



Attivazione delle risorse

Le 'Risorse' sono quegli aiuti e quei materiali che sono a nostra disposizione per la realizzazione di un compito in una situazione specifica. La parola stessa deriva dal francese e significa “mezzo” o “fonte”. In assenza delle risorse necessarie, le azioni volte a raggiungere uno specifico obiettivo saranno ostacolate.

1

Le risorse possono anche essere suddivisi in categorie.

Le **risorse personali** comprendono: la salute, la forma fisica, la vitalità, la fiducia, l'intelligenza, l'istruzione, la forza di volontà, la capacità di prendere le giuste decisioni e fare le corrette valutazioni, la capacità di assumere diversi ruoli, etc.

Le **risorse sociali** comprendono: la famiglia, gli amici, i colleghi, le relazioni, i club e le associazioni.

Le **risorse professionali** includono: il ruolo professionale, il know-how, l'esperienza, le relazioni di lavoro, lo status, la gratificazione data dal lavoro, la conoscenza.

Le **risorse materiali** comprendono: il denaro, i titoli, le proprietà, l'affidabilità creditizia, gli oggetti di valore.

Le **risorse spirituali** comprendono: un sistema di valori stabile, la fede, le esperienze spirituali.

In psicologia, le risorse rappresentano le possibilità che le persone hanno per affrontare le difficoltà in una situazione specifica. In questo contesto, possono essere richieste delle risorse per mantenere la nostra capacità di continuare a vivere e funzionare.

Questo è noto come 'capacità di farcela (coping)', ma in ultima analisi queste risorse possono anche consumarsi ed esaurirsi.

D'altra parte però queste risorse possono anche essere utilizzate per influenzare la situazione e contribuire a modificarla, per cui parliamo di “creazione”. Questo processo produce quindi una nuova energia e forza creativa.

In psicoterapia, le risorse possono essere utilizzate come fonti di forza al fine di sostenere il processo di guarigione.

Storicamente l'approccio orientato all'attivazione delle risorse si basa sui risultati di ricerche che dimostrano che le persone che hanno accesso alle proprie risorse e riescono ad attivarle sono in grado di affrontare esperienze traumatiche in modo relativamente positivo.

Lo scopo del metodo saluto-genetico di Aaron Antonovsky è quello di percepire e promuovere gli aspetti sani delle persone, in altre parole, le loro risorse personali. All'interno di un contesto concreto, una risorsa ha valore solo se può essere identificata e utilizzata come risorsa nel contesto dato. Il semplice fatto della sua esistenza non è sufficiente, deve anche essere applicata.

Anche la motivazione può rappresentare una risorsa: le persone possono motivarsi 'verso' o 'via da' qualcosa, con il 'verso' che rappresenta una visione di ciò che la vita potrebbe essere se qualcosa cambiasse e se lo scopo in questione fosse raggiunto, e il 'via da' che rappresenta una visione di come la vita continuerebbe se nulla cambiasse.

Abbiamo bisogno di risorse per esempio allo scopo di

- 1 sentirci bene
- 2 cambiare attivamente come persone nella direzione desiderata
- 3 comunicare con gli altri in modo soddisfacente.

In generale si può dire anche che le risorse rappresentano tutte quelle cose che fanno la differenza in modo apprezzabile.

