi nello spazio destinato alle fondamenta i tuoi valori basilari.

Che cosa è per te fondamentale?

Quali principi guidano le tue scelte e i tuoi comportamenti?

3. Com'è il **giardino** della tua *Casita*?

Indica nello spazio che rappresenta il giardino le relazioni che in questo momento sono veramente significative per te.

Chi conta davvero per te?

Chi ti fa stare realmente bene?

4. Che cosa c'è nel tuo **salone** al piano terreno?

Qui scrivi 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 è per te uno scopo?

5. Che cosa c'è nelle tue **stanze** del primo piano?

Riempi i rettangoli blu che le delimitano tutte ciò che ti caratterizza nell'agire.

Quali sono le tue abilità?

Quali le tue propensioni?

In che cosa manifesti meglio le tue capacità?

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

Scrivi tutti i tuoi progetti nel tuo solaio!

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?

7. Quando hai finito di riempire la tua *Casita* della Resilienza, rileggi tutto ciò che hai scritto.

Se pensi che qualche parte di essa possa essere rinforzata, datti degli obiettivi da perseguire ma, mi raccomando, sempre un passo alla volta!

E POI?

Fra qualche mese, riprendi in mano questo **esercizio anti-stress** e osserva.

Cosa sarà cambiato di ciò che oggi hai scritto?

Potrai allora aggiungere o togliere quel che serve: **la resilienza è un processo sempre in divenire**, non è un tratto genetico.

[Casita della Resilienza \(psicotraumatologia.org\)](http://psicotraumatologia.org)