

**Recensione
Proietti**

Gianfranco

“RESISTO DUNQUE SONO”

Pietro Trabucchi
Psicologo dello sport

Troviamo in libreria la seconda edizione di questo libro per certi aspetti interessante: è centrato sul concetto di **Resilienza**, la capacità di resistenza psicologica che permette di superare gli stress, di superare gli ostacoli e di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi. L'autore parte dalla considerazione che sia impossibile eliminare lo stress e che sia illusorio rifugiarsi in un mondo protetto dove non ci sia spazio per le contrapposizioni che il vivere comporta. Sviluppa pertanto la tesi che non sia l'eliminazione delle sollecitazioni esterne il vero obiettivo quanto la capacità di offrire una attiva resistenza a queste continue aggressioni. L'idea di Trabucchi è che *“la resilienza si possa costruire, allenare e soprattutto insegnare alle nuove generazioni”*. L'obiettivo è quello di rafforzare le caratteristiche dell'individuo in modo da renderlo più ottimista, per fargli leggere gli eventi negativi come momentanei e circoscritti, rendendolo più motivato a vedere i cambiamenti come una sfida e come una opportunità, piuttosto che come una minaccia. Sembra che l'approccio possa rovesciare un atteggiamento passivo, permettendo al paziente di esplorare le sue risorse ed evidenziare come la responsabilità possa assumere anche il colore della sfida.

Autore Trabucchi Pietro
Editore: CORBACCIO (collana I libri del benessere)
Dati: 2007, 200 pagine, brossura
Prezzo Euro 14