

Relazione Incontro del 29 novembre 2016

**SCOPRIRE LA PROPRIA RESILIENZA
PER COLTIVARE QUELLA DEI NOSTRI FIGLI**

Relatrice della serata:

Dott.ssa Barbara MERONI

(Psicologa e Psicoterapeuta)

Il concetto di **resilienza**, dal punto di vista **psicologico**, è stato introdotto in Italia negli ultimi dieci anni ed esprime la capacità di un individuo di affrontare gli eventi traumatici e di adeguare e/o riorganizzare la propria vita ripartendo da queste esperienze.

Il termine viene preso “in prestito” dalla metallurgia che indica come **resiliente** la capacità di un metallo di resistere alle forze esterne, ovvero ad urti, e di tornare nella sua posizione originaria.



L'etimologia delle parole è importantissima perché le parole hanno un corpo, dicono tantissimo e sono molto potenti.

Il termine resilienza deriva dal latino *resalio* ovvero il gesto, l'azione che fa una persona per **risalire** su una barca rovesciata.

E' un insieme di forze che ci permettono di attraversare e superare le avversità, gli inciampi, le crisi; implica vivere un'esperienza di difficoltà e *sostare* (*saper stare*) riuscendo poi a superarla permettendo a quella esperienza difficoltosa di trasformarsi in esperienza costruttiva della nostra vita.

Cosa implica una crisi?

Lo *stare* nella situazione di difficoltà non ci piace, quando noi viviamo una crisi a noi non piace. Io sto vivendo un momento di tranquillità e ad un certo punto accade qualcosa che in quel momento rompe l'equilibrio che viene capovolto.

Se utilizziamo l'antico ideogramma cinese che indica la **crisi** possiamo vedere come in realtà esso includa anche l'elemento di un'**opportunità** di trasformazione:

crisi

危机

pericolo

opportunità



..e questa è la buona notizia!

La brutta notizia è che quando noi siamo nella crisi non siamo poi così certi che di quella esperienza trarrò qualcosa di positivo per la mia vita, non ne ho certezza alcuna. La fatica della crisi è un lavoro incerto e quindi è un'esperienza faticosissima.

La vita è piena di crisi e sono proprie dell'essere umano in genere. Quando entriamo in crisi ci giudichiamo o addirittura ci autoaccusiamo, colpevolizziamo noi stessi e tutte queste modalità giudicanti non appartengono alla dimensione della resilienza.

Degli psicologi americani hanno stilato un elenco o scala dello stress dove la peggior fatica assoluta è elencata per prima:

- morte del coniuge
- divorzio
- separazione
- carcere
- morte familiare di primo grado
- malattia, ferite
- matrimonio
- licenziamento
- riconciliazione matrimoniale
- pensionamento
- stato di salute di un membro familiare
- gravidanza
- difficoltà sessuali
- arrivo di un nuovo membro in famiglia
- reintegrazione nel mondo lavoro
- cambio condizione finanziaria
- morte di un amico intimo
- cambio lavoro
- mutui, ecc..

Hanno tutti a che fare con delle perdite anche se molte persone hanno sottolineato che al primo posto si dovrebbe mettere la perdita di un figlio e non del coniuge (con tutto il rispetto per la perdita di un coniuge).

Le crisi, le perdite possono riguardare anche la perdita di sogni, di progetti, l'infertilità, la sterilità, la perdita di sé stessi.

Se ho la convinzione che se non arrivano le cose che desidero (fallimento) allora mi sento un fallito, se io non lo posso accettare, questo senso di inadeguatezza accompagnato dal senso di colpa lavorano contro la resilienza e quindi mi schiacciano ancor di più nella condizione della fatica.

Nella vita non è possibile evitare di cadere dalla barca e quindi evitare di non entrare quindi in crisi... e ciò accade non perché siamo poco intelligenti!



Perché accade?

Perché siamo umani e ci sono cose che non dipendono da noi.

Quando noi attraversiamo i momenti difficili, se intervengono i piani di giudizio è perché si ha molto a che fare con un residuo di **onnipotenza (io posso ed esigo, io non posso perdere)**.

La nostra mente non aiuta in questi momenti ed è un continuo lamento in quanto la mente rischia di arrotolarsi su sé stessa senza trovare l'energia per reagire.

Anche il contrario del “*Niente dipende da me*” è altrettanto pericoloso.

E' un grande sforzo vivere in questo modo anche per le persone che stanno accanto a noi.

La resilienza ha il riconoscimento del limite ma l'opportunità di andare oltre, **la resilienza ci permette di superare rimanendo umani.**

Faccio in modo che da questa esperienza io possa trarre una consapevolezza diversa e più amplificata.

La fragilità

È una parola che non ci piace molto perché ci dà un'idea di debolezza ma riconoscere la propria fragilità diventa una forza perché si inizia ad avere rispetto di ciò che ci succede

Il modo in cui io “maneggio” la mia fragilità, il modo in cui gestisco le crisi e le avversità sono una grande informazione perché nell'ambito della genitorialità adottiva mi danno idea di come io starò accanto ai figli.

La resilienza è un muscolo che va allenato.

La parola che va molto d'accordo con la resilienza è la **speranza**.

Cita la poesia di Gianni Rodari:

“Speranza”

*Se io avessi una botteguccia
fatta di una sola stanza
vorrei mettermi a vendere
sai cosa? La **speranza**.*

*“**Speranza** a buon mercato!”
Per un soldo ne darei
ad un solo cliente
quanto basta per sei.*

*E alla povera gente
che non ha da campare
darei tutta la mia **speranza**
senza fargliela pagare.*

Sono tre le virtù che appartengono alla possibilità di utilizzare la resilienza quando siamo in difficoltà: **fede, speranza e carità**.

La speranza è una forza potentissima che ci fa stare nell'attesa permettendoci di confidare nel futuro, permettendoci di considerare che riusciremo ad uscire.

Gli spagnoli utilizzano il termine “*esperare*”, ovvero *aspettare*.



La speranza non ha a che vedere con l'ego che afferma "...succederà quello che voglio io" ma appartiene alla speranza la fiducia che quello che stiamo vivendo **non sarà per sempre**.

I grandi insegnamenti della speranza ci arrivano dai sopravvissuti all'olocausto, avevano dentro una forte motivazione che li ha aiutati a sopravvivere.

Perché la crisi è necessaria?

Perché se noi non attraversiamo delle crisi noi non cresciamo e non sperimentiamo la resilienza ed è bene che si conoscano le crisi perché apprendendo, riconosco i limiti e vado oltre; è come se le crisi mi dessero la possibilità di sperimentare un'autoefficacia personale e se non mi metto mai in queste situazioni mai lo scoprirò.

C'è un autore che nel 1967 ha scritto un articolo ("Il brodo di pollo al veleno") che sottolineava come i genitori abbiamo la grandissima aspirazione a proteggere i figli che è sacrosanta.

Ma se io passo dalla protezione alla **iperprotezione**, ossia non voglio vedere mio figlio soffrire, paradossalmente io non lo aiuto e anzi lo danneggio.

A tal proposito Silvia Vegetti Finzi, psicanalista italiana dei nostri giorni, rimarca il fatto che non si vedono più bimbi con le ginocchia sbucciate!

Se io sono iperprotettivo, se mi viene di anticipare sempre e trovo la soluzione a tutto per mio figlio io non lo aiuto e non lo aiuto a trasformare e nutrire la propria resilienza.

Quello che è fondamentale ricordarsi è che noi possiamo diventare attenti in base ai modelli che abbiamo ricevuto e il modo in cui ci muoviamo è impregnato del modo in cui abbiamo vissuto come figlio.

Alba Marcoli, altra autrice, ha scritto uno splendido libro che contiene profonde verità sulla rielaborazione delle nostre emozioni infantili: *"Il bambino nascosto. Favole per capire la psicologia nostra e dei nostri figli"*.

I genitori non trasmettono solo la vita ma anche l'arte di vivere così come si è tramandata nella storia famiglia.

Il figlio che sono stato lo porto con me.

Il vero adulto è quello che accetta e abbraccia anche la sua parte bambina.

Ricordando alcuni persone famose resilienti che hanno vissuto esperienze terribili e non lo hanno negato anzi, hanno trasformato le loro vite in capolavori:

Alex Zanardi

Atleti paralimpici

Lucia Annibali

Giulio Versace

Perché alcuni bambini sono riusciti a mantenere uno sguardo positivo?

La resilienza possiamo apprendere e nutrirla per tutta la vita e gli studi hanno osservato che c'è un elemento in comune: tutti questi bambini hanno avuto una relazione significativa, al loro fianco c'è stata una persona importante.



Queste persone le possiamo ricondurre, come afferma Alice Miller nelle indicazioni volte alla tutela dei bambini, a testimoni soccorrevoli, sono quelle persone che li hanno visti e che hanno riconosciuto la difficoltà e la sofferenza della loro vita.

Sono figure empatiche e sono testimoni.

L'aver accanto una persona di questo tipo favorisce la resilienza perché quella persona mi vede e mi vede come umano.

Rispetto all'adozione noi possiamo diventare quei testimoni soccorrevoli laddove non ci sono stati.

“Noi possiamo anche vivere senza sapere il perché ma non possiamo vivere senza sapere **per chi**” (Melita Cavallo, giudice e Presidente del Tribunale dei Minori di Roma)

Come stare rispetto alle storie che i bambini portano con noi?

Ci sono bambini che sono molto traumatizzati e hanno vissuto cose terribili e che possono passare tutta la vita senza dirlo perché il trauma è doloroso e magari pensano di non essere creduti o addirittura di essere giudicati.

Come lavora la resilienza?

La differenza sta nel come noi ci poniamo, con quale postura, come aspetto queste parole?

Io come sto rispetto a quello che mio figlio vuole raccontarmi?

Se io in qualche modo avrò incontrato il mio dolore o se io non posso tollerare il mio senso di ingiustizia, di dolore e di umiliazione farò molta fatica a stare *in ascolto* e a essere testimone soccorrevole.

Non devo fare niente di speciale, *devo stare lì*.

Nietzsche afferma che la persona ben riuscita non ha niente a che fare con la persona di successo fine a sé stessa e che non sbaglia mai.

Con la persona ben riuscita si sta bene, fa bene ai sensi.

Per così dire è fatta di un legno duro, delicato e profumato al tempo stesso.

Propositi su come coltivare e nutrire la propria resilienza

Creare buone connessioni (mi danno o mi tolgono?).

Ho un pensiero ottimista e ho la fiducia che gli eventi negativi sono transitori.

So accettare i cambiamenti.

Ho obiettivi realistici.

So prendere delle decisioni e quindi agire.

Faccio in modo di continuare a crescere continuamente.

Nutro la mia autostima e mi voglio bene.

Do agli eventi il giusto peso.

Ho speranza

Mi prendo cura di me stesso/a

Ho uno sguardo compassionevole sulle mie fatiche

Ricordiamoci in modo insistente che dove io metto l'attenzione costruisco la realtà!

Esercizi pratici...

- ogni sera scrivere su un quaderno 3 cose che salvo della giornata appena terminata
- scrivere una lettera di gratitudine ad una persona che è stata importante per me



Conclusioni

La conclusione di questa meravigliosa serata la vogliamo sintetizzare con una citazione aulica di Samuel Beckett che è tra i maggiori esponenti del Teatro dell'Assurdo...

“Quando cadrò piangerò di gioia...”

Lecture suggerite

La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità.

(Autore: Consuelo Casula – Editore: Franco Angeli)

A cura di **Stefania** – Direttivo Associazione Le Radici e le Ali
Sede di Paderno Dugnano (MI)

*Nota: la presente relazione è frutto di una nostra sintesi e non intende essere esaustiva.
Il Relatore non ha rivisitato il documento e non è responsabile di eventuali contenuti non coerenti.*

Associazione Famiglie Adottive **LE RADICI E LE ALI**
Tutti i diritti riservati – Ogni estrazione e/o riproduzione anche parziale è vietata

