

Università dei Genitori

“Resilienza. Restare in piedi quando il vento soffia forte”

Paola Faorlin

3 Febbraio 2019

Sintesi dell'intervento

Resilienza non è resistenza

Resilienza è la capacità di reagire di fronte alle difficoltà complicate della vita e la capacità di sostenere un cambiamento. La resilienza è qualcosa che si costruisce e si allena perché le avversità della vita capitano fra capo e collo ma hanno risposte differenti a seconda della nostra capacità di fare spazio, di accogliere, di ripensare, di trasformare. Se la resilienza si trasforma in resistenza, che ha a che fare con la rigidità, spesso le cose si rompono e non riusciamo a far sì che ciò che accade diventi invece uno sguardo differente, inatteso, davvero inatteso. Fare posto, fare posto all'altro è la prima cosa che ci viene chiesta come adulti nel momento in cui entriamo nella dimensione di educatori. Prima ancora che arrivi un figlio, un figlio che si cerca di avere biologicamente piuttosto che attraverso affido e adozione, bisogna che in qualche modo facciamo spazio dentro di noi a questo figlio che arriverà, perché andrà a interferire in tutti gli equilibri. Sono piccoli, piccoli passaggi che modificano la mia flessibilità rispetto alle cose: di colpo chi ha un bambino dice “Che cosa facevo il giorno prima? eppure mi pareva di avere una vita piena”.

Cambiare piano di viaggio

“Quando stai per avere un bambino è come programmare un favoloso viaggio in Italia. Compri una guida sull'Italia, fai dei meravigliosi progetti: il Colosseo, il Davide di Michelangelo, le gondole, Venezia. Cominci ad imparare alcune frasi in italiano. Tutto è molto eccitante dopo qualche mese il giorno finalmente arriva: fai le valigie e parti. Alcune ore più tardi l'aereo comincia ad atterrare. Lo steward entra e dice “Benvenuti in Olanda”. In Olanda? Cosa significa Olanda? Ho comprato i biglietti per l'Italia. Io credevo di essere arrivata in Italia. “C'è stato un cambiamento sul piano di volo: abbiamo optato per l'Olanda e qui devi restare”. La cosa importante non è che ti abbiano portato in un orribile, disgustoso posto pieno di pestilenza, carestia e di malattie. È solo un posto diverso. Così devi andare a comprare una nuova guida, devi imparare alcune frasi in una nuova lingua. Incontrerai nuovi gruppi di persone che non avresti altrimenti incontrato, è solo un luogo diverso, è più calmo e pacifico dell'Italia, meno abbagliante dell'Italia ma dopo che sei lì da un po' prendi confidenza, ti guardi intorno e cominci ad imparare che l'Olanda ha i mulini a vento, ha i tulipani, ha Rembrandt. Però tutti quelli che conosci, tutti, sono occupati ad andare e venire

dall'Italia e ognuno si vanta di quale meraviglioso periodo ha trascorso là. E per il resto della tua vita tu dirai "Sì, quello là era il luogo dove avevo progettato di andare, ciò che avevo programmato" e la pena di tutto ciò non se ne andrà mai perché la perdita dei propri sogni è una perdita molto significativa. Ma se passerai la vita a piangerti addosso per il fatto che non sei andato in Italia non sarai mai libero di godere delle cose del mondo e di tutto quello che di speciale ha l'Olanda". Questa lettera è stata scritta da una mamma che ha avuto un bambino con una disabilità. Emily Kingsley si è posta il problema di come raccontare questa esperienza. La resilienza è un po' così, è quello che ci permette di trasformare le situazioni in qualcosa di positivo. La resilienza viene agita immediatamente quando l'attesa si trasforma.

Un tempo con loro

Recalcati dice che la vita del figlio ha diritto di essere difforme dalle attese dei genitori e amare il figlio nella differenza credo che sia una delle cose più difficili che ciascun genitore deve mettere in atto perché ciascuno di noi ha sognato. Danilo Dolci ci dice che si cresce solo se sognati ed è vero. Ma ad un certo punto bisogna abbandonare il proprio sogno ed entrare nel sogno del figlio. Ciò che siamo chiamati a fare è quello di partecipare alla crescita dei nostri figli mettendoci in linea con il loro passo. Noi possiamo affiancare la loro crescita ed essergli a fianco anche se il percorso che scelgono di avere è differente da quello che noi immaginavamo. Come insegnante dico ai genitori: "sforzatevi di avere un tempo per parlare". A me piace moltissimo un libro che si intitola "La pedagogia della lumaca", di Gianfranco Zavalloni, che dice quanto sia importante avere un ritmo più lento con i figli e con i bambini in genere, quanto per apprendere, per fare strada insieme sia indispensabile rallentare. Abbiamo mille cose da mettere insieme, questo è sicuro, però ritagliamo un tempo solo nostro che può essere anche il tempo della chiusura della giornata, quando sono grandi raccontarsi la giornata a tavola, quando sono piccoli la condivisione di una storia prima di dormire.

Educare alla resilienza significa dare parola

Quello che urge adesso, e diventa resilienza, è trovare le parole giuste per parlare ai bambini di cose anche difficili. Ma dare un nome alle cose gli aiuta ad essere adulti resilienti. Dare un nome alle cose aiuta ad abbassare le paure e ad affrontare quello che c'è. Ad una ragazzina oncologica che vado a trovare in ospedale in questo periodo le ho detto "Fai tutte le domande che devi al medico"; mi dice "Sì, ma mi spiace perché quando c'è mamma vedo che lei si preoccupa". La mamma fuori dalla camera dice "Mi dispiace parlarne perché non vorrei preoccuparla". Vedete come si innesca un meccanismo che non è proficuo perché i bambini e i ragazzi non sono sciocchi, sanno dove sono, vedono che cure ricevono e hanno bisogno di dare un nome alle cose, dare un nome significa fargli posto. Se io trovo un posto per ogni cosa la posso custodire, curare, posso metterci l'energia per migliorarla, posso prendermi la libertà di piangere e di dire ai miei

genitori “Sono molto preoccupata, mi spiace stiate male per me”. Se do un nome alle cose posso permettermi di esistere e non devo trattenere. Il trattenere deforma perché altera qualsiasi situazione. Allora, per diventare un genitore capace di dare un nome alle cose, di affrontarle - torna sempre questa parola ma di fatto è così - non con resistenza ma con resilienza, c'è la necessità di allenarsi prima, di essere famiglia che è abituata ad avere uno spazio per la parola con il figlio, che ha un tempo anche soltanto di condivisione – se penso agli adolescenti nel rispetto della loro privacy - di pensieri e riflessioni su ciò che accade intorno. Non è indispensabile che si parli di ciò che fanno loro ma che si rifletta insieme su ciò che si vede, perché se io abituo il giovane a sviluppare un pensiero critico, non la critica ma una capacità critica rispetto alle cose, la possibilità di affrontare una stessa situazione in modo poliedrico e quindi di guardarla da tanti punti di vista, lo abituo a distinguere fra ciò che è bene e ciò che non lo è, ma non in modo impositivo ma in modo riflessivo. Così facendo gli fornisco già uno sguardo di resilienza, uno sguardo di adattamento di fronte alle difficoltà e di ripensamento in modo trasformativo della problematica che si trova davanti.

Resilienza nelle situazioni di separazione e di lutto

C'è l'urgenza, a proposito di trovare le parole, di non escludere i figli dai lutti familiari. Abbiamo bambini ragazzi che sono abituati a vedere una televisione piena, ma piena, debordante di indagini su cadaveri squartati di persone sconosciute, con distanze emotive infinite rispetto alle morti e che non hanno mai, mai sperimentato in modo pieno una elaborazione di un lutto, anche solo in famiglia. A scuola ci capita spesso di sentirci dire “È morto un nonno ma lo porto a scuola perché sa, il funerale...”. Ma questo bambino avrà bisogno poi di capire a casa perché sono cambiati gli sguardi in famiglia, perché c'è qualcosa che non va, perché c'è del dolore. Ma se non gli do un nome, se non gli do un posto, se in qualche modo non gestisco questa emozione e non la rielaboro con mio figlio, non li offro la possibilità di sapere che si può piangere per chi non c'è più, che si può ricordare in qualche maniera, che possiamo tenerci il bello che ci ha dato e che possiamo andare oltre. Questo tipo di relazione con il lutto - che sembra di nuovo una parola così lontana - gli psicologi ci dicono che è sempre dentro le separazioni: il lutto ha a che fare con tutti i distacchi che noi andiamo a vivere ma ha a che fare con tutte le situazioni di saluto. Quindi ad esempio insegniamo al bambino a salutare bene la mamma quando è molto piccolo e lo portiamo alla scuola dell'infanzia; gestire questo momento è fondamentale per aiutarlo a capire che c'è un momento in cui si sta insieme, poi la mamma non ci sarà più, ma poi la mamma torna, il papà torna, chi deve venirmi a prendere e verrà, non mi hanno abbandonato.

Non esistono bambini difficili

Resilienza e scuola. Resilienza e cambiamento. Resilienza e amici, le scelte. Quante situazioni in cui le scelte dei nostri figli e non solo le situazioni della vita non rispondono alle nostre attese. Di fronte a situazioni di questo tipo la cosa principale che mi viene da dire è di non vivere le discontinuità come sconfitte ma rimetterci in movimento con un ascolto differente. Resilienza è anche imparare ad affrontare i conflitti insieme. Come li gestiamo i conflitti in famiglia? Perché il conflitto non è il momento della perdita, se ho qualcosa su cui discutere vuol dire che c'è qualcosa per cui vale la pena parlare; è molto più disarmante se non ho niente da difendere ma se ho qualcosa di cui discutere è un momento buono, è un momento proficuo. Concludo ricordando una frase che sta girando sul WEB e che mi pare ci aiuti a capire come aiutare i nostri figli a stare in piedi quando il vento soffia forte: "non esistono bambini difficili. Il difficile è essere bambini in questo mondo di gente stanca, occupata, frettolosa e senza pazienza".

Riferimenti bibliografici:

Elena Malaguti, "Educarsi alla resilienza Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi" Erickson, 2005

Anna Oliverio Ferraris, Alberto Oliverio, "Più forti delle avversità, Individui e organizzazioni resilienti" Bollati Beringhieri, 2014

Rielaborazione basata sulla traccia audio ma non rivista dall'autore

Paola Faorlin.

Docente specializzata in didattica inclusiva e disabilità, ha portato il suo contributo lavorativo in ogni grado di scuola sia con gli studenti che in qualità di supervisore al lavoro dei docenti. Counselor e formatore è membro di Labor Pace. Laureata in psicologia, specializzata in didattica della comunicazione e organizzazione in contesti multiculturali, già docente a contratto presso il DISFOR e tutor di tirocinio a Scienze della Formazione Primaria - Università degli Studi di Genova.