

# PANDEMIA : RESILIENTI O ANTIFRAGILI ?

Tempo di lettura 5 minuti

## Come è possibile rinascere e rifiorire più forti di prima dopo la pandemia ?

In questo articolo voglio parlare della nostra rinascita nonostante le mille restrizioni e difficoltà che sono sopraggiunte per effetto del Covid-19.

Voi penserete che essendo io un ottimista, che voglio vedere il futuro come un momento roseo e pieno di opportunità, che voglio vedere che ognuno di noi troverà i propri spazi e che saremo capaci di una nuova rinascita.

La mia risposta vi potrà sembrare visionaria, di una persona che vede solo il bello e mai il brutto delle situazioni, che vede sempre il bicchiere mezzo pieno, ma ritengo che in ogni avvenimento avverso della storia dell'uomo, c'è sempre qualcosa da cui imparare, per diventare migliori di ciò che siamo oggi.

Ecco perché io vedo in tutto quello che sta accadendo un momento di rinascita personale, materiale e spirituale.

## L'araba fenice

Immagino che tutti voi conosciate la storia dell'**Araba Fenice**. Uccello mitologico che rinasce dalle proprie ceneri dopo la morte e proprio per questo motivo, che quest'uccello simboleggia il potere della forza, della determinazione, della compattezza, della creatività, della resilienza, della antifragilità, ovvero la capacità di far fronte in maniera positiva alle avversità, coltivando le risorse che si trovano dentro di noi.

In molte civiltà antiche la fenice veniva rappresentata in forme diverse. Per gli antichi Egizi, la Fenice era raffigurata con la *corona Atef* o con l'emblema del disco solare, passero o airone che non risorgeva dalle fiamme (come avviene nel mito greco), ma dalle acque. Mentre tra i greci, la Fenice era rappresentata come un'aquila reale con colori splendidi dalle lunghe piume che scivolano dal capo alla coda, di cui tre di colore: rosa, rossa e azzurra.

Al di là della sua reale esistenza, o del mito scritto da molti poeti ciò che più interessa è la **simbologia** che la Fenice rappresenta, ovvero la *morte e la risurrezione* che nella vita quotidiana, possono essere associati, a tutti quei momenti che attraversiamo, tra il desiderio motivato di fare e la paura che ci blocca nel fare. Blocco che poi superiamo,

grazie alla forza d'animo, la grinta e determinazione. Ecco che possiamo raffigurare il mito della Fenice, come la resilienza e l'antifragilità.

## Ci basta essere solo RESILIENTI ?

La **RESILIENZA**, rappresenta la capacità di un individuo di affrontare un trauma o un periodo di difficoltà, come quello che stiamo ora affrontando. Quando viviamo un periodo difficile la nostra mente è totalmente attanagliata dai pensieri negativi. Riuscire a gestirli o addirittura a sostituirli, significa avere la mente aperta a molti pensieri positivi, e per questo motivo la resilienza è una dote da implementare per imparare ad affrontare la vita con il giusto spirito costruttivo.

La resilienza ci aiuta a **non lasciarsi abbattere** dalle difficoltà della vita, la resilienza quell'interruttore emotivo, nascosto dalla paura, che ci permette di reagire e di rialzarsi più forti di prima.

Immaginate se ci comportassimo come un albero con le radici poco profonde, con rami poco flessibili, cosa accadrebbe di fronte ad una inondazione improvvisa? Con certezza l'albero (noi) investito dalla massa d'acqua, verremmo sradicato dal terreno, i rami poco flessibili si romperebbero in mille pezzi e saremmo trasportati dal flusso dirompente delle acque del fiume, verremmo sballottati in ogni direzione, contro ogni ostacolo, rompendoci in svariate parti (per noi, che viviamo questa quarantena in forma ansiosa e piena di paura, significa perdere tutto ciò che abbiamo: famiglia, lavoro, affetti).

## Trasformiamoci in ANTIFRAGILI

ANTIFRAGILTA': che significato ha questa parola?

Per definirla userò le parole del suo autore: NASSIM NICHOLAS TALEB, che dicono:

***“Certe cose **traggono vantaggio dagli scossoni; prosperano e crescono quando sono esposte alla volatilità, al caso, al disordine e ai fattori di stress, e amano l'avventura, il rischio e l'incertezza.*****

*Eppure, nonostante l'onnipresenza del fenomeno, non esiste una parola che descriva l'esatto opposto di fragile. Chiamiamolo allora «antifragile».*

*L'antifragilità va al di là della resilienza e della robustezza. Ciò che è resiliente resiste agli shock e rimane identico a se stesso; l'antifragile migliora.”*

Nassim Nicholas Taleb.

Ho voluto sottolineare in grassetto, le parole chiave di questa definizione, perché calzano a pennello con l'attuale situazione che stiamo vivendo.

Non abbiamo ricevuto un forte scossone?

Non stiamo forse vivendo in un mercato di grande volatilità?

Non ci sono situazioni di stress, di rischio e incertezza?

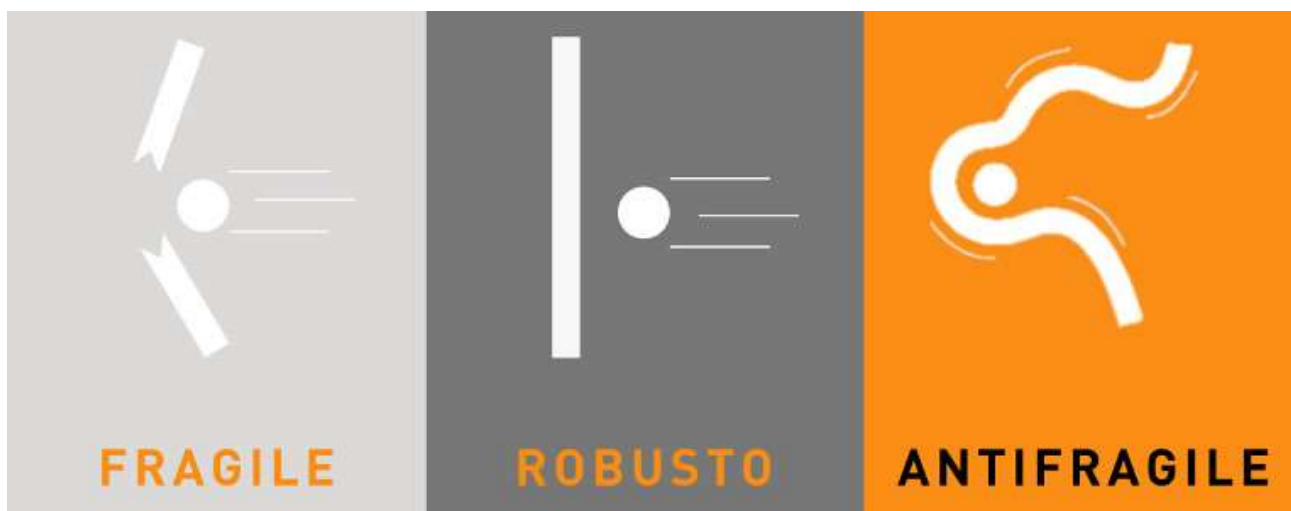
Non ci sono situazioni di caos e disordine in questo mercato “ferito” dal covid?

## Sapersi differenziare e distinguersi nelle azioni

Persone diverse, quindi, hanno capacità di resilienza e antifragilità differenti in base a fattori individuali e ambientali che fanno sì che uno stesso evento avverso possa “pesare” diversamente in base all’interpretazione personale e alle risorse personali di fronteggiarlo.

Ci sono persone che riescono a superare grandi disastri e a proseguire con successo nella propria vita e altre che possono rimanere gravemente danneggiate e limitate nelle proprie scelte di vita, nell’integrazione della propria identità, nel proprio equilibrio emozionale.

Essere resilienti e antifragili non significa, perciò, essere dei duri, non significa spendere energie e stress per combattere un nemico, significa solo essere capaci di trasformare le nostre convinzioni, significa diventare adattivi, antifragili alle nuove condizioni che si sono strutturate. Noi possiamo imparare ad adattarci al vento e alle tempeste come fanno gli alberi forti, noi abbiamo la possibilità di rendere le nostre radici forti (convinzioni e credenze), i nostri rami flessibili (ampliare le nostre conoscenze, la nostra creatività), così da poterci mantenere ancorati a terra, e vivere con gioia ed entusiasmo il cambiamento che questo universo oggi ci offre.



Per fare tutto questo anche la meditazione ci può venire in aiuto. Infatti, la meditazione consente, a prescindere dalla tecnica e dal contesto in cui viene praticata, di operare un distanziamento dai pensieri e gli stati d’animo che continuamente affollano la nostra mente: si tratta di diventare osservatori di se stessi con un atteggiamento passivo di ciò che accade, imparare ad osservare l’evento, farlo

scivolare via senza tentare di trattenerlo. Pian piano questo consente di creare un centro autentico dell'interiorità in cui risiede la consapevolezza di sé e da cui si possono osservare pensieri, emozioni, stati d'animo senza identificarsi con esse e senza lasciarsene travolgere. La meditazione è quindi un'opportunità per ritrovare i giusti equilibri e la pace interiore. Creare la giusta distanza dagli stress emotivi aiuta a sviluppare una maggior capacità di resilienza imparando a dare il giusto "peso" alle cose. Ecco quindi che la meditazione può aiutare a sviluppare una maggior capacità di resilienza e antifragilità, allenando la mente a distanziarsi e a non lasciarsi travolgere dagli stress emotivi, assicurandoci un piano B e magari anche un piano C.

Le persone resilienti e antifragili sanno bene che è importante del piano B e C, sanno bene quanto sia fondamentale coltivare l'autostima, imparare ad essere proattivi e non reattivi, fare letture positive, circondarsi di relazione toniche e non tossiche, allenare la nostra resilienza e antifragilità, imparando ad accettare ogni situazione, anche quando ci appare scomoda, per poter reagire, eliminando le sovrastrutture inutili, per poi rialzarsi più forti di prima. Anche in questa situazione, anzi soprattutto dalle ceneri di questa grande pandemia, la biologia della natura trova sempre il modo di rifiorire.

## **Evolversi e mai sottomettersi e subire**

Questa pandemia forse è la nostra grande fortuna, se ovviamente non restiamo sottomessi e passivi agli avvenimenti. In questi giorni mi sono posto una domanda: "Il mondo di prima lo voglio veramente indietro?"

Voglio veramente indietro questo mondo dove le incomprensioni religiose, etniche scatenano infinite guerre? Desidero ritornare a vivere un mondo in cui gli animali vengono sterminati in mostruosi campi di concentramento per soddisfare la brama di sangue e di carne delle persone? un mondo dove tutto è stereotipato e basta fare qualche filmato "strampalato" in un canale youtube procurano a loro milioni di euro? Voglio ancora un mondo dove minori lavorano 18 ore al giorno per pochi dollari al mese? Voglio realmente tornare a tutto questo?

Forse questa pandemia, tutta questa sofferenza, tutta questo buio, fosse invece l'inizio per sensibilizzarci, per renderci più percettivi, per farci diventare consapevoli di un grande cambiamento, dove le persone avessero un grande scopo consapevole: bandire le guerre, rispettare l'ambiente, ricostruire piccole comunità di persone auto sostenibili e totale misura d'uomo.

E in particolare che cosa può essere fatto all'interno delle aziende che quando riapriranno?

L'imprenditore sarà il primo a dover essere resiliente e antifragile: resiliente per far fronte a tutte le norme che ogni giorno ci arrivano addosso e che in qualche modo

destabilizzano emotivamente il nostro focus sugli obiettivi di vita personale e aziendale; resiliente e antifragile per far fronte alle difficoltà economiche dovuto al blocco dell'attività, resiliente e antifragile ai malumori dei propri dipendenti, resiliente e antifragile per ripartire con limitazioni dovute a nuove regole comportamentali.

Proprio in quest'ottica, l'imprenditore, dovrà avere la capacità di riorganizzare positivamente la propria azienda, di ricostruirsi restando sensibile alle opportunità positive che il mercato può offrire, di creare rapporti di collaborazione di motivazione di formazione dei propri dipendenti per fare insieme squadra team ognuno con il proprio ruolo e le proprie competenze.

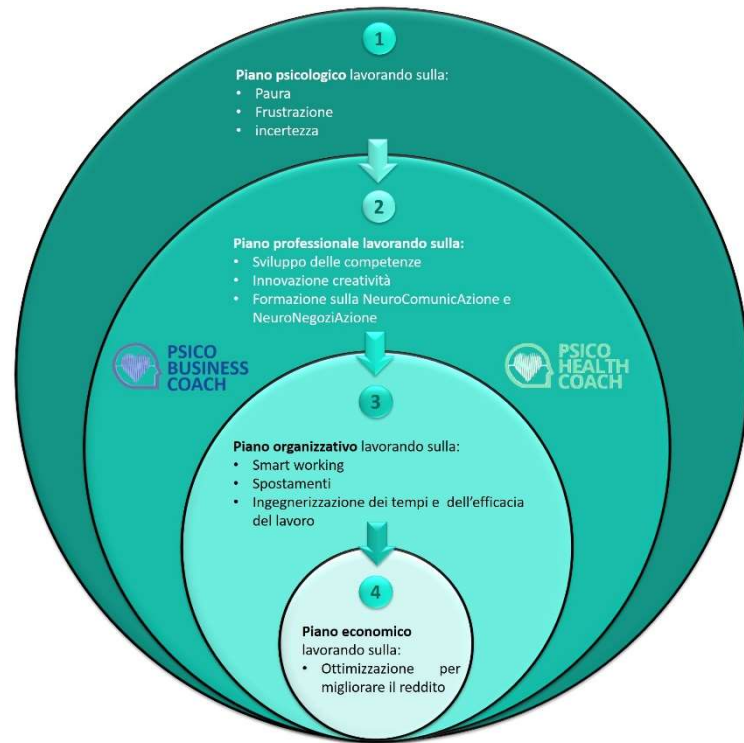
Solo così potrà fronteggiare efficacemente questo periodo di difficoltà e di avversità potrà dare slancio alla sua attività e riuscire a raggiungere mete e obiettivi importanti.

## **Qual'è la giusta direzione da intraprendere ?**

Un aiuto a tutto questo può essere dato avviando un'azione di Psico Business Coaching, che attraverso le modalità e le tecniche della NeuroComunicazione, può svolgere un ruolo determinante per recuperare tutto lo staff aziendale per farlo crescere per fare team e dal momento di "Smarrimento e disorientamento", dovuto a questa situazione di stallo e chiusura in cui si vive l'incertezza sul futuro in cui le agende sono rimaste prive di appuntamenti, dove gli impegni lavorativi (e non solo) sono stati cancellati, si potrà passare, con l'aiuto di professionisti, come quelli della mia struttura di Psico Business Coach e Psico Health Coach, ad avere un atteggiamento proattivo a vivere questo momento come una sfida per mettere in campo azioni concrete per costruire una solida realtà imprenditoriale e una sicurezza finanziaria.

**Per fare tutto ciò abbiamo deciso di lavorare su diversi item, partendo dalla persona:**

- **Piano psicologico** (incertezza e paura: attivare comportamenti proattivi da parte dei collaboratori)
- **Piano professionale** (sviluppo, innovazione ed auto-formazione continue)
- **Piano organizzativo** (focalizzazione strutturata per come evitare le perdite di processo)
- **Piano economico** (passare da una forte riduzione del reddito, ad un aumento significativo delle contribuzioni)



## Le persone al centro del progetto

Perché partire dalla persona?

Perché l'azienda è fatta di persone. Dalla logica dello schema "del padrone che dà ordine e dipendenti che ubbidiscono agli ordini" si dovrà necessariamente andare nella direzione della valorizzazione dei dipendenti. E come agire in questo senso? Formando. Formando in primo luogo imprenditori che oltre ad avere lo sguardo sul profitto hanno anche lo sguardo sulle persone. Se il rapporto di lavoro si basa su un rapporto di fiducia, allora l'imprenditore dovrà essere necessariamente formato a gestire le persone. Persone che non sono robot, hanno una vita, hanno famiglie, hanno problemi hanno un mondo proprio che entra nel mondo dell'impresa. Persone che portano le loro capacità le loro competenze e le mettono al servizio dell'impresa. Persone che dovranno ricoprire posti che saranno assegnati per le loro caratteristiche caratteriali. Persone che sapranno rispettarci a vicenda e che potranno lavorare in team sapendo che ogni lavoro è utile per avere risultati migliori sia in termini economici ma anche umani.

Allo stesso tempo anche il lavoratore deve essere formato: formato per implementare le proprie competenze per gestire i propri tempi di lavoro per sapere usare le nuove tecnologie. Il posto di lavoro, per il dipendente, non deve essere considerato un punto di arrivo ma deve essere una vera opportunità di crescita.

Ecco l'imprenditore dovrà agire in modo che i suoi dipendenti partecipino, ognuno relativamente al suo ruolo, attivamente al lavoro e alla vita aziendale, con un costante spirito di iniziativa.

Solo così agendo sulle persone si potrà creare un team organizzato sia nei tempi sia nei modi, strutturato in base alle caratteristiche e competenze dei singoli lavoratori, motivato per gli obiettivi finali e così raggiungere quegli obiettivi economici e di solidità finanziaria.

E così l'imprenditore resiliente e antifragile, rafforzato interiormente, accetta con flessibilità e senza rigidità questa avversità ed è pronto emotivamente ad agire e a mettere in campo tutte le sue strategie, le sue risorse e i suoi talenti per rinascere, proprio come la Fenice.

A presto

Amadeo Furlan