Consuelo C. Casula

La forza della Vulnerabilità

Utilizzare la resilienza per superare le avversità

Le Comete FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Consuelo C. Casula

La forza della Vulnerabilità

Utilizzare la resilienza per superare le avversità

Le Comete/FrancoAngeli

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.
L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

A Emanuele, mio mentore,
con amore e gratitudine
per avermi stimolato
a diventare ciò che sono

La brocca rotta

C'era una volta… un uomo che tutte le mattine si reca al pozzo del paese per prendere l'acqua. L'uomo ha due brocche, una intonsa e l'altra crepata. Quando arriva a casa, dopo un lungo tragitto, parte dell'acqua contenuta nella brocca crepata si è persa per strada.

Un giorno, un suo vicino di casa, gli dice: "Non capisco perché ti ostini a usare quella brocca rotta che ti fa sprecare tanta fatica. Non ti accorgi che quando arrivi a casa è quasi vuota? Perché non ne comperi una nuova?"

Il contadino risponde: "Quando mi sono accorto che la brocca era crepata, ho piantato dei semi sul lato della strada del rientro che tutti i giorni innaffio, grazie alle crepe della brocca. Così il viale del ritorno è abbellito da tanti fiori profumati. Grazie a questa brocca rotta".

Indice

Premessa pag. 13

Parte prima
Utilizzare la resilienza per superare le avversità

1. Superare le avversità » 17
Linee guida » 18
Resilienza » 26
Terapia centrata sulla resilienza » 28
Riferimenti bibliografici » 32

2. Il risveglio della resilienza » 34
La natura del trauma » 37
Fattori di protezione » 39
Fattori di rischio » 43
Riferimenti bibliografici » 56

Parte seconda
Conoscere se stessi. I cinque petali dell'identità

3.	**Primo petalo: identità corporea**	pag.	61
	Maschio o femmina?	»	62
	Età	»	65
	Riferimenti bibliografici	»	79
4.	**Secondo petalo: identità sociale**	»	81
	Nasciamo come figli	»	83
	Diventare genitori	»	85
	Creare una coppia	»	90
	Riferimenti bibliografici	»	107
5.	**Terzo petalo: identità professionale**	»	109
	Che lavoro faccio?	»	110
	Competenze, capacità, titoli	»	116
	Auto-Efficacia	»	118
	Riferimenti bibliografici	»	121
6.	**Quarto petalo: identità valoriale**	»	122
	Trasformare i vizi in buone abitudini	»	127
	Valori e virtù	»	131
	Riferimenti bibliografici	»	140
7.	**Quinto petalo: identità segreta**	»	142
	Dissimulazione onesta	»	143
	Segreti e bugie	»	147
	Quello che tu sai di me che io (non) so	»	149
	Riferimenti bibliografici	»	153
8.	**Comporre una vita: diventare se stessi**	»	155
	L'importanza del raccontare: il peggio è passato…	»	161

… Il meglio deve ancora avvenire pag. 167
Alla fine del percorso sulla resilienza » 168
Riferimenti bibliografici » 173

Ringraziamenti » 175

Gracias a la vida

Violeta Parra

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio dos luceros, que cuando los abro,
Perfecto distingo lo negro del blanco
Y en el alto cielo su fondo estrellado
Y en las multitudes el hombre que yo amo

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el oído que en todo su ancho
Graba noche y día, grillos y canarios,
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos,
Y la voz tan tierna de mi bien amado

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el sonido y el abecedario;
Con el las palabras que pienso y declaro:
Madre, amigo, hermano, y luz alumbrando
La ruta del alma del que estoy amando

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la marcha de mis pies cansados;
Con ellos anduve ciudades y charcos,
Playas y desiertos, montañas y llano,
Y la casa tuya, tu calle y tu patio

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio el corazón que agita su marco
Cuando miro el fruto del cerebro humano,
Cuando miro al bueno tan lejos del malo,
Cuando miro al fondo de tus ojos claros

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto
Así yo distingo dicha de quebranto,
Los dos materiales que forman mi canto,
Y el canto de ustedes que es mi mismo canto,
Y el canto de todos que es mi propio canto
Gracias a la vida que me ha dado tanto

Premessa

La nostra gloria maggiore non consiste nel non sbagliare,
ma nel risollevarsi ogni volta che cadiamo.

Confucio

Il libro traccia un percorso per aiutare i lettori a risvegliare la naturale resilienza che ciascuno possiede. Comincia con il presentare alcune linee guida che stimolano una riflessione su quale atteggiamento adottare nei confronti di ciò che accade – attraverso un adeguato esame di realtà –, sull'opportunità di privilegiare una visione sistemica, di definire gli obiettivi da raggiungere, compreso quello di perseguire la felicità, sapendo di avere a disposizione le risorse necessarie. Le linee guida proposte servono per rinforzare i muscoli della mente, della vista, del cuore, dell'anima e della volontà. Perché, come dice Gandhi, "la forza non deriva dal vigore fisico ma dalla consapevolezza di avere una volontà indomabile".

Terminato il capitolo sulle linee guida e la loro confluenza in un approccio terapeutico centrato a far emergere la resilienza dei soggetti, nel secondo capitolo si entra nel merito della resilienza come processo che fa scoprire il potere di trasformare la vulnerabilità in forza necessaria per superare le avversità. In particolare si esplora la natura del trauma, i fattori di rischio e di protezione individuale per imparare a reagire con resilienza alle ferite della vita.

Dopo i primi due capitoli dedicati all'approccio terapeutico centrato sulla resilienza, i successivi cinque esplorano i cinque petali d'identità. La metafora dei petali identitari vuole evocare l'idea che ogni creatura

umana è un fiore e ogni petalo ne rappresenta la parte più bella e vistosa. Ogni petalo evidenzia la metamorfosi della foglia, con la sua forma, colore, profumazione, e da ciascuno può derivare la sofferenza o il balsamo che cura. Durante questo percorso ci si sofferma a esplorare l'identità corporea, sociale, professionale, valoriale e segreta, per scoprire i tesori nascosti da cui trarre la linfa vitale per il futuro.

Nell'ultimo capitolo si indica il lavoro di ricostruzione terapeutica, quando il paziente affida il suo racconto di vulnerabilità al terapeuta e questi gliene restituisce uno di forza con il quale prepararsi a riprendere il uo cammino. Sapendo che le parole del terapeuta sono oramai registrate nella mente, nel cuore e nell'anima, e che… la sua voce lo accompagnerà.

Il libro si rivolge principalmente a coloro che apprendono strategie di auto aiuto attraverso la lettura di un libro scritto da una terapeuta e formatrice che si occupa del benessere dei suoi pazienti e dell'apprendimento degli allievi. È rivolto anche a chi mi conosce per aver letto i precedenti libri, o a chi non mi conosce ma è interessato al tema.

Per alleggerire e nel contempo rendere più piacevole la lettura, ho inserito citazioni, metafore, brevi riassunti di film e di casi di pazienti che sono ricorsi alle mie cure. Per salvaguardare la loro identità, a ciascuno di essi ho attribuito un nome diverso.

A tutti auguro una buona lettura.

Un uomo porta la figlia malata a Gesù e gli dice "non voglio che tu la guarisca, ma che tu l'ami". Gesù bacia la ragazza sulla fronte e dice: "ciò che mi chiedi è qualcosa che posso veramente fare".

Parte prima

Utilizzare la resilienza per superare le avversità

Provo un senso di amorevole sfida quando arrivano in terapia persone che rimpiangono di aver sprecato talenti e potenzialità, che si lamentano della loro passività e che temono di non farcela. Sfida perché sento mio il compito di ridare loro la naturale resilienza che pensano di non avere più o di non avere mai avuta. Amorevole perché li accolgo a braccia aperte con i loro pregi e con i loro difetti, pronta a risaltare i primi e a trasformare i secondi. Li accolgo a braccia aperte per lasciarli andare una volta che hanno ritrovato le loro forze.

In ogni paziente colgo il desiderio di migliorare la posizione limitante con la quale si presentano e di risvegliare il quoziente di vitalità che li porta a sorridere e a saltare di gioia. Con ogni paziente instauro un'alleanza indispensabile per andare insieme a esplorare potenzialità inespresse, ad ascoltare voci di incoraggianti permessi, ad assaporare un nuovo gusto della vita, ad aprire porte verso nuovi orizzonti. I pazienti che si fanno guidare in questo viaggio di esplorazione ogni tanto si lamentano, si oppongono, si stancano, ma poi, quando raggiungono la meta, sono soddisfatti. Soddisfatti perché hanno trovato la forza in un punto impensato: nella loro vulnerabilità, nella loro ferita che ha insegnato qualcosa che non avrebbero potuto imparare altrimenti.

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.

È la nostra luce, non la nostra ombra a spaventarci di più.

Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?".

In realtà "chi sei tu per non esserlo?".

Il nostro giocare in piccolo non serve al mondo.

Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi affinché gli altri si sentano sicuri intorno a noi.

Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.

Siamo nati per rendere manifesto ciò che è dentro di noi.

Non solo in alcuni di noi. In ognuno di noi.

È come se dentro di noi ci fosse un grande diamante con mille facce: alcune sembrano risplendere più di altre e ogni persona possiede, nel suo petto, un fulgido diamante con mille facce luminose.

Il diamante è perfetto, senza la minima incrinatura. La sola differenza con gli uomini è il numero di facce che la nostra anima ha reso brillanti e luminose.

Ogni diamante è diverso e ognuno è perfetto.

E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente, diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.

Marianne Williamson, citata da Nelson Mandela,
durante il suo discorso di investitura a presidente, 1994

1

Superare le avversità

> Ogni volta che la divergenza tra teoria e realtà diventa troppo forte è necessario un cambio di paradigma.
>
> *Thomas Kuhn*

Le persone che entrano nella stanza della terapia vengono in compagnia di traumi di diversa natura: separazioni, abbandoni, perdite, lutti, fobie, preoccupazioni, stress, mobbing, licenziamenti.

Il compito di ogni terapeuta è aiutarle a uscire da quella stanza alleggerite dal peso della sofferenza e rinforzate dalla consapevolezza di poterla affrontare e superare. Dopo aver risvegliato talenti, risorse, punti di forza che sembravano scomparsi, il compito terapeutico è allearsi con le innate e acquisite capacità di resilienza per intraprendere il processo di superamento dei problemi e, con essi, della sofferenza. Il compito è restituire a ciascuno la padronanza del proprio destino attraverso l'adozione di una mentalità del tipo: "io posso", "ce la faccio", "ce la posso fare".

Per trasferire questa mentalità il terapeuta crea una solida alleanza terapeutica che consiste nell'individuare le parti strutturanti dei pazienti e rinforzare quella zona sana che li ha sollecitati a cercare aiuto, con l'obiettivo principale di eclissare il malessere e di far risorgere il benessere. Che cosa significhi benessere va declinato con ogni singolo paziente, giacché ognuno ha criteri soggettivi con cui misura il proprio miglioramento.

Ogni paziente ha una rappresentazione soggettiva del ruolo del terapeuta, un'idea più o meno elaborata su come funzioni la terapia o su come vada condotta una seduta, su quali siano i risultati ottenibili, le sue evidenze e il tempo necessario.

Una buona alleanza tiene conto di tali dimensioni e le volge a favore del paziente per allontanarlo da ciò che procura sofferenza e avvicinarlo verso ciò che alimenta il piacere: dall'infelicità alla felicità; dal malessere al benessere; dal malumore al buonumore; dallo spreco di risorse in rimuginazioni sterili all'utilizzo evolutivo dei talenti e delle potenzialità; dalla passività all'attività, dalla resistenza alla resilienza, dalla sottomissione alla sfida, dalla confusione alla chiarezza; dalla disperazione annichilente alla speranza progettuale; dalla gravità alla leggerezza, dalla tempesta alla quiete, dal caos all'armonia.

Linee guida

> I geni hanno idee che prima vengono ridicolizzate, poi ricevono violenta opposizione e poi accettate come se fossero sempre esistite.
>
> *Arthut Schopenhauer*

Numerose ricerche hanno dimostrato che non è tanto la scuola di appartenenza del terapeuta, e quindi il suo approccio, a curare il paziente, quanto la sua umanità, la sua capacità di accogliere le istanze più profonde e spesso non dette del paziente, la relazione che instaura. Il suo approccio può essere rappresentato dalle linee guida di cui si serve per aiutare il paziente a uscire dalla sofferenza e andare verso la piena realizzazione di sé.

Facciamo un esame di realtà

> Un'analista può dare solo ciò che egli stesso possiede. Un'analista non può portare i suoi pazienti più lontano di quanto non sia andato lui stesso.
>
> *Adolf Guggenbuhul-Craig*

È indispensabile prestare attenzione a ciò che i pazienti raccontano essere accaduto e agli effetti provocati, senza troppo indagare cause remote e indecidibili. Conoscere o esplorare le intenzioni del soggetto serve tuttavia per correlare intenzioni con effetti, consapevolezza e responsabilità, capacità previsionale e autocontrollo. Osservare come il paziente riferisce ciò che è accaduto, ascoltare l'uso peculiare delle parole e frasi, calibrarne la comunicazione analogica e cercare la congruenza tra ciò che esprime e

come, aiuta il terapeuta a comprendere meglio il paziente. Senza interpretazioni. Si vuole solo verificare la fondatezza delle interpretazioni del paziente. È importante perciò cercare i fatti, seguire una logica concreta e una razionalità basata sulle evidenze. Queste posizioni terapeutiche fanno riferimento all'approccio pragmatico e aiutano ad arginare alcune richieste del paziente che non possono essere soddisfatte.

Ciò che conta sono i fatti, non le intenzioni. Anche la migliore intenzione non ha nessun potere di cambiare un pessimo risultato. Le persone che giustificano alcuni effetti asserendo che ne non avevano l'intenzione mostrano ingenuità, illusione, scarsa capacità predittiva, assenza di assunzione di responsabilità. O mala fede. La concentrazione sulle intenzioni ha impedito loro di pensare alla responsabilità delle conseguenze riflettendo prima su quello che sarebbe potuto succedere.

Il passato è passato. Non si può tornare indietro, niente può essere come prima, non si può disfare ciò che è già accaduto, si può solo andare avanti, oltre e altrove, evolvere e imparare da quanto oramai avvenuto. I pazienti che chiedono di riparare, di disfare o di tornare come prima cullano il pensiero magico della macchina del tempo con una retromarcia capace di cancellare il pezzo di strada oramai percorso.

Non si possono cambiare gli altri, possiamo solo cambiare noi stessi. È a noi stessi che dobbiamo chiedere cosa vogliamo, possiamo o dobbiamo cambiare. È a noi stessi che dobbiamo sia dare flessibilità sia porre limiti. Quando ci accorgiamo che una persona ci tratta in un modo che non ci piace, possiamo farglielo notare e chiedergli di evitare con noi quel comportamento. Ma se non otteniamo quanto chiesto, sta a noi porci dei limiti e sapere sino a quando siamo disposti ad accettare e quando invece siamo pronti a dimostrare che non vogliamo più né tollerare né accettare quel comportamento che abbiamo già dichiarato disturbante.

Balliamo insieme

> Noi non viviamo nell'immediatezza dell'essere, perciò la verità non è un nostro possesso definitivo. Noi viviamo nell'essere temporale, perciò la verità è la nostra via.
>
> *Karl Jaspers*