

Tre bambole (resilienza)

Antonio Zuliani



Per poter affrontare la quotidianità sentendoci in grado di farlo, necessitiamo di non percepirci in balia degli eventi, ma di poter in qualche modo controllarli. Per fare questo cerchiamo comunemente di organizzare gli eventi in schemi di significato e credenze che inscrivano quello che accade in una logica coerente. Sin dalla nascita e poi con l'adolescenza e l'età adulta, sulla base dei ricordi e delle esperienze passate costruiamo credenze relative a noi stessi e al mondo che ci circonda, concezioni profonde e radicate che ci guidano nel modo di approcciarci alla realtà, analizzarla e viverla. Ma non sempre questo è sufficiente a proteggerci dagli eventi negativi della vita, che possono sempre accadere, indipendentemente da noi. Gli eventi di natura traumatica possono intaccare proprio queste convinzioni, il nostro modo di concepire noi stessi, le relazioni e il mondo esterno.

Come abbiamo visto in un altro contributo, la resilienza rappresenta uno strumento di supporto indispensabile, ma rimane una domanda di fondo: la storia personale di ognuno di noi ci predispone, in qualche modo, a trovarci in difficoltà a fronte di tanti eventi della vita? Ci sono delle differenze tra di noi e di che tipo? Dobbiamo rassegnarci a un destino che viene da lontano o per tutti c'è una possibilità di risalire da qualsiasi evento negativo?

Una prima risposta ci viene da Michael Rutter (1933-2021) che tra i primi mise in discussione una convinzione ancora presente nella comunità scientifica secondo cui se viviamo in condizioni disagiate durante la nostra infanzia siamo portati a uno sviluppo che ci condiziona negativamente quando incontriamo esperienze avverse.

Elwyn James Anthony (1916-2014), per affrontare la questione, propose la metafora delle tre bambole (1992).

Tre bambole sono costruite di materiali diversi: una di vetro, una di plastica e una di acciaio. Se le stesse subissero un colpo di martello della stessa forza, l'impatto di questo sarebbe diverso per ciascuna bambola; quella di vetro si frantumerebbe in mille piccoli pezzi, la bambola di plastica rimarrebbe segnata

da una cicatrice permanente e, infine, quella di acciaio rimarrebbe illesa, senza subire alcun effetto.

Questo farebbe pensare che il materiale con il quale sono costruite le bambole sia decisivo per l'esito dell'impatto con il colpo di martello. Se trasferiamo questa metafora nella nostra vita non possiamo certo dire che esistono persone di "acciaio", invulnerabili ad ogni evento di vita. Né, per altro, che esistono persone di "vetro" destinate a rompersi al primo colpo senza alcuna possibilità di rimettersi in piedi e di ripartire. Nessuno di noi può essere paragonabile ad una bambola di vetro, irreparabile di fronte agli urti della vita. Allo stesso modo, non siamo nemmeno una persona d'acciaio, invincibili. Le esperienze di vita avverse, inevitabilmente, "scalfiscono" le persone, ma ciò che fa la differenza è la possibilità di andare oltre le ferite, andare più in profondità, per incontrarle e trasformarle.

Michel Manciaux (1928-2014), professore emerito in pediatria sociale, ha riproposto la metafora delle tre bambole in maniera più articolata e completa (2005). In particolare, ha sottolineato che la capacità di resilienza di un individuo non dipende solo da caratteristiche personali, ma è il risultato dell'interazione di più fattori. Se si lasciano cadere le tre bambole l'impatto del colpo subito varierà, a suo dire, in base a tre fattori:

L'intensità della forza della caduta, ovvero se la bambola scivola o viene scaraventata a terra. Non solo la forza dell'evento, ma anche la sua durata. Questo vale anche per le esperienze negative che viviamo e avrà un impatto diverso sul nostro benessere futuro.

Il materiale di cui è costituita la bambola. Fuor di metafora richiama non solo la resistenza di ognuno di noi di fronte a un trauma, ma anche le risorse interne che abbiamo a disposizione. Esse giocano un ruolo importante sia nell'impatto per la caduta e sia, ancor di più, per la possibilità di ripresa e sviluppo futuro. I nostri punti di debolezza, già importanti durante la "caduta", lo sono ancor di più nella possibilità di "risalita".

La natura del "suolo" in cui si viene a cadere, che sia di piume, sabbia o cemento. In maniera analoga è essenziale la presenza o meno di figure di riferimento capaci di fornire relazioni di aiuto efficaci. Figure che possono provenire dalla famiglia, dal mondo sociale o culturale, ma fondamentali per l'esito della caduta. La metafora del suolo mostra chiaramente l'importanza delle relazioni e del contesto sociale come lavoro di protezione.

Il superamento dell'idea di essere destinati a rimanere irrimediabilmente feriti dopo momenti difficili e l'introduzione del concetto del "suolo" sono una

metafora del contesto sociale in cui siamo inseriti. Sono le relazioni significative e le persone che incontriamo a rendere la resilienza una possibilità che arriva a trasformare il trauma in opportunità: una opportunità di invertire la rotta e di trasformarsi grazie all'azione di risorse personali interne ed esterne. In questa nuova prospettiva si iscrive la formazione di figure di supporto alle persone in difficoltà: si tratta di operatori capaci di accompagnare ognuno di noi nel consapevole processo di rinascita, si tratta di essere tutori della resilienza.