

## 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](#)<sup>1</sup>: 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.

---

<sup>1</sup> 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)