

LA RESILIENZA.

COME REGGERE AGLI URTI DELLA VITA SENZA SPEZZARSI?

Mariella Bombardieri

Alcuni anni fa, un collega mi propose di fare formazione a insegnanti ed assistenti sociali, in paesi segnati dalla guerra e dalle calamità naturali. Così iniziò questa nuova esperienza professionale. In vari viaggi di formazione ebbi modo di conoscere alcune realtà quali la Palestina, il Ruanda, la Georgia. In questi paesi incontrai educatori con una grande desiderio di apprendere ed una grande forza d'animo nonostante la situazione fosse di estrema difficoltà e povertà. In questi luoghi martoriati e feriti, imparai che anche a fronte di una scarsità di risorse materiali è possibile incontrare grandi risorse umane capaci di donare, di avere fiducia, di elaborare progetti a favore dell'uomo. Tornando in Italia, riprendendo il mio lavoro di formazione con gli insegnanti, genitori, educatori sempre mi veniva da pensare che anche noi in Italia viviamo situazioni critiche, piccole guerre familiari, malattie, momenti critici. Il tema della resilienza poteva riguardarci.

COS'E' LA RESILIENZA?

La resilienza in fisica è la capacità di un metallo di resistere ad un urto ; in ambito psicosociale è la capacità di far fronte, resistere, integrare, costruire e riuscire a riorganizzare positivamente la propria vita nonostante l'aver vissuto situazioni difficili che facevano pensare ad una impossibilità di recupero. La resilienza nasce dunque dove vi è una difficoltà. Le persone resilienti non lo sono una volta per sempre ma devono continuamente scegliere di affrontare le difficoltà senza soccombere. Nelle fatiche la persona può continuare a restare ancorati a ciò che era e non è più oppure può, stando dentro alla fatica senza la fantasia di cancellarla subito, appellarsi ai propri punti forza, alle relazioni che nutrono con la consapevolezza che le crisi fanno parte della vita e che attraversate in tutto il loro percorso possono non solo ferire ma anche arricchire. Alba Marcoli nel suo libro Passaggi di vita parla di periodi nei quali la crisi non ci fa più riconoscere."Le crisi hanno i loro tempi. Non è il tempo ad aiutare per superarle. E' il nostro io che lavora nel tempo. Il non riconoscersi più, il sentire che c'è stata una rottura nella nostra sensazione di continuità è un primo segnale di crisi. Poi seguono tutta una serie di sensazioni ed emozioni faticose: incertezza, angoscia, impressione di avere perso qualcosa. Ed è vero, in ogni crisi si perde qualcosa".

AIUTO NELLA CRISI

Tanti sono i motivi di crisi ma ciò che aiuta è saper sostare dentro le fatiche sapendo che con il pensiero, la riflessione, la condivisione emotiva, la riprogettazione è possibile che avvenga il superamento delle difficoltà. Ciò che può aiutare a resistere nelle fatiche è non ridurre mai la nostra persona al suo problema. La resilienza è la possibilità di trasformare un'esperienza dolorosa in apprendimento di competenze utili al miglioramento della qualità della vita, della relazione con gli altri. Ricordiamo la metafora della conchiglia che reagisce all'introduzione di un'impurità attraverso la produzione di una perla. Ma quali strategie aiutano la resilienza?

STRATEGIE

Le persone riescono a reagire agli stress in base ad alcune caratteristiche individuali (temperamento, riflessione e attitudini cognitive) ma anche familiari (calore umano ricevuto, la coesione, l'interesse dei familiari) e a fattori di sostegno quali l'aver amicizie, un gruppo di sostegno e anche dei servizi capaci di offrire aiuto. servizi socio-sanitari, educativi, operatori vicini,). Non esistono formule magiche, applicabili sempre perché la resilienza si sviluppa in relazione ad un contesto e a una situazione specifica.

Steven e Sybil Wolin parlano di 7 elementi importanti per essere resilienti:

la consapevolezza cioè il sapere identificare i problemi, le risorse, le soluzioni

indipendenza (dare limiti, confini tra se stessi e le persone vicine, prendere le distanze da ciò che manipola e di interrompere relazioni negative)

relazioni: instaurare relazioni soddisfacenti con gli altri, capacità di scegliere interlocutori positivi

iniziativa: autocontrollo, dominio dell'ambiente, svolgere attività costruttive

creatività: alleggerirsi emotivamente (SCRITTURA-PITTURA-MUSICA-ARTE)

humor: avere uno sguardo umoristico (COGLIERE IL LATO COMICO DI ALCUNE COSE)

etica: valori di riferimento, rispetto dell'uomo, solidarietà, (LUCE CHE FA DA FARO)

Elena Malaguti una docente dell'Università di Bologna in uno dei suoi testi sulla resilienza riporta queste parole di Primo Levi: "La facoltà umana di scavarsi una nicchia, di discernere un guscio, di erigersi una tenue barriera di difesa anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente e meriterebbe uno studio approfondito".

Alba Marcoli nel suo testo: "Passaggi di vita" afferma: "La crisi è il terreno inevitabile e potenzialmente evolutivo da attraversare prima di poter trovare un nuovo equilibrio nei momenti di passaggio e di cambiamento, sia esterno che interno, che caratterizzano la vita ed il suo scorrere per ciascuno di noi. E' la crisi che ci può permettere, percorrendo il territorio dell'incerto di arrivare a costruire poco a poco il nuovo equilibrio che ci accompagna nelle nuove situazioni di vita, per le quali il vecchio equilibrio non serve più".

Bibliografia

Mariella Bombardieri "Come faccio ad essere un bravo genitore? Viaggiando si impara" ed. Paoline

Mariella Bombardieri "Con ali di farfalla. Reggere ai dolori della vita" ed. Paoline

M. Bombardieri- G. Cavalli "La relazione genitori-figli" ed. La Scuola