

Tutori di resilienza

Antonio Zuliani



Un giorno, una scimmia stava camminando lungo le rive di un fiume. Era un po' annoiata e quel giorno decise di osservare la natura. All'improvviso, la scimmia vide un piccolo pesce sott'acqua. Di tanto in tanto saltava su e giù, quindi usciva per un secondo, per immergersi nuovamente in acqua.

La scimmietta, che non aveva mai visto un animale del genere prima, pensava che il povero pesce stesse annegando.

"Oh no! - pensò - Poverino! Sta affogando! Dovrò aiutarlo!"

Quindi la scimmia afferrò il pesce con entrambe le mani. Il piccolo pesce cominciò a tremare vigorosamente e la scimmietta pensò che fosse per la gioia di essere al sicuro. Poco dopo, il pesce smise di agitarsi e la scimmia, vedendo che era morto, pensò:

"Che peccato non essere arrivata prima!"

La scimmia ha messo in atto quello che la sua lettura della realtà le suggeriva. L'approccio proprio di chi voglia assumere il ruolo di "Tutore di resilienza" è altro. Della resilienza abbiamo già trattato in un precedente contributo, ora parliamo dei suoi tutori. Il Tutore di resilienza non è una persona specializzata per svolgere questo ruolo. Vi sono tuttavia indicazioni e linee guida per operare in modo efficace, con le quali è importante formarsi.

Essere Tutori di resilienza non significa assumere il ruolo di chi indaga sulle vicende accadute e individua le soluzioni migliori, magari attraverso un percorso preconfezionato. Il un Tutore di resilienza è capace di "stare in ascolto" dei bisogni specifici delle persone, per pianificare interventi che possano "calzare a pennello" su ciascuno ed essere per realmente utili ed efficaci.

Il rischio di fare come la scimmia è all'angolo. A tutti è capitato di essere "Scimmia", ovvero di mettere in atto azioni di supporto che si sono rivelate inutili o talvolta dannose per l'altro. Questo succede nel momento in cui per aiutare l'altro si parte dal proprio punto di vista, invece di riflettere su ciò che può essere per lui/ lei efficace, importante e risolutivo. Per la Scimmia il pesciolino sta correndo un pericolo lo tira fuori dall'acqua per salvarlo. D'altra parte, se fosse accaduto alla Scimmia di cadere nell'acqua avrebbe desiderato che alcuno la tirasse fuori. Ma Pesciolino, invece, ama l'acqua! Ne ha proprio bisogno per vivere. Infatti, Scimmia e Pesciolino sono intrinsecamente diversi: ciò che è pericoloso per la scimmia è un fattore vitale per il pesciolino. Ecco allora che occorre

liberarsi dai propri schemi: quello che è stato utile per una persona in difficoltà non è detto lo sia per un'altra.

Il Tutore di resilienza mettendosi in ascolto, permette alla persona di rappresentare i propri bisogni, diventandone pienamente consapevole, di trovarne un senso e una traccia di soluzione. Questo permette al Tutore di resilienza di pianificare poi interventi che possano "calzare a pennello" su ciascuna persona ed essere per questa realmente utili ed efficaci.

Certamente vi sono fattori di rischio nella vita di ognuno di noi. Si tratta di tutte quelle esperienze, condizioni o eventi che aumentano le nostre condizioni di vulnerabilità. L'aver vissuto un'esperienza negativa, anche se superata rischia di lasciare sempre una zona di fragilità al nostro interno. Questo fatto non va banalizzato, ma ricondotto all'interno di una situazione sociale e storica. È importante lavorare sui fattori protettivi, che sono alla base dell'attivazione per sviluppare capacità e risorse per affrontare le difficoltà. Quello che conta, come abbiamo visto nella metafora delle tre bambole, è valorizzare il sostegno di cui la persona può fruire (quello che abbiamo chiamato il terreno della caduta.)

Se ogni persona vive dei fattori di rischio, possiede anche dei fattori di protezione, che, come nel caso del terreno di caduta, sono legate al contesto in cui vive e, nel caso di un minore, della sua famiglia. Questo significa che è compito del Tutore di resilienza operare per costruire dei terreni che favoriscano e non ostacolino lo sviluppo delle persone, operando a supporto della famiglia, del gruppo di appartenenza e della società in generale. E questo va fatto ben prima e al di fuori, che si manifestino eventi negativi a carico della singola persona.

Nei percorsi individuali, il punto di partenza è rappresentato dai punti di forza che ognuno di noi possiede, seguendo il percorso evolutivo con l'attenzione a rafforzare le risorse esistenti e di promuovere la scoperta risorse nuove, siano esse interne o esterne. Questo obiettivo è raggiungibile attraverso un approccio multidisciplinare, che operi prevalentemente sul campo, valorizzando e rispettando le specificità del contesto. Si tratta, in questo modo, anche di costruire una rete di supporto per noi stessi, quando assumiamo il ruolo di operatore. Questa rete sarà capace di nutrirci e sostenerci facendoci sentire a pieno titolo parte di un gruppo pronto ad accompagnarci.

Allo stesso modo, il paradigma della resilienza nel lavoro con gli altri, è una cornice che non costringe, ma direziona noi stessi, lasciandoci liberi di creare e di sperimentare.

Il modello "Tutori di resilienza" si pone l'obiettivo di co-costruire e definire insieme Linee Guida da adottare nella promozione di processi resilienti. Tale risultato è di fondamentale importanza, in quanto capace di dare una cornice di riferimento a tutti noi quando operiamo negli interventi di matrice psicosociale.

Questo perché occorre favorire in noi per primi l'apertura e la curiosità di fronte al nuovo e al contempo il riconoscimento e la valorizzazione dell'expertise insita nella metodologia partecipativa: questa attenzione ci spinge a metterci in gioco nell'interiorizzazione e nell'applicazione del modello di lavoro più adeguato alla situazione.

Per fare questo occorre prima di tutto cambiare il punto di vista sulla persona che abbiamo di fronte. Un po' come nel caso della Scimmia, se siamo noi a decidere quale sia la difficoltà del Pesciolino questo ci impedisce di vedere non solo la realtà, ma anche i punti di forza del Pesciolino steso. Si tratta di un cambiamento essenziale, perché implica il distacco dall'immagine dell'altro visto solo come una vittima. È un mutamento essenziale affinché la persona possa costruire un'immagine di sé come capace di far fronte alle sfide passate, presenti e future. Certamente l'immagine che abbiamo di una persona influisce in modo significativo in quella che essa stessa ha di sé.

Per andare in questa direzione occorre spostare l'attenzione dalla vulnerabilità alle risorse, promuovendo il senso di auto-efficacia. Ciò favorisce, in ognuno di noi, la possibilità di abbandonare l'immagine di sé come "incapace" per scoprirci "capaci di", esprimendo capacità e talenti che pensavamo inutili o disattivati. Il nucleo sta proprio qui: nel favorire la costruzione di un'immagine di sé positiva. Questo permette la proiezione di sé nel futuro: permettendoci di sentirci di nuovo "attore" e di ri-programmare la nostra vita.

Analogamente la riflessione identitaria trova nuova linfa: riflessione identitaria significa promuovere la consapevolezza del nostro percorso di vita in termini di passato, presente e futuro, comprendendo gli aspetti del mondo interno che abbiamo sperimentato, costituendo credenze, valori e sentimenti riguardo a noi stessi, che originano da esperienze e ricordi di vita. Tale consapevolezza rispetto alla nostra storia, al Io e alle nostre emozioni, costituiscono la base per poter affrontare con sicurezza le sfide che abbiamo davanti.

Questo è possibile promuovendo il racconto e la narrazione delle emozioni vissute, condividendole e riconoscendole come presenti nella vita di ognuno, riconoscendole, senza alcun giudizio.

Questo è possibile perché si realizza una sorta di patto funzionale tra chi narra e chi ascolta, quello che Coleridge chiamava "la sospensione dell'incredulità". Chi ascolta deve accettare che quella che gli viene raccontata è la Storia come gli viene narrata, senza per questo ritenere che contenga elementi di incredulità o falsità.

Alla fine, il gioco è tra tre fattori essenziali per ognuno di noi:

- la percezione di essere una persona portatrice di senso e di continuità nello spazio e nel tempo;
- la sensazione di poter produrre un cambiamento, pur nella consapevolezza delle difficoltà e di come ciò possa essere arduo dal punto di vista emotivo;
- infine, di avere a disposizione le risorse, sociali, culturali e personali, per potercela fare. Aspetto che poggia sostanzialmente sulla fiducia nell'altro come sostegno nel percorso da compiere.

Coerentemente con quanto scritto fino a questo momento non si intende fornire un programma di formazione per divenire tutori della resilienza, quanto piuttosto illustrare un elenco di azioni standard e prefissate che possono risultare utili.

Questo comporta, utilizzando la metafora del corpo umano, chiederci:

Qual è il mio modo di pensare alla persona in sofferenza?

Come i miei occhi guardano a questa persona?

Come ascolto quello che mi dice?

Come comunico con lei?

Come la sento dal punto di vista emotivo?

Come penso di lavorare con lei?

Come e quali obiettivi mi propongo di raggiungere?

Per operare in questa direzione è essenziale lavorare in gruppo per evitare che ognuno abbia un'immagine parziale, non di per sé sbagliate, ma parziale.

Per arrivare a rispondere a queste domande è necessario adottare il metodo della condivisione, Ci aiuta, in proposito una storia indiana.

"C'era una volta una città dove tutti gli abitanti erano ciechi. Un giorno un principe straniero che stava attraversando il paese, si fermò ai piedi dei bastioni della città a cavallo di un animale straordinario. Nessuno ne aveva mai visto uno simile e poteva immaginarne l'aspetto.

Sei saggi furono invitati a toccare l'animale in modo da descriverlo a tutti gli altri.

Al ritorno furono accolti dal popolo incuriosito.

"Beh, disse il primo uomo – è come un grosso ammasso ruvido".

"Assolutamente no – disse il secondo – è come un paio di ossa lunghe".

"Niente affatto – disse il terzo – sembra una corda molto spessa".

"Spagiate tutti – disse il quarto – è potente e solido come un tronco d'albero".

"Non so cosa state dicendo – disse il quinto – è come un muro che respira".

"Non è vero – gridò il sesto – è come una lunga piccola coda".

I sei saggi cominciarono a discutere, ognuno rifiutandosi di ascoltare gli altri cinque. La gente non sapeva più chi di loro avesse ragione.

Disturbato da tanto rumore, il Principe andò a vedere cosa stesse succedendo e disse: "tutti questi uomini dicono il vero, ma ognuno di loro guarda solo una parte dell'animale. Finché ognuno di loro penserà che solo ciò che dice è giusto, non sapranno mai tutta la verità".

Il principe descrisse nuovamente l'animale mettendo insieme tutti e sei i racconti, così la gente del paese riuscì finalmente a comprendere: era un elefante".

In ogni momento per noi e per gli altri c'è sempre una possibilità.

Una pagina di Daniel Pennac (*La fata carabina* – 1987) rappresenta un modo per essere profondamente Tutori di resilienza.

Benjamin è medico di un ospedale a Parigi e, parlandoci della morte di nonno Verdun (il suo nome è già la sua storia) dice *"È la prima volta che vedo un paziente morire con l'avvenire davanti a sé"*. Verdun è morto con il sorriso sulle labbra assistito da Thérèse, sorella del medico, che ha accompagnato il morente, decidendo che fosse giusto essergli accanto fino alla porta della morte, fino all'ultimo infinitesimale momento, perché in ogni momento c'è una possibilità, di rivivere la vita desiderata. Per farlo Thérèse leggeva la mano delle persone andando "a spasso nei burroni scavati lì dalla vita" e, assieme, trovavano il senso della storia e del futuro di ognuno: vere chances di vita.