



EMPOWERMENT. Come orientare il potenziale per uscire da uno stato di crisi

Liberi e forti

Nella società liquida in cui viviamo, non funzionano più le strategie che si usavano in passato per gestire situazioni di grave difficoltà. Oggi, se non si potenzia l'autenticità e la self-leadership, si rimane prigionieri della sofferenza

di Alessandra Pasinato e Federico Vagni



L'argomento "crisi" è stato ampiamente dibattuto negli ultimi anni, mentre nei fatti passavamo da una percezione di ciclicità a una di crisi come evento stabile, come nuova condizione che ha modificato il nostro modo di stare al mondo.

In realtà, prima ancora che sociale o politico, la crisi è un tema dell'umano: un lutto, un fallimento, una malattia, una frustrazione, un periodo di dolore, la percezione della propria impotenza... queste sono le crisi che ciascuno di noi fronteggia nella propria esistenza. Queste situazioni, difficili e dolorose, possono rappresentare un'occasione di trasformazione e rinnovamento. Ogni evento stressante può essere anche stimolante laddove l'individuo percepisca in sé le risorse adeguate per farvi fronte. Ciascuno di noi ha meccanismi cognitivi ed emotivi per fronteggiare lo stress: meccanismi sostanzialmente ancestrali. Primo fra tutti è la resilienza, ovvero la capacità innata che ci consente di persistere, di andare oltre la percezione

di limite e saper gestire le nostre energie. Nella nostra esperienza di coach e consulenti, ci stiamo però rendendo conto di come alcune capacità un tempo utili per fare fronte alle difficoltà vadano oggi reinterpretate e potenziate.

"(...) studieremo l'arte di abbracciare l'intera catastrofe. Vogliamo impararla affinché le tempeste della vita, invece di toglierci forza e speranza, ci insegnino a vivere, a crescere e a guarire, in questo mondo fluido, mutevole e a volte doloroso".

.....
Jon Kabat-Zinn, Vivere momento per momento

La nostra società è sempre più caratterizzata da "liquidità" dei rapporti, delle organizzazioni e delle identità. La resilienza è cosa da società dense, pietrose: oggi siamo liquidi, domani forse gassosi.

Cosa è cambiato

La società liquida è in continuo movimento: genera disorientamento, voglia di aggrapparsi al passato, pensiero dicotomico (prima-dopo, giusto-sbagliato ecc.). L'intelligenza oggi non può più essere comprensione statica. Muoversi liberi e potenti nel nuovo richiede la capacità di gestire le contraddizioni, reali o apparenti che siano.

I rapporti sono più incerti, volatili, precari (non solo sul lavoro).

L'autenticità è cruciale non più come coerenza, ma piuttosto come reale contatto con sé, coscienza delle



proprie intenzioni e dei criteri sui quali ridefinire il proprio percorso.

I modelli ai quali siamo esposti generano in noi alte aspettative riguardo alla qualità di vita. Tutto in questo modo diventa necessario e imprescindibile: un bisogno. Saper desiderare è una competenza cruciale oggi, un lavoro quotidiano da fare su di sé.

L'individuo è il centro: ciascuna persona è importante. L'autorealizzazione è un valore, sacrificarsi no. Il generare oggi è opera più complessa, più "scelta" e non "automatica", ma un processo che assume senso in sé e nel qui-ed-ora dell'individuo che lo compie.

Cosa non funziona più

Le strategie e gli atteggiamenti vincenti nella società solida sono da rimettere in discussione. Abbiamo pensato ai nostri nonni, una generazione che ha conosciuto guerre e periodi bui, effettuando qualche intervista per far emergere i valori e le capacità che sostenevano la resilienza nella società solida, al fine di paragonarlo alle risorse che oggi ci sembrano più utili ed efficaci.

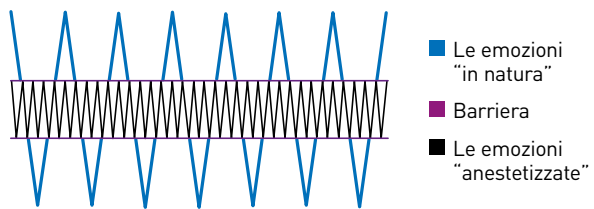
- La capacità di accontentarsi: i modelli erano più raggiungibili, le aspettative più semplici, e il "sapersi far bastare le cose" era un valore, non una sconfitta. La stabilità rappresentava un obiettivo piuttosto che un rischio di noia o ristagno.
- La durezza dei rapporti: si poteva far affidamento su legami e reti sociali stabili, che creavano entità sovra-individuali forti: "dove non arrivavamo noi, c'erano mamme e suocere, sorelle e cognate, fratelli e anche amici...".
- La capacità di fidarsi: si confidava con ottimismo e si correva magari anche qualche rischio. Il livello di ansia era basso: "i figli si facevano senza preoccuparsi di avere tutto sotto controllo, in qualche modo ci si arrangiava".
- La capacità di adattamento: le identità professionali erano meno specializzate e più flessibili, i percorsi spesso non lineari. Era importante e possibile ingegnarsi: "io e le mie sorelle facevamo di tutto, le cose quotidiane, ma anche fare da muratori o aggiustare motori!".

A cosa serve l'empowerment

L'approccio del self-empowerment nasce in contesti disagiati, laddove la crisi personale e sociale era ed è forte. L'intuizione iniziale di tale metodologia fu quella di invertire il rapporto tra operatori e utenti: da una modalità incentrata su accudimento e accoglienza, si iniziò a utilizzare un atteggiamento più orientato alla provocazione e allo stimolo. L'intuizione di fondo era che le persone in questo modo fossero provocate a contattare le proprie risorse, la propria "parte di forza", al fine di riemergere dalla propria "buca" e riacquistare un sentimento di protagonismo

rispetto alla propria vita.

Il nostro lavoro ci ha portato ad approfondire quest'intuizione originaria, verificando come il contatto con le proprie risorse e il senso di possibilità possa diventare un veicolo fondamentale per entrare in rapporto con le proprie debolezze e fragilità, con la propria "crisi interiore", per poterla osservare, includere, integrare, e quindi in parte fronteggiare e guarire. La metafora che meglio rappresenta questo percorso è quella del tracciato emotivo che caratterizza ciascuno di noi, fatto di alti e bassi, per certi versi anche repentini. Crescere spesso ci porta a mettere barriere di protezione che ci consentono, soprattutto da bambini, di contenere il dolore delle esperienze oggettivamente o soggettivamente troppo negative.



Tali barriere però si stratificano e sedimentano: ci anesteziano, ci limitano nel "sentire a tutto tondo", nell'esserci davvero, presenti a noi stessi, in contatto con la nostra esperienza e con tutto il nostro potenziale.

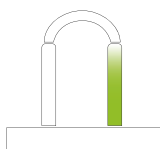
Le tre componenti chiave



Esserci. Secondo la nostra esperienza, una strategia valida si basa su tre ingredienti, che possiamo visualizzare come la base (le fondamenta) e i due pilastri portanti di un ponte, la cui campata rappresenta l'accesso alle nuove opportunità e possibilità, in un'ottica generativa.

Per gestire in modo generativo gli stati di crisi, il presupposto, come già accennato, è quello di esserci: questa è la base del ponte.

Il dolore da un lato osteggia l'esserci, porta le persone a rifuggire dalle proprie sensazioni ed emozioni, a ridurre la propria sensibilità o a deresponsabilizzarsi cercando le colpe negli altri. Il dolore viene così anestezizzato, edulcorato e procrastinato: si trasforma in sofferenza. Allo stesso tempo però, il dolore rappresenta un'opportunità, poiché, se si supera la paura di soccombere o il timore di non reggere, amplifica l'esserci sgretolando i muri dell'anestesia, riportando a evidenza gli aspetti fondanti della persona, della sua identità, interezza. Ciò potenzia l'autenticità (la capacità di contattare tutto se stesso) e la self-leadership (saper esercitare un governo positivo su di sé).



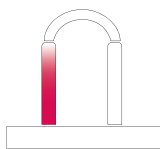
Sintonizzarsi (o farsi “concavi”). Sulla base dell'esserci, si tratta poi di costruire due pilastri altrettanto forti e poten-

ti, sebbene in parte possano essere visti come in contraddizione reciproca. Il pilastro di destra rappresenta la capacità dell'individuo di aprirsi al mondo, quando invece le situazioni di crisi possono portare a chiusure autodifensive, a reazioni automatiche di attacco-fuga.

Eppure la crisi nella società liquida è complessa, contraddittoria, costellata da pericoli ma allo stesso tempo ricca di possibilità. Chiudersi può significare limitare le proprie alternative, magari anche ridurre le perdite, ma allo stesso tempo mettersi nella condizione di non identificare o cavalcare eventuali intervenienti positivi.

La crisi richiede rilanci che non si limitino a una re-interpretazione dell'esistente, ma che siano fertili e innovativi: tali soluzioni generative sono realizzabili solo integrando il diverso, facendosene pervadere, nonostante la paura di rimanere feriti, delusi o depauperati.

Pensiamo, ad esempio, a come l'innamorarsi sia un processo continuo nell'arco della vita, di scoperta e riscoperta, nel quale il partner è visto e apprezzato via via per qualità e caratteristiche nuove. Ciò è possibile solo rimanendo aperti all'altro, sospendendo il pregiudizio del “già noto” e l'aspettativa del “come eravamo”...



Incidere (o farsi “convessi”). Parallelamente, è cruciale potenziare l'altro pilastro: la propria direzione soggettiva e la

propria identità-incisività. La crisi porta ad avere paura di esporsi, di prendere responsabilità, di affermare se stessi: da un lato per cautela e prudenza, dall'altro per paura del proprio fallimento. Si rischia così di rimanere in un limbo di attendismo, nella speranza che qualcuno possa cambiare qualcosa per noi.

Aumentare la propria incisività significa, invece, rafforzare le proprie migliori risorse, anche recuperandole dal proprio passato oppure sviluppando quelle non ancora espresse, contattando una nuova

qualità di coraggio, a cui è possibile accedere solo quando si ha davvero paura. Non si tratta di essere avventati o velleitari, ma di costruire consistenza personale, che dia un orientamento desiderante alle proprie intenzioni. Si tratta di alimentare le proprie migliori ambizioni, a fronte di una situazione che rischia di risultare depressiva. Ma il calo del desiderio, in realtà, non è causato dalla mancanza di opportunità (anzi, sono proprio le conquiste più difficili che accendono il desiderio), quanto piuttosto dalla scarsa fiducia in sé e dal sentimento di incapacità.

Pensiamo ad esempio a quante innovazioni (televisione, xerografia, rasoi elettrici, radio FM e decine di altre) nacquero durante gli anni della Grande Depressione: i migliori innovatori si sono formati in periodi di difficoltà, esprimendo tutte le loro potenzialità di fronte alle avversità, rimanendo aperti e fiduciosi “nonostante tutto”.



La responsabilità di consulenti e formatori.

I consulenti e gli operatori della formazione hanno oggi la responsabilità di essere membri attivi nel sostenere la persona e l'organizzazione nel connettere crisi individuale e crisi sociale. Il loro ruolo sta quindi nel chiedersi in concreto cosa l'intervento in essere c'entra con loro, lasciandosi interpellare e pro-vocare personalmente. Significa farsi concavi, chiedendo a noi stessi quanto davvero ci interessa la realtà che stiamo incontrando, quanta voglia abbiamo di conoscerla, di stupircene, di fare davvero silenzio senza innescare immediatamente la solita lente “saputa” di pregiudizio e precomprensione, per lasciare emergere la realtà per quello che è, con tutto il suo portato contraddittorio.

Dall'altra parte significa farsi convessi, nel riuscire contemporaneamente a esprimere coraggio, mettendosi in gioco in prima persona, lasciandosi coinvolgere e uscendo dalla propria zona di comfort. Mettendosi quindi in una posizione esplicita e incisiva, anche “criticabile”, pronta a sconfermare, ma anche a essere sconfermata. ■



Alessandra Pasinato è consulente di direzione e leader di SeStante - empowerment del potenziale. È docente di Sviluppo Organizzativo presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Statale di Milano e autrice di diverse pubblicazioni



Federico Vagni è consulente e coach presso SeStante. Ha una formazione interdisciplinare con studi in Empowerment, Pedagogia Clinica, Pnl, Costellazioni Sistemiche e Mindfulness