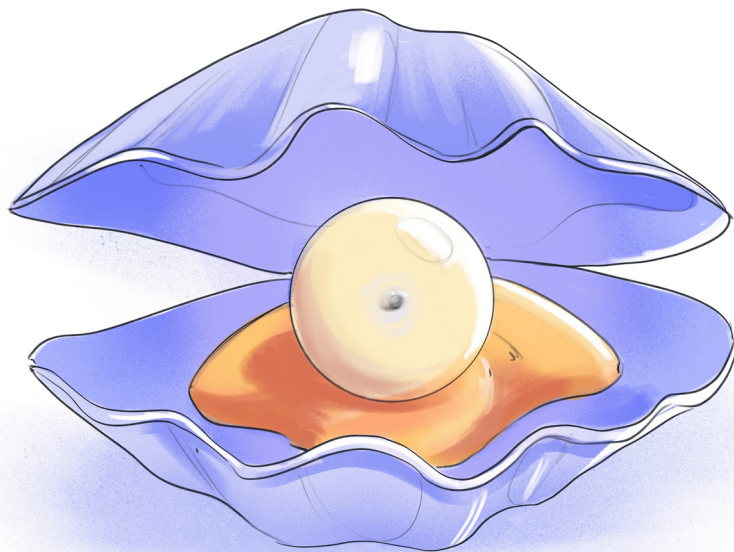


RESILIENZA IN AZIONE:

I Principi **P.E.A.R.L.S.**



**LINEE GUIDA
PER PROMUOVERE RESILIENZA
IN CONTESTI DI EMERGENZA E VULNERABILITÀ**



**UNIVERSITÀ
CATTOLICA**
del Sacro Cuore



UNITÀ DI RICERCA
SULLA RESILIENZA
UNIVERSITÀ CATTOLICA
DEL SACRO CUORE



Quando un granello di sabbia penetra in un'ostrica "ferendola", l'animale, dopo una reazione iniziale di resistenza al dolore, si attiva per contrastare "l'aggressore" secernendo una sostanza che si deposita attorno al granello, e lo smussa a poco a poco.

Il granello spigoloso viene così modellato e trasformato, finché non arriva ad assumere la nuova forma di una perla preziosa.

Relazioni d'aiuto stabili e consapevoli consentono ad individui esposti a situazioni avverse di non soccombere alla sofferenza generata dal granello di sabbia, ma di **mobilizzare le proprie risorse individuali, familiari e comunitarie, e avviare così percorsi di resilienza.**

A partire da questi presupposti, l'Unità di Ricerca sulla Resilienza (RiRes) ha sviluppato sei principi di resilienza assistita, contenuti nell'acronimo P.E.A.R.L.S., che consentono ai professionisti della relazione d'aiuto di **assumere il ruolo di "Tutori di Resilienza"** per i loro beneficiari, accompagnandoli nel processo di trasformazione del proprio granello di sabbia in "perla" dal valore unico e prezioso.

Positive reframing



Amplia il tuo punto di vista sul beneficiario, guardando non solo alle fatiche e alla vulnerabilità che lo segnano, ma anche alle risorse e ai punti di forza che gli consentiranno di affrontare le avversità.

- Le profonde ferite fisiche e psicologiche dei beneficiari spesso risultano talmente totalizzanti agli occhi dell'operatore da oscurare i loro punti di forza e le loro risorse.
- Esplora insieme ai beneficiari quali sono le risorse e i punti di forza che hanno permesso loro di far fronte agli eventi avversi senza soccombere ad essi.

Empowerment



*Rispecchia, mobilita e rafforza
qualità, competenze e talenti dei beneficiari.*

- Identifica le risorse interne ed esterne potenziali dei beneficiari e proponi loro iniziative volte ad attivarle e rafforzarle.
- Valorizza la narrazione di momenti ed esperienze in cui i beneficiari si sono sentiti “padroni” della propria vita.

Agency and activation



Promuovi l'iniziativa e la riattivazione dei beneficiari affinché possano andare oltre il vissuto di passività e impotenza e sentirsi nuovamente attori della loro vita.

- Accompagna i beneficiari a ri-trovare la motivazione per raggiungere nuovi traguardi e obiettivi di vita.
- Aiuta i beneficiari a riconoscere i propri punti di forza come possibilità di attivare processi di cambiamento nella loro vita.

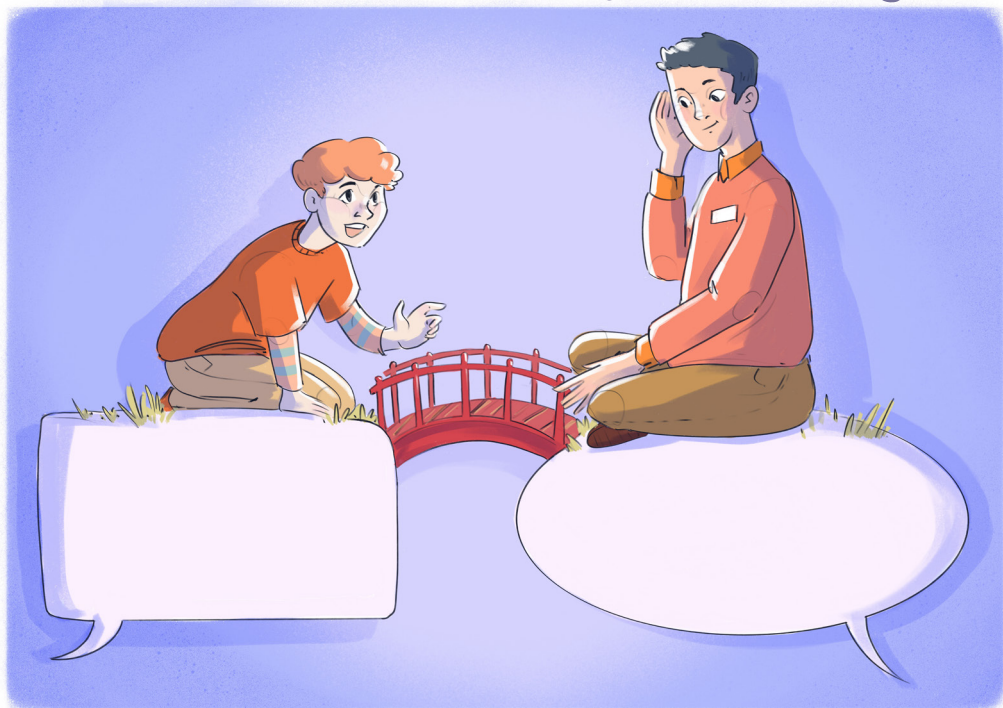
Recovery



Adotta un approccio di lavoro trauma-informed, volto a favorire nei beneficiari la capacità di riconoscere, esprimere e dare senso ai propri vissuti, accompagnandoli nel processo di elaborazione delle esperienze traumatiche pregresse.

- Offri uno “spazio sicuro”, fisico ed emotivo, dove i beneficiari possano sentirsi accolti e ritrovare stabilità, coerenza e prevedibilità.
- Accompagna e guida i beneficiari nell'accesso alle proprie emozioni, superando difese e timori.
- Accompagna l'individuo a ri-cucire i tasselli della propria vita, ri-trovando coerenza, connessione e continuità tra passato, presente e futuro.

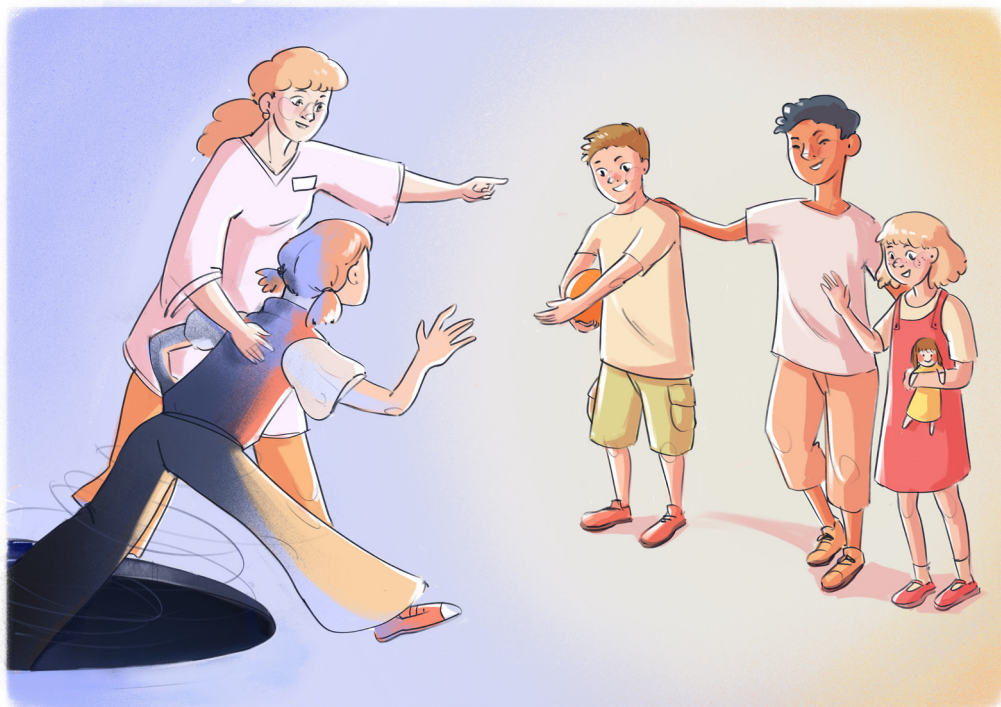
Listening and communicating actively



*Fornisci un ascolto attivo ed empatico
volto ad accogliere le narrazioni dei beneficiari e
a valorizzarli nel loro ruolo di autori della propria storia di vita.*

- Se devi raccogliere informazioni, non concentrarti solo su COSA chiedere ma anche su COME chiederlo.
- Utilizza il linguaggio del corpo per mostrare ai beneficiari ascolto e interesse.
- Dedica all'ascolto tutto il tempo necessario, prestando attenzione alle emozioni e sensazioni inespresse.

Supporting relationships



Intesi una relazione di aiuto con i beneficiari, che consenta la costruzione di un legame di fiducia e collaborazione.

- Mostra un interesse genuino e autentico nel fornire aiuto.
- Mostra rispetto e accettazione incondizionata verso i beneficiari, restituendo loro un sentimento di dignità e rispetto.
- Aiuta i beneficiari ad uscire dal ciclo di isolamento per ri-aprirsi al mondo esterno e costruire attorno a sé una rete sociale di supporto.
- Ricorda, non puoi aiutare chi non vuole/non è pronto ad essere aiutato

L'Unità di Ricerca sulla Resilienza (RiRes) del Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano è impegnata da diversi anni in progetti di Terza Missione in contesti di emergenza e vulnerabilità mediante attività di ricerca-azione e di formazione sul campo di professionisti della relazione d'aiuto.

L'obiettivo di RiRes è di identificare, promuovere e diffondere best practices orientate alla resilienza che guidino interventi di supporto psicosociale con minori, famiglie e comunità esposte ad eventi traumatici di diversa natura.

Questa iniziativa nasce dal lavoro di collaborazione dell'Unità di **Ricerca sulla Resilienza - RiRes** con **IED Istituto Europeo di Design** in risposta all'emergenza Ucraina.

Illustratrice: Beatrice Sacchi

Autori: Francesca Giordano, Alessandra Cipolla

Hanno contribuito alla realizzazione del progetto gli studenti dell'Undergraduate program in Psychology dell'Università Cattolica di Milano.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



 www.resiliencerires.com

 RiRes – Unità di Ricerca sulla Resilienza

 [rires_unicatt](https://www.instagram.com/rires_unicatt)