

Letto per voi

La forza d'animo di Anna Oliverio Ferraris*

Anna Deodato**

«**T**utto ciò che non mi fa morire mi rende più forte». Con queste parole quasi di sfida, riprese da F. Nietzsche, si apre la presentazione del libro da parte della stessa autrice, Anna Oliverio Ferraris, docente di psicologia dello sviluppo all'Università La Sapienza di Roma. In questo lavoro ella si concentra su quell'insieme di atteggiamenti e di scelte di vita che il linguaggio comune indica come forza d'animo: quella risorsa che ci permette di superare delusioni, sconfitte, tensioni, lutti e di continuare, più forti, il cammino dell'esistenza. La si può chiamare anche capacità di reagire, riferendosi a quell'insieme di risposte positive che ciascuno di noi mette in atto quando si trova a dover affrontare momenti e passaggi difficili o anche veri e propri traumi.

La «resilienza»

Al processo che regola la forza d'animo l'autrice dà il nome di «resilienza», un termine che in sé descrive la proprietà che hanno i materiali di resistere e di mantenere la propria struttura, di ritrovare la propria forma originaria dopo essere stati pressati; ma il termine «viene normalmente usato nella lingua francese (*résilience*) e in quella inglese (*resilience*), per indicare un tratto della personalità capace di mobilitare le risorse più profonde dei singoli, dei gruppi e delle comunità. In questo senso l'azione della resilienza può essere paragonata all'azione del sistema immunitario con cui il nostro organismo risponde alle aggressioni dei batteri. Di fronte agli stress e ai colpi della vita, la resilienza dà infatti luogo a risposte flessibili che si adattano alle diverse circostanze ed esigenze del momento» (p. 7). Non è quindi la semplice capacità di resistere alle frustrazioni della vita, ma esprime la

* A. Oliverio Ferraris, *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla a noi stessi e ai nostri figli*, Rizzoli, Milano 2004, pp. 216. Indice: 1. Esperienze estreme, 2. Una forza interiore, 3. Resilienti si nasce o si diventa? 4. Le difese psichiche, 5. Una crescita armoniosa, 6. Adolescenza e oltre.

** Formatrice presso le Ausiliarie Diocesane - Milano.

voglia di combattere, di non lasciarsi andare, di ricostruire. Nella capacità di resilienza convergono fattori di varia natura: cognitivi, emotivi, familiari, sociali, educativi, esperienziali, che con la loro azione congiunta danno alla persona la forza di affrontare le difficoltà senza perdere la serenità. L'autrice analizza questa forza in tutti i suoi aspetti attraverso un percorso soprattutto pedagogico per aiutarci a scoprirla in noi stessi, a incoraggiarla negli altri, a coltivarla nelle famiglie. Presenta così una sorta di «psicologia preventiva» che mira a dar fiducia e a rendere consapevole l'individuo dei propri «tratti resilienti», nella convinzione che l'essere umano ha in sé le risorse e le energie per reagire e resistere ai problemi e alle complessità della vita purché ne veda il senso e trovi un appiglio di cui avvalersi. «Conoscere questi tratti ed esserne consapevoli è un primo passo per poterli applicare quando se ne presenta la necessità e mettere in atto quella che si potrebbe anche definire l'arte di risollevarsi e di riprendere il cammino» (p. 8). Resiliente è la persona capace di trarre, anche dalle esperienze negative, insegnamenti utili senza lasciarsi abbattere o spaventare più del necessario.

La presentazione iniziale di esperienze estreme (gli ostaggi libanesi; la guerra, i bambini di strada...) e delle risorse psichiche che hanno aiutato ad attraversarle e a uscirne, serve all'autrice per far emergere alcuni dei tratti che costituiscono la forza di resistere in contesti avversi: senso forte di identità, solidi legami affettivi, ottimismo, fiducia nelle proprie possibilità di resistere, forti convinzioni morali, ideologiche, religiose, capacità progettuale... Di queste forze fa un'analisi dettagliata. Presenta i fattori protettivi e i fattori a rischio più frequenti nell'infanzia precisando però che nella capacità di resilienza sono quasi sempre in gioco più fattori che, interagendo tra loro, creano le condizioni favorevoli al recupero. Sono forze legate al carattere e alle dinamiche dello sviluppo che, a seconda del contesto, consentono di resistere passivamente o di fronteggiare attivamente le avversità.

Per favorire ed educare la resilienza risulta decisiva la capacità di porsi un obiettivo nelle diverse fasi della crescita: qualcosa per cui lottare e credere. Ciò aiuta ad orientarsi verso un compito anziché restare ripiegati su se stessi prestando troppa attenzione ai propri stati emotivi. A favorire la resilienza è l'attitudine proattiva, propria di chi vive la realtà per quella che è senza illusioni, ma anche con la capacità di cogliere i segni di cambiamento e di anticiparli. Al contrario, lo stato di frustrazione e di sofferenza è favorito da un'attitudine retroattiva che fa vivere il proprio ambiente come luogo ostile.

Resilienti si nasce o si diventa? Attorno a questa domanda si sviluppa il terzo capitolo che affronta i temi centrali dello sviluppo. Persona resiliente lo si diventa, passo dopo passo, nel corso del processo di crescita, in funzione delle esperienze e degli incontri che facciamo; delle paure e delle frustrazioni che riusciamo a superare; dell'amore che riceviamo e che riusciamo a dare. La resilienza è sempre un processo complesso, il risultato di un percorso; è l'effetto di un'interazione, nel tempo, tra l'individuo e il suo ambiente. È il prodotto quindi di molteplici fattori, in cui rientrano le doti personali, ma anche le relazioni con i familiari a partire dai primi anni di vita, il supporto sociale e la capacità di interiorizzarlo. Per sviluppare e consolidare la resilienza, sono di particolare aiuto, nelle relazioni familiari, la qualità dell'attaccamento; un ambiente rassicurante e capace di sviluppare l'autonomia, la resistenza dell'amore e lo sviluppo da parte del bambino di uno spazio di gioco, d'immaginazione e di pensiero propri che garantiscono, per ciascuno, un potenziale creativo.

Strategie cognitive, meccanismi di difesa, creatività

I legami di attaccamento interiorizzati nel corso dei primi anni di vita vanno a costituire una base sicura all'interno dell'individuo. Ma questo non è l'unico sistema di aiuto per affrontare difficoltà e paure. Nel quarto capitolo l'autrice ne presenta altri tre: le strategie cognitive, i meccanismi di difesa, la creatività.

Le strategie cognitive sono un sistema di aiuto consapevole che ci diamo quando ampliamo le nostre conoscenze, impariamo metodi o stratagemmi per rispondere in modo appropriato ai pericoli. Acquisire nuove competenze attraverso il ragionamento, l'esercizio e l'abitudine serve perché ci aiuta a spostare l'attenzione dalle sensazioni e dagli stati emotivi interni agli aspetti esterni, verso il compito o la sfida che dobbiamo affrontare, rendendoci maggiormente resilienti.

I meccanismi di difesa dell'io (ai quali è dedicata buona parte del capitolo quarto) sono per la psiche ciò che il sistema immunitario è per il corpo. Sono una delle vie maestre attraverso cui cerchiamo di far fronte ai problemi che incontriamo, specialmente quelli relazionali. Si attivano in difesa dell'io, con l'obiettivo inconsapevole di diminuire l'ansia e la preoccupazione e di ridurre così le conseguenze negative delle tensioni, traumi, stati di stanchezza protratti nel tempo. Generalmente le difese intervengono quando le altre vie di aiuto non sono percorribili. Di esse troviamo una presentazione precisa ed esempi presi dal vissuto quotidiano di ciascuno di noi.

L'attività creativa è il terzo sistema di aiuto per affrontare situazioni e tempi difficili. Per questo motivo, nell'azione educativa occorre valorizzare il gioco, la metafora, l'umorismo: queste attività aiutano ad esprimere e integrare le emozioni forti quali l'ansia, la paura, l'angoscia e sono valide esperienze di sostegno affettivo che permettono alla persona il recupero di quella sicurezza affettiva che favorisce la rielaborazione e il passaggio a meccanismi di difesa più adattivi. Infatti, per essere adattivo, un meccanismo di difesa non deve rimuovere e bloccare le emozioni bensì ridurre la sofferenza incanalando le emozioni permettendone l'espressione: la sublimazione e l'umorismo rispondono bene a questa funzione di aiuto.

Stili educativi

Anche se alcune persone nascono più resilienti di altre è però innegabile che la resilienza si costruisce giorno dopo giorno. Non è una condizione di partenza data in pieno, ma un processo. Di conseguenza, lo stile educativo con il quale si accompagna ogni tempo dello sviluppo può facilitarne il processo di strutturazione e di espressione. Il quinto capitolo affronta, dunque, gli aspetti pedagogici che accompagnano l'educazione dall'infanzia all'adolescenza. Con realismo e ricchezza esemplificativa, la Oliverio Ferraris si rivolge a genitori, insegnanti e a tutti quegli adulti con i quali i bambini (e non solo...) stabiliscono dei legami, adulti che possono avere un ruolo positivo se sanno che cosa può rafforzare i legami e che cosa invece può renderli maggiormente vulnerabili. Il libro presenta gli stili educativi che favoriscono la resilienza e le strategie per rafforzarla, anche in noi adulti. Vediamone alcuni.

Empatia. Se una relazione funziona (genitore-figlio, moglie-marito, insegnante-alunno, amici) alla sua radice troviamo quasi sempre l'empatia che è quella capacità, frutto anche di autoeducazione e di esercizio, di dimenticare per un momento se stessi per calarsi nell'ottica dell'altro, il che non implica approvare

sempre ciò che l'altro fa o decide, ma cercare di capirlo. Un genitore empatico sa comunicare con i figli, ma sa anche distinguere bene l'empatia dal permissivismo o dall'indecisione. È l'esercizio del «mettersi nei panni dell'altro» scoprendo così la possibilità di una comunicazione e di una condivisione profonda e singolare.

Comunicazione. Proprio in forza del legame di attaccamento i messaggi inviati dai genitori ai figli hanno una forza superiore a tutti gli altri messaggi ai quali i bambini sono esposti e possono maggiormente contribuire alla strutturazione di una mente resiliente. Per riuscire a comunicare in una maniera efficace, senza fraintendimenti e inganni, occorre favorire il dialogo gratuito apprezzando tutti i tentativi di comunicazione dei bambini, mettendosi in ascolto del linguaggio verbale e non verbale. È bene incoraggiare, attraverso il riscontro, a proseguire il dialogo rimanendo pronti ad ascoltare anche le cose che non piacciono: è proprio attraverso questa via che passa l'educazione delle emozioni e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Importanza dei successi. Ciascun bambino dovrebbe poter sperimentare qualche successo e avere un'isola di competenza (riuscire in una materia scolastica, in una attività, in un gioco, sentirsi accettato, benvoluto...) da cui trarre energia vitale e ottimismo.

Favorire l'autostima. Allo sviluppo di una sana autostima concorrono vari aspetti: sentirsi realisticamente accettati dagli adulti significativi (genitori e insegnanti), ricevere attenzioni di qualità attraverso le quali chi le fornisce dà soprattutto qualcosa di sé (tempo, ascolto, partecipazione, dialogo), poter fare esperienze di rispetto e di fiducia. I bambini infatti, sono più sicuri quando gli adulti riescono a trovare nella relazione con loro un equilibrio ragionevole tra protettività e incoraggiamento all'autonomia. Alla formazione di un'autostima realistica contribuisce anche la presenza di alcune condizioni negative che stimolano a farsi una visione obiettiva della difficoltà e abitano all'uso di strategie produttive ai fini della propria difesa e realizzazione.

Avere delle regole di comportamento. Un ambiente strutturato e delle regole chiare favoriscono la resilienza perché le strutture esterne promuovono le strutture interne: un bambino impara l'autocontrollo da aspettative chiare, regole e rinforzi. Inoltre una struttura è essenziale anche per esplorare il mondo: avere delle persone che sappiano dire «sì» e «no», con calma, fa sentire sicuri per prendere iniziative e imparare.

Imparare dagli errori. Un piccolo test per capire se un bambino ha una struttura resiliente è osservare il modo con cui fronteggia gli sbagli e di conseguenza aiutarlo a considerare gli errori come occasione per imparare e non come giudizio su di lui. Per aiutarlo così, occorre avere attese realistiche. Nella relazione educativa non bisogna attendersi né troppo né troppo poco e va sfruttata la «zona prossimale di sviluppo», cioè occorre mirare a un livello più elevato di quello attuale, così da stimolare uno sforzo, un impegno, ma non impossibile. Accettare quindi gli errori come aspetti della crescita ed evitare i ricatti affettivi poiché spesso i bambini sono convinti di essere accettati solo se hanno successo.

Per quanto riguarda questi stili educativi nel capitolo è inserita una scheda di approfondimento che presenta un interessante studio dello psicologo Earl Schaefer il quale individua due dimensioni principali dell'intervento educativo: autonomia (verso) controllo e affetto (verso) ostilità. Mettendo queste due dimensioni in relazione tra loro, vengono presentati (con esempi di vita vissuta) cinque stili di base e gli effetti di ciascuno sullo sviluppo: autoritario, permissivo, respingente, autorevole o democratico. È quest'ultimo il più capace di favorire lo sviluppo della

resilienza. I genitori «democratici» offrono la sicurezza necessaria per favorire anche l'autonomia e la responsabilità personale dei figli; sanno dire di no quando lo ritengono necessario, lo motivano ed essi stessi sono coerenti ai loro no; educano ad imparare dagli errori; curano con attenzione la comunicazione e l'ascolto empatico; danno al bambino il piacere di risolvere i problemi quando non sono schiacciati; sostengono con intelligenza e rispettano la personalità del bambino.

Il tempo dell'adolescenza

L'ultimo capitolo applica i temi presentati all'età dell'adolescenza e ai suoi passaggi di sviluppo: accettare i cambiamenti fisiologici e la maturazione fisica e sessuale; darsi una nuova identità rispetto a quella infantile; rendersi autonomi da genitori e famiglia; darsi una scala di valore e degli obiettivi. L'autrice, riferendosi al saggio di Ron Taffel intitolato *La seconda famiglia*, analizza alcuni degli elementi che hanno maggior peso nel mondo adolescenziale: i video giochi e i giochi di ruolo, la droga, l'alcool e il fumo e, in questo universo, l'importanza dei media, della famiglia e della scuola. Interessante è la scheda di approfondimento, dal titolo «imparare a pensare». Presenta gli «errori cognitivi», ossia quelle opinioni comuni che possono portare fuori strada e anche mettere in crisi in un passaggio di sviluppo così delicato e complesso nel quale l'adolescente ha bisogno di sentirsi riconosciuto nel suo viaggio verso la ricerca di una nuova identità. Alcuni errori cognitivi: la ipergeneralizzazione che spinge a trarre delle conclusioni affrettate da un unico evento; l'astrazione selettiva che porta a isolare un dettaglio da un contesto più ampio ignorando tutti gli altri elementi; il pensiero dicotomico che suppone che persone, azioni e situazioni possano sempre e chiaramente essere classificate in categorie dicotomiche del tipo buono\cattivo, bianco\nero, ragione\torto; l'egocentrismo che dà per scontato che gli altri pensino o ragionino come noi, oppure che siano al corrente di eventi che ci riguardano.

Conquista anche personale

Il temperamento e le caratteristiche individuali occupano un ruolo centrale nel discorso sulla resilienza. Le strategie e gli stili educativi possono aiutarla e promuoverla ma essa è anche un tratto di personalità soggetto a modifiche: può migliorare nel corso del tempo, oppure deteriorarsi e perdere di efficacia. Vi è, infatti, una dimensione intrinseca della resilienza che ha molta affinità con la plasticità, la capacità di cambiare e la disponibilità a rivedere le proprie posizioni nella vita. Persone fragili possono rafforzarsi.

La resilienza non necessariamente si coniuga con una personalità eccessivamente sicura in se stessa. «Essere resilienti non significa essere infallibili, ma essere disposti al cambiamento quando è necessario. Pensare di poter sbagliare, ma sapere anche corregger la rotta delle proprie azioni» (p. 205). Ciascuna personalità si confronta con la complessità da angolature molto diverse e con strategie di vario tipo. In ognuno di noi esiste la possibilità di ampliare e rafforzare una delle proprie caratteristiche per trovare quella strategia personale, dipendente dalla nostra natura e dalla nostra storia, che ci dia la forza di resistere in contesti avversi e di uscirne capaci di portare le nostre ferite con maggiore sensibilità e capacità di reagire, con una maggiore consapevolezza delle nostre risorse e delle nostre debolezze,

mantenendo salda la fiducia in noi e negli altri. Il cammino nella vita porta sempre con sé, in ogni età, la possibilità di crescere scoprendo risorse che non conoscevamo del tutto e di sviluppare doti che non pensavamo di avere. La lettura del testo ci ricorda che di fronte alle lotte della vita occorre assumere un atteggiamento capace sia di resistenza che di resa: la resilienza è frutto di questa dialettica che ci aiuta a non assumere risposte né eccessivamente rigide né a dimmetterci dinanzi alle difficoltà.

L'educatore e la forza d'animo

Spesso ci troviamo ad affrontare per noi stessi e per coloro che accompagniamo o incontriamo per un tratto della nostra strada, situazioni di difficoltà o veri e propri tempi di crisi. Possono essere passaggi personali o esperienze di fatica legate a situazioni, le più diverse, che la vita ci riserva. Alle volte riconosciamo subito il tipo di sfida o di lotta che siamo chiamati ad attraversare, in altre occorre più tempo e più capacità di discernimento. È sempre un'esperienza molto coinvolgente e delicata. Chiede all'educatore rispetto per l'altro, capacità di ascolto profondo, di attenzione, di sapienza nel trovare vie di presenza, ma anche nel stimolare e nel dare fiducia promovendo passi di rielaborazione personali. Questo testo ci può aiutare ad avere uno sguardo più attento a tutti quei dinamismi relazionali ed educativi che vengono sollecitati, in noi e in chi accompagniamo, in questi tempi e situazioni di 'emergenza' e difficoltà. Le indicazioni pedagogiche via via presentate nel libro – spesso puntualizzate attraverso delle schede di approfondimento- lo rendono uno strumento valido anche per la formazione di genitori ed educatori interessati a riflettere sul loro stile educativo in una prospettiva sia preventiva che di sostegno nelle situazioni difficili per sviluppare la *capacità di resilienza*. Inoltre la lettura può aiutare proprio noi educatori a rileggere, nella nostra storia, tempi e passaggi difficili, a riconoscerli e ad accettarli come sfida e occasione di crescita e a trovare vie e strategie nuove per ricostruire dentro di noi forza e speranza per ripartire con maggiore solidità e umiltà nell'avventura della vita.